Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Kadar VO2 Maks Terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal Pada Pemain SSB PORSID

SKRIPSI

Oleh

Vizenza Perdana

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : Vionnza Perdana

Nim : 165900196

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Kadar VO2 Maks Terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal Pada Pemain SSB PORSID

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Di Uji.

Surabaya, 13 Januari 2021

Pembimbing I

Dr. Tomswandi,H.P.,M.Pd

NIDN. 0713036802

Pembimbing II

Moh. Hanafi,S.Pd.,M.Pd

NIDN.0713036802

Mengetahui

Ketua Program Studi

Achmad Nuriadi, S.Pd.,M.Pd

NIDN.0724097301

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA FPP PRODI PENJASKESREK

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Vicenza Perdana dengan judul *Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Kadar VO2 Maks Terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal Pada Pemain SSB PORSID telah dipertahankan* di depan Dewan Penguji pada tanggal 13 Januari 2022. Dewan Penguji:

1. Drs. Ismawandi BP., M.Pd.	Ketua	.....
2. Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd	Anggota	.....
3.Dr.Suharti,S.Pd,M.Si,M.Pd	Anggota	.....

Mengesahkan
Dekan FPPK

Dr. Sanjaya Rantika Hadi., M.Kes.

Mengetahui
Ketua Program Studi,

Ahmad Nuriyadi, S.Pd., M.Pd

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Nama Mahasiswa	:	Vicenza Perdana
NIM	:	165900196
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Oah Raga
Fakultas	:	Fakultas Pedagogik dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 13 Januari 2022

Yang membuat pernyaataan,

METERAI TEMPEL

Vicenza Perdana

DAFTAR ISI

Halaman Judul…….……...

Halaman

Persetujuan……..……

DaftarIsi……...…….……

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar

Belakang……..……

B. Batasan

Masalah……

C. RumusanMasalah……

D. TujuanPenelitian……

E. Variabel

Penelitian……

F. ManfaatPenelitian…….……

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian

Pustaka……...……...

B. PenelitianTerdahuluYangRelevan……..…….

C. KerangkaKonseptual……..

D. HipotesisPenelitian……

BAB III METODE PENELITIAN

A. RancanganPenelitian……...

B. PopulasiDanSampel……

C. MetodePengumpulanData……..……

D. TeknikAnalisisData……

E. JadwalPenelitian……

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HasilPenelitian.....

B. Pembahasan.....

BAB V PENUTUP

A. Simpulan.....

B. Saran.....

DAFTAR PUSTAKA

HALAMAN MOTTO

TIDAK ADA KESUKSESAN TANPA KERJA KERAS.TIDAK ADA KEBERHASILAN TANPA KEBERSAMAAN.TIDAK ADA KEMUDAHAN TANPA DOA

KATA PENGANTAR

Assala,ualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul "Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Kadar VO2 Maks Terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal Pada Pemain SSB PORSID". Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Pedagogi dan Psikologi jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bpk Dr. M. Soebandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bpk Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

3. Bpk Ahmad Nuriyadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,
4. Bpk Drs. Ismawandi B.P., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1 yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
5. Bpk Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing 2 yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
6. Kepala Sekolah SMPN 32 Surabaya yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.

Surabaya, 13 Januari 2022

Penulis

Vicenza Perdana