

LAMPIRAN

Lampiran 1

Surat ijin penelitian



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 931/Ak.2/FPP/XII/2022
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
SMP DARUL ULUM WARU
Jl. Raya Wadung Asri 100, Wadungasri, Kec. Waru, Kab. Sidoarjo, Jawa Timur, 61256
di Sidoarjo

Dengan hormat,
Seperti dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SMP DARUL ULUM WARU berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Fayi arga priyana
NIM : 195900085
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : PENGARUH LATIHAN INTERVAL (INTERVAL TRAINING)
MENGUNAKAN METODE LATIHAN TABATA 2:1
TERHADAP DAYA TAHAN (ENDURANCE) PESERTA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMP DARUL
ULUM WARU TAHUN 2022/2023

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 13 Desember 2022



Dekan,

D. Sentika Rentika Hadi., M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 2

Surat balasan dari sekolah



YAYASAN PENDIDIKAN "DARUL ULUM" WARU

S M P "DARUL ULUM"

Gedongan - Wadungasri - Waru - Sidoarjo

TERAKREDITASI "A"

NSS: 204050217096, NDS: 2005021708, NIS: 200960, NPSN: 20501670

Jalan Raya Wadungasri 100, Gedongan-Waru-Sidoarjo 61256, Telp: (031)8669629 – 8672026 – 70458933,
Fax.: (031)8672026, e-mail: smpdarululumwaru@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor: KS/02/B-7.114.01/1/2023

Assalamu'alaikum Wr, Wb

Bismillahirrohmaanirrohiim

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama	: H.Mohammad Amin Afandi, M.Pd.
Jabatan	: Kepala Sekolah SMP Darul Ulum

Menerangkan Dengan Sesungguhnya Bahwa :

Nama	: Fayi Arga Priyana
NIM	: 195900085
Asal Perguruan tinggi	: Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Fakultas	: Pedagogi dan Psikologi

Telah melaksanakan penelitian di SMP Darul Ulum Waru Pada tanggal 20 November sampai 20 Desember Untuk memperoleh data penyusunan Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul **PENGARUH LATIHAN INTERVAL (INTERVAL TRAINING) MENGGUNAKAN METODE LATIHAN TABATA 2:1 TERHADAP DAYA TAHAN (ENDURANCE) PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMP DARUL ULUM WARU TAHUN 2022/2023**

Demikian Surat Keterangan Ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana semestinya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

H. Mohammad Amin Afandi, M.Pd.

TEMBUSAN ;

1. Yang Terhormat Ketua YP Darul Ulum Waru (untuk diketahui)
2. Yang Terhormat Ketua Komite SMP Darul Ulum Waru (untuk diketahui)
3. Arsip

Lampiran 3
Program latihan

Minggu Ke ...	Hari / Tanggal	Jenis Latihan	Set	Rep	Intensitas	Rest
1	Senin, 21-11-2022	Interval training 2:1	5	2	20%	1,5 menit
	Rabu, 23-11-2022	Interval training 2:1	5	2	20%	1,5 menit
	Jumat, 25-11-2022	Interval training 2:1	5	2	20%	1,5 menit
2	Senin, 28-11-2022	Interval training 2:1	5	2	20%	1,5 menit
	Rabu, 30-11-2022	Interval training 2:1	5	2	40%	1,5 menit
	Jumat, 02-12-2022	Interval training 2:1	5	2	40%	1,5 menit
3	Senin, 05-12-2022	Interval training 2:1	5	2	40%	1,5 menit
	Rabu, 07-12-2022	Interval training 2:1	5	2	60%	1,5 menit
	Jumat, 09-12-2022	Interval training 2:1	5	2	60%	1,5 menit
4	Senin, 12-12-2022	Interval training 2:1	5	2	60%	1,5 menit
	Rabu, 14-12-2022	Interval training 2:1	5	2	80%	1,5 menit
	Jumat, 16-12-2022	Interval training 2:1	5	2	80%	1,5 menit
5	Senin, 19-12-2022	Interval training 2:1	5	2	80%	1,5 menit
	Rabu, 21-12-2022	Interval training 2:1	5	2	100%	1,5 menit
	Jumat, 23-12-2022	Interval training 2:1	5	2	100%	1,5 menit
6	Senin, 26-12-2022	Interval training 2:1	5	2	100%	1,5 menit

Lampiran 4

Dokumentasi

Hari	Tanggal Agenda/Peristiwa	Tahun
Pretest		
1. Anfaul	6.4	34,3
2. Muktazim	5.1	29,9
3. Fahmi	2.7	22,1
4. Agama	2.7	22,1
5. Agama	5.4	31
6. Bagus	5.9	32,9
7. Bhisma	4.7	28,9
8. Chafid	4.7	28,9
9. Danisha	5.8	32,5
10. Dikdaya	3.7	28,3

Hasil pretest multistages fitness test

Hari	Tanggal Agenda/Peristiwa	Tahun
Posttest		
1. Anfaul	6.6	35
2. Muktazim	5.8	32,5
3. Fahmi	3.6	25
4. Agama	3.5	24,6
5. Agama	5.6	31,8
6. Bagus	6.3	33,9
7. Bhisma	5.1	29,9
8. Chafid	4.9	29,7
9. Danisha	5.8	32,5
10. Dikdaya	4.5	27,9

Hasil posttest multistages fitness test



Pelaksanaan *pretest multistage fitness test*



Pelaksanaan *pretest multistages fitness test*



Pemberian *treatmen interval training*



Pemberian *treatmen interval training*



Pelaksanaan *posttest multistages fitness test*



Pelaksanaan *posttest multistages fitness test*



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Badan Penyelenggara PPLP PT PGRI Surabaya Keputusan
MENKUMHAM RI No. AHU- 0000485.A.H.01.08.Tahun
2019.
Kampus Pusat: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031)
8281181 <http://fpep.unipasby.ac.id>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Fayi Arga Priyana
NIM : 195900085
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Interval (*Interval Training*)
Menggunakan Metode Latihan Tabata 2:1
Terhadap Daya Tahan (*endurance*) Peserta
Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Darul
Ulum Waru Tahun 2022/2023
Pembimbing : Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.

Daftar Konsultasi

Tanggal	Paraf Pembimbing	Keterangan
12 April 2022		Penetapan Judul Skripsi
12 Mei 2022		Pengajuan bab 1,2 dan 3
17 Juni 2022		Revisi bab 1,2 dan 3
5 Agustus 2022		Pengesahan bab 1,2 dan 3
16 Agustus 2022		Pengajuan bab 4 dan 5
8 Desember 2022		Revisi bab4 dan 5
30 Desember 2022		Pengesahan bab 4 dan 5

Surabaya, 10 Januari 2023

Pembimbing

Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.
NIDN. 0706108203

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani


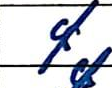


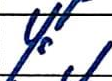


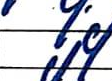


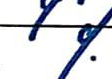


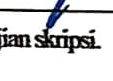







Achmad Nuriadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN.0724097361



FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Fayi Arga Priyana
NIM : 195900085
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 10 Januari 2023
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Interval (*Interval Training*)
 Menggunakan Metode Latihan Tabata 2:1
 Terhadap Daya Tahan (*Endurance*) Peserta
 Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP Darul Ulum
 Waru Tahun 2022/2023

Penguji I : Dr. Luqmanul Hakim, S. Or., M. Pd.
Penguji II : Drs. Ismawandi Bripandika Putra, M.Pd.
Penguji III : Mulyono, S. Or., M. Kes.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Dituangkan prestasi dikepelatihan ekstrakurikuler bab I			
2	Masalah belum tertuang di bab I			
3	Tidak perlu adanya angka Hal 11 bab II			
4	Teknik pengambilan data bab III			
5	Sumber gambar dituliskan			
6	Metode pengambilan sample bab III			
7	Judul penelitian pada daftar pustaka			

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I



Dr. Luqmanul Hakim, S. Or., M. Pd.
NIDN. 0706108203

Dosen Penguji II



Drs. Ismawandi Bripandika Putra, M.Pd.
NIDN. 0713036802

Dosen Penguji III



Mulyono, S. Or., M.Kes.
NIDN. 0704126003