

LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Penelitian



Melakukan Plank



Melakukan *Squat*



Melaksanakan *Sit Up*



Lampiran 2
Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Bulan												Keterangan
		Mei				Juni				Juli				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Pengajuan judul	■												
2	Bab 1		■	■	■									
3	Bab 2					■	■	■	■					
4	Bab 3									■	■	■	■	
5	Seminar Proposal												■	

Lampiran 3

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Lano Hari Purwanto

NIM : 195900062

Program Studi : Pendidikan Jasmani

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	18 April 2022	Bimbingan skripsi	Dr. Ujang Rochman, M.Kes
2	28 Mei 2022	Menyerahkan Bab I	Dr. Sumardi, M.Kes
3	25 Juni 2022	Menyerahkan Bab II	Dr. Sumardi, M.Kes
4	23 Juli 2022	Menyerahkan Bab III	Dr. Sumardi, M.Kes
5	8 agustus 2022	Revisi Bab I, II, dan III	Dr. Ujang Rochman, M.Kes
6	1 Desember 2022	Menyerahkan Bab IV	Dr. Sumardi, M.Kes
7	19 Desember 2022	Menyerahkan Bab V	Dr. Ujang Rochman, M.Kes
6	3 Januari 2023	Menyerahkan Bab I, II, III, IV, dan V	Dr. Ujang Rochman, M.Kes

7	4 Januari 2023	Revisi Bab I, II, III, IV, dan V	Dr. Ujang Rochman, M.Kes
8	9 Januari 2023	ACC Skripsi	Dr. Ujang Rochman, M.Kes

Judul Skripsi : Penerapan Model Latihan *Circuit Training*
Terhadap Daya Tahan Atlet *Academy Berkah*
Futsal Club

Pembimbing II



Dr. Sumandi, M.Kes
NIDN. 0723035701

Pembimbing I



Dr. Ujang Rohman, M.Kes
NIDN. 0029076402

Lampiran 4.
Permohonan Izin 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 Monunggul XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60251.

Nomor : 968/Ak.2/FPP/XII/2022
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
Academy Berkah Futsal Club
Jl. Perintis 5 No.24 RT03/RW08 Tambak Rejo Waru Sidoarjo
di Sidoarjo

Dengan hormat,
Sesuai 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 Academy Berkah Futsal Club berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Lano Hari Purwanto
NIM : 195900062
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : Penerapan Model Latihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Atlet Academy Berkah Futsal Club

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

Surabaya, 24 Desember 2022




Dekan,
Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 5
Data Penelitian

KARAKTERISTIK RESPONDEN							
No	Nama	Usi a	Tingg i badan	Berat bada n	Denyu t nadi	Pre - test	Post -test
1.	Devin	14	135	33	50	1,60	4,60
2.	Agung	14	132	28	55	2,40	5,00
3.	Alvian	14	136	32	56	1,80	4,40
4.	Rizki	15	140	35	55	1,80	4,40
5.	Zaki	13	130	28	50	3,00	5,00
6.	Dias	15	138	35	60	2,20	4,20
7.	Sawak a	15	142	38	58	1,80	3,80
8.	Rendy	14	140	40	55	1,00	4,20
9.	Hafis	13	135	35	50	2,00	4,20
10.	Rafael	14	133	29	53	2,60	4,20
11.	Doni	14	138	32	55	2,40	4,60
12.	Taufik	13	132	30	56	2,60	4,00
13.	Wahyu	14	140	41	60	1,40	3,40
14.	Fahri	15	140	36	60	1,40	4,00
15.	Zaka	14	135	30	55	3,00	3,20

Lampiran 6
Lampiran SPSS

A. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre Test	Post test
N		15	15
Normal Parameters ^a	Mean	2.06667	4.25333
	Std. Deviation	.598411	.509715
Most Extreme Differences	Absolute	.139	.192
	Positive	.139	.115
	Negative	-.111	-.192
Kolmogorov-Smirnov Z		.537	.742
Asymp. Sig. (2-tailed)		.935	.640
a. Test distribution is Normal.			

B. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

nilai

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.095	1	28	.304

C. Uji Paired Sampel T Tes

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Post test	4.25333	15	.509715	.131608
	Pre Test	2.06667	15	.598411	.154509

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Post test & Pre Test	15	.044	.877

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		
					Lower		Upper
Pair 1	Post test - Pre Test	2.18667	.76820	.198534	1.760853	2.612480	11.014

Lampiran 7.
Surat Balasan



BERKAH FUTSAL SIDOARJO
Jl. Perintis 5 No.24 RT03/RW08 Tambak Rejo Waru Sidoarjo
Telp: 082257256784 Email: berkahfutsalsidoarjo@gmail.com



SURAT BALASAN

Nomor : 968/Ak.2/FPP/XII/2022

Klasifikasi : Penting
Perihal : Konfirmasi Permohonan Penelitian Skripsi

Kepada Yth.

Dosen Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Di tempat

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Lano Hari Purwanto

Nim : 19590062

Jurusan : Pendidikan Jasmani

Judul Penelitian : Penerapan Model Latihan *Circuit Training* Terhadap Daya Tahan Atlet Academy Berkah Futsal Club

Bahwa Mahasiswa Tersebut melaksanakan Penelitian Tugas Akhir mulai tanggal 1 s/d 30 Desember dengan judul "**Penerapan Model Latihan *Circuit Training* Terhadap Daya Tahan Atlet Academy Berkah Futsal Club**"

Demikian surat ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Sidoarjo, 2 Januari 2023


(Deni Eko Prasetyo S.E.)

Tabel Program Latihan 1

No.	Tahapan Latihan	Takaran Latihan
1.	Pemanasan statis dan dinamis	Waktu 10 menit
2.	<i>Plank</i>	Waktu melakukan 30 detik Irama : sedang Recovery : 40 detik, antar pos 120 detik Jumlah set : 2
	a. Shuttle Run	
	b. High knee	
	c. Squat	
	d. Sit up	
	e. Lunges	
3.	Pendinginan (<i>cooling down</i>)	Waktu 10 menit
4.	Evaluasi	Waktu: 15 menit

Tabel Program Latihan 2

No	Tahapan Latihan	Takaran Latihan
1.	Pemanasan Statis dan Dinamis	Waktu : 10 menit
2.	Latihan <i>Circuit Training</i> Plank Shuttle run High knee Squat Sit up Lunges	Waktu melakukan 30 detik Irama : cepat <i>Recovery</i> : 30 detik, antar pos 60 detik Jumlah set : 3
3.	Pendinginan	Waktu : 10 menit
4.	Evaluasi	Waktu: 15 menit

Tabel Program Latihan 3

No	Tahapan Latihan	Takaran Latihan
1.	Pemanasan <i>Statis</i> dan <i>Dinamis</i>	Waktu : 10 menit
2.	Latihan <i>Circuit Training</i> a. <i>Plank</i> b. <i>Shuttle run</i> c. <i>High knee</i> d. <i>Squat</i> e. <i>Sit up</i> f. <i>Lunges</i>	1. waktu melakukan 30 detik 2. irama : sedang 3. <i>Recovery</i> : 40 detik, antar pos 100 detik 4. Jumlah set 3
3.	Pendinginan	Waktu : 10 menit
4.	Evaluasi	Waktu : 15 menit

Tabel Program Latihan 4

No	Tahapan Latihan	Takaran Latihan
1.	Pemanasan <i>Statis</i> dan <i>Dinamis</i>	Waktu : 10 menit
2.	Latihan <i>Circuit Training</i> a. <i>Plank</i> b. <i>Shuttle run</i> c. <i>High knee</i> d. <i>Squat</i> e. <i>Sit up</i> f. <i>lunges</i>	1. Waktu Melakukan : 30 detik 2. Irama : Cepat 3. <i>Recovery</i> : 30 detik, antar pos 60 detik 4. Jumlah set 3
3.	Pendinginan	Waktu : 10 menit
4.	Evaluasi	Waktu: 15 menit

Lampiran 9. Berita Acara Ujian Skripsi

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Selasa tanggal 10 bulan Januari tahun 2023 telah dilaksanakan ujian skripsi dari:

Nama Mahasiswa : Lano Hari Purwanto
NIM : 195900062
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Skripsi : Penerapan Model Latihan *Circuit Training*
Terhadap Daya Tahan Atlet *Academy Berkah Futsal Club*

Penguji II




Dr. Sumardi, M.Kes
NIDN.0723035701

Penguji I



Dr. Ujang Rohman, M.Kes
NIDN.0029076402

Penguji III



Rahmadhany Mahanto P. S.pd., M.Pd.
NIDN. 0701058802

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Lano Hari Purwanto
 NIM : 195900062
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Tanggal Ujian Skripsi : 10 Januari 2023
 Judul Skripsi : Penerapan Model Latihan *Circuit Training* Terhadap Daya Tahan Atlet *Academy Berkah Futsal Club*
 Penguji I : Dr. Ujang Rohman, M.Kes.
 Penguji II : Dr. Sumardi, M.Kes.
 Penguji III : Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Penulisan			
2	Penambahan latar belakang bab I			
3	Penambahan referensi bab II			
4	Penambahan penelitian terdahulu bab II			
5	Penambahan pembahasan bab IV			
6	Daftar pustaka			
7	Penambahan keterangan pada tabel, gambar, lampiran			

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

Dosen Penguji I

Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

NIDN.0029076402

Dosen Penguji II

Dr. Sumardi, M.Kes.

NIDN.0723035701

Dosen Penguji III

Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd.

NIDN.0701058802