








LAMPIRAN

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Ainur Rofiq
 NIM : 195900128
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Interval Training* 1:1 dan 1:2 Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan *Kardiovaskuler*.
 Pembimbing : Shandy Pieter Pelamonia, S.Pd., M.Pd.

Tanggal	Paraf Pembimbing	Keterangan
12 April 2022		Penetapan Judul Skripsi
20 April 2022		Pengajuan bab 1,2,3
26 April 2022		Pengajuan Revisi bab 1,2,3
10 Mei 2022		Pengesahan bab 1,2,3
23 Desember 2022		Pengajuan bab 4,5
06 Januari 2023		Revisi bab 4,5
09 Januari 2023		Pengesahan bab 4,5

















 Ketua Program Studi,
 Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
 NIDN. 072409304

Surabaya, 19 Januari 2023
 Pembimbing


 Shandy Pieter Pelamonia, S.Pd., M.Pd.
 NIDN. 0729058804

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Ainur Rofiq
 NIM : 195900128
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Tanggal Ujian Skripsi : 19 Januari 2023
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Interval Training* 1:1 dan 1:2 Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan *Kardiovaskuler*.
 Penguji I : Shandy Pieter Pelamonia, S.Pd., M.Pd.
 Penguji II : Dr. dr. Hayati., M.Kes., AIFO-K
 Penguji III : Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd.

No.	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1.	Cek catatan di Skripsi			
2.	Penulisan Latar Belakang			
3.	Kerangka Konseptual			
4.	Definisi Oprasional			
5.	Daftar Pustaka			

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

Penguji I



Shandy Pieter Pelamonia, S.Pd., M.Pd.
 NIDN. 0729058804

Penguji II



Dr. dr. Hayati., M.Kes., AIFO-K
 NIDN. 0030087007

Penguji III



Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd.
 NIDN. 0701058802



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. Dikesh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 950/Ak.2/FPP/XII/2022
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
Berlian Jaya Fc
Jl. Suko Wetan, RT05/RW01, Suko, Kec. Sidoarjo, Kab. Sidoarjo, Jawa Timur 61224
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 Berlian Jaya Fc berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Muhammad Ainur Rofiq
NIM : 195900128
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : PENGARUH LATIHAN INTERVAL TRAINING 1 : 1 DAN 1 : 2
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN
JANTUNG

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

Surabaya, 19 Desember 2022



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

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I: Ngagel Dadi III-B/37 Telp.(031) 5053127 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182 Surabaya 60234



Nomer : 422/245/404.3.14.9/2022
Lampiran : -
Perihal : Surat Keterangan

Kepada Yth.

Bapak Dekan
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
Di : Surabaya

Assalamua'alikum Wr.Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Pelatih Kepala Club Futsal Berlian Jaya Kecamatan Sidoarjo, Kabupaten Sidoarjo, menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Fakultas Pedagogi Dan Psikologi yang tersebut di bawah ini :

Nama	: Muhammad Ainur Rofiq
Nim	: 195900128
Tempat, Tgl Lahir	: Sidoarjo, 20 Agustus 2000
Jurusan	: Pendidikan Jasmani
Fakultas	: Pedagogi Dan Psikologi

Telah selesai melakukan penelitian di Club Futsal Berlian jaya Kec.Sidoarjo, Kab. Sidoarjo, dalam memenuhi Tugas Akhir dengan Judul "Pengaruh Latihan *Interval Training* 1:1 dan 1:2 Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Jantung".

Demikian surat keterangan ini kami keluarkan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamua'alikum Wr.Wb.

Sidoarjo, 11 Desember 2022
Pelatih Kepala Club Berlian Jaya
Kec. Sidoarjo, Kab. Sidoarjo.

Slamet wahyu hendiawan



Dokumentasi 1 Adaptasi Fisiologi



Dokumentasi 2 Adaptasi Fisiologi



Dokumentasi 3 Pre Test



Dokumentasi 4 Treatment



Dokumentasi 5 Treatment



Dokumentasi 6 Treatment



Dokumentasi 7 Treatment



Dokumentasi 8 Post Test



Dokumentasi 9 Post Test



Dokumentasi 10 Foto Bersama