



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

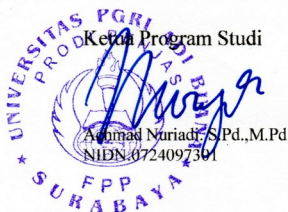
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
<http://fpep.unipasby.ac.id>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Imam Safii
NIM : 195900150
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lari Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Pada Siswa SMA Luqman Al Hakim Surabaya
Pembimbing : Yandika Fefrian R. S.Pd.,M.Or

Tanggal	Paraf Pembimbing	Keterangan
12 April 2022		Penetapan Judul Skripsi
18 Mei 2022		Pengajuan bab 1,2 dan 3
15 Juli 2022		Revisi bab 1,2 dan 3
01 Agustus 2022		Pengesahan bab 1,2 dan 3
16 Januari 2023		Pengajuan bab 4 dan 5
30 Januari 2023		Revisi bab 4 dan 5
6 Februari 2023		Pengesahan bab 1,2,3 4 dan 5

Suaraba, 30 Januari 2023



Ketua Program Studi

Ahmad Muriadi, S.Pd.,M.Pd
NIDN.0724097301

Dosen Pembimbing

Yandika Fefrian R. S.Pd., M.Or
NIDN. 0730018901



Unipa Surabaya

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.

<http://frep.unipasby.ac.id>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Imam Safii
NIM : 195900150
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 16 Januari 2023
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lari Interval Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari *Sprint* 100 Meter Pada Siswa SMA Luqman Al Hakim Surabaya
Penguji I : Yandika Fefrian Rosmi, S.Pd., M.Or
Penguji II : Riga Mardhika, S.Pd., M.Or
Penguji III : Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.

NO	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Revisi Sistematis penulisan			
2	Revisi kesimpulan			
3	Revisi isi penelitian			

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

Penguji I

Yandika Fefrian R., S.Pd., M.Or.
NIDN. 0730018901

Penguji II

Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0717088703

Penguji III

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

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 : 763/Ak.2/FPP/X/2022
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
SMA LUQMAN AL HAKIM SURABAYA
Jl. Kejawan Putih Tambak VI No.1, Kejawaan Putih Tamba, Kec. Mulyorejo, Kota SBY, Jawa Timur 60112
di Surabaya

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 SMA LUQMAN AL HAKIM SURABAYA berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Imam safii
NIM : 195900150
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : PENGARUH LATIHAN LARI INTERVAL TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN LARI SPRINT 100 METER
PADA SISWA
SMA LUQMAN AL HAKIM SURABAYA

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

Surabaya, 24 Oktober 2022

Dekan,

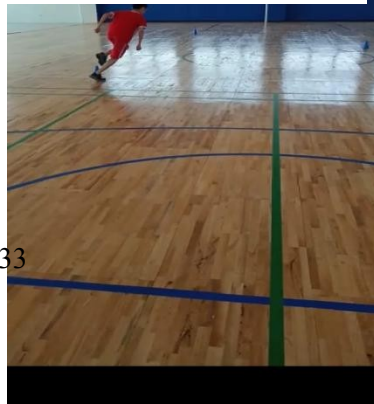


Dr. Rentika Rentika Hadi., M.Kes.
NIP. 196702091992031002



Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi



Lampiran 2 : Surat Balasan

	<p>Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Surabaya SMA LUQMAN AL HAKIM Jl. Kejawan Putih Tambak VI/1 Mulyorejo, Surabaya 60112 Telp. 031-5932325, Fax. 031-5992813</p>
SURAT KETERANGAN NO: 001/E/SMALH/II/2023	
Terakreditasi A	
<p>Yang bertanda tangan dibawah ini :</p> <p>Nama : Santoso, S.Si Jabatan : Kepala Sekolah</p> <p>Menerangkan bahwa</p> <p>Nama : Imam Safii NIM : 195900150 Perguruan Tinggi : Universitas PGRI ADI BUANA SURABAYA Jurusan : Pendidikan Jasmani</p> <p>Benar-benar telah melakukan Penelitian guna penyusunan skripsi dengan judul: "PENGARUH LATIHAN LARI INTERVAL TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI SPRINT 100 METER PADA SISWA SMA LUQMAN AL HAKIM SURABAYA".</p> <p>Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.</p> <p style="text-align: right;">Surabaya, 04 Januari 2023</p> <p style="text-align: right;">Kepala Sekolah  Santoso, S.Si</p> <p style="text-align: center;"></p>	

Lampiran 3: Program Latihan Lari Interval

MINGGU 1

Hari	Karakteristik Pelatihan	Bentuk Pelatihan	REP	SET	REST
Selasa	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	-
		Jogging	2x100	1	1 menit
	Inti	Latihan lari interval	8 menit	1	2 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Pelatihan	Bentuk Pelatihan	REP	SET	REST
Kamis	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	-
		Jogging	2x100	1	1 menit
	Inti	Latihan lari interval	8 menit	1	2 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Pelatihan	Bentuk Pelatihan	REP	SET	REST
Sabtu	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	-
		Jogging	2x100	1	1 menit
	Inti	Latihan lari interval	8 menit	1	2 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			

MINGGU 2

Hari	Karakteristik Pelatihan	Bentuk Pelatihan	REP	SET	REST
Selasa	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	-
		Jogging	3x100	1	2 menit
	Inti	Latihan lari interval	10 menit	1	2 menit
	Penutup	Colling down Evaluasi			
Hari	Karakteristik Pelatihan	Bentuk Pelatihan	REP	SET	REST
Kamis	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	-
		Jogging	3x100	1	2 menit
	Inti	Latihan lari interval	10 menit	1	2 menit
	Penutup	Colling down Evaluasi			
Hari	Karakteristik Pelatihan	Bentuk Pelatihan	REP	SET	REST
Sabtu	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	-
		Jogging	3x100	1	2 menit
	Inti	Latihan lari interval	10 menit	1	2 menit
	Penutup	Colling down Evaluasi			

MINGGU 3

Hari	Karakteristik Pelatihan	Bentuk Pelatihan	REP	SET	REST
Selasa	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	-
		Jogging	3x100	1	2 menit
	Inti	Latihan lari interval	10 menit	2	5 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Pelatihan	Bentuk Pelatihan	REP	SET	REST
Kamis	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	-
		Jogging	3x100	1	2 menit
	Inti	Latihan lari interval	10 menit	2	5 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Pelatihan	Bentuk Pelatihan	REP	SET	REST
Sabtu	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	-
		Jogging	3x100	1	2 menit
	Inti	Latihan lari interval	10 menit	2	5 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			

MINGGU 4

Hari	Karakteristik Pelatihan	Bentuk Pelatihan	REP	SET	REST
Selasa	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	-
		Jogging	4x100	1	5 menit
	Inti	Latihan lari interval	10 menit	2	7 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Pelatihan	Bentuk Pelatihan	REP	SET	REST
Kamis	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	-
		Jogging	4x100	1	5 menit
	Inti	Latihan lari interval	10 menit	2	7 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Pelatihan	Bentuk Pelatihan	REP	SET	REST
Sabtu	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	-
		Jogging	4x100	1	5 menit
	Inti	Latihan lari interval	10 menit	2	7 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			

Lampiran 4. Dokumentasi Lapangan



Pengarahan kepada sampel
Sumber: Data Pribadi



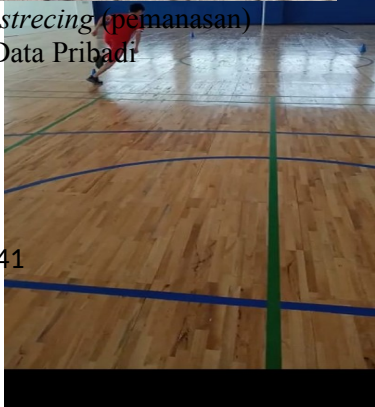


Sampel melakukan *strecing* (pemanasan)
Sumber: Data Pribadi





Sampel melakukan *stretching* (pemanasan)
Sumber: Data Pribadi





Peserta (sampel) melakukan latihan lari interval
Sumber: Data pribadi



Peserta (sampel) melakukan latihan lari interval
Sumber: Data pribadi



Peserta sampel melakukan tes kecepatan lari sprint 100 meter
Sumber: Data pribadi



Peserta sampel melakukan tes kecepatan lari sprint 100 meter
Sumber: Data pribadi



Peserta sampel dan peneliti melakukan foto bersama
Sumber: Data pribadi