

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



UNIVERSITAS WAHID HASYIM FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Menoreh Tengah X/22 Sampangan – Semarang 50236 Telp. (024) 8505680-5805680 Fax.(024)

Nomor : 115/K.02/UWH/IX/2018
Lamp. : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Semarang, 12 September 2018

Kepada Yth :
Pimpinan SSB Rehobats FC Kendal
di
Tempat

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Segala puji bagi Allah SWT, shalawat serta salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, segenap keluarga, para sahabat dan kita semua. Amin.

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang (Unwahas) dibawah ini :

Nama : Rifyan Sugiyanto
NIM : 138010337

Akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :
"Pengaruh Latihan Fartlek dan Interval Training terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Kelompok Usia 14-16 Tahun Sekolah Sepakbola Rehobats Tahun 2018 "

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami mengharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin Penelitian kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan penelitian. Adapun kegiatan penelitian akan dilaksanakan pada tanggal 19 September - 19 Oktober 2018.

Demikian surat izin ini Kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya, Kami ucapkan terimakasih.

Wallahul Muwaffiq Illa Aqwaamith Thariq
Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.



Tembusan :
1. Mahasiswa.
2. Arsip.

Lampiran 2. Surat Balasan Dari Rehobats FC



SSB REHOBAT

Kawasan Industri Gatot Subroto XVI, Block 17 Nr 15, Semarang, Phone: 024-7618818, Fax: 024-7617889
Email: rehobatsf@gmail.com

Surat Keterangan

Yang bertanda tangan di bawah ini, Pelatih Kepala Sekolah Sepakbola Rehobats dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa Mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Rifyan Sugiyanto
NIM : 138010337
Institusi Pendidikan : Universitas Wahid Hasyim Semarang (UNWAHAS)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Telah melakukan penelitian dengan baik dan lancar, dengan Judul Skripsi:

"Pengaruh Latihan Fartlek Dan Interval Training Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Kelompok Usia 14-16 Sekolah Sepakbola Rehobats Kab.Kendal Tahun 2018 yang dilaksanakan pada tanggal 19 September -19 Oktober tahun 2018".

Pemekasan 25 Oktober 2018

PELATIH KEPALA


Julio Cesar Alcorse

Lampiran 3. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Fartlek

PRETEST MFT (BLEEP TEST) Kelompok Fartlek					
No	Nama	Level	Shuttle	VO2Max(ml/kgbb/m)	Nilai
1	Agung Prasetyo	7	5	38.2	Dibawah rata-rata
2	Alfito Dinova	7	7	38.9	Dibawah rata-rata
3	Athaya Anjas P	9	3	44.2	Rata-rata
4	Bagas Titis N	7	10	39.9	Dibawah rata-rata
5	Bagas Wahyu S	10	1	47.1	Diatas rata-rata
6	Bimantara	7	3	37.5	Dibawah rata-rata
7	Dafa Ardi Azka	6	4	34.3	Jelek
8	Yogi Pratama E	8	2	40.5	Rata-rata
9	Erzal Rizky F	5	6	31.8	Jelek
10	Faizal Dwi W	6	2	33.6	Jelek
Rata-rata :				38.6	
POSTEST MFT (BLEEP TEST) Kelompok Fartlek					
No	Nama	Level	Shuttle	VO2Max(ml/kgbb/m)	Nilai
1	Agung Prasetyo	11	7	52.2	Excellent
2	Alfito Dinova	11	2	50.8	Diatas rata-rata
3	Athaya Anjas P	9	6	45.2	Diatas rata-rata
4	Bagas Titis N	9	2	43.9	Rata-rata
5	Bagas Wahyu S	10	9	49.6	Diatas rata-rata
6	Bimantara	10	3	47.7	Diatas rata-rata
7	Dafa Ardi Azka	10	9	49.6	Diatas rata-rata
8	Yogi Pratama E	10	9	49.6	Diatas rata-rata
9	Erzal Rizky F	6	10	36.4	Dibawah rata-rata
10	Faizal Dwi W	11	10	53.1	Excellent
Rata-rata :				47.81	

Lampiran 4. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok *Interval Training*

PRETEST MFT (BLEEP TEST) Kelompok <i>Interval Training</i>					
No	Nama	Level	Shuttle	VO2Max(ml/kgbb/m)	Nilai
1	Huda Afri	7	4	37.5	Dibawah rata-rata
2	Julian Kustri P	7	9	39.6	Dibawah rata-rata
3	Nico Wahyu S	9	2	43.9	Rata-rata
4	Reza Awang C	9	1	43.6	Rata-rata
5	Ridho Eka W	10	4	48	Diatas rata-rata
6	Rifki Sandi	6	9	39	Dibawah rata-rata
7	Ryan Hardiansyah	9	1	43.6	Rata-rata
8	Sesar Gilang S	7	4	37.5	Dibawah rata-rata
9	Wahyu Arija P	7	8	39.2	Dibawah rata-rata
10	Wisnu Novian	8	2	40.5	Rata-rata
Rata-rata :				41.24	
POSTEST MFT (BLEEP TEST) Kelompok <i>Interval Training</i>					
No	Nama	Level	Shuttle	VO2Max(ml/kgbb/m)	Nilai
1	Huda Afri	11	4	51.4	Excellent
2	Julian Kustri P	10	9	49.6	Diatas rata-rata
3	Nico Wahyu S	9	8	45.8	Diatas rata-rata
4	Reza Awang C	9	4	44.5	Rata-rata
5	Ridho Eka W	11	2	50.8	Diatas rata-rata
6	Rifki Sandi	11	2	50.8	Diatas rata-rata
7	Ryan Hardiansyah	9	6	45.2	Diatas rata-rata
8	Sesar Gilang S	11	2	50.8	Diatas rata-rata
9	Wahyu Arija P	10	3	47.7	Diatas rata-rata
10	Wisnu Novian	19	6	48.7	Diatas rata-rata
Rata-rata :				48.53	

Lampiran 5. Progam Latihan Penelitian

Hari, tanggal dan waktu	Progam Latihan	Waktu	Intensitas	Keterangan
Rabu, 19 September 2018 15.00 - selesai	Pre-Test (Tes Awal) MFT			
	Pemanasan	15 menit		
	Mengambil data awal: Memakai tes MFT	60 menit	1x melakukan	Tanpa Istirahat
	Pendinginan	15 menit		
Kamis, 20 September 2018 15.00 - selesai	Pemanasan	15 menit		
	Latihan inti : 20 pemain dibagi 2 kelompok			
	1. Kel. Fartlek 10 pemain	15 Menit	1 repetisi 1 set	Tidak istirahat
	2. Kel. Interval Training 10 pemain	15 menit	3 repetisi 9 set	Istirahat 11 menit
	Game : permainan dan strategi.	45 menit		
	Pendinginan	15 menit		
Senin, 24 September 2018 15.00 - selesai	Pemanasan	15 menit		
	Latihan inti : 20 pemain dibagi 2			
	1. Kel. Fartlek 10 pemain	15 menit	1 repetisi 1 set	Tidak istirahat
	2. Kel. Interval Training 10 pemain	15 menit	3 repetisi 9 set	Istirahat 11 menit
	Game : permainan dan	45 Menit		

	strategi.			
	Pendinginan	15 menit		
Rabu, 26 September 2018 15.00 - selesai	Pemanasan	15 menit		
	Latihan inti : 20 pemain dibagi 2			
	1. Kel. Fartlek 10 pemain	14:30 menit	1 repetisi 1 set	Tidak istirahat
	2. Kel. Interval Training 10 pemain	14:30 menit	3 repetisi 9 set	Istirahat 11 menit
	Game : permainan dan strategi.	45 Menit		
	Pendinginan	15 menit		
Kamis, 27 September 2018 15.00 - selesai	Pemanasan	15 menit		
	Latihan inti : 20 pemain dibagi 2			
	1. Kel. Fartlek 10 pemain	14,30 menit	1 repetisi 1 set	Tidak istirahat
	2. Kel. Interval Training 10 pemain	14,30 menit	3 repetisi 9 set	Istirahat 11 menit
	Game : permainan dan strategi.	45 Menit		
	Pendinginan	15 menit		
Senin, 1 Oktober 2018 15.00 - selesai	Pemanasan	15 menit		
	Latihan inti : 20 pemain dibagi 2			
	1. Kel. Fartlek 10 pemain	14 menit	1 repetisi 1 set	Tidak istirahat
	2. Kel. Interval Training 10 pemain	14 menit	3 repetisi 9 set	Istirahat 11 menit

	Game : permainan dan strategi.	45 Menit		
	Pendinginan	15 menit		
Rabu, 3 Oktober 2018 15.00 - selesai	Pemanasan	15 menit		
	Latihan inti : 20 pemain dibagi 2			
	1. Kel. Fartlek 10 pemain	14 menit	1 repetisi 1 set	Tidak istirahat
	2. Kel. Interval Training 10 pemain	14 menit	3 repetisi 9 set	Istirahat 11 menit
	Game : permainan dan strategi.	45 Menit		
	Pendinginan	15 menit		
Kamis, 4 Oktober 2018 15.00 – selesai	Pemanasan	15 menit		
	Latihan inti : 20 pemain dibagi 2			
	1. Kel. Fartlek 10 pemain	13,3 menit	1 repetisi 1 set	Tidak istirahat
	2. Kel. Interval Training 10 pemain	13,3 menit	3 repetisi 9 set	Istirahat 11 menit
	Game : permainan dan strategi.	45 Menit		
	Pendinginan	15 menit		
Senin, 8 Oktober 2018 15.00 - selesai	Pemanasan	15 menit		
	Latihan inti : 20 pemain dibagi 2			
	1. Kel. Fartlek 10 pemain	13,3 menit	1 repetisi 1 set	Tidak istirahat
	2. Kel. Interval Training 10 pemain	13,3 menit	3 repetisi 9 set	Istirahat 11 menit

	Game : permainan dan strategi.	45 Menit		
	Pendinginan	15 menit		
Rabu, 10 Oktober 2018 15.00 - selesai	Pemanasan	15 menit		
	Latihan inti : 20 pemain dibagi 2			
	1. Kel. Fartlek 10 pemain	13 menit	1 repetisi 1 set	Tidak istirahat
	2. Kel. Interval Training 10 pemain	13 menit	3 repetisi 9 set	Istirahat 10 menit
	Game : permainan dan strategi.	45 Menit		
	Pendinginan	15 menit		
Kamis, 11 Oktober 2018 15.00 - selesai	Pemanasan	15 menit		
	Latihan inti : 20 pemain dibagi 2			
	1. Kel. Fartlek 10 pemain	13 menit	1 repetisi 1 set	Tidak istirahat
	2. Kel. Interval Training 10 pemain	13 menit	3 repetisi 9 set	Istirahat 10 menit
	Game : permainan dan strategi.	45 Menit		
	Pendinginan	15 menit		
Senin, 15 Oktober 2018 15.00 - selesai	Pemanasan	15 menit		
	Latihan inti : 20 pemain dibagi 2			
	1. Kel. Fartlek 10 pemain	12 menit	1 repetisi 1 set	Tidak istirahat
	2. Kel. Interval Training 10 pemain	12 menit	3 repetisi 9 set	Istirahat 10 menit

	Game : permainan dan strategi.	45 Menit		
	Pendinginan	15 menit		
Rabu, 17 Oktober 2018 15.00 - selesai	Pemanasan	15 menit		
	Latihan inti : 20 pemain dibagi 2			
	1. Kel. Fartlek 10 pemain	12 menit	1 repetisi 1 set	Tidak istirahat
	2. Kel. Interval Training 10 pemain	12 menit	3 repetisi 9 set	Istirahat 10 menit
	Game : permainan dan strategi.	45 Menit		
	Pendinginan	15 menit		
Kamis, 18 Oktober 2018 15.00 - selesai	Pemanasan	15 menit		
	Latihan inti : 20 pemain dibagi 2			
	1. Kel. Fartlek 10 pemain	11 menit	1 repetisi 1 set	Tidak istirahat
	2. Kel. Interval Training 10 pemain	11 menit	3 repetisi 9 set	Istirahat 10 menit
	Game : permainan dan strategi.	45 Menit		
	Pendinginan	15 menit		
Senin, 22 Oktober 2018 15.00 – selesai	Post-Test (Tes Akhir!) MFT Bleep Test			
	Pemanasan	15 menit	1x percobaan tendangan	Tanpa Istirahat

	Mengambil data akhir : Memakai tes MFT	60 menit		
	Pendinginan	15 menit		



Lampiran 6. Foto Penelitian

A. Alat Penelitian



B. Jalannya Penelitian



C. Latihan Interval Training



D. Pre-Test



E. Latihan Fartlek



F. Post-test

