

Lampiran 1

**Tabel 6 : DAFTAR BIODATA ATLET USIA 14-15 TAHUN
SSB TGM MEDAN TAHUN 2017**

NO	NAMA	POSISI	TAHUN LAHIR	USIA	LAMA LATIHAN
1.	Arie Pratama	Striker	2002	15 Tahun	2 Tahun
2.	Bayhaqqi Sumantri	Gelandang	2003	14 Tahun	4 Tahun
3.	Dandi Darmawan	Bek	2002	15 Tahun	2 Tahun
4.	Farras Maulana	Bek	2002	15 Tahun	1 Tahun
5.	Ilham Armanda	Bek	2002	15 Tahun	2 Tahun
6.	Ilham Amansiz	Gelandang	2002	15 Tahun	4 Tahun
7.	Iqbal Williyanto	Bek	2003	14 Tahun	2 Tahun
8.	Ikhsan	Bek	2003	14 Tahun	2 Tahun
9.	Irzi Fahrezi	Gelandang	2002	15 Tahun	2 Tahun
10.	Khairadi Hudawi	Bek	2003	14 Tahun	1 Tahun
11.	Mhd. Khadafi	Striker	2003	14 Tahun	4 Tahun
12.	M. Syalwan	Gelandang	2003	14 Tahun	2 Tahun
13.	M. Rais	Gelandang	2003	14 Tahun	4 Tahun
14.	Muhammad Revi	Bek	2003	14 Tahun	2 Tahun
15.	Nawin Rajs	Striker	2002	15 Tahun	4 Tahun
16.	Radhi Farhan	Gelandang	2002	15 Tahun	4 Tahun
17.	Rizky Ramadhan	Gelandang	2003	14 Tahun	4 Tahun
18.	Rio Prinanda	Gelandang	2002	15 Tahun	2 Tahun
19.	Sahat	Gelandang	2003	14 Tahun	2 Tahun
20.	Teguh Pradana	Bek	2002	15 Tahun	4 Tahun

Lampiran 2

DATA MENTAH PENELITIAN

1. **Tabel 7** : Data *Pre-Test* Hasil VO_2Max Atlet Usia 14-15 Tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) TGM Medan Tahun 2017.

No.	Nama	Usia	Level and Shuttle	VO_2Max (ml/kg/min)	Normative
1.	Arie Pratama	14	5,2	30,2	Very Poor
2.	Bayhaqqi Sumantri	14	5,9	32,9	Very Poor
3.	Dandi Darmawan	15	6,4	34,3	Very Poor
4.	Farras Maulana	15	4,6	28,3	Very Poor
5.	Ilham Armanda	15	6,8	35,7	Poor
6.	Ilham Amansiz	15	4,6	28,3	Very Poor
7.	Iqbal Williyanto	14	7,2	37,1	Poor
8.	Ikhsan	14	5,2	30,2	Very Poor
9.	Irzi Fahrezi	15	4,4	27,6	Very Poor
10.	Khairadi Hudawi	14	5,9	32,9	Very Poor
11.	Mhd. Khadafi	15	6,8	35,7	Poor
12.	M. Syalwan	14	5,9	32,9	Very Poor
13.	M. Rais	15	6,4	34,3	Very Poor
14.	Radhi Farhan	14	4,6	28,3	Very Poor
15.	Muhammad Revi	15	4,2	26,8	Very Poor
16.	Nawin Rajs	14	8,2	40,5	Fair
17.	Rizky Ramadhan	15	5,4	31,0	Very Poor
18.	Rio Prinanda	14	7,2	37,1	Poor
19.	Sahat	15	5,6	31,8	Very Poor
20.	Teguh Pradana	15	6,4	34,3	Very Poor

2. **Tabel 8** : Data *Post-Test* Hasil VO_2Max Atlet Usia 14-15 Tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) TGM Medan Tahun 2017.

No.	Nama	Usia	Level and Shuttle	VO_2Max (ml/kg/min)	Normative
1.	Arie Pratama	14	8,4	40,5	Fair
2.	Bayhaqqi Sumantri	14	7,4	37,8	Fair
3.	Dandi Darmawan	15	8,11	43,3	Fair
4.	Farras Maulana	15	5,9	32,9	Very Poor
5.	Ilham Armanda	15	8,11	43,3	Fair
6.	Ilham Amansiz	15	7,10	39,9	Fair
7.	Iqbal Williyanto	14	9,2	43,9	Fair
8.	Ikhsan	14	6,8	35,7	Poor
9.	Irzi Fahrezi	15	6,10	36,4	Poor
10.	Khairadi Hudawi	14	7,6	38,5	Fair
11.	Mhd. Khadafi	15	6,8	35,7	Poor
12.	M. Syalwan	14	7,4	37,8	Fair
13.	M. Rais	15	8,11	43,3	Fair
14.	Radhi Farhan	14	6,10	36,4	Poor
15.	Muhammad Revi	15	6,4	34,3	Very Poor
16.	Nawin Rajs	14	10,4	48,0	Good
17.	Rizky Ramadhan	15	7,2	37,1	Poor
18.	Rio Prinanda	14	9,2	43,9	Fair
19.	Sahat	15	6,8	35,7	Poor
20.	Teguh Pradana	15	8,11	43,3	Fair

Lampiran 3

Data Normative

Sumber : (Heywood 1998) for Male (values in ml/kg/min)

Age	Very Poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
13-19	<35	35 - 37	38 - 44	45 - 50	51 - 55	>55
20-29	<33	33 - 35	36 - 41	42 - 45	46 - 52	>52
30-39	<31	31 - 34	35 - 40	41 - 44	45 - 49	>49
40-49	<30	30 - 32	33 - 38	39 - 42	43 - 47	>48
50-59	<26	26 - 30	31 - 35	36 - 40	41 - 45	>45
60+	<20	20 - 25	26 - 31	32 - 35	36 - 44	>44

Level	Shuttle	VO ₂ max		Level	Shuttle	VO ₂ max
4	2	26.8		5	2	30.2
4	4	27.6		5	4	31.0
4	6	28.3		5	6	31.8
4	9	29.5		5	9	32.9
Level	Shuttle	VO ₂ max		Level	Shuttle	VO ₂ max
6	2	33.6		7	2	37.1
6	4	34.3		7	4	37.8
6	6	35.0		7	6	38.5
6	8	35.7		7	8	39.2
6	10	36.4		7	10	39.9
Level	Shuttle	VO ₂ max		Level	Shuttle	VO ₂ max
8	2	40.5		9	2	43.9

8	4	41.1		9	4	44.5
8	6	41.8		9	6	45.2
8	8	42.4		9	8	45.8
8	11	43.3		9	11	46.8
Level	Shuttle	VO₂ max		Level	Shuttle	VO₂ max
10	2	47.4		11	2	50.8
10	4	48.0		11	4	51.4
10	6	48.7		11	6	51.9
10	8	49.3		11	8	52.5
10	11	50.2		11	10	53.1
				11	12	53.7
Level	Shuttle	VO₂ max		Level	Shuttle	VO₂ max
12	2	54.3		13	2	57.6
12	4	54.8		13	4	58.2
12	6	55.4		13	6	58.7
12	8	56.0		13	8	59.3
12	10	56.5		13	10	59.8
12	12	57.1		13	13	60.6
Level	Shuttle	VO₂ max		Level	Shuttle	VO₂ max
14	2	61.1		15	2	64.6
14	4	61.7		15	4	65.1
14	6	62.2		15	6	65.6
14	8	62.7		15	8	66.2

14	10	63.2		15	10	66.7
14	13	64.0		15	13	67.5
Level	Shuttle	VO₂ max		Level	Shuttle	VO₂ max
16	2	68.0		17	2	71.4
16	4	68.5		17	4	71.9
16	6	69.0		17	6	72.4
16	8	69.5		17	8	72.9
16	10	69.9		17	10	73.4

UNIVERSITAS NEGERI
JOGJAYA
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran 4

TES VO2MAX

NAMA :

USIA :

LEVEL	JUMLAH BALIKAN															
	1	1	2	3	4	5	6	7								
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Lampiran 5

DESKRIPSI DATA

1. Deskripsi Data *Pre-Test* Hasil VO_2Max Atlet Usia 14-15 Tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) TGM Medan Tahun 2017.

a) Mencari Rata-Rata dan Simpangan Baku

Tabel 9 : Data *Pre-Test* Hasil VO_2Max Atlet Usia 14-15 Tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) TGM Medan Tahun 2017.

NO.	NAMA	Hasil VO_2Max	
		x	x^2
1.	ARIE PRATAMA	30,2	912,04
2.	BAYHAQQI SUMANTRI	32,9	1082,41
3.	DANDI DARMAWAN	34,3	1176,49
4.	FARRAS MAULANA	28,3	800,89
5.	ILHAM ARMANDA	35,7	1274,49
6.	ILHAM AMANSIZ	28,3	800,89
7.	IQBAL WILLIYANTO	37,1	1376,41
8.	IKHSAN	30,2	912,04
9.	IRZI FAHREZI	27,6	761,76
10.	KHAIRADI HUDAWI	32,9	1082,41
11.	MHD. KHADAFI	35,7	1274,49
12.	M. SYALWAN	32,9	1082,41
13.	M. RAIS	34,3	1176,49
14.	RADHI FARHAN	28,3	800,89
15.	MUHAMMAD REVI	26,8	718,24
16.	NAWIN RAJS	40,5	1640,25
17.	RIZKY RAMADHAN	31,0	961,00
18.	RIO PRINANDA	37,1	1376,41
19.	SAHAT	31,8	1011,24
20.	TEGUH PRADANA	34,3	1176,49
	Σ	650,2	21.397,74

- Menghitung Rata-Rata

$$\begin{aligned}\bar{x} &= \frac{\sum x}{n} \\ &= \frac{650,2}{20} \\ &= 32,51\end{aligned}$$

- Menghitung Simpangan Baku

$$s^2 = \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

$$s^2 = \sqrt{\frac{20(21.397,74) - (650,2)^2}{20(20-1)}}$$

$$s^2 = \sqrt{\frac{427.954,8 - 422.760,08}{20(19)}}$$

$$s^2 = \sqrt{\frac{5.194,76}{380}}$$

$$s^2 = \sqrt{13,67}$$

$$s = 3,70$$



2. Deskripsi Data *Post-Test* Hasil VO_2Max Atlet Usia 14-15 Tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) TGM Medan Tahun 2017.

b) Mencari Rata-Rata dan Simpangan Baku

Tabel 10 : Data *Post-Test* Hasil VO_2Max Atlet Usia 14-15 Tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) TGM Medan Tahun 2017.

NO.	NAMA	Hasil VO_2Max	
		x	x^2
1.	ARIE PRATAMA	40,5	1640,25
2.	BAYHAQQI SUMANTRI	37,8	1428,84
3.	DANDI DARMAWAN	43,3	1874,89
4.	FARRAS MAULANA	32,9	1082,41
5.	ILHAM ARMANDA	43,3	1874,89
6.	ILHAM AMANSIZ	39,9	1592,01
7.	IQBAL WILLIYANTO	43,9	1927,21
8.	IKHSAN	35,7	1274,49
9.	IRZI FAHREZI	36,4	1324,96
10.	KHAIRADI HUDAWI	38,5	1482,25
11.	MHD. KHADAFI	35,7	1274,49
12.	M. SYALWAN	37,8	1428,84
13.	M. RAIS	43,3	1874,89
14.	RADHI FARHAN	36,4	1324,96
15.	MUHAMMAD REVI	34,3	1176,49
16.	NAWIN RAJS	48,0	2304,00
17.	RIZKY RAMADHAN	37,1	1376,41
18.	RIO PRINANDA	43,9	1927,21
19.	SAHAT	35,7	1274,49
20.	TEGUH PRADANA	43,3	1874,89
Σ		787,7	31338,87

- Menghitung Rata-Rata

$$\begin{aligned}\bar{x}_1 &= \frac{\sum x}{n} \\ &= \frac{787,7}{20} \\ &= 39,385\end{aligned}$$

- Menghitung Simpangan Baku

$$\begin{aligned}s^2 &= \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}} \\ s^2 &= \sqrt{\frac{20(31338,87) - (787,7)^2}{20(20-1)}} \\ s^2 &= \sqrt{\frac{626777,4 - 620471,29}{20(19)}} \\ s^2 &= \sqrt{\frac{6306,11}{380}} \\ s &= \sqrt{16,60} \\ s &= 4,07\end{aligned}$$

THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran 6

UJI NORMALITAS

1. Uji Normalitas Data *Pre-Test* Hasil VO_2Max Atlet Usia 14-15 Tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) TGM Medan Tahun 2017.

Tabel 11 : Uji Normalitas Data *Pre-Test* Hasil VO_2Max Atlet Usia 14-15 Tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) TGM Medan Tahun 2017.

No.	X	F	Zi	F(zi)	S(zi)	F(zi) - S(zi)
1.	26,8	1	-1,54	0,0618	0,05	0,0118
2.	27,6	1	-1,33	0,0918	0,1	0,0082
3.	28,3	3	-1,14	0,1271	0,25	0,1229
4.	30,2	2	-0,62	0,2676	0,35	0,0824
5.	31,0	1	-0,41	0,3409	0,4	0,0591
6.	31,8	1	-0,19	0,4246	0,45	0,0254
7.	32,9	3	0,11	0,5438	0,6	0,0562
8.	34,3	3	0,48	0,6844	0,75	0,0656
9.	35,7	2	0,86	0,8051	0,85	0,0449
10.	37,1	2	1,24	0,8925	0,95	0,0575
11.	40,5	1	2,16	0,9846	1	0,0154
Σ		20				
\bar{X}	32,51	$L_0 = 0,1229$ $L_{tabel} = 0,190$ $L_0 < L_{tabel}$, Maka data berdistribusi Normal				
S	3,70					
S^2	13,67					

a) Hipotesis Statistik

H_0 : Data berasal dari populasi yang berdistribusi normal

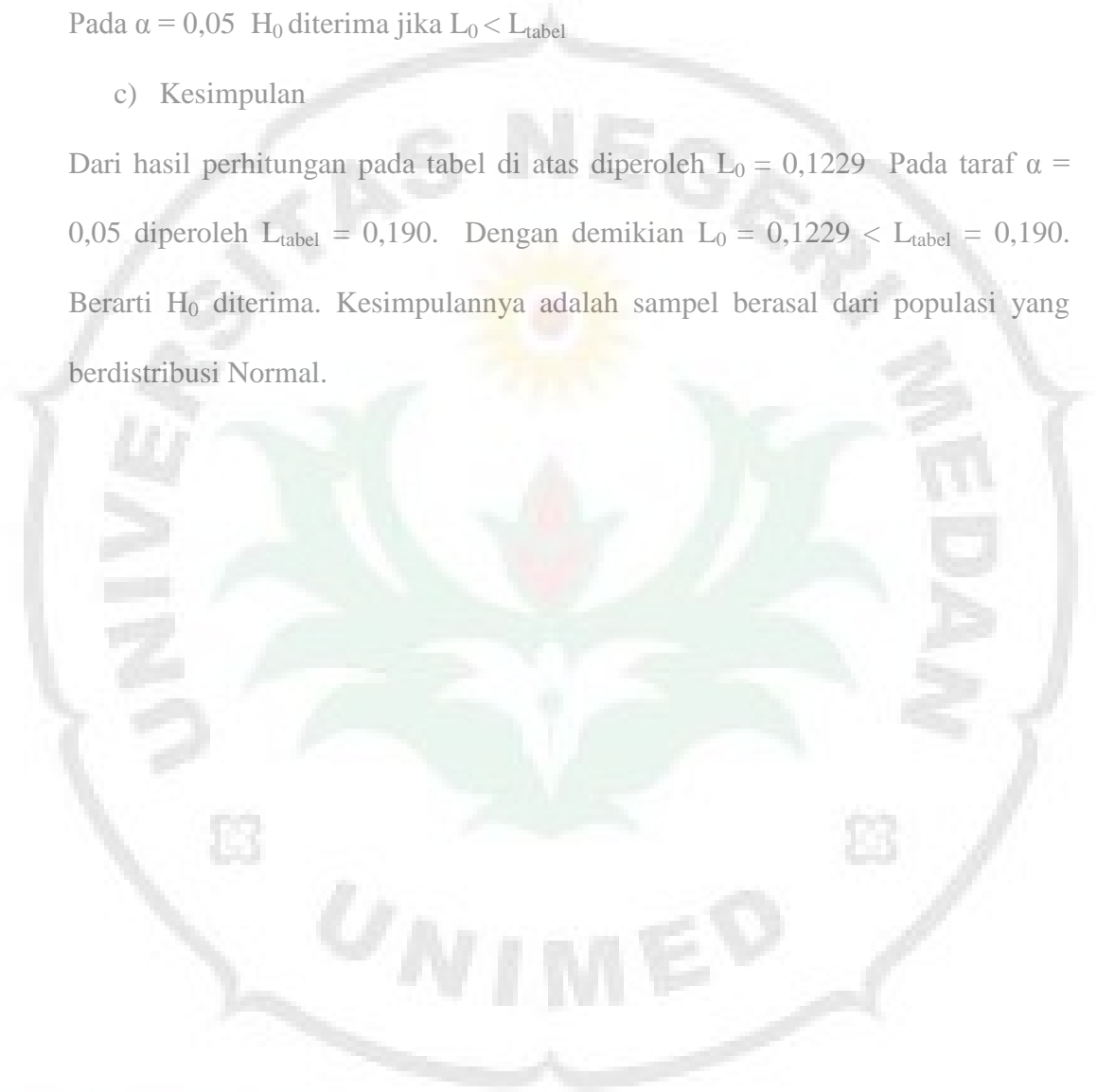
H_1 : Data tidak berasal dari populasi yang berdistribusi normal

b) Kriteria Pengujian

Pada $\alpha = 0,05$ H_0 diterima jika $L_0 < L_{\text{tabel}}$

c) Kesimpulan

Dari hasil perhitungan pada tabel di atas diperoleh $L_0 = 0,1229$ Pada taraf $\alpha = 0,05$ diperoleh $L_{\text{tabel}} = 0,190$. Dengan demikian $L_0 = 0,1229 < L_{\text{tabel}} = 0,190$. Berarti H_0 diterima. Kesimpulannya adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi Normal.



THE
Character Building
UNIVERSITY

2. Uji Normalitas Data *Post-Test* Hasil VO_2Max Atlet Usia 14-15 Tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) TGM Medan Tahun 2017.

Tabel 12 : Uji Normalitas Data *Post-Test* Hasil VO_2Max Atlet Usia 14-15 Tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) TGM Medan Tahun 2017.

No.	X	F	Zi	F(zi)	S(zi)	F(zi) - S(zi)
1.	32,9	1	-1,59	0,0233	0,05	0,0267
2.	34,3	1	-1,25	0,1056	0,1	0,0056
3.	35,7	3	-0,91	0,1814	0,25	0,0686
4.	36,4	2	-0,84	0,2004	0,35	0,1496
5.	37,1	1	-0,56	0,2877	0,4	0,1123
6.	37,8	2	-0,39	0,3483	0,5	0,1517
7.	38,5	1	-0,22	0,4129	0,55	0,1371
8.	39,9	1	0,13	0,5517	0,6	0,0483
9.	40,5	1	0,27	0,6064	0,65	0,0436
10.	43,3	4	0,96	0,8315	0,85	0,0185
11.	43,9	2	1,11	0,8665	0,95	0,0835
12.	48,0	1	2,12	0,9830	1	0,0170
Σ		20				
\bar{X}	39,385	$L_0 = 0,1517$ $L_{tabel} = 0,190$ $L_0 < L_{tabel}$, Maka data berdistribusi Normal				
S	4,07					
S^2	16,60					

a) Hipotesis Statistik

H_0 : Data berasal dari populasi yang berdistribusi normal

H_1 : Data tidak berasal dari populasi yang berdistribusi normal

b) Kriteria Pengujian

Pada $\alpha = 0,05$ H_0 diterima jika $L_0 < L_{tabel}$

c) Kesimpulan

Dari hasil perhitungan pada tabel di atas diperoleh $L_0 = 0,1517$ Pada taraf $\alpha = 0,05$ diperoleh $L_{tabel} = 0,190$. Dengan demikian $L_0 = 0,1517 < L_{tabel} = 0,190$. Berarti H_0 diterima. Kesimpulannya adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi Normal.



THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran 7

UJI HOMOGENITAS

- a. Uji Homogenitas Data *Pre-test* dan *Post-test* Hasil VO_2Max Atlet Usia 14-15 Tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) TGM Medan Tahun 2017.

$$\text{Varians Pre-test} = 0,1229$$

$$\text{Varians Post-test} = 0,1517$$

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

$$F = \frac{0,1517}{0,1229}$$

$$F = 1,23$$

- a) Hipotesis Statistik

H_0 : Data berasal dari *varians* yang homogen

H_1 : Data tidak berasal dari *varians* yang homogen

- b) Kriteria Pengujian

Pada $\alpha = 0,05$ H_0 diterima jika $F_{hitung} < F_{tabel}$

- c) Kesimpulan

Dari hasil perhitungan pada tabel di atas diperoleh $F_{hitung} = 1,23$ Pada taraf $\alpha = 0,05$ diperoleh $F_{tabel} (19,19) = 2,17$. Dengan demikian $F_{hitung} = 1,23 < F_{tabel} = 2,17$.

Berarti H_0 diterima. Kesimpulannya adalah data berasal dari *varians* yang Homogen.

Lampiran 8

PENGUJIAN HIPOTESIS

Tabel 13 : Perhitungan Hipotesis Latihan *High Intensity Interval Training* Terhadap Peningkatan VO_2Max Atlet Usia 14-15 Tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) TGM Medan Tahun 2017.

NO.	NAMA	Pre-Test	Post-Test	Beda	
				B	B ²
1.	ARIE PRATAMA	30,2	40,5	10,3	106,09
2.	BAYHAQQI SUMANTRI	32,9	37,8	4,9	24,01
3.	DANDI DARMAWAN	34,3	43,3	9	81
4.	FARRAS MAULANA	28,3	32,9	4,6	21,16
5.	ILHAM ARMANDA	35,7	43,3	7,6	57,76
6.	ILHAM AMANSIZ	28,3	39,9	11,6	134,56
7.	IQBAL WILLIYANTO	37,1	43,9	6,8	46,24
8.	IKHSAN	30,2	35,7	5,5	30,25
9.	IRZI FAHREZI	27,6	36,4	8,8	77,44
10.	KHAIRADI HUDAWI	32,9	38,5	5,6	31,36
11.	MHD. KHADAFI	35,7	35,7	0	0
12.	M. SYALWAN	32,9	37,8	4,9	24,01
13.	M. RAIS	34,3	43,3	9	81
14.	RADHI FARHAN	28,3	36,4	8,1	65,61
15.	MUHAMMAD REVI	26,8	34,3	7,5	56,25
16.	NAWIN RAJS	40,5	48,0	7,5	56,25
17.	RIZKY RAMADHAN	31,0	37,1	6,1	37,21
18.	RIO PRINANDA	37,1	43,9	6,8	46,24
19.	SAHAT	31,8	35,7	3,9	15,21
20.	TEGUH PRADANA	34,3	43,3	9	81
Σ				137,5	1016,4

- Perhitungan Rata-rata Benda

$$\bar{B} = \frac{\sum B}{n}$$

$$\bar{B} = \frac{137,5}{20}$$

$$\bar{B} = 6,875$$

- Perhitungan Simpangan Baku Benda

$$SB = \sqrt{\frac{n\sum B^2 - (\sum B)^2}{n(n-1)}}$$

$$SB = \sqrt{\frac{20(1016,4) - (137,5)^2}{20(20-1)}}$$

$$SB = \sqrt{\frac{20328 - 18906,25}{20(19)}}$$

$$SB = \sqrt{\frac{1421,75}{380}}$$

$$SB = \sqrt{3,74}$$

$$SB = 1,93$$

- Perhitungan Harga t

$$t = \frac{\bar{B}}{\frac{SB}{\sqrt{n}}}$$

$$t = \frac{6,875}{\frac{1,93}{\sqrt{20}}}$$

$$t = \frac{6,875}{0,43}$$

$$t = 15,99$$

Bedasarkan tabel daftar distribusi t dengan dk = n-1 (20-1 = 19) pada taraf nyata $\alpha = 0,05 = 2,09$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ (15,99 > 2,09) dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak. Dalam hal ini dapat disimpulkan latihan *High Intensity Interval Training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan VO_2Max Pada Atlet Usia 14-15 Tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) TGM Medan Tahun 2017.



THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran 9

PROGRAM LATIHAN

Jenis Latihan : Metode latihan *High Intensity Interval Training*

Tempat latihan : Lapangan SSB TGM Medan

Tujuan penelitian : Meningkatkan VO_2Max

Frekuensi latihan : 3 kali seminggu

Lama latihan : 18 kali pertemuan

Hari latihan : Rabu, Jumat, dan Minggu

Waktu latihan : 15.00 – 17.00 wib

Intensitas latihan : Diukur dengan cara menghitung denyut nadi.

Denyut Nadi Maksimal (DNM) = $220 - \text{Umur (tahun)}$

Kenaikan beban latihan :

1. Ringan	30 – 50 %
2. Sedang	50 – 70%
3. Berat	70 – 80%
4. Sub Maksimal	80 – 90%
5. Maksimal	90 – 100%

(Harsono, 2000: 6)

THE
Character Building
UNIVERSITY

Minggu pertama
Intensitas Latihan 70 %

Hari	Kegiatan	Waktu	Denyut Nadi Max (14/15)	Repetisi	Durasi	Rest
Jumat, Minggu dan Rabu 15, 17, 20 Des 2017	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peregangan <ul style="list-style-type: none"> • Statis • dinamis ➤ Jogging 	15 Menit				
	Latihan Inti Metode Latihan Interval Intensitas Tinggi <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemain melakukan bentuk latihan HIIT dengan durasi yg telah ditentukan 	15 Menit	144/143			
	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peregangan ➤ Arahan 	15 Menit				

THE
Character Building
UNIVERSITY

Minggu kedua
Intensitas Latihan 70 %

Hari	Kegiatan	Waktu	Denyut Nadi Max (14/15)	Repetisi	Durasi	Rest
Jumat, Minggu dan Rabu 22, 24, 27 Des 2017	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peregangan <ul style="list-style-type: none"> • Statis • dinamis ➤ Jogging 	15 Menit				
	Latihan Inti Metode Latihan Interval Intensitas Tinggi <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemain melakukan bentuk latihan HIIT dengan durasi yg telah ditentukan 	15 Menit	144/143			
	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peregangan ➤ Arahan 	15 Menit				

THE
Character Building
UNIVERSITY

Minggu ketiga
Intensitas Latihan 80 %

Hari	Kegiatan	Waktu	Denyut Nadi Max (14/15)	Repetisi	Durasi	Rest
Jumat, Minggu dan Rabu 29, 31 Des 2017, 03 Jan 2018	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peregangan <ul style="list-style-type: none"> • Statis • dinamis ➤ Jogging 	15 Menit				
	Latihan Inti Metode Latihan Interval Intensitas Tinggi <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemain melakukan bentuk latihan HIIT dengan durasi yg telah ditentukan 	15 Menit	165/164			
	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peregangan ➤ Arahan 	15 Menit				



Minggu keempat
Intensitas Latihan 80 %

Hari	Kegiatan	Waktu	Denyut Nadi Max (14/15)	Repetisi	Durasi	Rest
Jumat, Minggu dan Rabu 5, 7, 10 Januari 2018	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peregangan <ul style="list-style-type: none"> • Statis • dinamis ➤ Jogging 	15 Menit				
	Latihan Inti Metode Latihan Interval Intensitas Tinggi <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemain melakukan bentuk latihan HIIT dengan durasi yg telah ditentukan 	15 Menit	165/164			
	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peregangan ➤ Arahan 	15 Menit				



Minggu kelima
Intensitas Latihan 85 %

Hari	Kegiatan	Waktu	Denyut Nadi Max (14/15)	Repetisi	Durasi	Rest
Jumat, Minggu dan Rabu 12, 14, 17 Januari 2018	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peregangan <ul style="list-style-type: none"> • Statis • dinamis ➤ Jogging 	15 Menit				
	Latihan Inti Metode Latihan Interval Intensitas Tinggi <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemain melakukan bentuk latihan HIIT dengan durasi yg telah ditentukan 	15 Menit	175/174			
	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peregangan ➤ Arahan 	15 Menit				

THE
Character Building
UNIVERSITY

Minggu keenam
Intensitas Latihan 90 %

Hari	Kegiatan	Waktu	Denyut Nadi Max (14/15)	Repetisi	Durasi	Rest
Jumat, Minggu dan Rabu 19, 21, 24, Januari 2018	Pemanasan ➤ Bermain 4-2	15 Menit				
	Latihan Inti Metode Latihan Interval Intensitas Tinggi ➤ Pemain melakukan bentuk latihan HIIT dengan durasi yg telah ditentukan	15 Menit	185/184			
	Pendinginan ➤ Peregangan ➤ Arahan	15 Menit				

THE
Character Building
 UNIVERSITY

Lampiran 10

DAFTAR ABSENSI LATIHAN ATLET USIA 14-15 TAHUN SSB THAMRIN GRAHA METROPOLITAN (TGM) MEDAN

NO.	NAMA	PERTEMUAN																			26/ 01
		13/ 12	15/ 12	17/ 12	20/ 12	22/ 12	24/ 12	27/ 12	29/ 12	31/ 12	03/ 01	05/ 01	07/ 01	10/ 01	12/ 01	14/ 01	17/ 01	19/ 01	21/ 01	24/ 01	
1.	Arie Pratama	-	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	-	√	-	-	-	√	P O S T - T E S T
2.	Bayhaqqi Sumantri	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	-	√	-	√	√	-	√	-	√	
3.	Dandi Darmawan	-	√	√	√	√	√	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
4.	Farras Maulana	√	√	-	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	-	
5.	Iiham Armanda	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
6.	Iiham Amansiz	√	√	-	-	-	-	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	-	√	
7.	Iqbal Williyanto	√	√	√	-	-	-	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	-	√	
8.	Ikhsan	√	√	√	-	-	-	√	√	√	√	√	√	√	-	√	-	√	√	√	
9.	Irzi Fahrezi	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	-	-	√	-	-	-	√	√	
10.	Khairadi Hudawi	√	-	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	
11.	Mhd. Khadafi	-	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	
12.	M. Syaiwan	√	√	√	-	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	
13.	M. Rais	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	-	
14.	Muhammad Revi	-	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	
15.	Nawin Rajs	√	√	√	-	√	-	-	√	√	√	√	-	√	√	-	√	√	√	√	
16.	Radhi Farhan	-	√	√	√	√	-	-	-	-	-	-	-	√	√	-	√	-	√	√	
17.	Rizky Ramadhan	√	-	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
18.	Rio Prinanda	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	
19.	Sahat	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	-	√	√	
20.	Teguh Pradana	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	

Diketahui:
Pelatih SSB TGM MEDAN,



Herianto, SE

Peneliti,

(Signature)
Putra Sanjaya Lubis



Lampiran 11

Nilai Kritis Untuk Uji Lilliefors

Ukuran Sampel	Tarf nyata α				
	0.01	0.05	0.10	0.15	0.20
n = 4	0.417	0.381	0.352	0.319	0.300
5	0.405	0.337	0.315	0.299	0.285
6	0.364	0.319	0.294	0.277	0.265
7	0.348	0.300	0.276	0.258	0.247
8	0.331	0.285	0.261	0.244	0.233
9	0.311	0.271	0.249	0.233	0.223
10	0.294	0.258	0.239	0.224	0.215
11	0.284	0.249	0.230	0.217	0.206
12	0.275	0.242	0.223	0.212	0.199
13	0.268	0.234	0.214	0.202	0.190
14	0.261	0.227	0.207	0.194	0.183
15	0.257	0.220	0.201	0.187	0.177
16	0.250	0.213	0.195	0.182	0.173
17	0.245	0.206	0.189	0.177	0.169
18	0.239	0.200	0.184	0.173	0.166
19	0.235	0.195	0.179	0.169	0.163
20	0.231	0.190	0.174	0.166	0.160
25	0.200	0.173	0.158	0.147	0.142
30	0.187	0.161	0.144	0.136	0.131
n > 30	<u>1.031</u>	<u>0.886</u>	<u>0.805</u>	<u>0.768</u>	<u>0.736</u>
	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}

Lampiran 12

Daftar Nilai Persentil Untuk Distribusi t

$v = dk$

(Bilangan Dalam Badan Daftar Menyatakan t_p)

v	$t_{0,995}$	$t_{0,99}$	$t_{0,975}$	$t_{0,95}$	$t_{0,90}$	$t_{0,80}$	$t_{0,75}$	$t_{0,70}$	$t_{0,60}$	$t_{0,55}$
1	63,66	31,82	12,71	6,31	3,08	1,376	1,000	0,727	0,325	0,158
2	9,92	6,96	4,30	2,92	1,89	1,061	0,816	0,617	0,289	0,142
3	5,84	4,54	3,18	2,35	1,64	0,978	0,765	0,584	0,277	0,137
4	4,60	3,75	2,78	2,13	1,53	0,941	0,741	0,569	0,271	0,134
5	4,03	3,36	2,75	2,02	1,48	0,920	0,727	0,559	0,267	0,132
6	3,71	3,14	2,45	1,94	1,44	0,906	0,718	0,553	0,265	0,131
7	3,50	3,00	2,36	1,90	1,42	0,896	0,711	0,549	0,263	0,130
8	3,36	2,90	2,31	1,86	1,40	0,889	0,706	0,546	0,262	0,130
9	3,25	2,82	2,26	1,83	1,38	0,883	0,703	0,543	0,261	0,129
10	3,17	2,76	2,23	1,81	1,37	0,879	0,700	0,542	0,260	0,129
11	3,11	2,72	2,20	1,80	1,36	0,876	0,697	0,540	0,260	0,129
12	3,06	2,68	2,18	1,78	1,36	0,873	0,695	0,539	0,259	0,128
13	3,01	2,65	2,16	1,77	1,35	0,870	0,694	0,538	0,259	0,128
14	2,98	2,62	2,14	1,76	1,34	0,868	0,692	0,537	0,258	0,128
15	2,95	2,60	2,13	1,75	1,34	0,866	0,691	0,536	0,258	0,128
16	2,92	2,58	2,12	1,75	1,34	0,865	0,690	0,535	0,258	0,128
17	2,90	2,57	2,11	1,74	1,33	0,863	0,689	0,534	0,257	0,128
18	2,88	2,55	2,10	1,73	1,33	0,862	0,688	0,534	0,257	0,127
19	2,86	2,54	2,09	1,73	1,33	0,861	0,688	0,533	0,257	0,127
20	2,84	2,53	2,09	1,72	1,32	0,860	0,687	0,533	0,257	0,127
21	2,83	2,52	2,08	1,72	1,32	0,859	0,686	0,532	0,257	0,127
22	2,82	2,51	2,07	1,72	1,32	0,858	0,686	0,532	0,256	0,127
23	2,81	2,50	2,07	1,71	1,32	0,858	0,685	0,532	0,256	0,127
24	2,80	2,49	2,06	1,71	1,32	0,857	0,685	0,531	0,256	0,127
25	2,79	2,48	2,06	1,71	1,32	0,856	0,684	0,531	0,256	0,127
26	2,78	2,48	2,06	1,71	1,32	0,856	0,684	0,531	0,256	0,127
27	2,77	2,47	2,05	1,70	1,31	0,855	0,684	0,531	0,256	0,127
28	2,76	2,47	2,05	1,70	1,31	0,855	0,683	0,530	0,256	0,127
29	2,76	2,46	2,04	1,70	1,31	0,854	0,683	0,530	0,256	0,127
30	2,75	2,46	2,04	1,70	1,31	0,854	0,683	0,530	0,256	0,127
40	2,70	2,42	2,02	1,68	1,30	0,851	0,681	0,529	0,255	0,126
60	2,66	2,39	2,00	1,67	1,30	0,848	0,679	0,527	0,254	0,126
120	2,62	2,36	1,98	1,66	1,29	0,845	0,677	0,526	0,254	0,126
∞	2,58	2,33	1,96	1,645	1,28	0,842	0,674	0,524	0,253	0,126

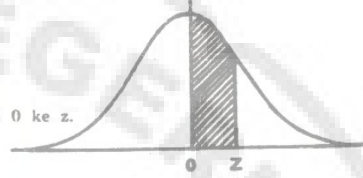
Sumber :

Sudjana, (2005) Metode Statistika, Bandung: Tarsito

Lampiran 13

DAFTAR F

LUAS DIBAWAH LENGKUNGAN NORMAL STANDAR Dari 0 ke z.
(Bilangan dalam badan daftar menyatakan desimal).



z	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0,0	0000	0040	0080	0120	0160	0199	0239	0279	0319	0359
0,1	0398	0438	0478	0517	0557	0596	0636	0675	0714	0754
0,2	0793	0832	0871	0910	0948	0987	1026	1064	1103	1141
0,3	1179	1217	1255	1293	1331	1368	1406	1443	1480	1517
0,4	1554	1591	1628	1664	1700	1736	1772	1808	1844	1879
0,5	1915	1950	1985	2019	2054	2088	2123	2157	2190	2224
0,6	2258	2291	2324	2357	2389	2422	2454	2486	2518	2549
0,7	2580	2612	2642	2673	2704	2734	2764	2794	2823	2852
0,8	2881	2910	2939	2967	2996	3023	3051	3078	3106	3133
0,9	3159	3186	3212	3238	3264	3289	3315	3340	3365	3389
1,0	3413	3438	3461	3485	3508	3531	3554	3577	3599	3621
1,1	3643	3665	3686	3708	3729	3749	3770	3790	3810	3830
1,2	3849	3869	3888	3907	3925	3944	3962	3980	3997	4015
1,3	4032	4049	4066	4082	4099	4115	4131	4147	4162	4177
1,4	4192	4207	4222	4236	4251	4265	4279	4292	4306	4319
1,5	4332	4345	4357	4370	4382	4394	4406	4418	4429	4441
1,6	4452	4463	4474	4484	4495	4505	4515	4525	4535	4545
1,7	4554	4564	4573	4582	4591	4599	4608	4616	4625	4633
1,8	4641	4649	4656	4664	4671	4678	4686	4693	4699	4706
1,9	4713	4719	4726	4732	4738	4744	4750	4756	4761	4767
2,0	4772	4778	4783	4788	4793	4798	4803	4808	4812	4817
2,1	4821	4826	4830	4834	4838	4842	4846	4850	4854	4857
2,2	4861	4864	4868	4871	4875	4878	4881	4884	4887	4890
2,3	4893	4896	4898	4901	4904	4906	4909	4911	4913	4916
2,4	4918	4920	4922	4925	4927	4929	4931	4932	4934	4936
2,5	4938	4940	4941	4943	4945	4946	4948	4949	4951	4952
2,6	4953	4955	4956	4957	4959	4960	4961	4962	4963	4964
2,7	4965	4966	4967	4968	4969	4970	4971	4972	4973	4974
2,8	4974	4975	4976	4977	4977	4978	4979	4979	4980	4981
2,9	4981	4982	4982	4983	4984	4984	4985	4985	4986	4986
3,0	4987	4987	4987	4988	4988	4989	4989	4989	4990	4990
3,1	4990	4991	4991	4991	4992	4992	4992	4992	4993	4993
3,2	4993	4993	4994	4994	4994	4994	4994	4995	4995	4995
3,3	4995	4995	4995	4996	4996	4996	4996	4996	4996	4997
3,4	4997	4997	4997	4997	4997	4997	4997	4997	4997	4998
3,5	4998	4998	4998	4998	4998	4998	4998	4998	4998	4998
3,6	4998	4998	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999
3,7	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999
3,8	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999
3,9	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000

Sumber: *Theory and Problems of Statistics*, Spiegel, M.R., Ph.D., Schaum Publishing Co., New York, 1961.

Lampiran 14

DOKUMENTASI PENELITIAN



Foto Bersama Pelatih



Foto Bersama Sampel



Foto Bersama Sampel



Pemain melakukan *Pre-Test*



Pemain melakukan *Pre-Test*



Berdoa Sebelum Melaksanakan Latihan



Menghitung Denyut Nadi Sebelum Latihan



Pemanasan Statis



Pemanasan Statis



Pemanasan Joging



Bermain 4-4-2



Latihan High Intensity Interval Training



Latihan High Intensity Interval Training



Latihan High Intensity Interval Training



Latihan High Intensity Interval Training



Menghitung Denyut Nadi Setelah Latihan Inti



Peneliti Memberikan Arahan



Pemain Melakukan Pendinginan



Berdoa Setelah Selesai Latihan



Sedang istirahat peregangan



Pemain Melakukan *Post-Test*



Pemain Melakukan *Post-Test*



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jl. Willem Iskandar Psr. V-Kotak Pos No. 1589 - Medan 20221 Telp. (061) 6625972, Fax (061) 6625972
Laman : www.unimed.ac.id

Hal : Permohonan Judul Skripsi

Kepada : Dr. Amir Supriadi, M.Pd
Bapak Dosen Pembimbing Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan

Di
Tempat

Dengan Hormat,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putra Sanjaya Lubis
NIM : 6131121050
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/S1

Dengan ini memohon kepada Bapak, agar sudi kiranya menyetujui judul skripsi saya yang akan saya ajukan sebagai berikut :

- All
1. PENGARUH METODE LATIHAN *HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN VO_2MAX DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET USIA 13-14 TAHUN SSB TGM MEDAN TAHUN 2017.
 2. ANALISIS GERAK *SHOOTING* MENGGUNAKAN UJUNG KAKI BAGIAN DALAM CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA PADA ATLET USIA 13-14 TAHUN SSB TGM MEDAN TAHUN 2017.
 3. PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN MODIFIKASI PERMAINAN "3 GAWANG 3 TIM" TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA PADA SSB TGM MEDAN TAHUN 2017.

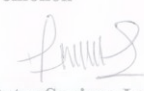
Demikianlah permohonan judul ini saya ajukan, atas perhatian Bapak saya ucapkan terima kasih.

Diketahui Oleh
Pembimbing Skripsi

15/3 2017

Dr. Amir Supriadi, M.Pd
NIP. 19720312 200112 1 001

Medan, Maret 2017
Pemohon


Putra Sanjaya Lubis
NIM. 6131121050


Ketua Jurusan PKO

Dr. Novita, M.Pd
NIP. 197711082003122002



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan William Iskandar Psr. V Kotak Pos No. 1589 Medan 20221
Telp. (061) 6625972 Fax (061) 6625972
Laman : www.unimed.ac.id

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Nomor: *909* /UN 33.6/KEP/2017

TENTANG

PENGGANGKATAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI PROGRAM STUDI PKO
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

- Membaca : Permohonan Ketua Program Studi PKO tentang usulan penunjukan Pembimbing Skripsi
No: 0103 /UN 33.6.6/PP/2017 Tanggal 29 Mei 2017
- Menimbang : Bahwa permohonan usulan tersebut di atas dapat disetujui dan perlu ditetapkan dengan
surat keputusan.
- Mengingat : UU RI Nomor 20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional
UU RI Nomor 14 tahun 2005, tentang Guru dan Dosen
Peraturan Pemerintah RI Nomor 60 tahun 1999, tentang Pendidikan Tinggi
Peraturan Pemerintah RI Nomor 19 tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional
Peraturan Pemerintah RI Nomor 37 tahun 2009, tentang Dosen
Keputusan Presiden RI Nomor 124 tahun 1999, tentang perubahan IKIP menjadi UNIMED
Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI nomor: 141/0/2001 tentang Status Universitas
Negeri Medan
Keputusan Rektor Universitas Negeri Medan No. 0329/UN33.KEP/KP/2015, tentang
Penggangkatan Dekan Unimed
- Pertama : Mengangkat Saudara Dr. Amir Supriadi, M. Pd NIP 19720312 200112 1 001
Sebagai Pembimbing Skripsi atas mahasiswa tersebut dibawah ini :
- Nama : Putra Sanjaya Lubis
NIM : 6131121050
Jurusan : PKO
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan High-Intensity Internal Training Terhadap
Peningkatan VO₂Max Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Usia
13-14 Tahun SSB TGM Medan Tahun 2017
- Kedua : Apabila terdapat kekeliruan dikemudian hari tentang penetapan ini akan diperbaiki
sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di: Medan
Pada tanggal : 31 Mei 2017
Dekan.



Dr. Budi Valianto, M. Pd
NIP.19660520 199102 1 001

THE
Character Building
UNIVERSITY



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jl. Williem Iskandar Psr. V-Kotak Pos No. 1589 - Medan 20221 Telp. (061) 6625972, Fax (061) 6625972

Laman : www.unimed.ac.id

Hal : Permohonan Judul Skripsi

Kepada : Dr. Amir Supriadi, M.Pd
Bapak Dosen Pembimbing Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahraagaan
Universitas Negeri Medan
Di
Tempat

Dengan Hormat,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putra Sanjaya Lubis
NIM : 6131121050
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/S1

Dengan ini memohon kepada Bapak, agar sudi kiranya menyetujui judul skripsi saya yang akan saya ajukan sebagai berikut :

JUDUL LAMA

1. **PENGARUH METODE LATIHAN *HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN VO_2MAX DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET USIA 13-14 TAHUN SSB TGM MEDAN TAHUN 2017.**

JUDUL BARU

2. **PENGARUH METODE LATIHAN *HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN VO_2MAX DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET USIA 14-15 TAHUN SSB TGM MEDAN TAHUN 2017.**

Demikianlah permohonan judul ini saya ajukan, atas perhatian Bapak saya ucapkan terima kasih.

Diketahui Oleh :
Pembimbing Skripsi

Dr. Amir Supriadi, M.Pd
NIP. 19720312 200112 1 001

Ketua Jurusan PKO

Dr. Novita, M.Pd

Medan, Agustus 2017
Pemohon

Putra Sanjaya Lubis
NIM 6131121050



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan Willem Iskandar Psr. V Kotak Pos No. 1589 Medan 20221
Telp. (061) 6625972 Fax (061) 6625972
Laman : www.unimed.ac.id

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Nomor **4136** /UN 33.6/KEP/2017

TENTANG

PENGANGKATAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI PROGRAM STUDI PKO
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

- Membaca : Permohonan Ketua Program Studi PKO tentang usulan penunjukan Pembimbing Skripsi
No: 0103 /UN 33.6.6/PP/2017 Tanggal 29 Mei 2017
- Menimbang : Bahwa permohonan usulan tersebut di atas dapat disetujui dan perlu ditetapkan dengan surat keputusan.
- Mengingat : UU RI Nomor 20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional
UU RI Nomor 14 tahun 2005, tentang Guru dan Dosen
Peraturan Pemerintah RI Nomor 60 tahun 1999, tentang Pendidikan Tinggi
Peraturan Pemerintah RI Nomor 19 tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional
Peraturan Pemerintah RI Nomor 37 tahun 2009, tentang Dosen
Keputusan Presiden RI Nomor 124 tahun 1999, tentang perubahan IKIP menjadi UNIMED
Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI nomor: 141/0/2001 tentang Status Universitas Negeri Medan
Keputusan Rektor Universitas Negeri Medan No. 0329/UN33.KEP/KP/2015, tentang Pengangkatan Dekan Unimed
- Pertama : Menetapkan
Mengangkat Saudara Dr. Amir Supriadi, M. Pd NIP 19720312 200112 1 001
Sebagai Pembimbing Skripsi atas mahasiswa tersebut dibawah ini :
- Nama : Putra Sanjaya Lubis
NIM : 6131121050
Jurusan : PKO
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan High-Intensity Interval Training Terhadap Peningkatan VO2Max Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Usia 14-15 Tahun SSB TGM Medan Tahun 2017
- Kedua : Apabila terdapat kekeliruan dikemudian hari tentang penetapan ini akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di: Medan
Pada tanggal: 14 September 2017

Dekan



Dr. Budi Valianto, M. Pd
NIP.19660520 199102 1 001

THE
Character Building
UNIVERSITY



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jln. Willem Iskandar Psr. V Kotak Pos No. 1589 - Medan 20221

Telp (061) 5625972 Fax (061) 6625972

Laman : www.unimed.ac.id

**SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

NOMOR : 4334 /UN.33.6.1/PP/2017

TENTANG

**Susunan Panitia Seminar Proposal Mahasiswa
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Tahun Ajaran 2017/2018**

- Menimbang :
1. Bahwa Mahasiswa dalam menyelesaikan / membuat skripsi diharuskan mengikuti Seminar Proposal Penelitian
 2. Bahwa untuk mengadakan Seminar Proposal Penelitian perlu mengangkat Panitia Seminar Proposal
 3. Bahwa Mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

Nama : Putra Sanjaya
Nim : 6131121050
Jurusan/ Program : PKO / PKO S -1
Telah memenuhi syarat untuk di Seminarakan

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
- Pertama : Mengangkat Panitia Seminar Proposal Penelitian Mahasiswa dengan susunan Personaliaanya sebagai berikut :
- a. Ketua : Yan Indra Sirogar, S.Pd, M.Pd
 - b. Notulen : Dr. Amir Supriadi, M.Pd
 - c. Pengarah I : Drs. Ibrahim, M.Pd
 - d. Pengarah II : Irwansyah Sirogar, S.Pd, M.Pd
- Kedua : Pelaksanaan Seminar Proposal Penelitian dimaksud pada hari Rabu Tanggal 04 Oktober 2017 Pukul : 14.00 WIB bertempat di R. Sidang A PKO Lt.3
- Ketiga : Apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekhiruan dalam keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN DI MEDAN
PADA TANGGAL 29 - 09 - 2017

Dekan

Dr. Suharto, M. Pd

N. 036.05081099031002



THE
Character Building
UNIVERSITY

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

PERSETUJUAN HASIL REVISI PROPOSAL PENELITIAN MAHASISWA

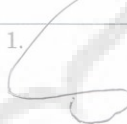

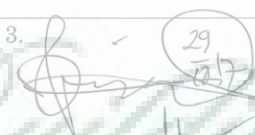

Kami yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Putra Sanjaya Lubis
NIM : 6131121050
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Tanggal Seminar : 11 Oktober 2017
Judul Proposal Penelitian :

Pengaruh Metode Latihan High-Intensity Interval Training Terhadap Peningkatan VO2Max Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Usia 14-15 Tahun SSB TGM Medan Tahun 2017

Mahasiswa tersebut diatas benar telah melakukan perbaikan proposal sesuai dengan saran – saran yang telah diberikan pada waktu seminar proposal, dan kami menyatakan bahwa proposal tersebut telah layak untuk dilaksanakan.

Medan,
Tim Dosen Penguji,

NO	Nama	Keterangan	Tanda Tangan
1	Dr. Amir Supriadi, M.Pd	Dosen PS	1. 
2	Yan Indra Siregar, S.Pd, M.Pd	Dosen Penguji	2.  30/11/17
3	Drs. Ibrahim, M.Pd	Dosen Penguji	3.  29/11/17
4	Irwansyah Siregar, S.Pd, M.Pd	Dosen Penguji	4.  24/11/2017



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan Williem Iskandar Psr. V Kotak Pos No. 1589 Medan 20221
Telp. (061) 6625972 Fax (061) 6625972
Laman : www.unimed.ac.id

Nomor : 5272 / UN. 33.6.1/PP/2017
Lampiran :
Hal : Izin Penelitian/
Pengambilan Data

Kepada Yth : Pengurus SSB Thamrin Graha Metropolitan
Komplek Graha Metropolitan Blok D No.33 Helvetia
Jalan Kapten Sumarsono
Di
Tempat

Dengan hormat, kami mohon kesediaan Saudara untuk memberikan izin kepada mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan yang namanya tersebut dibawah ini, untuk memakai atlet SSB Thamrin Graha Metropolitan (TGM) kepada mahasiswa :

Nama : Putra Sanjaya Lubis
NIM : 6131121050
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Program : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / S – 1

Perlu kami jelaskan bahwa penelitian tersebut dalam rangka penyelesaian studi yang bersangkutan dalam judul skripsi :

“ Pengaruh Metode Latihan *High-Intensity Interval Training* Terhadap Peningkatan VO_2 Max Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Usia 14-15 Tahun SSB TGM Tahun 2017 ”

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Medan, 11 Desember 2017
Wakil Dekan I

Drs. Suharjo, M. Pd
NIP. 196405081992031002

THE
Character
UNIVERSITY



UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
(STATE UNIVERSITY OF MEDAN)
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jln. Williem Iskandar Psr. V Kotak Pos No. 1589 20221 (061) 6625973, 6618754, 6613365, Fax (061) 6614002

No. : 20/XI/2017
Hal : Undangan Pengambilan data *Pre-Test*
Kepada : **Bapak Dr. Amir Supriadi, M.Pd**
Dosen Pembimbing
Di
Medan

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putra Sanjaya Lubis
NIM : 6131121050
Jurusan : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Dengan ini mengundang Bapak agar sudi kiranya menghadiri penelitian pengambilan data *Pre-Test* yang akan saya laksanakan pada :

Hari/Tgl : Rabu / 13 Desember 2017
Pukul : 16.00 s.d Selesai
Tempat : Jalan Kapten Sumarsono Komplek Graha Metropolitan Blok D No. 33
Helvetia Medan, Sumatera Utara

Demikian surat undangan penelitian yang saya sampaikan kepada Bapak, atas perhatian Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 13 Desember 2017

Hormat saya,

Putra Sanjaya Lubis
NIM: 6131121050

THE
Character
UNIVERSITY

Building



UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
(STATE UNIVERSITY OF MEDAN)
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jln. Williem Iskandar Psr. V Kotak Pos No. 1589 20221 (061) 6625973, 6618754, 6613365, Fax (061) 6614002

No. : 21/XI/2018
Hal : Undangan Pengambilan data *Post-Test*
Kepada : **Bapak Dr. Amir Supriadi, M.Pd**
Dosen Pembimbing
Di
Medan

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putra Sanjaya Lubis
NIM : 6131121050
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini mengundang Bapak agar sudi kiranya menghadiri penelitian pengambilan data *Post-Test* yang akan saya laksanakan pada :

Hari/Tgl : Minggu / 26 Januari 2018
Pukul : 16.00 s.d Selesai
Tempat : Jalan Kapten Sumarsono Komplek Graha Metropolitan Blok D No. 33

Helvetia Medan, Sumatera Utara

Demikian surat undangan penelitian yang saya sampaikan kepada Bapak, atas perhatian Bapak saya ucapkan terima kasih.

THE
Character
UNIVERSITY

Medan, 26 Januari 2018

Hormat saya,


Putra Sanjaya Lubis
NIM. 6131121050



SEKOLAH SEPAK BOLA
THAMRIN GRAHA METROPOLITAN
(SSB - TGM)

Sekretariat : Jl. Matahari Raya No. 20E
Blok I Perumnas Helvetia Medan, Sumatera Utara
Email: tgm_ssb@yahoo.com

Contact Person : Ketua 082168428382 - Manager 085358065588



Nomor : 8 / SSBTGM/II/2018
Hal : Surat Keterangan

Kepada Yth
Dekan FIK Unimed
Di
Tempat

Salam Olahraga.

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

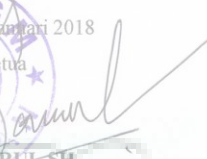
Nama : SYAHRUL,SH
Jabatan : KETUA SSB TGM

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Putra Sanjaya Lubis
NIM : 6131121050
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)
Jenjang : Strata 1

Adalah benar telah melaksanakan penelitian di SSB Thamrin Graha Metropolitan (SSB-TGM) Komplek Graha Metropolitan Helvetia Medan pada tanggal 13 Desember 2017 s/d 26 Januari 2018 untuk mendapatkan data – data informasi yang berhubungan dengan penulisan skripsi.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sesuai dengan keperluannya.

Medan, 26 Januari 2018
Ketua

SYAHRUL,SH

THE
Character Building
UNIVERSITY



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jln. William Iskandar, Psr V Kotak Pos No. 1589 - Medan 20221

Telp (061) 6625972 Fax (061) 6625972

Laman : www.unimed.ac.id

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
NOMOR : *1326* /UN.33.6/PP/2018

TENTANG

Susunan Panitia Ujian Penyelesaian Studi Mahasiswa
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Tahun Ajaran 2017/2018

- Menimbang :
1. Bahwa Mahasiswa dalam mencapai Gelar Sarjana Pendidikan diharuskan mengikuti Ujian Meja Hijau mempertahankan Skripsi
 2. Bahwa untuk mengadakan Ujian Meja Hijau dalam penyelesaian studi mahasiswa, perlu mengangkat Panitia Ujian
 3. Bahwa Mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

Nama : Putra Sanjaya Lubis
Nim : 6131121050
Jurusan/ Program : PKO / PKO S -1
Telah memenuhi syarat untuk mengikuti Ujian Meja Hijau

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
- Pertama : Mengangkat Panitia Ujian Penyelesaian Studi untuk mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) pada FIK Unimed yang susunan Personalianya sebagai berikut :
- a. Ketua : Dr. Budi Valianto, M. Pd.
 - b. Sekretaris : Dr. Novita, M. Pd.
 - c. Anggota (PS) : Dr. Amir Supriadi, M. Pd.
 - d. Anggota : Drs. Ibrahim, M. Pd.
 - e. Anggota : Irwansyah Siregar, S. Pd, M. Pd.
 - f. Anggota : Yan Indra Siregar, S. Pd, M. Pd.
- Kedua : Pelaksanaan Ujian dimaksud pada hari: **Rabu** Tanggal 28 Maret 2018 Pukul 14.00 WIB bertempat di: **Ruang Sidang A PKO Lt. III FIK Unimed**
- Ketiga : Apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN DI : MEDAN
PADA TANGGAL : 21 Maret 2018
Wakil Dekan I

Dr. Suharto, M. Pd
NIP. 196405081992031002

Tembusan

1. Dekan FIK Unimed
2. Sdr. Ketua Jurusan PKO
3. Arsip

CATATAN : Penguji Pria Pakan Internasional
Penguji Wanita Pakan Nasional

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI
FIK UNIMED

Pada hari ini Rabu tanggal Dua Puluh Delapan Maret Dua Ribu Delapan Belas telah dilaksanakan Ujian Skripsi Mahasiswa :

Nama : Putra Sanjaya Lubis
NIM : 6131121050
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Judul Skripsi :

Pengaruh Metode Latihan High-Intensity Interval Training Terhadap Peningkatan VO₂Max Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Usia 14-15 Tahun SSB TGM Tahun 2017

Keputusan Tim Penguji :

Menyatakan : LULUS / ~~TIKAP LULUS~~
Dengan Nilai : ~~.....~~ A

Kepadanya diberikan Hak Memakai Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)

- a. Skripsi dapat dijilid tanpa perbaikan
- b. Skripsi dapat dijilid setelah perbaikan / revisi

Medan, 28 Maret 2018
Dosen Penguji,

1.  Dr. Budi Valianto, M. Pd

4.  Mrs. Ibrahim, M. Pd

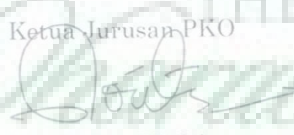
2.  Dr. Novita, M. Pd

5.  Irwansyah Siregar, S. Pd, M. Pd

3.  Dr. Amir Supriadi, M. Pd

6.  Yan Indra Siregar, S. Pd, M. Pd

Ketua Jurusan PKO


Dr. Novita, M. Pd
NIP. 197711082003422002

Moderator / Pembimbing


Dr. Amir Supriadi, M. Pd
NIP. 197203122001121001

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 REKAPITULASI NILAI UJIAN MEMPERTAHANKAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Putra Sanjaya Lubis
 NIM : 6131121050
 Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/ S-1
 Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

No	Nama Dosen	Nilai
1	Dr. Budi Valianto, M. Pd	
2	Dr. Novita, M. Pd	93,9
3	Dr. Amir Supriadi, M. Pd	93,9
4	Drs. Ibrahim, M. Pd	93,12
5	Irwansyah Siregar, S. Pd, M. Pd	
6	Yan Indra Siregar, S. Pd, M. Pd	90
Jumlah		370,92
Nilai rata-rata : 6		92,73


Nilai Akhir Skripsi = **A**

Berdasarkan hasil nilai ujian yang diperoleh mahasiswa tersebut diatas, maka Panitia Ujian memutuskan bahwa mahasiswa tersebut dinyatakan : Lulus / Tidak Lulus dalam Ujian mempertahankan Skripsi di FIK Unimed.

Ketua Panitia Ujian
 Dekan,

Sekretaris Panitia Ujian

Dr. Budi Valianto, M. Pd
 NIP. 19660520 199102 1 001


 Dr. Novita, M. Pd
 NIP. 197711082003122002

Catatan : Konversi Nilai

Rentang Skor	N i l a i	
	Huruf	Angka
90 - 100	A	4
80 - 89	B	3
70 - 79	C	2
60 - 69	D	1

THE
 Character Building
 UNIVERSITY



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JALAN WILLIEM ISKANDAR Psr.V MEDAN ESTATE KOTAK POS: 1580 MEDAN 20221
TELP. (061) 6625972 FAX (061) 6625972



Sertifikat

Menerangkan bahwa :

Nama : Putra Sanjaya Lubis
NIM : 6131121050
Jur/Prodi : PKO / PKO-S1

Telah Mengikuti Tes Komprehensif Bidang *Subyek Matter*
Dengan Hasil LULUS



Mengesahkan :
Budiyanto, M.Pd
NIP. 19660520 199102-1 001

Medan, 8 Agustus 2017

Ketua Prodi PKO

Dr. Novita, M.Pd

NIP. 19771108 200312 2 002





Sertifikat

No : 200/UN33.III/KM/2013

Diberikan Kepada :


Nama : PUTRA SANJAYA LUBIS
NIM : 6131121050
Jurusan : PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Adalah Benar Telah Mengikuti Pembekalan Awal Mahasiswa Baru (PAMB)

Universitas Negeri Medan T.A. 2013 - 2014

Medan, 16 Agustus 2013
Ketua Pelaksana Kegiatan

Pembantu Rektor
Bidang Kemahasiswaan,


Prof. Dr. Biner Ambarita, M.Pd.
NIP. 195705151984031004


Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 196605201991021001