

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditiya, T. N., Waluyo, W., & Adirahma, A. S. *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Fartlek Dan Interval Terhadap Daya Tahan (Endurance)*. *PHEDHERAL*, 15(2), 9-26.
- Adrian, B. (2022). *Pengaruh Latihan Drilling Oregon Circuit Terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Atlet Bulutangkis Putra Unisma Bekasi* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM" 45" BEKASI).
- Apta MyIsdayu, Febi Kurniawan (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta,Cv.
- Candra, A. T., & Setiabudi, M. A. (2021). Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) Camaba Prodi Pjkr. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 10-17.
- Ghurri, A., & Siantoro, G. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Kelincahan dan Konsentrasi terhadap Ketepatan Shooting Atlet Bola Tangan Putra Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 249472.
- Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020). *Metodologi Kepeleatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Jakad Media Publishing.
- HARRYANTO, M., & SIANTORO, G. (2018). Analisis Tingkat Pemahaman Pemain Putra Serta Wasit Bola Tangan Jawa Timur Terhadap Peraturan Permainan Bola Tangan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Herlan, H., Nurwansyah, R., & Julianti, R. R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri 1 Surade. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 38-42.
- Herpandika, R. P. (2021). *Kondisi Fisik Cabang Olahraga Drumband Puslatkot Koni Kota Kediri Menuju Porprov 2022*. *KEJAORA (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 6(1), 129-132.
- Indrayana, B. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training Dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1).
- Irianto, N., & Komari, A. (2018). *Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Paru Jantung Peserta Badminton Di PB Elang Yogyakarta*. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 7(4).
- Kusumawati, Mia. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*, Bandung : Alfabeta,Cv.

- Muchlisin, J. P. A. (2016). *Metode dan Dasar-dasar Handball (Method and Basics Handball)*. Semarang: CV. Presisi Cipta Media.
- Nugraha, Y. (2014). *Perbandingan Antara Model Pembelajaran Inkuiri Dan Model Pembelajaran Langsung Terhadap Peningkatan Jumlah Waktu Aktif Belajar Siswa Pada Pembelajaran Bola Voli* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Pamungkas, H., Nidomuddin, M., & Hadi, A. P. (2019). *Tes dan Pengukuran Untuk Insan Olahraga*. Bogor: Guepedia.
- Pratama Muhammad Fizar. (2019). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Fartlek dan Latihan Interval Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Permainan di SMP 2 Ngadirejo Temanggung Tahun Pelajaran*.
- Rismayanthi, C., & Jaya, M. (2018). *Olahraga Kesehatan. Cetakan I*.
- Romadona, A., & Faruk, M. (2018). *Terhadap Kemampuan Daya Tahan Pada Pemain Ssb Roked Gresik U-17 Tahun*. 05, 72–79.
- Romadona, A., & Faruk, M. (2021). *Pengaruh Latihan fartlek dan interval Training terhadap kemampuan daya tahan pada pemain SSB roked gresik U-17 tahun*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(1), 72-79.
- Sandika, A. (2021). *Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With The Ball Permainan Sepak Bola Pada SSB BU Pratama* (Doctoral dissertation, Universitas Teknokrat Indonesia).
- Saputra, E. (2019). *The Effect Of Velocity Based Resistance Training Towards Regional Training Camps Athletes In Koni Jambi*. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(2), 49-56.
- Sardi, M. I., Akhmad, I., & Hasibuan, S. (2021). *Perbedaan Strategi Pembelajaran Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas XI SMA*. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 7(01), 19-24.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Utamayasa, I. G. D. (2020). *Efek Latihan Multiple Box Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 1-8.

- WILDAN, M. (2022). *Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Peserta Ekstarkurikuler Futsal SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya (Experimen Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Yazid, S., Kusmaedi, N., & Paramitha, S. T. (2016). Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Pukulan Jarak Jauh (Long Sroke) Pada Cabang Olahraga Woodball. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 50.

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat Keputusan



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113  
 Telp : (021) 8820383, 8801027,8802015,8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN  
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
 NOMOR : 345 / SK.01/ E-DK / VII / 2022  
 TENTANG  
 PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI  
 DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
 UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.  
 2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.  
 2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.  
 3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.  
 4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

#### M E M U T U S K A N

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Mia Kusumawati, M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi  
 Nama : **Anniza Indahayati**  
 NPM : 41182191180160

*Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Bola Tangan Kota Bekasi*

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2022/2023**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi  
 TANGGAL : 25 Juli 2022

  
**Yudi Budianti, M.Pd**  
 Dekan

- Tembusan : Yth.
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
  2. Dosen Pembimbing
  3. Arsip

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

Nomor : 346 / SE / FKIP / UNISMA / XII / 2022  
 Lampiran : 1 (satu) Berkas  
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

**Ketua Pengcab. Bola Tangan Kota Bekasi**

di

Tempat

*Assalamu'alaikum, Wr. Wb.*

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Anniza Indahayati  
 NPM : 41182191180160  
 Program Studi : PENJAS  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Waktu Penelitian Hingga : **28 Februari 2023**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

*Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Bola Tangan Kota Bekasi*

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kiranya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.


*Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.*

Bekasi, 28 Desember 2022

**Yudi Budianti, M.Pd**

Dekan

### Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Pengcab



**ASOSIASI BOLA TANGAN INDONESIA**  
**PENGURUS CABANG KOTA BEKASI**  
 Sekretariat: Gd. HIMOR (UNISMA Bekasi)  
 Jl. Cut Mutia No. 83, Bekasi Timur, Kota Bekasi, Jawa Barat, Indonesia  
 Kode Pos 17113 Contact Person: 085624077660

---

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**  
 Nomor : 003/ABTI-KTBKS/L/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Mia Kusumawati M.Pd**  
 Jabatan : Ketua Umum ABTI Kota Bekasi

Menerangkan bahwa nama:


Nama : **Anniza Indahayati**  
 NPM : 41182191180160  
 Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNISMA Bekasi

Telah melaksanakan penelitian pada Atlet Bola Tangan Kota Bekasi dalam rangka penyusunan skripsi, dengan judul skripsi: *Pengaruh Latihan Fartek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Bola Tangan Kota Bekasi*

Demikian surat keterangan ini untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 10 Januari 2023

Ketua Umum  
 ABTI Pengcab Kota Bekasi



**Mia Kusumawati, M.Pd**

### Lampiran 4. Kartu Bimbingan

#### Lampiran 4. Kartu Bimbingan



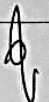



**KARTU BIMBINGAN SKRIPSI  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

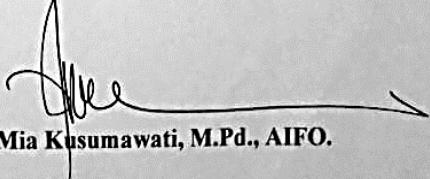
Nama Mahasiswa : Anniza Indahayati  
 NPM : 41182191180160  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
 Judul : Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Bola Tangan Kota Bekasi  
 Pembimbing : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

#### KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	Senin, 25 Juli 2022	Penyerahan Sk bimbingan	
2	Jumat, 5 Agustus 2022	Bab I penyerahan <del>sk</del>	
3	Senin, 8 Agustus 2022	Revisi bab I	
4	Kamis, 11 Agustus 2022	Pembuatan Bab II	
5	Senin, 15 Agustus 2022	Revisi Bab II	
6	Jumat, 19 Agustus 2022	Pembuatan Bab III	
7	Senin, 29 Agustus 2022	Revisi Bab III	
8	Kamis, 1 September 2022	Lakukan Penelitian	

7	Senin, 5 Desember 2022	Buat bab IV	
10	Selasa, 3 Januari 2023	Revisi bab IV buat bab IV	
11	Selasa, 17 Januari 2023	Buat draft Skripsi	
12	Senin, 30 Januari 2023	Ace ready	

Bekasi, 30 Januari 2023  
Mengetahui,  
Kaprosdi Penjaskesrek,

  
Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.



### Lampiran 5. Prediksi Nilai VO<sub>2</sub>Max Bleep Test

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max
<b>1</b>	1	17,2	<b>2</b>	1	20,0
	2	17,6		2	20,4
	3	18,0		3	20,8
	4	18,4		4	21,2
	5	18,8		5	21,6
	6	19,2		6	22,0
	7	19,6		7	22,4
				8	22,8

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max
<b>5</b>	1	29,8	<b>6</b>	1	33,2
	2	30,2		2	33,6
	3	30,6		3	33,9
	4	31,0		4	34,3
	5	31,4		5	34,7
	6	31,8		6	35,0
	7	32,4		7	35,4
	8	32,6		8	35,7
	9	32,9		9	36,0
				10	36,4

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max
<b>3</b>	1	23,2	<b>4</b>	1	26,4
	2	23,6		2	26,8
	3	24,0		3	27,2
	4	24,4		4	27,2
	5	24,8		5	27,6
	6	25,2		6	28,0
	7	25,6		7	28,7
	8	26,0		8	29,1
				9	29,5

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max
<b>7</b>	1	36,8	<b>8</b>	1	40,2
	2	37,1		2	40,5
	3	37,5		3	40,8
	4	37,5		4	41,1
	5	38,2		5	41,5
	6	38,5		6	41,8
	7	38,9		7	42,0
	8	39,2		8	42,2
	9	39,6		9	42,6
	10	39,9		10	42,9
				11	43,3

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max
<b>9</b>	1	43,6	<b>10</b>	1	47,1
	2	43,9		2	47,4
	3	44,2		3	47,7
	4	44,5		4	48,0
	5	44,9		5	48,4
	6	45,2		6	48,7
	7	45,5		7	49,0
	8	45,8		8	49,3
	9	46,2		9	49,6
	10	46,5		10	49,9
	11	46,8		11	50,2

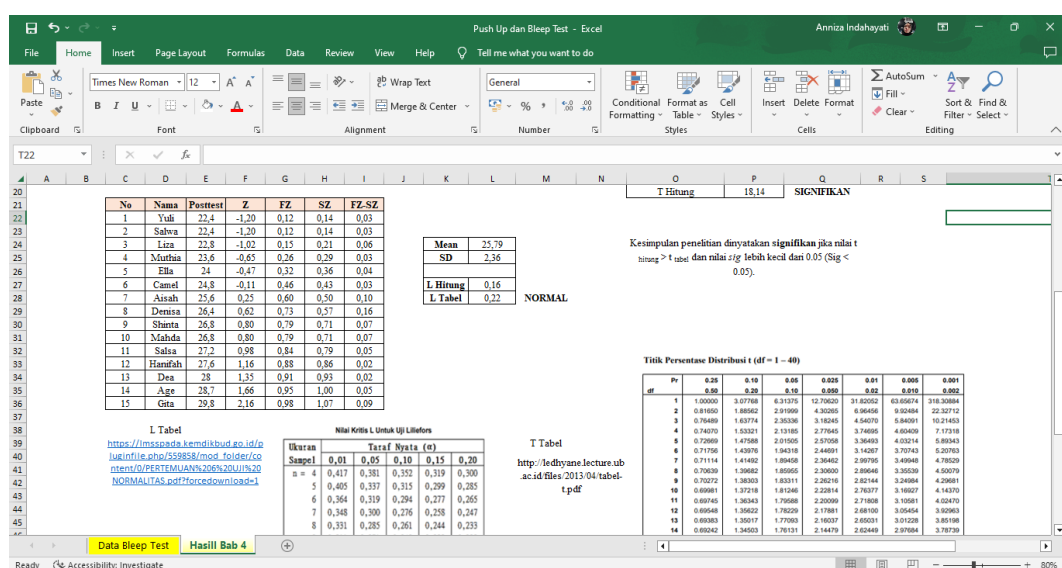
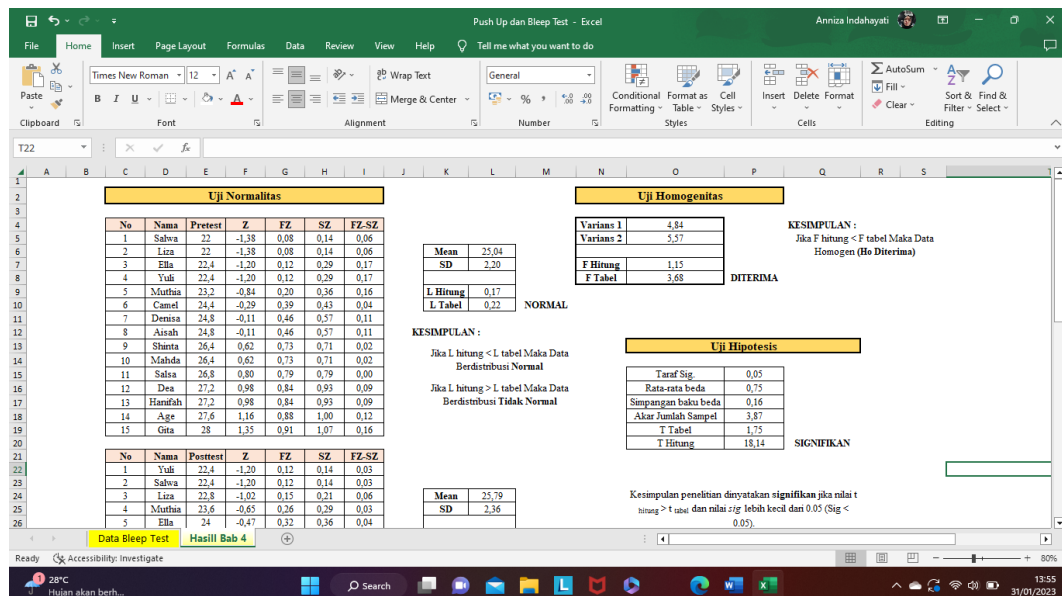
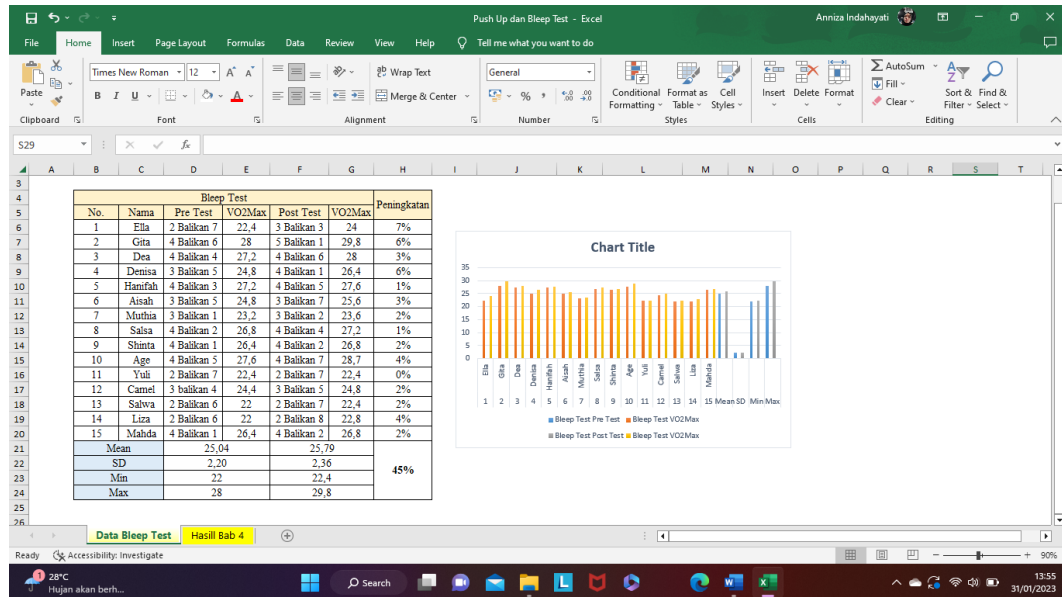
Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max
<b>13</b>	1	57,4	<b>14</b>	1	60,8
	2	57,6		2	61,1
	3	57,9		3	61,4
	4	58,2		4	61,7
	5	58,5		5	62,0
	6	58,7		6	62,2
	7	59,0		7	62,5
	8	59,3		8	62,7
	9	59,5		9	63,0
	10	59,8		10	63,2
	11	60,0		11	63,5
	12	60,3		12	63,8
	13	60,6		13	64,0

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max
<b>11</b>	1	50,5	<b>12</b>	1	54,0
	2	50,8		2	54,3
	3	51,1		3	54,5
	4	51,4		4	54,8
	5	51,6		5	55,1
	6	51,9		6	55,4
	7	52,2		7	55,7
	8	52,5		8	56,0
	9	52,8		9	56,3
	10	53,1		10	56,5
	11	53,4		11	56,8
	12	53,7		12	57,1

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max
<b>15</b>	1	64,3	<b>16</b>	1	67,8
	2	64,4		2	68,0
	3	64,8		3	68,3
	4	65,1		4	68,5
	5	65,3		5	68,8
	6	65,6		6	69,0
	7	65,9		7	69,3
	8	66,2		8	69,5
	9	66,5		9	69,7
	10	66,7		10	69,9
	11	66,9		11	70,2
	12	67,2		12	70,5
	13	67,5		13	70,7
				14	70,9

(Sumber : Hari Pamungkas, M.Pd, Muhamad Nidomuddin, M.Pd, Antonius Prasetyo Hadi, S.Pd, M.Pd, 2019)

## Lampiran 6. Perhitungan



## Lampiran 7. Program Latihan

### PROGRAM LATIHAN

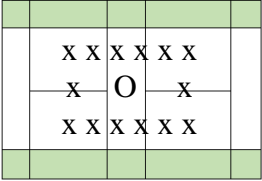
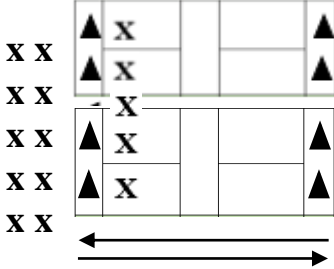
Periodisasi	: Umum
Lama latihan	: 4 Minggu
Frekuensi	: 4 Kali dalam seminggu
Durasi Latihan	: 90 Menit
Intensitas	: Daya Tahan 70%
Tipe (model)	: Latihan <i>fartlek</i> yang divariasikan dengan jogging, jalan dan sprint maju ke depan mengelilingi lapangan dengan daya tahan masing masing atlet.



Cabor : Bola Tangan  
 Waktu : 90 Menit  
 Sasaran Latihan : *Pre Test*  
 Jumlah Atlet : 15 Orang

Periodisasi : Umum  
 Mikro : 1  
 Sesi : 1  
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis,  
*Stopwatch, Cones,*  
*Sound*

Hari / Tanggal : Kamis, 1 September 2022 Intensitas : Daya Tahan 70%  
 Pukul : 19.00 - 20.30

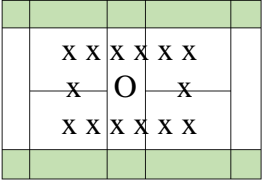
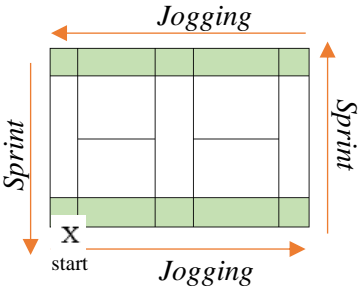
No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	<b>Pengantar :</b> - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	<b>10 Menit</b>	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	<b>Pemanasan :</b> - <i>Stretching</i>	<b>10 Menit</b>		Gerakan stretching membentuk lingkaran dan dimulai dari atas kepala hingga kaki
3.	<b>Latihan Inti :</b> - <i>Bleep Test</i>	<b>60 Menit</b>		X : Atlet bersiap untuk memulai Dan setelah mendengar aba aba atlet langsung melakukan <i>bleep test</i>
4.	<b>Penutupan :</b> - <i>Cooling Down</i> - <i>Evaluasi</i> - Doa	<b>10 Menit</b>	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan penilaian

Cabor : Bola Tangan  
 Waktu : 90 Menit  
 Sasaran Latihan : *Fartlek*  
 Jumlah Atlet : 15 Orang

Periodisasi : Umum  
 Mikro : 1  
 Sesi : 2  
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis,  
*Stopwatch, Cones, Sound*

Hari / Tanggal : Sabtu, 3 September 2022  
 Pukul : 19.00 - 20.30

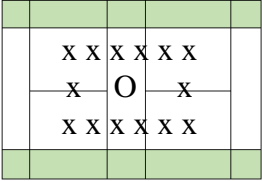
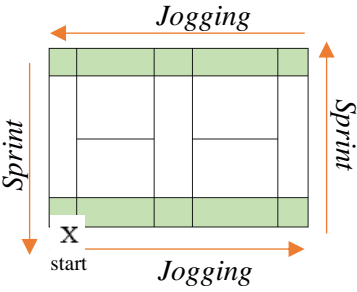
Intensitas : Daya Tahan 70%

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	<b>Pengantar :</b> - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	10 Menit	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	<b>Pemanasan :</b> - <i>Stretching</i>	10 Menit		Gerakan <i>stretching</i> membentuk lingkaran dan dimulai dari atas kepala hingga kaki
3.	<b>Latihan Inti :</b> - <i>Fartlek</i>	60 Menit		X : Atlet bersiap untuk memulai Dan setelah mendengar aba-aba atlet langsung melakukan <i>fartlek</i>
4.	<b>Penutupan :</b> - Coolling Down - Evaluasi - Doa	10 Menit	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan penilaian

Cabor : Bola Tangan  
 Waktu : 90 Menit  
 Sasaran Latihan : *Fartlek*  
 Jumlah Atlet : 15 Orang

Periodisasi : Umum  
 Mikro : 1  
 Sesi : 3  
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis,  
*Stopwatch, Cones, Sound*

Hari / Tanggal : Senin, 5 September 2022 Intensitas : Daya Tahan 70%  
 Pukul : 19.00 - 20.30

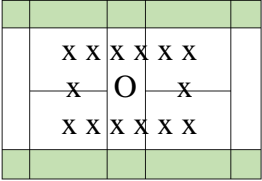
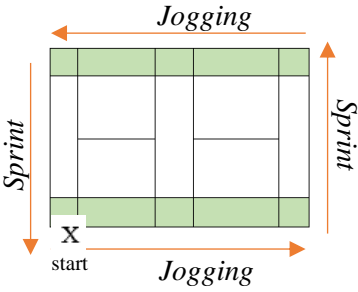
No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	<b>Pengantar :</b> - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	<b>10 Menit</b>	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	<b>Pemanasan :</b> - <i>Stretching</i>	<b>10 Menit</b>		Gerakan stretching membentuk lingkaran dan dimulai dari atas kepala hingga kaki
3.	<b>Latihan Inti :</b> - <i>Fartlek</i>	<b>60 Menit</b>		X : Atlet bersiap untuk memulai Dan setelah mendengar aba aba atlet langsung melakukan <i>fartlek</i>
4.	<b>Penutupan :</b> - Coolling Down - Evaluasi - Doa	<b>10 Menit</b>	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan penilaian

Cabor : Bola Tangan  
 Waktu : 90 Menit  
 Sasaran Latihan : *Fartlek*  
 Jumlah Atlet : 15 Orang

Periodisasi : Umum  
 Mikro : 1  
 Sesi : 4  
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis,  
*Stopwatch, Cones, Sound*

Hari / Tanggal : Rabu, 7 September 2022  
 Pukul : 19.00 - 20.30

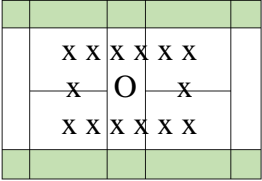
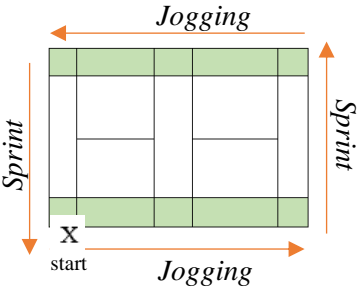
Intensitas : Daya Tahan 70%

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	<b>Pengantar :</b> - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	<b>10 Menit</b>	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	<b>Pemanasan :</b> - <i>Stretching</i>	<b>10 Menit</b>		Gerakan stretching membentuk lingkaran dan dimulai dari atas kepala hingga kaki
3.	<b>Latihan Inti :</b> - <i>Fartlek</i>	<b>60 Menit</b>		X : Atlet bersiap untuk memulai Dan setelah mendengar aba aba atlet langsung melakukan <i>fartlek</i>
4.	<b>Penutupan :</b> - Coolling Down - Evaluasi - Doa	<b>10 Menit</b>	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan penilaian

Cabor : Bola Tangan  
 Waktu : 90 Menit  
 Sasaran Latihan : *Fartlek*  
 Jumlah Atlet : 15 Orang

Periodisasi : Umum  
 Mikro : 2  
 Sesi : 5  
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis,  
*Stopwatch, Cones, Sound*

Hari / Tanggal : Kamis, 8 September 2022 Intensitas : Daya Tahan 70%  
 Pukul : 19.00 - 20.30

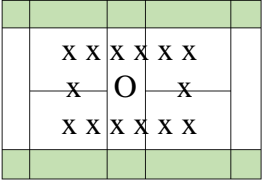
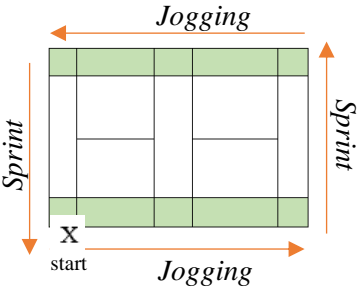
No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	<b>Pengantar :</b> - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	<b>10 Menit</b>	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	<b>Pemanasan :</b> - <i>Stretching</i>	<b>10 Menit</b>		Gerakan stretching membentuk lingkaran dan dimulai dari atas kepala hingga kaki
3.	<b>Latihan Inti :</b> - <i>Fartlek</i>	<b>60 Menit</b>		X : Atlet bersiap untuk memulai Dan setelah mendengar aba aba atlet langsung melakukan <i>fartlek</i>
4.	<b>Penutupan :</b> - Coolling Down - Evaluasi - Doa	<b>10 Menit</b>	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan penilaian



Cabor : Bola Tangan  
 Waktu : 90 Menit  
 Sasaran Latihan : *Fartlek*  
 Jumlah Atlet : 15 Orang

Periodisasi : Umum  
 Mikro : 2  
 Sesi : 6  
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis,  
*Stopwatch, Cones,*  
*Sound*

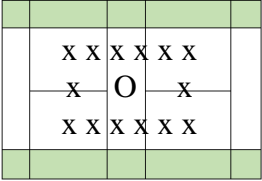
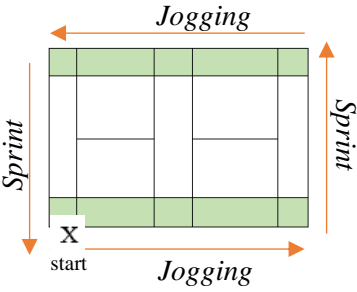
Hari / Tanggal : Sabtu, 10 September 2022 Intensitas : Daya Tahan 70%  
 Pukul : 19.00 - 20.30

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	<b>Pengantar :</b> - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	<b>10 Menit</b>	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	<b>Pemanasan :</b> - <i>Stretching</i>	<b>10 Menit</b>		Gerakan stretching membentuk lingkaran dan dimulai dari atas kepala hingga kaki
3.	<b>Latihan Inti :</b> - <i>Fartlek</i>	<b>60 Menit</b>		X : Atlet bersiap untuk memulai Dan setelah mendengar aba aba atlet langsung melakukan <i>fartlek</i>
4.	<b>Penutupan :</b> - Coolling Down - Evaluasi - Doa	<b>10 Menit</b>	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan penilaian

Cabor : Bola Tangan  
 Waktu : 90 Menit  
 Sasaran Latihan : *Fartlek*  
 Jumlah Atlet : 15 Orang

Periodisasi : Umum  
 Mikro : 2  
 Sesi : 7  
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis,  
*Stopwatch, Cones, Sound*

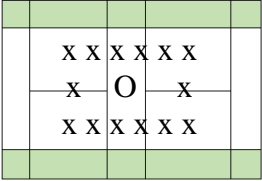
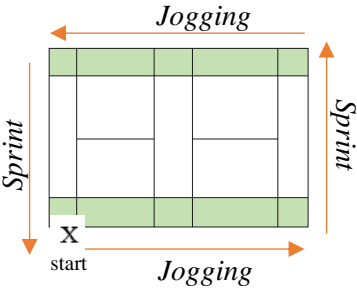
Hari / Tanggal : Senin, 12 September 2022 Intensitas : Daya Tahan 70%  
 Pukul : 19.00 - 20.30

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	<b>Pengantar :</b> - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	<b>10 Menit</b>	<pre> X X X X X X X X X X X X X X X  O </pre>	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	<b>Pemanasan :</b> - <i>Stretching</i>	<b>10 Menit</b>		Gerakan stretching membentuk lingkaran dan dimulai dari atas kepala hingga kaki
3.	<b>Latihan Inti :</b> - <i>Fartlek</i>	<b>60 Menit</b>		X : Atlet bersiap untuk memulai Dan setelah mendengar aba aba atlet langsung melakukan <i>fartlek</i>
4.	<b>Penutupan :</b> - Coolling Down - Evaluasi - Doa	<b>10 Menit</b>	<pre> X X X X X X X X X X X X X X X  O </pre>	Melakukan penilaian

Cabor : Bola Tangan  
 Waktu : 90 Menit  
 Sasaran Latihan : *Fartlek*  
 Jumlah Atlet : 15 Orang

Periodisasi : Umum  
 Mikro : 2  
 Sesi : 8  
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis,  
*Stopwatch, Cones,*  
*Sound*

Hari / Tanggal : Rabu, 14 September 2022 Intensitas : Daya Tahan 70%  
 Pukul : 19.00 - 20.30

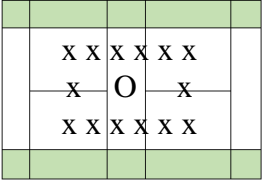
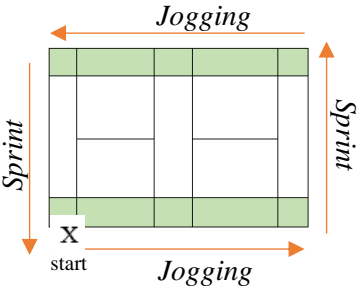
No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	<b>Pengantar :</b> - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	<b>10 Menit</b>	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	<b>Pemanasan :</b> - <i>Stretching</i>	<b>10 Menit</b>		Gerakan <i>stretching</i> membentuk lingkaran dan dimulai dari atas kepala hingga kaki
3.	<b>Latihan Inti :</b> - <i>Fartlek</i>	<b>60 Menit</b>		X : Atlet bersiap untuk memulai Dan setelah mendengar aba-aba atlet langsung melakukan <i>fartlek</i>
4.	<b>Penutupan :</b> - Coolling Down - Evaluasi - Doa	<b>10 Menit</b>	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan penilaian

Cabor : Bola Tangan  
 Waktu : 90 Menit  
 Sasaran Latihan : *Fartlek*  
 Jumlah Atlet : 15 Orang

Periodisasi : Umum  
 Mikro : 3  
 Sesi : 9  
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis,  
*Stopwatch, Cones, Sound*

Hari / Tanggal : Kamis, 15 September 2022  
 Pukul : 19.00 - 20.30

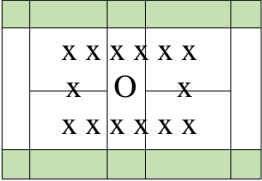
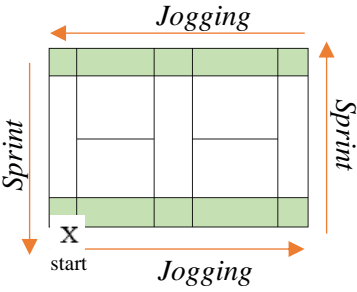
Intensitas : Daya Tahan 70%

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	<b>Pengantar :</b> - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	<b>10 Menit</b>	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	<b>Pemanasan :</b> - <i>Stretching</i>	<b>10 Menit</b>		Gerakan stretching membentuk lingkaran dan dimulai dari atas kepala hingga kaki
3.	<b>Latihan Inti :</b> - <i>Fartlek</i>	<b>60 Menit</b>		X : Atlet bersiap untuk memulai Dan setelah mendengar aba aba atlet langsung melakukan <i>fartlek</i>
4.	<b>Penutupan :</b> - Coolling Down - Evaluasi - Doa	<b>10 Menit</b>	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan penilaian

Cabor : Bola Tangan  
 Waktu : 90 Menit  
 Sasaran Latihan : *Fartlek*  
 Jumlah Atlet : 15 Orang

Periodisasi : Umum  
 Mikro : 3  
 Sesi : 10  
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis,  
*Stopwatch, Cones,*  
*Sound*

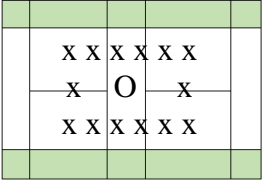
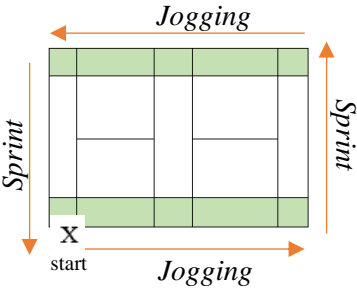
Hari / Tanggal : Sabtu, 17 September 2022 Intensitas : Daya Tahan 70%  
 Pukul : 19.00 - 20.30

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	<b>Pengantar :</b> - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	<b>10 Menit</b>	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	<b>Pemanasan :</b> - <i>Stretching</i>	<b>10 Menit</b>		Gerakan stretching membentuk lingkaran dan dimulai dari atas kepala hingga kaki
3.	<b>Latihan Inti :</b> - <i>Fartlek</i>	<b>60 Menit</b>		X : Atlet bersiap untuk memulai Dan setelah mendengar aba aba atlet langsung melakukan <i>fartlek</i>
4.	<b>Penutupan :</b> - Coolling Down - Evaluasi - Doa	<b>10 Menit</b>	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan penilaian

Cabor : Bola Tangan  
 Waktu : 90 Menit  
 Sasaran Latihan : *Fartlek*  
 Jumlah Atlet : 15 Orang

Periodisasi : Umum  
 Mikro : 3  
 Sesi : 11  
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis,  
*Stopwatch, Cones, Sound*

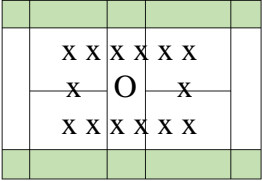
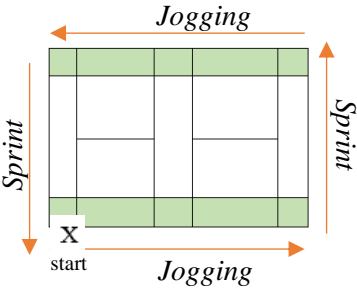
Hari / Tanggal : Senin, 19 September 2022 Intensitas : Daya Tahan 70%  
 Pukul : 19.00 - 20.30

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	<b>Pengantar :</b> - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	<b>10 Menit</b>	<pre> X X X X X X X X X X X X X X X  O </pre>	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	<b>Pemanasan :</b> - <i>Stretching</i>	<b>10 Menit</b>		Gerakan stretching membentuk lingkaran dan dimulai dari atas kepala hingga kaki
3.	<b>Latihan Inti :</b> - <i>Fartlek</i>	<b>60 Menit</b>		X : Atlet bersiap untuk memulai Dan setelah mendengar aba aba atlet langsung melakukan <i>fartlek</i>
4.	<b>Penutupan :</b> - Coolling Down - Evaluasi - Doa	<b>10 Menit</b>	<pre> X X X X X X X X X X X X X X X  O </pre>	Melakukan penilaian

Cabor : Bola Tangan  
 Waktu : 90 Menit  
 Sasaran Latihan : *Fartlek*  
 Jumlah Atlet : 15 Orang

Periodisasi : Umum  
 Mikro : 3  
 Sesi : 12  
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis,  
*Stopwatch, Cones,*  
*Sound*

Hari / Tanggal : Rabu, 21 September 2022 Intensitas : Daya Tahan 70%  
 Pukul : 19.00 - 20.30

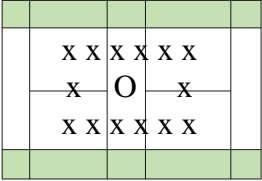
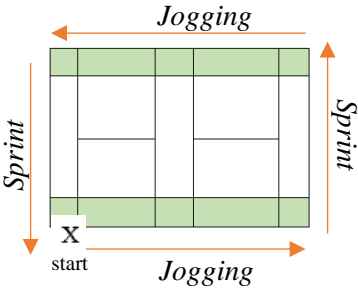
No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	<b>Pengantar :</b> - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	<b>10 Menit</b>	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	<b>Pemanasan :</b> - <i>Stretching</i>	<b>10 Menit</b>		Gerakan stretching membentuk lingkaran dan dimulai dari atas kepala hingga kaki
3.	<b>Latihan Inti :</b> - <i>Fartlek</i>	<b>60 Menit</b>		X : Atlet bersiap untuk memulai Dan setelah mendengar aba aba atlet langsung melakukan <i>fartlek</i>
4.	<b>Penutupan :</b> - Coolling Down - Evaluasi - Doa	<b>10 Menit</b>	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan penilaian

Cabor : Bola Tangan  
 Waktu : 90 Menit  
 Sasaran Latihan : *Fartlek*  
 Jumlah Atlet : 15 Orang

Periodisasi : Umum  
 Mikro : 4  
 Sesi : 13  
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis,  
*Stopwatch, Cones, Sound*

Hari / Tanggal : Kamis, 22 September 2022  
 Pukul : 19.00 - 20.30

Intensitas : Daya Tahan 70%

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	<b>Pengantar :</b> - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	<b>10 Menit</b>	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	<b>Pemanasan :</b> - <i>Stretching</i>	<b>10 Menit</b>		Gerakan stretching membentuk lingkaran dan dimulai dari atas kepala hingga kaki
3.	<b>Latihan Inti :</b> - <i>Fartlek</i>	<b>60 Menit</b>		X : Atlet bersiap untuk memulai Dan setelah mendengar aba aba atlet langsung melakukan <i>fartlek</i>
4.	<b>Penutupan :</b> - Coolling Down - Evaluasi - Doa	<b>10 Menit</b>	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan penilaian

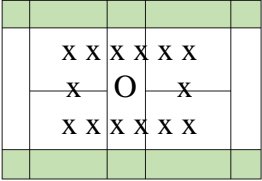
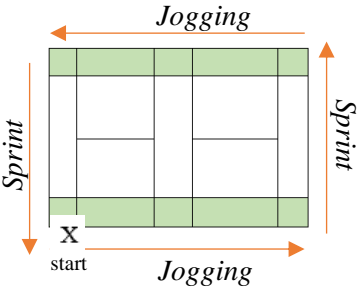


Cabor : Bola Tangan  
 Waktu : 90 Menit  
 Sasaran Latihan : *Fartlek*  
 Jumlah Atlet : 15 Orang

Periodisasi : Umum  
 Mikro : 4  
 Sesi : 14  
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis,  
*Stopwatch, Cones, Sound*

Hari / Tanggal : Sabtu, 24 September 2022  
 Pukul : 19.00 - 20.30

Intensitas : Daya Tahan 70%

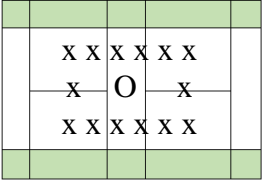
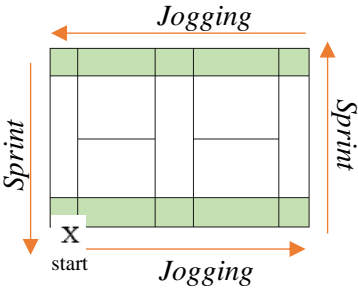
No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	<b>Pengantar :</b> - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	<b>10 Menit</b>	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	<b>Pemanasan :</b> - <i>Stretching</i>	<b>10 Menit</b>		Gerakan stretching membentuk lingkaran dan dimulai dari atas kepala hingga kaki
3.	<b>Latihan Inti :</b> - <i>Fartlek</i>	<b>60 Menit</b>		X : Atlet bersiap untuk memulai Dan setelah mendengar aba aba atlet langsung melakukan <i>fartlek</i>
4.	<b>Penutupan :</b> - Coolling Down - Evaluasi - Doa	<b>10 Menit</b>	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan penilaian

Cabor : Bola Tangan  
 Waktu : 90 Menit  
 Sasaran Latihan : *Fartlek*  
 Jumlah Atlet : 15 Orang

Periodisasi : Umum  
 Mikro : 4  
 Sesi : 15  
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis,  
*Stopwatch, Cones, Sound*

Hari / Tanggal : Senin, 26 September 2022  
 Pukul : 19.00 - 20.30

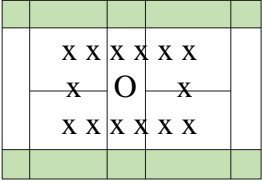
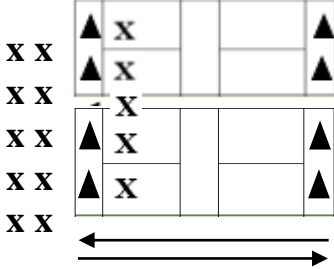
Intensitas : Daya Tahan 70%

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	<b>Pengantar :</b> - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	10 Menit	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	<b>Pemanasan :</b> - <i>Stretching</i>	10 Menit		Gerakan stretching membentuk lingkaran dan dimulai dari atas kepala hingga kaki
3.	<b>Latihan Inti :</b> - <i>Fartlek</i>	60 Menit		X : Atlet bersiap untuk memulai Dan setelah mendengar aba aba atlet langsung melakukan <i>fartlek</i>
4.	<b>Penutupan :</b> - Coolling Down - Evaluasi - Doa	10 Menit	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan penilaian

Cabor : Bola Tangan  
 Waktu : 90 Menit  
 Sasaran Latihan : *Post Test*  
 Jumlah Atlet : 15 Orang

Periodisasi : Umum  
 Mikro : 4  
 Sesi : 16  
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis,  
*Stopwatch, Cones,*  
*Sound*

Hari / Tanggal : Rabu, 28 September 2022 Intensitas : Daya Tahan 70%  
 Pukul : 19.00 - 20.30

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	<b>Pengantar :</b> - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	<b>10 Menit</b>	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	<b>Pemanasan :</b> - <i>Stretching</i>	<b>10 Menit</b>		Gerakan stretching membentuk lingkaran dan dimulai dari atas kepala hingga kaki
3.	<b>Latihan Inti :</b> - <i>Bleep Test</i>	<b>60 Menit</b>		X : Atlet bersiap untuk memulai Dan setelah mendengar aba aba atlet langsung melakukan <i>bleep test</i>
4.	<b>Penutupan :</b> - <i>Cooling Down</i> - <i>Evaluasi</i> - Doa	<b>10 Menit</b>	X X X X X X X X X X X X X X X  O	Melakukan penilaian

**Lampiran 8. Dokumentasi**

*Pre Test*



*Treatment*





*Post Test*



## Lampiran 9. Daftar Riwayat Hidup

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Anniza Indahayati, lahir di Pekanbaru pada tanggal 28 Juli 1999 sebagai anak ke-2 dari 3 bersaudara dari pasangan Bapak Ilham Rusmoyo dan Ibu Inong Rouzanti. Pada saat ini penulis bertempat tinggal di Perumahan Vida Bekasi, Taman Frambosa Blok f27

No.19 Kelurahan Padurenan dan Kecamatan Mustika Jaya, Kota Bekasi, Jawa Barat. Penulis pernah menempuh sekolah di TK Avia Pekanbaru (2004), melanjutkan ke SDN Kranji X Bekasi Barat (2005) pindah sekolah ke SD Al – Irsyad Al- Islamiyyah Bekasi (2006 – 2011), melanjutkan ke SMPIT Daqta Jakarta Timur (2011 – 2012) pindah ke SMP Martia Bhakti 32 Kota Bekasi (2012 – 2014), kemudian melanjutkan ke SMAN 2 Kota Bekasi (2014 – 2017), dan pada tahun (2018) penulis melanjutkan ke S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam 45 Bekasi sampai dengan penulis skripsi ini peneliti masih terdaftar sebagai Mahasiswa S1 PENJASKESREK Universitas Islam 45 (UNISMA) Bekasi.

Pengalaman penulis selama kuliah pernah menjadi Wakil Ketua UKM Bola Basket Universitas Islam 45 Bekasi pada tahun 2019/2020, dan Sekretaris Umum UKM Sepak Bola Universitas Islam 45 Bekasi pada tahun 2020/2021.