

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2476–2482. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3800>
- Akbar, Aldiansyah. (2021). Analisis Minat dan Perkembangan Sarana dan Prasarana Olahraga Futsal pada Klub Opanindo di Kota Banda Aceh. *Block Caving – A Viable Alternative?*, 21(1), 1–9.
- Alamsyah, L., & Tomoliyus, T. (2021). Pengaruh volume latihan dan kecepatan reaksi terhadap ketepatan pukulan drive tenis meja atlet junior. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 44–52. <https://doi.org/10.21831/jpok.v2i1.17999>
- Aprilio Beny Permadi. (2024). *Pengaruh Circuit Training Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Atlet Sepak Bola G Sport Batumarta Kecamatan Madang Suku III*. 15(1), 37–48.
- Ashfahani, Z. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Tim Futsal Universitas PGRI Semarang. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(2), 63–67. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v5i2.36823>
- Bastos, A. A., et al. (2019). *Influence of physical conditioning on the performance of futsal players: A systematic review*. *Journal of Sports Sciences*, 37(1), 101–109.
- Bishop, D., Jones, E., & Woods, D. (2021). *Recovery from training: Effect of post-exercise nutritional supplementation*. *Journal of Sports*
- Berry, M. R. (2018). Perbandingan Efektivitas Antara Latihan Sit-Up Dan Latihan Plank Terhadap Kekuatan Daya Tahan Otot Perut Dan Penurunan Lingkar Perut. *Perbandingan Efektivitas Antara Latihan Sit-Up Dan Latihan Plank Terhadap Kekuatan Daya Tahan Otot Perut Dan Penurunan Lingkar Perut*.
- Cahyono, A. S. (2016). *Anang Sugeng Cahyono, Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia*. 140–157.
- Catur Aji Pamungkas, W., & Hardika, N. (2023). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Aerobik Pada Kelas Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kabupaten Ketapang. *Journal Sport Academy*, 1(2), 34–44. <https://doi.org/10.31571/jsa.v1i2.29>
- Desi Kusmindari, C., Pasmawati, Y., & Muzakir, A. (2015). Peningkatan Kualitas Posisi Push Up Melalui Rancang Bangun Push Up Detector. *Seminar Nasional & Workshop Nasional Teknik Industri SEMNASTI – MUSINDEEP, November*, 27–29. <http://www.tipssehatku.com>
- Dikdik Zafar Sidik. (2019). Prinsip latihan Dalam Olahraga. *Wordpress. Com*.
- Dial, M. (2018). Analisis Antropometri Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Futsal Ikor 2017. *Journal Of Physical Education*, 2017(5), 13.

- Eka Putri, A., Donie, & Dardi, A. (2020). *Kata Kunci : Metode Circuit Training ; Daya Ledak Otot Tungkai ; Daya Ledak Otot Lengan PENDAHULUAN*. 2, 680–691.
- Farida, A. (2016). *Farida A. Urgensi perkembangan motorik kasar pada perkembangan anak usia dini. Raudhah*. 2016;4(2):1-10. IV(2).
- Faturrahman, F., Setiawan, F., Astuti, W. D., & Khasanah, K. (2022). Analisis Kebijakan Program Penguatan Pendidikan Karakter. *Tsaqofah*, 2(4), 466–474. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v2i4.469>
- Harsono. (2018). *LATIHAN KONDISI FISIK* (P. Latifah, Ed.; Edisi Pert).
- Hoff, J., & Helgerud, J. (2004). *Endurance training for soccer. Sports Medicine*, 34(3), 213–221.
- Helmud, E. (2021). Pengaruh metode circuit training terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas va dan vb sekolah dasar negeri kampung pajak kabupaten labuhan batu utara. *Kinabalu*, 11(2), 305–322.
- Ismanda, S. N., Purba, A., & Herman, H. (2017). Efektivitas Latihan Tahap Persiapan Khusus terhadap Endurance Atlet Pria Junior Cabang Olahraga Taekwondo. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 142. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i2.8071>
- Kusumawati, M. (2013). Pengaruh Circuit Training Terhadap Daya Tahan Atlet Futsal Swap Jakarta Dalam Indonesia Futsal League (IFL) 2013. *Journal Pendidikan Olahraga*, 27–34.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan strategi futsal modern* (Edisi pert).
- Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN* (Edisi Pert). PT RajaGrafindo Persada, Jakarta.
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.950>
- Mendez-Villanueva, A., & Buchheit, M. (2021). *Physical demands of small-sided soccer games: A systematic review. Sports Medicine*, 51(1), 1-26.
- Muhammad, A., & Mulyono. (2017). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur. Anugrah.
- Mylsidayu, Apta. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Alvabeta, CV.
- Oktavian, A. A., & Nurudin, A. A. (2021). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Penguatan Vo2max Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMPN 1 Cisaat. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 131. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.4588>

- Pelamonia, S. P., & Hariadi, H. (2019). Pengaruh Pelatihan Tricep Dips dan Tricep Kickback Terhadap Peningkatan Otot Lengan Atlet Bola Basket. *Jurnal Porkes*, 2(2), 32-36.
- Prakosa, T. K. W., & Yuli Hartati, S. C. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Aktivitas Fisik Ringan Dalam Pembelajaran Pjok. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 39. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.7818>
- Sapta, L., Kusuma, W., Fpok, D., & Mataram, I. (2017). PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN Vo2 max PEMAIN SEPAK BOLA EKACITA FC. *Jurnal Gelora*, 4(2), 80–83.
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik* (Nita (ed.); Edisi Pert). PT Remaja Rsdakarya.
- Sintaro, S., Surahman, A., & Khairandi, N. (2020). Aplikasi Pembelajaran Teknik Dasar Futsal Menggunakan Augmented Reality Berbasis Android. *TELEFORTECH: Journal of Telematics and Information Technology*, 1(1), 22–31. <https://doi.org/10.33365/tft.v1i1.860>
- Susi Hawindri, B. (2016). Brila Susi Hawindri. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*, 284–292.
- Tenang, & D, J. (2015). *Mahir Bermain futsal*. Bandung: DAR Mizan
- Ummah, M. S. (2019). *Normatif bleep tes*. 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 121–126. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*. 3(2), 96–102.
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2019). Latihan fisik pada atlet. *Latihan Fisik*, 1–16.

JADWAL LATIHAN

Desember 2024						
Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					
Januari 2025						
Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Keterangan :

Merah : Pretest dan post test

Kuning : Hari Latihan

Mikro 1 = terdapat 1 sesi pretest

Mikro 2 = terdapat 3 sesi latihan (sesi 2 - 4)

t.i. : 30"

Rep : 15X Set : 3 t.r. : 2'

Mikro 3 = terdapat 3 sesi latihan (sesi 5 - 7)

t.i. : 30"

Rep : 15X Set : 4 t.r. : 2'

Mikro 4 = terdapat 3 sesi latihan (sesi 8 - 10)

t.i. : 30"

Rep : 15X Set : 4 t.r. : 2'

Mikro 5 = terdapat 3 sesi latihan (sesi 11 - 13)

t.i. : 30"

Rep : 15X Set : 5 t.r. : 2'

Mikro 6 = terdapat 1 sesi posttest

Keterangan :

6 Desember = Pre-test

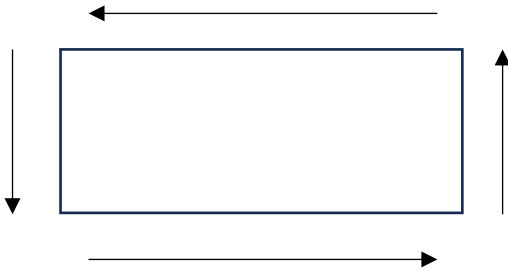
9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30 Desember = Latihan

1, 3, Januari = Latihan

6 Januari = Post-test

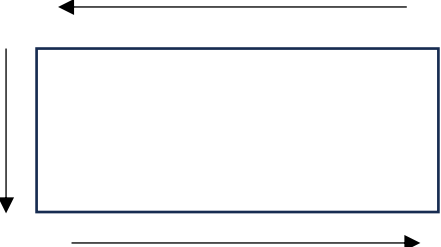
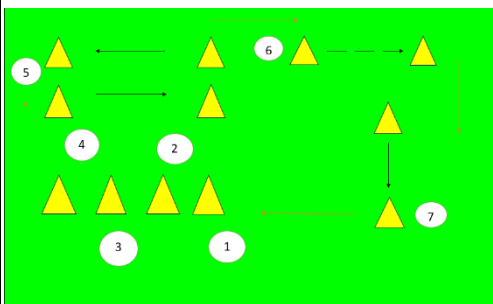
SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA	: Futsal	PERIODISASI	: Umum
WAKTU	: 90 Menit	MIKRO	: 1
SASARAN LATIHAN	: <i>Pre-Tes</i> (Tes awal)	SESI	: 1
JUMLAH ATLET	: 20 orang	PERALATAN	: cones, salon music, hp (music bleep tes), formulir tes, pulpen
HARI/TANGGAL	: Jum'at 6 Desember 2024	INTENSITAS	: 75 – 80%
PUKUL	: 16.00 – 17.30	VOLUME	: 60%

N O	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<i>Pengantar</i>	15 Menit	X O	Singkat, Jelas, Dan Mudah Dimengerti
2	Pemanasan Jogging Stretching	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti : 1. Bleep tes 2. Game	30 Menit 15 Menit		Tes terlampir
4	<i>Pendinginan & Evaluasi</i>	10 Menit	X O	Evaluasi

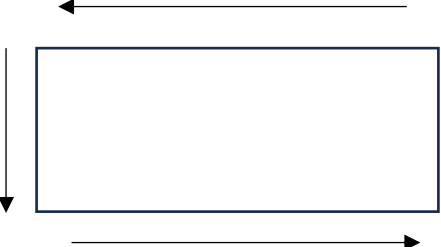
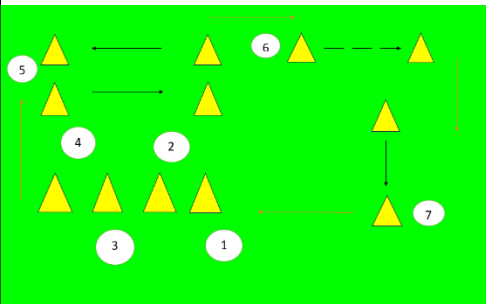
SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA	: Futsal	PERIODISASI	: Umum
WAKTU	: 90 Menit	MIKRO	: 2
SASARAN LATIHAN	: Endurance (cardio)	SESI	: 2
JUMLAH ATLET	: 20 orang	PERALATAN	: Stopwatch, Pluit, Cone
HARI/TANGGAL	: Senin 9 Desember 2024	INTENSITAS	: 75 – 80%
PUKUL	: 16.00 – 17.30	VOLUME	: 60%

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	X O	Singkat, Jelas, Dan Mudah Dimengerti
2	Pemanasan : 1. Joging mengelilingi lapangan 2. Stretching dari kepala hingga ke kaki	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti : 1. <i>Circuit training</i> • <i>Push up</i> • <i>Squat</i> • <i>Dipping</i> • <i>Lunges</i> • <i>Sit up</i> • <i>Backup</i> • <i>Jumping jack</i> 2. Game	45 mnt Rep : 15X Set : 3 t.r. : 2' t.i. : 30" 10 menit		 = Cones  = Sirkuit/pos  = Perpindahan tempat  = Gerakan cepat  = Gerakan lambat -Model latihan terlampir
4	Pendinginan & Evaluasi	10 Menit	X O	Evaluasi

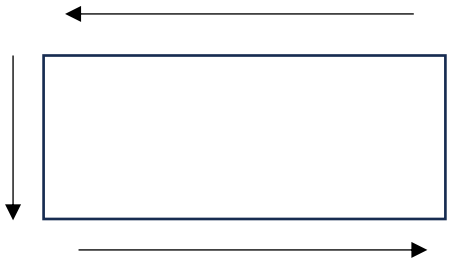
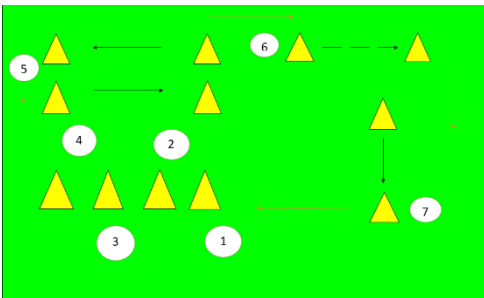
SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA	: Futsal	PERIODISASI	: Umum
WAKTU	: 90 Menit	MIKRO	: 2
SASARAN LATIHAN	: <i>Endurance (cardio)</i>	SESI	: 3
JUMLAH ATLET	: 20 orang	PERALATAN	: Stopwatch, Pluit, Cone
HARI/TANGGAL	: Rabu, 11 Desember 2024	INTENSITAS	: 75 – 80%
PUKUL	: 16.00 – 17.30	VOLUME	: 60%

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	X O	Singkat, Jelas, Dan Mudah Dimengerti
2	Pemanasan : 1. Joging mengelilingi lapangan 2. Stretching dari kepala hingga ke kaki	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti : 1. <i>Circuit training</i> • Squat • Push up • Lunges • Dipping • Sit up • Back up • Jumping jack 2. Game	45 mnt Rep : 15 x Set : 3 t.r. : 2 ' t.i. : 30" 10 menit		 = Cones  =Sirkuit/pos  =Perpindahan tempat  = Gerakan cepat  = Gerakan lambat -Model latihan terlampir
4	Pendinginan & Evaluasi	10 Menit	X O	Evaluasi

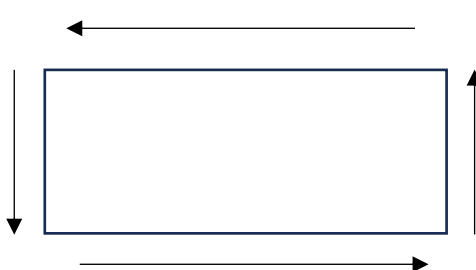
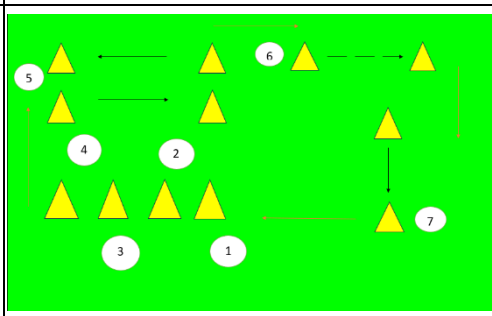
SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA	: Futsal	PERIODISASI	: Umum
WAKTU	: 90 Menit	MIKRO	: 2
SASARAN LATIHAN	: <i>Endurance (cardio)</i>	SESI	: 4
JUMLAH ATLET	: 20 orang	PERALATAN	: Stopwatch, Pluit, Cone
HARI/TANGGAL	: Jumat, 13 Desember 2024	INTENSITAS	: 75 – 80%
PUKUL	: 16.00 – 17.30	VOLUME	: 60%

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	X O	Singkat, Jelas, Dan Mudah Dimengerti
2	Pemanasan : 1. Joging mengelilingi lapangan 2. Stretching dari kepala hingga ke kaki	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti : 1. <i>Circuit training</i> • <i>Sit up</i> • <i>Lunges</i> • <i>Dipping</i> • <i>Squat</i> • <i>Push up</i> • <i>Back up</i> • <i>Jumping jack</i> 2. Game	45 mnt Rep :5 Rep : 15X Set : 3 t.r. : 2' t.i. : 30" 10 menit		 = Cones  =Sirkuit/pos  =Perpindahan tempat  = Gerakan cepat  = Gerakan lambat -Model latihan terlampir
4	Pendinginan & Evaluasi	10 Menit	X O	Evaluasi

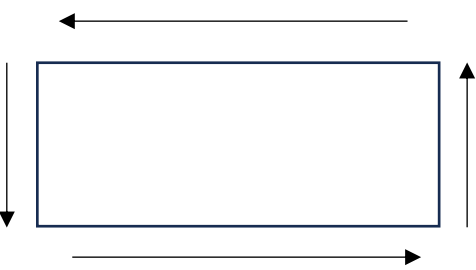
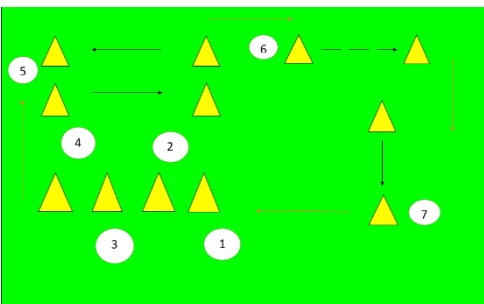
SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA	: Futsal	PERIODISASI	: Umum
WAKTU	: 90 Menit	MIKRO	: 3
SASARAN LATIHAN	: <i>Endurance (cardio)</i>	SESI	: 5
JUMLAH ATLET	: 20 orang	PERALATAN	: Stopwatch, Pluit, Cone
HARI/TANGGAL	: Senin, 16 Desember 2024	INTENSITAS	: 75 – 80%
PUKUL	: 16.00 – 17.30	VOLUME	: 60%

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	X O	Singkat, Jelas, Dan Mudah Dimengerti
2	Pemanasan : 1. Joging mengelilingi lapangan 2. Stretching dari kepala hingga ke kaki	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti : 1. <i>Circuit training</i> • <i>Push up</i> • <i>Squat</i> • <i>Dipping</i> • <i>Lunges</i> • <i>Sit up</i> • <i>Backup</i> • <i>Jumping jack</i> 2. Game	45 mnt Rep :5 Rep : 15 X/ 30" Set : 3 t.r. : 2' t.i. : 30" 10 menit		 = Cones 1 =Sirkuit/pos =Perpindahan tempat ↓ = Gerakan cepat ↓ = Gerakan lambat -Model latihan terlampir
4	Pendinginan & Evaluasi	10 Menit	X O	Evaluasi

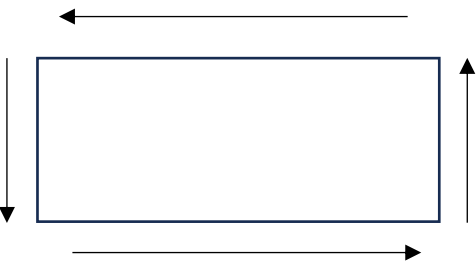
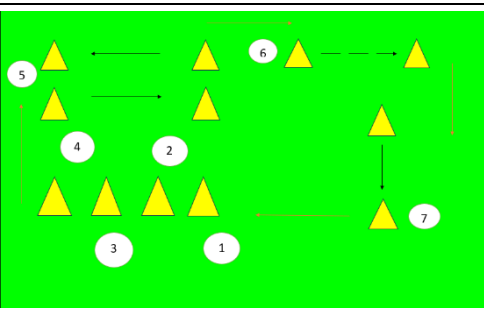
SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA	: Futsal	PERIODISASI	: Umum
WAKTU	: 90 Menit	MIKRO	: 3
SASARAN LATIHAN	: Endurance (cardio)	SESI	: 6
JUMLAH ATLET	: 20 orang	PERALATAN	: Stopwatch, Pluit, Cone
HARI/TANGGAL	: Rabu, 18 Desember 2024	INTENSITAS	: 75 – 80%
PUKUL	: 16.00 – 17.30	VOLUME	: 60%

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	X O	Singkat, Jelas, Dan Mudah Dimengerti
2	Pemanasan : 1. Joging mengelilingi lapangan 2. Stretching dari kepala hingga ke kaki	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti : 1. <i>Circuit training</i> <i>Squat</i> <i>Push up</i> <i>Lunges</i> <i>Dipping</i> <i>Sit up</i> <i>Back up</i> <i>Jumping jack</i> 2. Game	45 mnt Rep : 15X Set : 3 t.r. : 1:3 t.i. : 1:5 10 menit		 = Cones  =Sirkuit/pos  =Perpindahan tempat  = Gerakan cepat  = Gerakan lambat -Model latihan terlampir
4	Pendinginan & Evaluasi	10 Menit	X O	Evaluasi

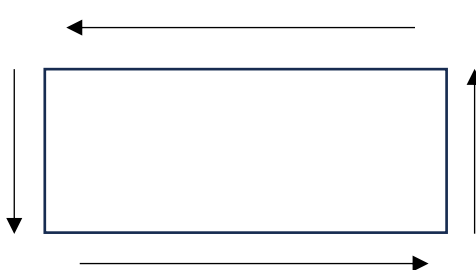
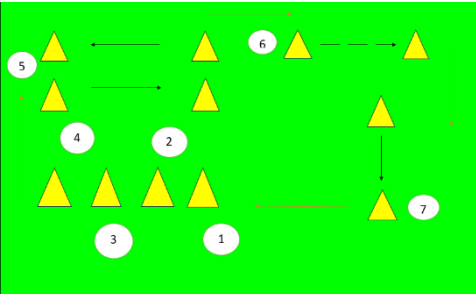
SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA	: Futsal	PERIODISASI	: Umum
WAKTU	: 90 Menit	MIKRO	: 3
SASARAN LATIHAN	: Endurance (cardio)	SESI	: 7
JUMLAH ATLET	: 20 orang	PERALATAN	: Stopwatch, Pluit, Cone
HARI/TANGGAL	: Jumat, 20 Desember 2024	INTENSITAS	: 75 – 80%
PUKUL	: 16.00 – 17.30	VOLUME	: 60%

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	X O	Singkat, Jelas, Dan Mudah Dimengerti
2	Pemanasan : 1. Joging mengelilingi lapangan 2. Stretching dari kepala hingga ke kaki	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti : 1. <i>Circuit training</i> • <i>Push up</i> • <i>Squat</i> • <i>Dipping</i> • <i>Lunges</i> • <i>Sit up</i> • <i>Backup</i> • <i>Jumping jack</i> 2. Game	45 mnt Rep : 15X Set : 4 t.r. : 2' t.i. : 30" 10 menit		 = Cones  =Sirkuit/pos  =Perpindahan tempat  = Gerakan cepat  = Gerakan lambat -Model latihan terlampir
4	Pendinginan & Evaluasi	10 Menit	X O	Evaluasi

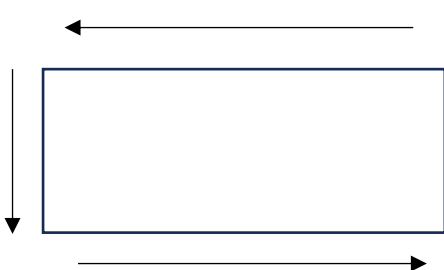
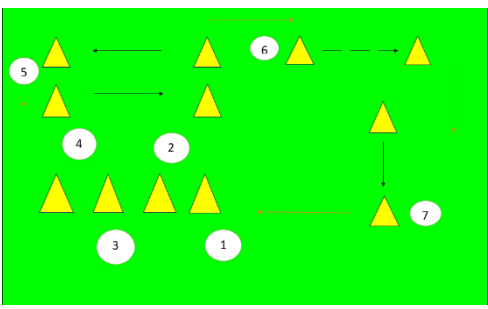
SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA	: Futsal	PERIODISASI	: Umum
WAKTU	: 90 Menit	MIKRO	: 4
SASARAN LATIHAN	: <i>Endurance (cardio)</i>	SESI	: 8
JUMLAH ATLET	: 20 orang	PERALATAN	: Stopwatch, Pluit, Cone
HARI/TANGGAL	: Senin, 23 Desember 2024	INTENSITAS	: 75 – 80%
PUKUL	: 16.00 – 17.30	VOLUME	: 60%

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	X O	Singkat, Jelas, Dan Mudah Dimengerti
2	Pemanasan : 1. Joging mengelilingi lapangan 2. Stretching dari kepala hingga ke kaki	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti : 1. <i>Circuit training</i> <i>Squat</i> <i>Push up</i> <i>Lunges</i> <i>Dipping</i> <i>Sit up</i> <i>Back up</i> <i>Jumping jack</i> 2. Game	45 mnt Rep : 15X Set : 4 t.r. : 2' t.i. : 30" 10 menit		 = Cones  =Sirkuit/pos  =Perpindahan tempat  = Gerakan cepat  = Gerakan lambat -Model latihan terlampir
4	Pendinginan & Evaluasi	10 Menit	X O	Evaluasi

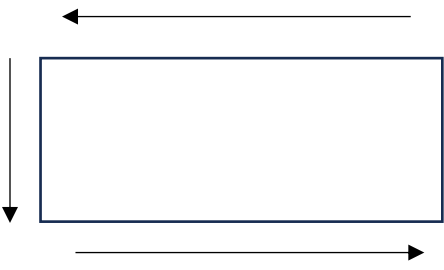
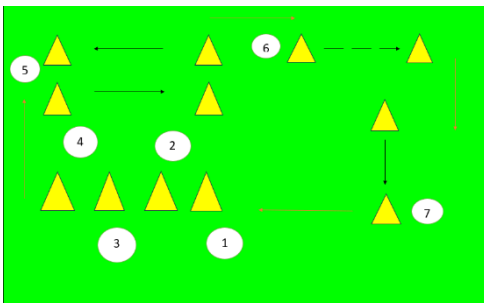
SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA	: Futsal	PERIODISASI	: Umum
WAKTU	: 90 Menit	MIKRO	: 4
SASARAN LATIHAN	: Endurance (cardio)	SESI	: 9
JUMLAH ATLET	: 20 orang	PERALATAN	: Stopwatch, Pluit, Cone
HARI/TANGGAL	: Rabu, 25 Desember 2024	INTENSITAS	: 75 – 80%
PUKUL	: 16.00 – 17.30	VOLUME	: 60%

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	X O	Singkat, Jelas, Dan Mudah Dimengerti
2	Pemanasan : 1. Joging mengelilingi lapangan 2. Stretching dari kepala hingga ke kaki	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti : 1. <i>Circuit training</i> • Squat • Push up • Lunges • Dipping • Sit up • Back up • Jumping jack 2. Game	45 mnt Rep : 15X Set : 4 t.r. : 2' t.i. : 30" 10 menit		 = Cones  =Sirkuit/pos  =Perpindahan tempat  = Gerakan cepat  = Gerakan lambat -Model latihan terlampir
4	Pendinginan & Evaluasi	10 Menit	X O	Evaluasi

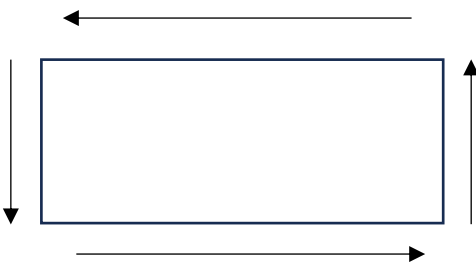
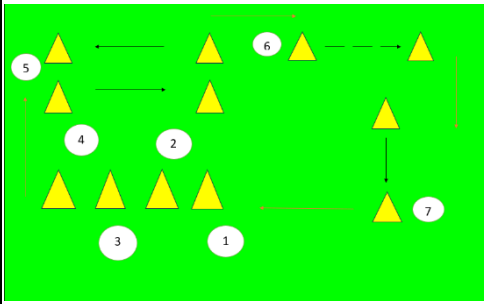
SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA	: Futsal	PERIODISASI	: Umum
WAKTU	: 90 Menit	MIKRO	: 4
SASARAN LATIHAN	: Endurance (cardio)	SESI	: 10
JUMLAH ATLET	: 20 orang	PERALATAN	: Stopwatch, Pluit, Cone
HARI/TANGGAL	: Jumat, 27 Desember 2024	INTENSITAS	: 75 – 80%
PUKUL	: 16.00 – 17.30	VOLUME	: 60%

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	X O	Singkat, Jelas, Dan Mudah Dimengerti
2	Pemanasan : 1. Joging mengelilingi lapangan 2. Stretching dari kepala hingga ke kaki	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti : 1. <i>Circuit training</i> • <i>Sit up</i> • <i>Lunges</i> • <i>Dipping</i> • <i>Squat</i> • <i>Push up</i> • <i>Back up</i> • <i>Jumping jack</i> 2. Game	45 mnt Rep : 15X/30" Set : 4 t.r. : 2' t.i. : 30" 10 menit		 = Cones  =Sirkuit/pos  =Perpindahan tempat  = Gerakan cepat  = Gerakan lambat -Model latihan terlampir
4	Pendinginan & Evaluasi	10 Menit	X O	Evaluasi

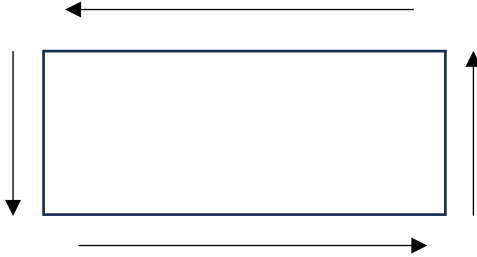
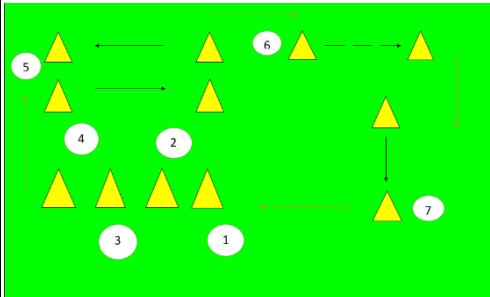
SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA	: Futsal	PERIODISASI	: Umum
WAKTU	: 90 Menit	MIKRO	: 5
SASARAN LATIHAN	: Endurance (cardio)	SESI	: 11
JUMLAH ATLET	: 20 orang	PERALATAN	: Stopwatch, Pluit, Cone
HARI/TANGGAL	: Senin, 30 Desember 2024	INTENSITAS	: 75 – 80%
PUKUL	: 16.00 – 17.30	VOLUME	: 60%

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X O	Singkat, Jelas, Dan Mudah Dimengerti
2	Pemanasan : 1. Joging mengelilingi lapangan 2. Stretching dari kepala hingga ke kaki	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti : 1. <i>Circuit training</i> <i>Push up</i> <i>Squat</i> <i>Dipping</i> <i>Lunges</i> <i>Sit up</i> <i>Backup</i> <i>Jumping jack</i> 2. Game	45 mnt Rep : 15X Set : 5 t.r. : 2' t.i. : 30" 10 menit		▲ = Cones ① =Sirkuit/pos → =Perpindahan tempat ↓ = Gerakan cepat = Gerakan lambat -Model latihan terlampir
4	Pendinginan & Evaluasi	10 Menit	X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X O	Evaluasi

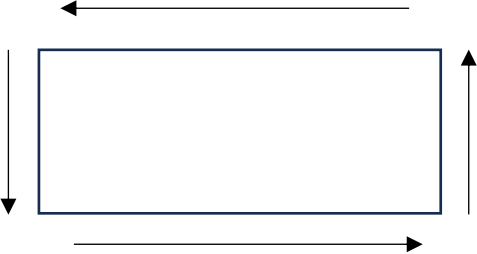
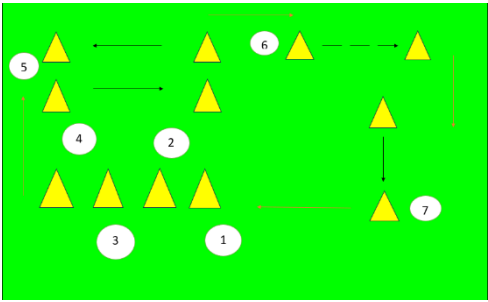
SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA	: Futsal	PERIODISASI	: Umum
WAKTU	: 90 Menit	MIKRO	: 5
SASARAN LATIHAN	: Endurance (cardio)	SESI	: 12
JUMLAH ATLET	: 20 orang	PERALATAN	: Stopwatch, Pluit, Cone
HARI/TANGGAL	: Rabu, 1 Januari 2025	INTENSITAS	: 75 – 80%
PUKUL	: 16.00 – 17.30	VOLUME	: 60%

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	X O	Singkat, Jelas, Dan Mudah Dimengerti
2	Pemanasan : 1. Joging mengelilingi lapangan 2. Stretching dari kepala hingga ke kaki	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti : 1. <i>Circuit training</i> <i>Squat</i> <i>Push up</i> <i>Lunges</i> <i>Dipping</i> <i>Sit up</i> <i>Back up</i> <i>Jumping jack</i> 2. Game	45 mnt Rep : 15X Set : 5 t.r. : 2' t.i. : 30" 10 menit		 = Cones  =Sirkuit/pos  =Perpindahan tempat  = Gerakan cepat  = Gerakan lambat -Model latihan terlampir
4	Pendinginan & Evaluasi	10 Menit	X O	Evaluasi

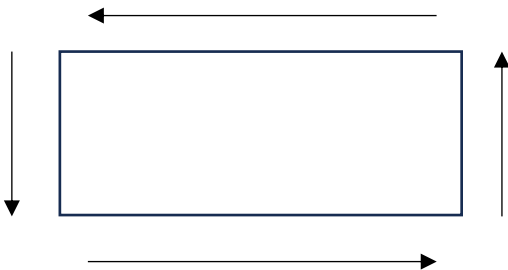
SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA	: Futsal	PERIODISASI	: Umum
WAKTU	: 90 Menit	MIKRO	: 5
SASARAN LATIHAN	: Endurance (cardio)	SESI	: 13
JUMLAH ATLET	: 20 orang	PERALATAN	: Stopwatch, Pluit, Cone
HARI/TANGGAL	: Jumat, 3 Desember 2025	INTENSITAS	: 75 – 80%
PUKUL	: 16.00 – 17.30	VOLUME	: 60%

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	X O	Singkat, Jelas, Dan Mudah Dimengerti
2	Pemanasan : 1. Joging mengelilingi lapangan 2. Stretching dari kepala hingga ke kaki	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti : 1. <i>Circuit training</i> • <i>Push up</i> • <i>Squat</i> • <i>Dipping</i> • <i>Lunges</i> • <i>Sit up</i> • <i>Backup</i> • <i>Jumping jack</i> 2. Game	45 mnt Rep : 15X Set : 5 t.r. : 2' t.i. : 30" 10 menit		 = Cones  =Sirkuit/pos  =Perpindahan tempat ↓ = Gerakan cepat = Gerakan lambat -Model latihan terlampir
4	Pendinginan & Evaluasi	10 Menit	X O	Evaluasi

SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA	: Futsal	PERIODISASI	: Umum
WAKTU	: 90 Menit	MIKRO	: 6
SASARAN LATIHAN	: <i>Post-Tes</i> (Tes akhir)	SESI	: 14
JUMLAH ATLET	: 20 orang	PERALATAN	: cones, salon music, hp (music bleep tes), formulir tes, pulpen
HARI/TANGGAL	: Senin, 6 Desember 2025	INTENSITAS	: 75 – 80%
PUKUL	: 16.00 – 17.30	VOLUME	: 60%

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<i>Pengantar</i>	15 Menit	X O	Singkat, Jelas, Dan Mudah Dimengerti
2	Pemanasan Jogging Stretching	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latiha inti : 1. Bleep tes 2. Game	30 Menit 15 Menit		Tes terlampir
4	<i>Pendinginan & Evaluasi</i>	10 Menit	X O	Evaluasi

LAMPIRAN

Lampiran 1 Formulir pengisian *Bleep Test* (*pre-test* dan *post-test*)

Blanko Pencatatan Multistage FT

Nama :

Umur :

Berat Badan :

Level	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
Jumlah	Level :
	Balikan :

Lampiran 2 Tabel penilaian *Bleep tes*

PENILAIAN BLLEP TES

Tk	BLK	VO2 Maks		Tk	BLK	VO2 Maks		Tk	BLK	VO2 Maks		Tk	BLK	VO2 Maks
2	1	20.1		3	1	23.0		4	1	26.2		5	1	29.9
2	2	20.4		3	2	23.6		4	2	26.8		5	2	30.2
2	3	20.7		3	3	23.9		4	3	27.2		5	3	30.6
2	4	21.1		3	4	24.3		4	4	27.6		5	4	31.0
2	5	21.4		3	5	24.6		4	5	27.9		5	5	31.4
2	6	21.8		3	6	25.0		4	6	28.3		5	6	31.8
2	7	22.1		3	7	25.3		4	7	28.9		5	7	32.1
2	8	22.5		3	8	25.7		4	8	29.5		5	8	32.5
								4	9	29.7		5	9	32.9

Tk	BLK	VO2 Maks		Tk	BLK	VO2 Maks		Tk	BLK	VO2 Maks		Tk	BLK	VO2 Maks
6	1	33.2		7	1	36.7		8	1	40.2		9	1	43.6
6	2	33.6		7	2	37.1		8	2	40.5		9	2	43.9
6	3	33.9		7	3	37.4		8	3	40.8		9	3	44.2
6	4	34.3		7	4	37.8		8	4	41.1		9	4	44.5
6	5	34.6		7	5	38.1		8	5	41.4		9	5	44.8
6	6	35.0		7	6	38.5		8	6	41.8		9	6	45.2
6	7	35.3		7	7	38.8		8	7	42.1		9	7	45.5
6	8	35.7		7	8	39.2		8	8	42.4		9	8	45.9
6	9	36.0		7	9	39.5		8	9	42.7		9	9	46.2
6	10	36.4		7	10	39.9		8	10	43.0		9	10	46.5
								8	11	43.3		9	11	46.8

Tk	BLK	VO2 Maks		Tk	BLK	VO2 Maks		Tk	BLK	VO2 Maks		Tk	BLK	VO2 Maks
10	1	47.1		11	1	50.4		12	1	54.1		13	1	57.5
10	2	47.4		11	2	50.6		12	2	54.3		13	2	57.6
10	3	47.9		11	3	50.8		12	3	54.5		13	3	57.9
10	4	48.4		11	4	51.4		12	4	54.8		13	4	58.2
10	5	48.5		11	5	51.6		12	5	55.1		13	5	58.4
10	6	48.7		11	6	51.9		12	6	55.4		13	6	58.7
10	7	49.0		11	7	52.2		12	7	55.7		13	7	59.0
10	8	49.3		11	8	52.5		12	8	56.0		13	8	59.3
10	9	49.6		11	9	52.9		12	9	56.2		13	9	59.5
10	10	49.9		11	10	53.3		12	10	56.5		13	10	59.8
10	11	50.2		11	11	53.7		12	11	57.1		13	11	60.2
				11	12	53.9		12	12	57.3		13	12	60.6
												13	13	60.8

Lampiran 3 Analisis Hasil Tes Bleep Tes Pre Test

NO	NAMA	Umur	<i>Level</i>	<i>Shuttle</i>	<i>VO₂Max</i>
1	Farel Attoriq	15	6	1	33.2
2	David Hidayat	15	5	5	31.4
3	Bya Al Jaleludin	15	5	7	32.1
4	Muhammad Rizky	14	5	5	31.4
5	Andrian Maulana	15	5	9	32.9
6	Riza Aditya Putra	14	5	9	32.9
7	Farras Culung Rahmatullah	14	6	2	33.6
8	Adamsyah Raffa Puhali	15	6	2	33.6
9	Syaiful Fachri	14	6	2	33.6
10	Muhammad Nur Ardiansyah	13	6	1	33.2
11	Raffi Anggara Saputra	14	6	2	33.6
12	Fajar Fadillah	14	5	9	32.9
13	M.Hasanul Bisri	15	6	4	34.3
14	Fauzi Kamal	15	6	1	33.2
15	Althof Farhan Pamungkas	14	6	1	33.2
16	Aqilla Thariq Zhafran	15	6	4	34.3
17	Muhammad Nur Ilyas	14	5	9	32.9
18	Dhaniar Ahmad Ragiell	14	5	7	32.1
19	Fikri Rahmal Dani	15	6	1	33.2
20	Dimas Okta Rahardian	13	5	9	32.9
Jumlah					660.50
Rata-Rata					33.03
Nilai Tertinggi					33.6
Nilai Terkecil					31.4
Simpangan Baku					0.778
Varians					0.621

Lampiran 4 Analisis Hasil Tes Bleep Tes Post Tes

NO	NAMA	Umur	<i>Level</i>	<i>Shuttle</i>	<i>VO₂Max</i>
1	Farel Attoriq	15	7	9	39.5
2	David Hidayat	15	7	5	38.5
3	Bya Al Jaleludin	15	7	9	39.5
4	Muhammad Rizky	14	7	4	37.8
5	Andrian Maulana	15	6	10	36.4
6	Riza Aditya Putra	14	6	8	35.7
7	Farras Culung Rahmatullah	14	7	1	36.7
8	Adamsyah Raffa Puhali	15	7	7	38.8
9	Syaiful Fachri	14	7	3	37.4
10	Muhammad Nur Ardiansyah	13	6	8	35.7
11	Raffi Anggara Saputra	14	7	4	37.8
12	Fajar Fadillah	14	7	4	37.8
13	M.Hasanul Bisri	15	7	9	39.5
14	Fauzi Kamal	15	7	2	37.1
15	Althof Farhan Pamungkas	14	7	6	38.5
16	Aqilla Thariq Zhafran	15	7	5	38.5
17	Muhammad Nur Ilyas	14	6	8	35.7
18	Dhaniar Ahmad Ragiell	14	6	7	35.3
19	Fikri Rahmal Dani	15	7	3	37.4
20	Dimas Okta Rahardian	13	7	4	37.8
Jumlah					751.40
Rata-Rata					37.57
Nilai Tertinggi					39.5
Nilai Terkecil					35.7
Simpangan Baku					1.329
Varians					1.765

Lampiran 5 Hasil Data Uji Normalitas *Liliefors*

a. PreTest

No	X_1	Z_1	$F(Z_1)$	$S(Z_1)$	$F(Z_1) - S(Z_1)$
1	31.4	-2.1	0.02	0.1	0.08
2	31.4	-2.1	0.02	0.1	0.08
3	32.1	-1.2	0.12	0.2	0.08
4	32.1	-1.2	0.12	0.2	0.08
5	32.9	-0.2	0.44	0.45	0.01
6	32.9	-0.2	0.44	0.45	0.01
7	32.9	-0.2	0.44	0.45	0.01
8	32.9	-0.2	0.44	0.45	0.01
9	32.9	-0.2	0.44	0.45	0.01
10	33.2	0.2	0.59	0.7	0.11
11	33.2	0.2	0.59	0.7	0.11
12	33.2	0.2	0.59	0.7	0.11
13	33.2	0.2	0.59	0.7	0.11
14	33.2	0.2	0.59	0.7	0.11
15	33.6	0.7	0.77	0.9	0.13
16	33.6	0.7	0.77	0.9	0.13
17	33.6	0.7	0.77	0.9	0.13
18	33.6	0.7	0.77	0.9	0.13
19	34.3	1.6	0.95	1	0.05
20	34.3	1.6	0.95	1	0.05
Rata2	33.025	Lo/hitung	0.13		
S	0.788	ltabel	0.19		

Berdasarkan data yang diperoleh, dengan jumlah sampel $N = 20$, dengan nilai rata-rata 33,025, dan simpangan baku 0,788 serta nilai L tabel 0,19, pada taraf signifikan 0.05, hasil perhitungan menunjukkan nilai mutlak tertinggi ialah 0,13, Karena nilai $Lo/hitung = 0,13$ lebih kecil dari pada L tabel 0,19, hipotesis nol (H_0) di terima. Jadi, dapat disimpulkan bahwa data diatas berdistribusi **normal**.

b. PostTest

No	X_1	Z_1	$F(Z_1)$	$S(Z_1)$	$F(Z_1) - S(Z_1)$
1	35.3	-1.7	0.04	0.05	0.01
2	35.7	-1.4	0.08	0.2	0.12
3	35.7	-1.4	0.08	0.2	0.12
4	35.7	-1.4	0.08	0.2	0.12
5	36.4	-0.9	0.19	0.25	0.06
6	36.7	-0.7	0.26	0.3	0.04
7	37.1	-0.4	0.36	0.35	0.01
8	37.4	-0.1	0.45	0.45	0.00
9	37.4	-0.1	0.45	0.45	0.00
10	37.8	0.2	0.57	0.65	0.08
11	37.8	0.2	0.57	0.65	0.08
12	37.8	0.2	0.57	0.65	0.08
13	37.8	0.2	0.57	0.65	0.08
14	38.5	0.7	0.76	0.8	0.04
15	38.5	0.7	0.76	0.8	0.04
16	38.5	0.7	0.76	0.8	0.04
17	38.8	0.9	0.82	0.85	0.03
18	39.5	1.5	0.93	1	0.07
19	39.5	1.5	0.93	1	0.07
20	39.5	1.5	0.93	1	0.07
Rata2	37.57	Lo/Lhitung	0.08		
S	1.329	Ltabel	0.19		

Berdasarkan data yang diperoleh, dengan jumlah sampel $N = 20$, dengan nilai rata-rata 37,57, dan simpangan baku 1,329 serta nilai L tabel 0,19, pada taraf signifikan 0.05, hasil perhitungan menunjukkan nilai mutlak tertinggi ialah 0,08, Karena nilai $Lo = 0,08$ lebih kecil dari pada L tabel 0,19, hipotesis nol (H_0) di terima. Jadi, dapat disimpulkan bahwa data diatas berdistribusi **normal**.

Lampiran 6 Hasil data Homogenitas

NO	PreTes	PostTes
1	33.2	39.5
2	31.4	38.5
3	32.1	39.5
4	31.4	37.8
5	32.9	36.4
6	32.9	35.7
7	33.6	36.7
8	33.6	38.8
9	33.6	37.4
10	33.2	35.7
11	33.6	37.8
12	32.9	37.8
13	34.3	39.5
14	33.2	37.1
15	33.2	38.5
16	34.3	38.5
17	32.9	35.7
18	32.1	35.3
19	33.2	37.4
20	32.9	37.8
Rata2	33.025	37.57
S	0.788	1.329
Varians	0.621	1.765
F Hitung		2.84
F Tabel		3.32

dk
pembilang 19
dk
penyebut 19
Taraf nyata 0.05

Diketahui

S Tes Awal :0,788

S Tes Akhir :1,329

Varian Tes Awal :0,621

Varian Tes Akhir :1,765

Dk Pembilang :20-1=19

Dk Penyebut :20-1=19

Taraf nyata : 0,05

Ditanyakan F Hitung :

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

$$F = \frac{0,788}{0,621} = 2,84$$

Jadi F Hitung diatas yaitu 2,84

F Tabel = 0,05 (19:19) = 3,32

Jika F Hitung < F Tabel maka data tersebut dikatakan homogen

Berdasarkan dari data diatas, F Hitung = 2,84 < F Tabel = 3,32, maka dapat disimpulkan data diatas yaitu homogen.

Lampiran 7 Uji Hipotesis Data

NO	PreTes	PostTes	Peningkatan
1	33.2	39.5	6.3
2	31.4	38.5	7.1
3	32.1	39.5	7.4
4	31.4	37.8	6.4
5	32.9	36.4	3.5
6	32.9	35.7	2.8
7	33.6	36.7	3.1
8	33.6	38.8	5.2
9	33.6	37.4	3.8
10	33.2	35.7	2.5
11	33.6	37.8	4.2
12	32.9	37.8	4.9
13	34.3	39.5	5.2
14	33.2	37.1	3.9
15	33.2	38.5	5.3
16	34.3	38.5	4.2
17	32.9	35.7	2.8
18	32.1	35.3	3.2
19	33.2	37.4	4.2
20	32.9	37.8	4.9
Rata2			4.55
S			1.44

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

t	4.55
SB	0.322284
Thitung	14.10
Ttabel	2.093
Taraf nyata	0.05
dk	n-1

Diketahui

B Peningkatan : 4,55
 SB Peningkatan : 1,44
 $\sqrt{n}$: 4,47
 Dk pembilang : n-1
 : 20-1 = 19

Taraf Nyata : 0,05

Ditanakan t?

$$t = \frac{s}{SB\sqrt{n}}$$

$$t = \frac{4,55}{1,44\sqrt{20}} = \frac{4,55}{1,44/4,47} = \frac{4,55}{0,18} = 4,55$$

Jadi T Hitung diatas yaitu 4,55

T tabel = 0,05 (20:20) = 2,093

Jika di T hitung < T tabel maka data tersebut dikatakan belum terjadi perubahan signifikan, sedangkan jika T hitung > T tabel maka data tersebut bisa dikatakan telah terjadi perubahan yang signifikan.

Berdasarkan data di atas dengan T hitung 14,10 > T tabel 2,093

Lampiran 8 Uji Normalitas *Lilifors*

Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors					
Ukuran	Taraf Nyata (α)				
Sampel (n)	0,01	0,05	0,10	0,15	0,20
4	0,417	0,381	0,352	0,319	0,300
5	0,405	0,337	0,315	0,229	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
> 30					

Lampiran 9 T Tabel

Distribusi t-student

Sebaran t-Student

Nilai persentil untuk distribusi t
 $v = dk$
 (Bilangan dalam badan tabel menyatakan tp)



v	t													
	0.9995	0.995	0.99	0.975	0.95	0.9	0.8	0.75	0.7	0.75	0.6	0.55	0.5	
1	636.619	63.657	31.821	12.708	6.314	3.078	1.378	1.000	0.727	1.000	0.325	0.158	0.000	
2	31.599	9.925	6.965	4.303	2.920	1.886	1.061	0.816	0.617	0.816	0.289	0.142	0.000	
3	12.924	5.841	4.541	3.182	2.353	1.638	0.978	0.765	0.584	0.765	0.277	0.137	0.000	
4	8.610	4.604	3.747	2.776	2.132	1.533	0.941	0.741	0.569	0.741	0.271	0.134	0.000	
5	6.869	4.032	3.365	2.571	2.015	1.476	0.920	0.727	0.559	0.727	0.267	0.132	0.000	
6	5.959	3.707	3.143	2.447	1.943	1.440	0.906	0.718	0.553	0.718	0.265	0.131	0.000	
7	5.408	3.499	2.998	2.365	1.895	1.415	0.896	0.711	0.549	0.711	0.263	0.130	0.000	
8	5.041	3.355	2.896	2.306	1.860	1.397	0.889	0.706	0.546	0.706	0.262	0.130	0.000	
9	4.781	3.250	2.821	2.262	1.833	1.383	0.883	0.703	0.543	0.703	0.261	0.129	0.000	
10	4.587	3.169	2.764	2.228	1.812	1.372	0.879	0.700	0.542	0.700	0.260	0.129	0.000	
11	4.437	3.106	2.718	2.201	1.796	1.363	0.876	0.697	0.540	0.697	0.260	0.129	0.000	
12	4.318	3.055	2.681	2.179	1.782	1.356	0.873	0.695	0.539	0.695	0.259	0.128	0.000	
13	4.221	3.012	2.650	2.160	1.771	1.350	0.870	0.694	0.538	0.694	0.259	0.128	0.000	
14	4.140	2.977	2.624	2.145	1.761	1.345	0.868	0.692	0.537	0.692	0.258	0.128	0.000	
15	4.073	2.947	2.602	2.131	1.753	1.341	0.866	0.691	0.536	0.691	0.258	0.128	0.000	
16	4.015	2.921	2.583	2.120	1.746	1.337	0.865	0.690	0.535	0.690	0.258	0.128	0.000	
17	3.965	2.898	2.567	2.110	1.740	1.333	0.863	0.689	0.534	0.689	0.257	0.128	0.000	
18	3.922	2.878	2.552	2.101	1.734	1.330	0.862	0.688	0.534	0.688	0.257	0.127	0.000	
19	3.883	2.861	2.539	2.093	1.729	1.328	0.861	0.688	0.533	0.688	0.257	0.127	0.000	
20	3.850	2.845	2.528	2.086	1.725	1.325	0.860	0.687	0.533	0.687	0.257	0.127	0.000	
21	3.819	2.831	2.518	2.080	1.721	1.323	0.859	0.686	0.532	0.686	0.257	0.127	0.000	
22	3.792	2.819	2.508	2.074	1.717	1.321	0.858	0.686	0.532	0.686	0.256	0.127	0.000	
23	3.768	2.807	2.500	2.069	1.714	1.319	0.858	0.685	0.532	0.685	0.256	0.127	0.000	
24	3.745	2.797	2.492	2.064	1.711	1.318	0.857	0.685	0.531	0.685	0.256	0.127	0.000	
25	3.725	2.787	2.485	2.060	1.708	1.316	0.856	0.684	0.531	0.684	0.256	0.127	0.000	
26	3.707	2.779	2.479	2.056	1.706	1.315	0.856	0.684	0.531	0.684	0.256	0.127	0.000	
27	3.690	2.771	2.473	2.052	1.703	1.314	0.855	0.684	0.531	0.684	0.256	0.127	0.000	
28	3.674	2.763	2.467	2.048	1.701	1.313	0.855	0.683	0.530	0.683	0.256	0.127	0.000	
29	3.659	2.756	2.462	2.045	1.699	1.311	0.854	0.683	0.530	0.683	0.256	0.127	0.000	
30	3.646	2.750	2.457	2.042	1.697	1.310	0.854	0.683	0.530	0.683	0.256	0.127	0.000	
40	3.551	2.704	2.423	2.021	1.684	1.303	0.851	0.681	0.529	0.681	0.255	0.126	0.000	
60	3.480	2.680	2.390	2.000	1.671	1.296	0.848	0.679	0.527	0.679	0.254	0.126	0.000	
120	3.373	2.617	2.358	1.980	1.658	1.289	0.845	0.677	0.526	0.677	0.254	0.126	0.000	
∞	2.581	2.330	1.962	1.646	1.282	1.282	1.282	1.282	0.842	0.675	0.525	0.253	0.126	

Lampiran 10 Nilai Presentil distribusi F

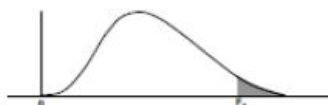
Distribusi F

Sebastian Fieher

Nilai persentil untuk distribusi F

$$y = c_1 x$$

(Bilangan dalam daftar tabel menyatakan F_p)



v2 = dk pembuat		v1 = dk pembilang																															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	20	24	30	40	50	75	100	200	500	632								
1	0.100	39.86	49.50	53.59	55.83	57.24	58.20	58.91	59.44	59.86	60.19	60.47	60.71	61.07	61.35	61.74	62.00	62.26	62.53	62.69	62.90	63.01	63.17	63.26	63.32								
	0.050	161.4	199.5	215.7	224.6	230.2	234.8	238.6	240.5	241.9	243.0	243.9	245.4	246.5	248.0	249.1	250.1	251.1	251.8	252.6	253.0	253.7	254.1	254.3									
	0.025	647.8	799.5	864.2	899.6	926	937.1	948.2	956.7	963.3	968.9	973.6	982.5	986.9	993.1	997.2	1001	1006	1008	1011	1013	1016	1017	1018									
	0.010	4052	4999	5403	5625	5764	5859	5928	5981	6022	6056	6083	6106	6134	6170	6209	6235	6261	6287	6303	6324	6334	6350	6360									
	0.005	16211	19999	21615	22500	23056	23437	23715	23925	24091	24224	24334	24426	24572	24681	24836	24940	25044	25148	25251	25337	25401	25439	25463									
2	0.100	8.53	9.00	9.16	9.24	9.29	9.33	9.35	9.37	9.38	9.39	9.40	9.41	9.42	9.43	9.44	9.45	9.46	9.47	9.48	9.48	9.49	9.49	9.49									
	0.050	18.51	19.00	19.16	19.25	19.30	19.33	19.35	19.37	19.38	19.40	19.40	19.41	19.42	19.43	19.45	19.45	19.46	19.47	19.48	19.48	19.49	19.49	19.49									
	0.025	38.51	39.00	39.17	39.25	39.30	39.33	39.36	39.37	39.39	39.40	39.41	39.41	39.43	39.44	39.45	39.46	39.46	39.47	39.48	39.48	39.49	39.49	39.50									
	0.010	98.50	99.00	99.17	99.25	99.30	99.33	99.36	99.37	99.39	99.40	99.41	99.42	99.43	99.44	99.45	99.46	99.47	99.48	99.48	99.49	99.49	99.49	99.50									
	0.005	198.50	199.00	199.17	199.25	199.30	199.33	199.36	199.37	199.39	199.40	199.41	199.42	199.43	199.44	199.45	199.46	199.47	199.48	199.48	199.49	199.49	199.49	199.50									
3	0.100	5.54	5.46	5.39	5.34	5.31	5.28	5.27	5.25	5.24	5.23	5.22	5.22	5.20	5.20	5.18	5.18	5.17	5.16	5.15	5.15	5.14	5.14	5.13									
	0.050	10.13	9.55	9.28	9.12	9.01	8.94	8.89	8.85	8.81	8.79	8.76	8.74	8.71	8.69	8.66	8.64	8.62	8.59	8.58	8.56	8.54	8.54	8.53									
	0.025	17.44	16.04	15.46	15.10	14.88	14.73	14.62	14.54	14.47	14.42	14.37	14.34	14.28	14.23	14.17	14.12	14.05	14.04	14.01	13.97	13.96	13.93	13.91									
	0.010	34.12	30.82	29.46	28.71	28.24	27.91	27.67	27.49	27.35	27.23	27.17	27.10	26.92	26.83	26.69	26.60	26.50	26.41	26.35	26.28	26.24	26.18	26.15									
	0.005	55.55	49.80	47.47	46.19	45.39	44.84	44.43	44.13	43.88	43.69	43.52	43.39	43.17	43.01	42.78	42.62	42.47	42.31	42.21	42.09	42.02	41.93	41.87									
4	0.100	4.54	4.32	4.19	4.11	4.05	4.01	3.98	3.95	3.94	3.92	3.91	3.90	3.88	3.86	3.84	3.83	3.82	3.80	3.79	3.78	3.77	3.76	3.75									
	0.050	7.71	6.94	6.59	6.39	6.26	6.16	6.09	6.04	6.00	5.96	5.94	5.91	5.87	5.84	5.80	5.77	5.75	5.72	5.70	5.68	5.66	5.65	5.63									
	0.025	12.22	10.65	9.98	9.60	9.36	9.20	9.07	8.98	8.90	8.84	8.79	8.75	8.68	8.63	8.56	8.51	8.46	8.41	8.38	8.34	8.32	8.29	8.27									
	0.010	21.20	18.00	16.69	15.98	15.52	15.21	14.98	14.80	14.66	14.55	14.45	14.37	14.25	14.15	14.02	13.93	13.84	13.75	13.69	13.61	13.58	13.52	13.49									
	0.005	31.33	26.28	24.26	23.15	22.46	21.97	21.62	21.35	21.14	20.97	20.82	20.70	20.51	20.37	20.17	20.03	19.89	19.75	19.67	19.55	19.40	19.41	19.36									
5	0.100	4.06	3.78	3.62	3.52	3.45	3.40	3.37	3.34	3.32	3.30	3.28	3.27	3.25	3.23	3.21	3.19	3.17	3.16	3.15	3.13	3.13	3.12	3.11									
	0.050	6.61	5.79	5.41	5.19	5.05	4.95	4.88	4.82	4.77	4.74	4.70	4.68	4.64	4.60	4.56	4.53	4.50	4.46	4.44	4.42	4.41	4.39	4.37									
	0.025	10.01	8.43	7.76	7.39	7.15	6.98	6.85	6.76	6.68	6.62	6.57	6.52	6.46	6.40	6.33	6.28	6.23	6.18	6.14	6.10	6.08	6.05	6.03									
	0.010	16.26	13.27	12.06	11.39	10.97	10.67	10.46	10.25	10.16	10.05	9.96	9.89	9.77	9.68	9.55	9.47	9.38	9.29	9.24	9.17	9.13	9.08	9.04									
	0.005	22.78	18.31	16.53	15.56	14.94	14.51	14.20	13.96	13.77	13.62	13.49	13.38	13.21	13.09	12.90	12.78	12.66	12.53	12.45	12.35	12.30	12.22	12.15									
6	0.100	3.78	3.48	3.29	3.18	3.11	3.05	3.01	2.98	2.96	2.94	2.92	2.90	2.88	2.86	2.84	2.82	2.80	2.78	2.77	2.75	2.75	2.73	2.72									
	0.050	5.99	5.14	4.76	4.53	4.39	4.28	4.21	4.15	4.10	4.06	4.03	4.00	3.96	3.92	3.87	3.84	3.81	3.77	3.75	3.73	3.71	3.69	3.67									
	0.025	8.81	7.26	6.60	6.23	5.99	5.82	5.70	5.60	5.52	5.46	5.41	5.37	5.30	5.24	5.17	5.12	5.07	5.01	4.98	4.94	4.92	4.88	4.86									
	0.010	13.75	10.92	9.78	9.15	8.75	8.47	8.26	8.10	7.98	7.87	7.79	7.72	7.60	7.52	7.40	7.31	7.23	7.14	7.09	7.02	6.99	6.93	6.90									
	0.005	18.63	14.54	12.92	12.03	11.46	11.07	10.79	10.57	10.39	10.25	10.13	10.03	9.88	9.76	9.59	9.47	9.36	9.24	9.17	9.07	9.03	8.95	8.91									
7	0.100	3.59	3.26	3.07	2.96	2.88	2.83	2.78	2.75	2.72	2.70	2.68	2.67	2.64	2.62	2.59	2.58	2.56	2.54	2.52	2.51	2.50	2.48	2.47									
	0.050	5.59	4.74	4.35	4.12	3.97	3.87	3.79	3.73	3.68	3.64	3.60	3.57	3.53	3.49	3.44	3.41	3.38	3.34	3.32	3.29	3.27	3.25	3.23									
	0.025	8.07	6.54	5.89	5.52	5.29	5.12	4.99	4.90	4.82	4.76	4.71	4.67	4.60	4.54	4.47	4.41	4.36	4.31	4.28	4.23	4.21	4.18	4.15									
	0.010	12.25	9.55	8.45	7.85	7.46	7.19	6.99	6.84	6.72	6.62	6.54	6.47	6.36	6.28	6.16	6.07	5.99	5.91	5.86	5.79	5.75	5.70	5.67									
	0.005	16.24	12.40	10.86	10.05	9.52	9.16	8.89	8.68	8.51	8.38	8.27	8.18	8.03	7.91	7.75	7.64	7.53	7.42	7.35	7.26	7.22	7.15	7.10									
8	0.100	3.46	3.11	2.92	2.81	2.73	2.67	2.62	2.59	2.56	2.54	2.52	2.50	2.48	2.45	2.42	2.40	2.38	2.36	2.35	2.33	2.32	2.31	2.30									
	0.050	5.32	4.46	4.07	3.84	3.69	3.58	3.50	3.44	3.39	3.35	3.31	3.28	3.24	3.20	3.15	3.12	3.08	3.04	3.02	2.99	2.97	2.95	2.93									
	0.025	7.57	6.06	5.42	5.05	4.82	4.65	4.53	4.43	4.36	4.30	4.24	4.20	4.13	4.08	4.00	3.95	3.89	3.84	3.81	3.76	3.74	3.70	3.68									
	0.010	11.26	8.65	7.59	7.01	6.63	6.37	6.18	6.03	5.91	5.81	5.73	5.67	5.56	5.48	5.36	5.28	5.20	5.12	5.07	5.00	4.96	4.91	4.88									
	0.005	14.69	11.04	9.60	8.81	8.30	7.95	7.69	7.50	7.34	7.21	7.10	7.01	6.87	6.75	6.61	6.50	6.40	6.29	6.22	6.13	6.09	6.02	5.98									

[illegible]

Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian

Pre Tes (Bleep Tes)



Latihan *Circuit Training*, Pos 1 hingga 7 pos jenis latihan *Push up*, *Squat*, *Dipping*, *Lunges*, *Sit up*, *Backup*, *Jumping jack*

Latihan *Push up*



Latihan *Squat*



Latihan *Dipping*



Latihan *Lunges*



Latihan *Sit up*



Latihan *Backup*



Latihan *Jumping Jack*



Post-Test

Lampiran 12 Hasil Tes *Bleep Tes (Pre-Tes)*

LAMPIRAN

Blanko Pencatatan Multistage FT

Nama *David Hidayat*
 Umur *15*
 Berat Badan

Level	Balikan
1	<i>(1234567)</i>
2	<i>(12345678)</i>
3	<i>(12345678)</i>
4	<i>(123456789)</i>
5	<i>(123456789)</i>
6	<i>(12345678910)</i>
<i>(7)</i>	<i>(12345678910)</i>
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
Jumlah	Level :
	Balikan :

Lampiran 13 Hasil Tes *Bleep Tes (Post-Test)*

LAMPIRAN

Blanko Pencatatan Multistage FT

Nama : Fuxei Attoria

Umur : 15.

Berat Badan :

Level	Balikan
1	1234567
2	12345678
3	123456789
4	1234567890
5	1234567890
6	1234567890
7	12345678910
8	1234567891011
9	1234567891011
10	1234567891011
11	123456789101112
12	123456789101112
13	12345678910111213
14	12345678910111213
15	12345678910111213
16	1234567891011121314
17	1234567891011121314
18	123456789101112131415
19	123456789101112131415
20	12345678910111213141516
21	12345678910111213141516
Jumlah	Level :
	Balikan :

Lampiran 14 Absensi daftar hadir

NO	NAMA	ABSENSI PERTEMUAN PROGRAM LATIHAN														TTD
		6/12	9/12	11/12	13/12	16/12	18/12	20/12	23/12	25/12	27/12	30/12	1/1	3/1	6/1	
1	Farel Attoriq	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	FB
2	David Hidayat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Dh
3	Bya Al Jaleludin	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Bya
4	Muhamad Rizky	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mu
5	Andrian Maulana	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	And
6	Riza Aditya Putra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Riza
7	Farras Culung Rahmatullah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Farr
8	Adamsyah Raffia Puhali	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Ad
9	Syaiful Fachri	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Sya
10	Muhammad Nur Ardiansyah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Mu
11	Raffi Anggara Saputra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Raffi

CS Dipindai dengan CamScanner

12	Fajar Fadillah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Fajar
13	M.Hasanul Bisri	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Hasan
14	Fauzi Kamal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Fauzi
15	Althof Farhan Pamungkas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Althof
16	Aqilla Thariq Zhafran	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Aqilla
17	Muhamad Nur Ilyas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Muhamad
18	Dhanir Ahmad Ragiell	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Dhanir
19	Fikri Rahmal Dani	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Fikri
20	Dimas Okta Rahardian	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Dimas

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 15 Surat izin penelitian



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 : 047.e / UNISMA.FKIP/E XI / 2024
 Lampiran : 1 (satu) Berkas
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala Sekolah SMPN 1 Tambun Selatan

di

Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb .

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Edwin Alamsyah
 NPM : 41182191210031
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Waktu Penelitian Hingga : **31 Agustus 2025**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Tambun Selatan

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kirannya 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, 25 September 2024


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

Lampiran 16 Surat Keputusan Penetapan Pembimbing



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 : 047.e' UNISMA.FKIP/ KD / XI / 2024

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

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Yunita Lasma, M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
 Nama : **Edwin Alamsyah**
 NPM : 41182191210031

Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Tambun Selatan

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester Genap T.A. 2024/2025
- 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 : 19 Nopember 2024

Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

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

Lampiran 17 Surat balasan penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BEKASI
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 1 TAMBUN SELATAN
 Jl. Pendidikan II No.100 Tambun Selatan ☎ (021) 88326437 Fax (021) 88331606, Bekasi 17511
 e_mail : shatamsel@yahoo.com website : http://smpn1tamsel-bks.sch.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
 Nomor : DK.10.02/ 795 /SMPN/Disdik/XII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Tambun Selatan Kecamatan Tambun Selatan Kabupaten Bekasi menerangkan Bahwa :

Nama : **Edwin Alamsyah**
 NPM : 41182191210031
 Program Study : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
 Judul Penelitian : Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Tambun Selatan.

Kami mengijinkan nama tersebut diatas mengadakan Penelitian di SMP Negeri 1 Tambun Selatan, dengan mematuhi segala tata tertib yang ada disekolah kami. Semoga dengan kerjasama ini yang bersangkutan dapat menyelesaikan kuliah tepat waktu.

Demikian surat ini kami sampaikan atas kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Bekasi, 06 Desember 2024
 Kepala Sekolah

 Dg. H. ANNISA, S.Pd, M.Pd
 NIP.19740324 1998022001

Lampiran 18 Frekuensi Bimbingan



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

Nama Mahasiswa : Edwin Alemsyah
 NPM : 91182191210031
 Program Studi : PJEP
 Judul : Pengaruh Metode Latihan Circuit Training terhadap peningkatan daya tahan pada siswa ekstrakurikuler Futsal SMPN 2 Tamboja Selatan
 Pembimbing : Yunita Luma, M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	17 Sept	Konsultasi judul	<i>[Signature]</i>
2	8 okt	Perbaikan & pembahasan	<i>[Signature]</i>
3	10 okt	Menentukan judul	<i>[Signature]</i>
4	14 okt	Acc Sempura	<i>[Signature]</i>
5	1 nov	pelajari prog latihan (sk)	<i>[Signature]</i>
6	4 nov	Konsultasi prog latihan	<i>[Signature]</i>
7	18 nov	Pembahasan prog latihan	<i>[Signature]</i>
8	4 des	Acc penelitian	<i>[Signature]</i>

KEGIATAN BIMBINGAN

[illegible]

Bekasi, ..23.. Januari 2025

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

Dr. Aridnotu Tiaqush, M. ps.

Lampiran 19 Biodata

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Edwin Alamsyah, Lahir di Bekasi Pada tanggal 5 Agustus 2000. Jenis Kelamin Laki-laki. Beragama Islam. Merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Nawi Alamsyah, S.Pd dan Ibu Sumirah Ratnasari. Saat ini bertempat tinggal KP Tanah Ungkuk RT 01 RW 05 Desa Sarimukti Kec. Cibitung Kab. Bekasi. Mengawali Pendidikan SDN Sarimukti 02 lulus pada tahun (2012), dilanjutkan SMPN 1 Tambelang lulus pada tahun (2015), Kemudian dilanjutkan ke SMAN 1 Cibitung lulus pada tahun (2018). penulis terdaftar sebagai mahasiswa di program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi, untuk program Strata Satu (S1). Saat ini, penulis masih tercatat sebagai mahasiswa di program tersebut.