



Universitas Nusantara PGRI Kediri

UPT. PERPUSTAKAAN, PUBLIKASI DAN INOVASI

Alamat: Kampus 1, Jl. KH. Ahmad Dahlan No.76 Kota Kediri 64112
Telp. (0354) 771576, (0354) 771503, (0354) 771495, Fax. (0354) 771576
Website: <http://ppi.unpkediri.ac.id/> Email: perpustakaan@unpkediri.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS SIMILARITY

Ketua UPT Perpustakaan, Publikasi dan Inovasi Universitas Nusantara PGRI Kediri menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama Mahasiswa : Martha Ika Hildayanti
NPM : 2115030003
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi

Judul Karya Ilmiah:

"Pengaruh Latihan Fartlek dan Latihan Pyramid Terhadap Peningkatan Vo2max bagi Atlet Lari Putri Remaja Usia 14-16 Tahun Pasi Kota Kediri"

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal 30% *similarity* sesuai dengan ketentuan yang berlaku pada setiap subbab naskah Laporan **Tugas Akhir** yang disusun.
Demikian Surat Keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.



Kediri, 20 Juni 2025
Ka UPT PPI,



Dr. Abdul Aziz Hunaifi, M.A

Martha Ika Hildayanti_Pengaruh Latihan Fartlek dan Latihan Pyramid Terhadap Peningkatan Vo2max bagi Atlet Lari Putri Remaja Usia 14-16 Tahun Pasi Kota Kediri

ORIGINALITY REPORT

30%	28%	17%	13%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.uny.ac.id Internet Source	5%
2	eprints.unm.ac.id Internet Source	1%
3	123dok.com Internet Source	1%
4	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	1%
5	core.ac.uk Internet Source	1%
6	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	1%
7	lib.unnes.ac.id Internet Source	1%
8	repository.unmuhjember.ac.id Internet Source	1%
9	repository.unpkediri.ac.id Internet Source	1%
10	repository.ung.ac.id Internet Source	1%



PERSETUJUAN BAU :

PERSETUJUAN BAU

**BERITA ACARA
KEMAJUAN PEMBIMBINGAN
PENULISAN KARYA TULIS ILMIAH**

1. NAMA MAHASISWA : MARTHA IKA HILDAYANTI
NPM : 2115030003
Fak/Jur/Prodi : FIKS / PEMJASKESREK
Alamat Rumah : NGLETIH PESANTREN RT 01/RW 01 KOTA KEDIRI
Alamat email : marthacka2019@gmail.com
No. Telp./HP : 0815 1511 4252
2. DOSEN PEMBIMBING I : Dr. BUDIMAN AGUNG PRATAMA, M.Pd
Alamat Rumah :
Alamat email : agung10@unpkediri.ac.id
No. Telp. / HP : 0819 9507 8764
3. DOSEN PEMBIMBING II : RENDHITA PRIMA PUTRA M.Pd
Alamat Rumah : PERUM Sukorejo Indah / Jl. Perkant / 66. 25
Alamat email : rendhita1407@gmail.com
No. Telp. / HP : 0822 45556689
4. JUDUL KTI :

PENGARUH LATIHAN FARTLEK DAN LATIHAN PYRAMID TERHADAP Peningkatan
VO2MAX BAGI ATLET LARI PUTRI REMAJA USIA 14-16 TAHUN PASI KOTA KEDIRI

Catatan :

1. Periode Bimbingan (Sesuai SK Rektor) :
2. Jadwal Bimbingan :

	Hari	Pukul	Tempat / Ruang
Pembimbing I	Senin	13.00	PRODI PEMJAS
	Rabu	13.00	PRODI PEMJAS
	Jum'at	15.00	RUANG 17
Pembimbing II	Selasa	09.00	PRODI PEMJAS
	Rabu	09.00	PRODI PEMJAS
	Jum'at	15.00	PRODI PEMJAS

3. Kemajuan Bimbingan

Pembimbing I

NO.	TANGGAL	MATERI	MASALAH	TT. DOSEN
1	24/4/2024	SEMPRO	Pengajuan Judul	
2	2/5/2024	SEMPRO	ACC Judul + Pengajuan Bab I	
3	16/5/2024	SEMPRO	Revisi Bab I + Lanjut Bab II, III	
4	5/6/2024	SEMPRO	Pengajuan Bab II dan III	
5	13/6/2024	SEMPRO	Revisi Bab II dan III	
6	27/6/2024	SEMPRO	Lanjut ACC Semprom	
7	4/7/2024	SEMPRO	Semprom + Revisi + Lanjut Skripsi	
8	7/11/2024	SKRIPSI	Tindak Lanjut Bab I, II dan III	
9	21/11/2024	SKRIPSI	Revisi Bab II dan III	
10	28/11/2024	SKRIPSI	ACC Bab II dan III	
11	3/12/2024	SKRIPSI	Pengajuan Program Latihan	
12	6/12/2024	SKRIPSI	ACC Program Latihan + Lanjut Penelitian	
13	6/1/2025	SKRIPSI	Pengambilan Data	
14	14/3/2025	SKRIPSI	Pengolahan Data Lanjut Bab IV, V	
15	23/5/2025	SKRIPSI	Revisi Bab IV dan V	
16	18/6/2025	SKRIPSI	ACC Lanjut Sidang Skripsi	
17	11/7/2025	SKRIPSI	Sidang Skripsi	

Pembimbing II

NO.	TANGGAL	MATERI	MASALAH	TT. DOSEN
1	5/11/2024	SKRIPS	Tindak Lanjut Bab I, II dan III	Pun
2	12/11/2024	SKRIPSI	Revisi Bab II	Pun
3	19/11/2024	SKRIPSI	ACC Bab II	Pun
4	6/12/2024	SKRIPSI	Pengajuan program Latihan	Pun
5	10/12/2024	SKRIPSI	Revisi Program Latihan	Pun
6	17/12/2024	SKRIPSI	ACC Program Latihan + Lanjut penelitian	Pun
7	6/1/2025	SKRIPSI	Pengambilan Data	Pun
8	11/3/2025	SKRIPSI	Pengolahan Data	Pun
9	16/4/2025	SKRIPSI	Revisi Analisis Data	Pun
10	25/4/2025	SKRIPSI	Pengerjaan Bab IV	Pun
11	6/5/2025	SKRIPSI	Revisi Bab IV	Pun
12	23/5/2025	SKRIPSI	ACC Bab IV + Lanjut Bab V	Pun
13	27/5/2025	SKRIPSI	Pengerjaan Bab V	Pun
14	11/6/2025	SKRIPSI	Revisi Bab V	Pun
15	18/6/2025	SKRIPSI	ACC Bab V	Pun
16	24/6/2025	SKRIPSI	ACC Bab I - V + Lanjut sidang skripsi	Pun
17	11/7/2025	SKRIPSI	Sidang Skripsi	Pun

Mengetahui,
Kaprosdi

Kediri, _____
Mahasiswa Ybs,



Yayasan Pembina Lembaga Pendidikan Perguruan Tinggi PGRI Kediri

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT (LPPM)

Kampus I Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri (64112) Telp. (0354) 771576, Fax. 771576

Website: www.lp2m.unpkediri.ac.id, Email: lemlit@unpkediri.ac.id

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari Jum'at tanggal 11 bulan Juli tahun 2025 pukul 13.00
bertempat di Ruang i4 Kampus Universitas Nusantara PGRI Kediri, telah
dilaksanakan Ujian Skripsi Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri :

NAMA : MARTHA IKA HILDAYANTI
NPM : 2115030003
FAK - PRODI : FIKS / PENJASKESREK
JUDUL : PENGARUH LATIHAN FARTLEK DAN LATIHAN
PYRAMID TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX BAGI
ATLET LARI PUTRI REMAJA USIA 14-16 TAHUN PASI
KOTA KEDIRI

Dengan Hasil : A

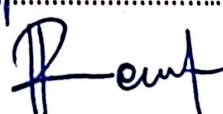
Kediri, 11 Juli 2025

Mengetahui,
Ketua Penguji : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd

Penguji 1 : Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or

Penguji 2 : Rendhitya Prima Putra, M.Pd


.....

.....

.....

RENTAN NILAI

85-100 = A	60-64 = C+
80-84 = A-	55-59 = C
75-79 = B+	40-54 = D
70-74 = B	0-39 = E
65-69 = B-	



Universitas Nusantara PGRI Kediri

Status Terakreditasi Baik Sekali

SK BAN-PT No.671/SK/BAN-PT/Akred/PT/VII/2021 Tanggal 21 Juli 2021

Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM)
Kampus I Jl. K.H. Achmad Dahlan 76 Kediri 64112 Telp.(0354)771576,771503 Kediri
Website: <https://lp2m.unpkediri.ac.id> email: lemlit@unpkediri.ac.id

LEMBAR REVISI UJIAN SKRIPSI



Nama : Martha Ika Hildayanti
NPM : 2115030003
Prodi : S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi
Semester/Tahun Akademik : Genap, 24/25
Hari/Tanggal Ujian : Jumat / 11 Juli 2025
Judul : PENGARUH LATIHAN FARTLEK DAN LATIHAN PYRAMID TERHADAP
PENINGKATAN VO2MAX BAGI ATLET LARI PUTRI REMAJA USIA 14-16
TAHUN PASI KOTA KEDIRI
Dengan Hasil : Proses Penilaian

Catatan Revisi:

Ketua Penguji

(Dr. BUDIMAN AGUNG PRATAMA, M.Pd)

Penguji 1

(Dr. ABDIAN ASGI SUKMANA, M.Or)

Penguji 2

(RENDHITYA PRIMA PUTRA, S.Pd, M.Pd)

* ttd revisi (Ketua Penguji, Penguji 1, dan Penguji 2) dilakukan secara manual