

SURAT TUGAS

No. 045 /131013/RKT.LPPM/ST.1/VI/2026

Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) dengan ini menugaskan :

No.	Nama	NIDN/NIM	Prodi	Peran
1.	Irwandi,S.Pd.M.Pd.AIFO	0126068005	Penjas	Ketua
2.	Munzir,M.Pd	1301018301	Penjas	Anggota
3.	Tawakal	1320119201	Penjas	Anggota
4.	Elfira Faradill	24104084	Penjas	Mahasiswa
5.	Nazua Supriani.	24104111	Penjas	Mahasiswa
6.	Muhammad Fahrizal	24104157	Penjas	Mahasiswa
7.	Isa	24104071	Penjas	Mahasiswa
8.	Iqbal Aimul Husni	24104104	Penjas	Mahasiswa

Untuk Melaksanakan Kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi Bidang **Penelitian/** dengan rincian kegiatan :

- Judul Kegiatan : Efektivitas Metode Latihan Interval dalam Meningkatkan Daya Tahan Atlet Anggar",
- Lokasi Pelaksanaan : Gedung Anggar SHB Aceh
- Waktu pelaksanaan : 28 Juli 2026
- Keterkaitan dengan SDGs : Penelitian ini memiliki keterkaitan dengan beberapa tujuan SDGs, terutama:
- SDG 3: Kehidupan Sehat dan Sejahtera (Good Health and Well-being)**
 Penelitian mendukung peningkatan kesehatan fisik, kebugaran, dan daya tahan atlet melalui penerapan metode latihan yang efektif.
 Hasil penelitian dapat menjadi dasar pengembangan program latihan yang lebih baik untuk meningkatkan performa olahraga sekaligus menjaga kesehatan atlet.
- SDG 4: Pendidikan Berkualitas (Quality Education) (pendukung)**
 Penelitian memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani, kepelatihan olahraga, dan ilmu keolahragaan.
 Temuan penelitian dapat menjadi referensi bagi pelatih, guru olahraga, mahasiswa, dan peneliti dalam menerapkan metode latihan berbasis bukti (evidence-based practice).
- Ringkasan

Jenis Penelitian: Kuantitatif dengan metode eksperimen (Pre-Experimental atau Quasi-Experimental).

SDGs yang relevan:

SDG 3 – Kehidupan Sehat dan Sejahtera: *meningkatkan kebugaran dan daya tahan atlet melalui metode latihan yang efektif.*

SDG 4 – Pendidikan Berkualitas: *memperkaya pengembangan ilmu kepelatihan dan pendidikan olahraga melalui hasil penelitian berbasis bukti.*

Nama Mitra : *klub anggar pelajar di banda aceh*
Crown Fencong Club Aceh

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, Juni 2026

Rektor UBBG,



Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si
NIDN 70117126801

Deskripsi Kegiatan

Judul Kegiatan	: Efektivitas Metode Latihan Interval dalam Meningkatkan Daya Tahan Atlet Anggar
Ketua Pelaksana	: Irwandi
Anggota Dosen	: 3 orang
Anggota Mahasiswa	: 5 orang (<i>minimal 5 orang</i>)
Luaran yang direncanakan	: Karya Ilmiah
Integrasi Matakuliah	: (<i>Olahraga Ketangkasan</i>), pertemuan 1-8
Mitra Kegiatan	: Club olahraga
Bentuk Mitra	: Sekolah/Pemerintah/Dunia Usaha - Dunia Industri/ Komunitas/Lembaga/Organisasi lainnya (<i>pilih salah satu</i>)
Dasar Kerja Sama	: MoU/ MoA/ SPK/ IA/ belum ada (<i>pilih salah satu</i>)
Nomor Dokumen Kerja Sama	: (<i>jika ada/cek ke Pusat Kerjasama Institusi</i>)
Bentuk Implementasi Kerja Sama:	: <i>Jelaskan secara singkat</i>

Keterkaitan dengan SDGs

No.	Tujuan SDGs	Bentuk Kontribusi
1.	Pilih 1 atau lebih SDGs sesuai dengan judul yang terkait	Penelitian ini memiliki keterkaitan dengan beberapa tujuan SDGs, terutama: SDG 3: Kehidupan Sehat dan Sejahtera (Good Health and Well-being) Penelitian mendukung peningkatan kesehatan fisik, kebugaran, dan daya tahan atlet melalui penerapan metode latihan yang efektif. Hasil penelitian dapat menjadi dasar pengembangan program latihan yang lebih baik untuk meningkatkan performa olahraga sekaligus menjaga kesehatan atlet. SDG 4: Pendidikan Berkualitas (Quality Education) (pendukung) Penelitian memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani, kepelatihan olahraga, dan ilmu keolahragaan. Temuan penelitian dapat menjadi referensi bagi pelatih, guru olahraga, mahasiswa, dan peneliti dalam menerapkan metode latihan berbasis bukti (evidence-based practice). Ringkasan Jenis Penelitian: Kuantitatif dengan metode eksperimen (Pre-Experimental atau Quasi-Experimental). SDGs yang relevan: SDG 3 – Kehidupan Sehat dan Sejahtera: meningkatkan kebugaran dan daya tahan atlet melalui metode latihan yang efektif. SDG 4 – Pendidikan Berkualitas: memperkaya pengembangan ilmu kepelatihan dan pendidikan olahraga melalui hasil penelitian berbasis bukti.

Agenda/Rundown Rincian Pelaksanaan Kegiatan

NO	Nama Kegiatan	Jadwal		Pelaksana
		Hari/Tanggal	Waktu	
1.	Efektivitas Metode Latihan Interval dalam Meningkatkan Daya Tahan Atlet Anggar			Elfira Faradill Nazua Supriani. Muhammad Fahrizal Isa Iqbal Aimul Husni
2.	Persiapan Penelitian Rekrutmen Subjek Pretest Pelaksanaan Latihan Interval Monitoring dan Evaluasi Posttest Pengolahan dan Analisis Data Penyusunan Laporan Seminar/Publikasi Hasil		Minggu 1–2 s/d minggu 16	Penyusunan proposal, studi literatur, penyusunan instrumen penelitian, dan pengurusan perizinan penelitian. Menentukan dan mendata atlet anggar yang memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian. Pengukuran daya tahan atlet sebelum diberikan perlakuan menggunakan instrumen yang telah ditetapkan (misalnya Multistage Fitness Test/Bleep Test atau Yo-Yo Intermittent Recovery Test) Pemberian program latihan interval sesuai rancangan penelitian (2–3 kali per minggu selama 6–8 minggu). Memantau kehadiran, pelaksanaan latihan, serta memastikan program berjalan sesuai prosedur penelitian. Pengukuran kembali daya tahan atlet setelah program latihan interval selesai dilaksanakan. Mengolah hasil pretest dan posttest serta melakukan analisis statistik untuk mengetahui efektivitas latihan interval. Menyusun hasil penelitian, pembahasan, kesimpulan, dan rekomendasi. Penyampaian hasil penelitian kepada dosen, pelatih, atau melalui seminar maupun publikasi ilmiah.

NO	Nama Kegiatan	Jadwal		Pelaksana
		Hari/Tanggal	Waktu	

Banda Aceh, Juni 2026

Menyetujui,
 Rektor UBBG,

Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si., M. Si
 NIDN. 0117126801

HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN

1. Judul	: EFEKTIFITAS METODE LATIHAN INTERVAL DALAM MENINGKATKAN DAYA TAHAN ANGGAR
2. Ketua Penelitian a) Nama lengkap dan gelar b) NIDN c) Perguruan Tinggi d) Program Studi	: Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO : 0126068005 : Universitas Bina Bangsa Getsempena : Pendidikan Jasmani
3. Nama Anggota Penelitian	1. Munzir, M.Pd, AIFO (1301018301) 2. Tawakkal, M.Pd (13201192) 3. Elfira Faradill (24104084) 4. Muhammad Fahrizal (24104157) 5. Nazua Supriani (24104111) 6. Isa (24104071) 7. Iqbal Aimul Husni (24104104)
4. Waktu Pelaksanaan	: 9 – 11 Juni 2026
5. Sumber Dana a) Luar Negeri b) Pemerintah/Swasta c) Institusi Internal d) Mandiri	: Rp. - : Rp. : Rp. 7.000.000 : Rp. -
Jumlah	: Rp. 7.000,000

Mengetahui,
Ketua LPPM

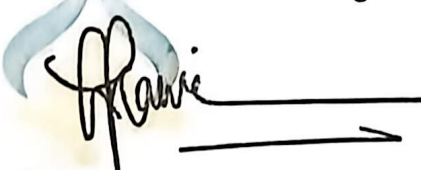

Dr. Muhammad Iqbal, S.Pd., M.A
NIDN. 1312038901

Banda Aceh, 30 Juli 2026

Ketua Tim Pengusul,


Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO
NIDN. 0126068005

Menyetujui,
Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena


Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si
NIDN. 0117126801