

**HUBUNGAN JUMLAH KALORI, *HEART RATE*, DAN JARAK TEMPUH
DENGAN NILAI EFISIENSI PERMAINAN DALAM CABANG
OLAHRAGA BOLA BASKET DI MA
AL ZAYTUN INDRAMAYU**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains
Program Studi Ilmu Keolahragaan



oleh:

MUHAMMAD ARIF QIYAMUDDIN

1203908

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PEDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2016

**HUBUNGAN JUMLAH KALORI, *HEART RATE*, DAN JARAK TEMPUH
DENGAN NILAI EFISIENSI PERMAINAN DALAM CABANG
OLAHRAGA BOLA BASKET DI MA
AL ZAYTUN INDRAMAYU**

Oleh
Muhammad Arif Qiyamuddin

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana pada
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Muhammad Arif Qiyamuddin
Universitas Pendidikan Indonesia
Juni 2016

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

MUHAMMAD ARIF QIYAMUDDIN

**HUBUNGAN JUMLAH KALORI, *HEART RATE*, DAN JARAK TEMPUH
DENGAN NILAI EFISIENSI PERMAINAN DALAM CABANG
OLAHRAGA BOLA BASKET DI MA
AL ZAYTUN INDRAMAYU**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing

Dr. Nur Indri Rahayu, M. Ed.
NIP. 19811019 200312 2 001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan

Agus Rusdiana, M. Sc., Ph. D.
NIP. 19760812 2001 121 001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “HUBUNGAN JUMLAH KALORI, HEART RATE, DAN JARAK TEMPUH DENGAN NILAI EFISIENSI PERMAINAN DALAM CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET DI MA AL ZAYTUN INDRAMAYU” ini beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/ sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2016

Yang membuat pernyataan,

Muhammad Arif Qiyamuddin

NIM. 1203908

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan yang baik ini perkenankan penulis untuk mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya

kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Yunyun Yudianta, M. Pd selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Agus Rusdiana, M. Sc., Ph. D. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Ibu Dr. Nur Indri Rahayu, M. Ed. Selaku dosen Pembimbing yang telah membimbing, memberikan arahan dan dorongan yang berharga bagi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Kepada Dosen Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Kepada a Egi yang telah memberikan bantuan dalam administrasi dan bantuan lainnya.
6. Kepada kedua orang tua bapak Purnomo dan Ibu Yani Guspiani, serta seluruh keluarga besar Aki Iro yang telah memberikan dorongan baik berupa moril maupun materil selama penulis hidup, khususnya saat menimba ilmu di FPOK UPI.
7. Untuk Diani Riadatullatifa Nurwanda yang saya banggakan dan cintai.
8. Teman seperjuangan Ilmu Keolahragaan 2012 yang saya banggakan dan cintai.
9. Teman-teman Komandan (Komunitas Angkatan Delapan) Al Zaytun yang saya banggakan dan cintai.

10. Teman-teman UKM UBBBS (Unit Bola Basket Bumi Siliwangi) UPI yang saya banggakan dan cintai.

Penulis panjatkan doa semoga Allah SWT memberikan imbalan yang berlipat ganda atas segala bantuan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini. Aamiin.

Penulis

Muhammad Arif Qiyamuddin