



## CERTIFICATE OF ORIGINALITY

To Whom It May Concern:

This is to certify that the following document has been checked by our premium plagiarism checker software. The result detail is as follows:

<b>Originality Report</b>	
Similarity Found	14%
Statistics	3222 words Plagiarized / 22487 Total words
Remark(s)	Plagiarism Detected
Manuscript Title	Effek Modifikasi Sanbon Kumite, Dengan Metode Interval 11 dan Metode Interval 12 Terhadap Peningkatan VO2Max, Kecepatan Reaksi, Recovery.
Author(s)	Hartono Hadjarati

Date: Thursday, August 16, 2018

**Novriyanto Napu, M.AppLing., Ph.D**  
Director



**TRANSBAHASA**

Professional Translation & Language Services

SK Menteri Hukum dan HAM RI Nomor. AHU-0009641.AH.01.07.2017  
JL. Ir.H. Joesoef Dalie (Ex Jl. Pangeran Hidayat) No. 78 Kota Gorontalo  
Email. transbahasa.go@gmail.com / Phone. +62 853 9862 5876  
www.transbahasa.co.id

## Internet Sources

- <1% - rosanti-wd.blogspot.com
- <1% - www.kyokushinkai.or.id/forki
- <1% - aldotkj.blogspot.com/2009/11/arti-lambang-forki.html
- <1% - karate-papua.blogspot.com/2011/04/pengenalan-beladiri...
- <1% - dojoku.blogspot.com/2010/09/latihan-karate.html
- <1% - soulofcipta.blogspot.com/2010/04/membangun-karakter...
- <1% - lib.unnes.ac.id/27863/1/6301411217.pdf
- <1% - energi, seperti sistem energi otot dimana otot merupakan salah satu jaringan tubuh yang membutuhkan atp.
- <1% - energi tersebut digunakan otot untuk kontraksi sehingga menimbulkan gerakan-gerakan sebagai aktivitas fisik.
- <1% - docplayer.info/51356851-Gambar-1-lapangan-bola-basket...
- <1% - docplayer.info/83930981-Otot-tungkai-dan...
- 2% - kepelatihan-olahraga-fikk-ung81.blogspot.com/2012/07/...
- <1% - karatekainkaimdm.blogspot.com/2015/03/gerakan-dasar...
- <1% - untuk olahraga yang di latih dan karakteristik gerakan yang di butuhkan pada saat pertandingan itu sendiri.
- <1% - ketempilan, dengan program latihan yang memaksimalkan sarana dan prasarana yang ada.
- <1% - jenis metode latihan mana yang memberikan pengaruh terhadap peningkatkanvo2max dan kecepatan reaksi, recovery.
- 1% - www.scribd.com/.../Pembinaan-Klub-Olahraga-Karate
- <1% - repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/17130...
- 1% - es.scribd.com/doc/212198286/Pembinaan-Klub...
- <1% - www.scribd.com/doc/212198286/Pembinaan-Klub...
- <1% - www.scribd.com/document/342056270/2013-1-85201...
- <1% - es.scribd.com/.../Pembinaan-Klub-Olahraga-Karate
- <1% - digilib.unisayogya.ac.id/2205
- <1% - staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Danardono...
- <1% - www.scribd.com/document/369417695/BAB-II
- <1% - daya tahan dalam hal ini kapasitas aerobik maksimal vo2max .
- <1% - adyqmsport.blogspot.com/2013/09/metode-pelatihan-fartlek...
- <1% - file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.\_PEND.\_KEPELATIHAN/...
- <1% - luthfieoctadwi.blogspot.com/...latihan-aerobik-terhadap.html
- <1% - mardjukifams.blogspot.com/2014/01/interval-training.html
- <1% - www.scribd.com/.../Fitness-Training-Task-7-Guidance
- <1% - jokoloveriska.blogspot.com/2016/01/contoh-skripsi...
- <1% - waktu aktivitas dimulai dari 2.5, menit 3 menit sampai 4 menit.
- <1% - waktu aktivitas dengan dimulai dari 1.2 menit sampai dengan 2.4 menit.
- <1% - kemudian pada pelatihan yang menggunakan intensitas tinggi dengan suatu pelatihan intermiten selama 6 minggu 5 kali perminggu .
- <1% - eprints.uny.ac.id/9252/3/BAB 2 - 06602241027.pdf
- <1% - www.scribd.com/doc/203623104/123266393-Survei...
- <1% - cabang-olahraga-olahraga.blogspot.com/2013/01/ilmu...
- <1% - seperti, gyaku zuki, mawashi geri, lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda dan lain-lain.
- <1% - reruwed.blogspot.com

### TRANSBAHASA

#### Professional Translation & Language Services

SK Menteri Hukum dan HAM RI Nomor. AHU-0009641.AH.01.07.2017  
 Jl. Ir.H. Joesoef Dalie (Ex Jl. Pangeran Hidayat) No. 78 Kota Gorontalo  
 Email. transbahasa.go@gmail.com / Phone. +62 853 9862 5876  
 www.transbahasa.co.id