

LAMPIRAN 1
DATA MENTAH SKOR PRE-TEST DAN POST-TEST KEBUGARAN
JASMANI (TKJI)

A. Kelompok Latihan *Trail Run* (Kelompok A)

No	Nama Siswa	Lari 50m (Skor)	Gantung Siku (Skor)	Baring Duduk (Skor)	Loncat Tegak (Skor)	Lari 1000m (Skor)	Total Pre-Test	Total Post- Test	Gain Score
1	Ahmad Fauzi	3	2	3	3	2	13	18	+5
2	Budi Santoso	3	2	3	3	3	14	19	+5
3	Candra Wijaya	3	2	3	3	1	12	17	+5
4	Dedi Kurniawan	3	2	3	3	4	15	20	+5
5	Eko Prasetyo	3	2	3	3	2	13	18	+5
6	Fajar Ramadhan	3	2	3	3	3	14	19	+5
7	Gilang Permana	3	2	3	3	1	12	16	+4
8	Hendra Setiawan	3	2	3	3	2	13	18	+5
9	Irfan Maulana	3	2	3	3	4	15	19	+4
10	Joko Susilo	3	2	3	3	3	14	18	+4
RATA-RATA (̄)							13,50	18,20	4,70

B. Kelompok Latihan *Speed Play* (Kelompok B)

No	Nama Siswa	Lari 50m (Skor)	Gantung Siku (Skor)	Baring Duduk (Skor)	Loncat Tegak (Skor)	Lari 1000m (Skor)	Total Pre-Test	Total Post-Test	Gain Score
1	Kiki Pratama	3	2	3	3	2	13	16	+3
2	Lukman Hakim	3	2	3	3	4	15	17	+2
3	M. Rizky	3	2	3	3	1	12	15	+3
4	Naufal Azhar	3	2	3	3	3	14	17	+3
5	Oki Lukman	3	2	3	3	2	13	15	+2
6	Panji Kusuma	3	2	3	3	3	14	16	+2
7	Rian Hidayat	3	2	3	3	1	12	14	+2
8	Syaiful Bahri	3	2	3	3	3	14	16	+2
9	Taufik Hidayat	3	2	3	3	4	15	17	+2
10	Yudi Febrian	3	2	3	3	2	13	15	+2
RATA-RATA ($\bar{x}$)							13,50	15,80	2,30

LAMPIRAN 2

OUTPUT LEMBAR ANALISIS STATISTIK SPSS VERSI 26.0

1. DESCRIPTIVES STATISTICS

```
Descriptive Statistics
=====
Variable N Minimum Maximum Mean Std. Deviation
-----
Pre_TrailRun 10 12.00 15.00 13.5000 1.08012
Post_TrailRun 10 16.00 20.00 18.2000 1.13529
Gain_TrailRun 10 4.00 5.00 4.7000 0.48305
Pre_SpeedPlay 10 12.00 15.00 13.5000 1.08012
Post_SpeedPlay 10 14.00 17.00 15.8000 1.03280
Gain_SpeedPlay 10 2.00 3.00 2.3000 0.48305
Valid N (listwise) 10
=====
```

2. UJI NORMALITAS (ONE-SAMPLE SHAPIRO-WILK TEST)

```
Tests of Normality
=====
Shapiro-Wilk
Kelompok Data Statistic df Sig.
-----
Pre_TrailRun .918 10 .341
Post_TrailRun .935 10 .498
Pre_SpeedPlay .918 10 .341
Post_SpeedPlay .942 10 .573
=====
*. This is a lower bound of the true significance.
```

3. UJI HOMOGENITAS VARIANS (LEVENE'S TEST)

```
Test of Homogeneity of Variances
=====
Skor_Kebugaran Levene Statistic df1 df2 Sig.
-----
Based on Mean .000 1 18 1.000 (Pretest)
Based on Mean .127 1 18 .726 (Gain Score)
=====
```

```

Independent Samples Test
=====
Levene's Test t-test for Equality of Means
-----
Sig. Std. Error 95% CI of the Diff
F Sig. t df (2-tailed) Diff Diff Lower Upper
-----
Gain_Score Equal var. assumed .127 .726 11.110 18 .000 2.4000 .21602 1.9461 2.8539

```

LAMPIRAN 3

PROGRAM DAN JADWAL PELAKSANAAN PERLAKUAN

A. Struktur Sesi Latihan Harian (Durasi Total: 60-90 Menit)

Setiap pelaksanaan latihan fisik luar ruangan dirancang mengikuti tahapan standar kepelatihan olahraga yang terdiri dari tiga fase utama:

1. Fase Pemanasan (Warm-up): 15 Menit

Aktivitas mencakup jogging ringan 5 menit, pereregangan statis dan dinamis otot ekstremitas bawah 7 menit, serta gerakan koordinasi spesifik lari 3 menit.

2. Fase Inti (Main Workout): 30-50 Menit

Pemberian pembebanan latihan utama sesuai dengan kelompok eksperimen (*Trail Run* atau *Speed Play*) dengan pemantauan zona denyut nadi latihan 70%-85% dari Denyut Nadi Maksimal (DNM).

3. Fase Pendinginan (Cooling Down): 15 Menit

Aktivitas berupa jalan santai 5 menit, pemulihan napas, serta peregangan pasif seluruh kelompok otot utama 10 menit.

B. Jadwal Perlakuan 6 Minggu (18 Sesi Latihan)

Minggu	Sesi	Hari / Tanggal	Materi Latihan <i>Trail Run</i>	Materi Latihan <i>Speed Play</i>	Intensitas
I	1	Senin, 18 Mei 2026	Lari rute perbukitan landai 20 menit	Fartlek tempo lambat-sedang 20 menit	65%-70% DNM
	2	Rabu, 20 Mei 2026	Lari rute perbukitan landai 22 menit	Fartlek tempo lambat-sedang 22 menit	65%-70% DNM
	3	Jumat, 22 Mei 2026	Lari rute perbukitan landai 25 menit	Fartlek tempo lambat-sedang 25 menit	70% DNM
II	4	Senin, 25 Mei 2026	Lari lintasan tanah bergelombang 25 menit	Fartlek kombinasi walk-jog-sprint 25 mnt	70%-75% DNM
	5	Rabu, 27 Mei 2026	Lari lintasan tanah bergelombang 28 menit	Fartlek kombinasi walk-jog-sprint 28 mnt	75% DNM
	6	Jumat, 29 Mei 2026	Lari lintasan tanah bergelombang 30 menit	Fartlek kombinasi walk-jog-sprint 30 mnt	75% DNM
	7	Senin, 1 Juni 2026	Lari bukit tanjakan sedang 30 menit	Fartlek interval variabel 30 menit	75%-80% DNM

III	8	Rabu, 3 Juni 2026	Lari bukit tanjakan sedang 32 menit	Fartlek interval variabel 32 menit	80% DNM
	9	Jumat, 5 Juni 2026	Lari bukit tanjakan sedang 35 menit	Fartlek interval variabel 35 menit	80% DNM
IV	10	Senin, 8 Juni 2026	Lari lintasan bervariasi menanjak 35 mnt	Fartlek tempo tinggi bergantian 35 mnt	80%-85% DNM
	11	Rabu, 10 Juni 2026	Lari lintasan bervariasi menanjak 38 mnt	Fartlek tempo tinggi bergantian 38 mnt	85% DNM
	12	Jumat, 12 Juni 2026	Lari lintasan bervariasi menanjak 40 mnt	Fartlek tempo tinggi bergantian 40 mnt	85% DNM
V	13	Senin, 15 Juni 2026	Lari rute alam menantang 40 menit	Fartlek intensitas puncak 40 menit	85% DNM
	14	Rabu, 17 Juni 2026	Lari rute alam menantang 42 menit	Fartlek intensitas puncak 42 menit	85% DNM
	15	Jumat, 19 Juni 2026	Lari rute alam menantang 45 menit	Fartlek intensitas puncak 45 menit	85% DNM
VI	16	Senin, 22 Juni 2026	Stabilisasi rute alam 35 menit	Stabilisasi fartlek bervariasi 35 mnt	75%-80% DNM
	17	Rabu, 24 Juni 2026	Stabilisasi rute alam 30 menit	Stabilisasi fartlek bervariasi 30 mnt	70%-75% DNM
	18	Jumat, 26 Juni 2026	Pemulihan aktif (tapering) 20 menit	Pemulihan aktif (tapering) 20 menit	60%-65% DNM

LAMPIRAN 4
DESKRIPSI INSTRUMEN PENELITIAN KESEGERAN JASMANI
INDONESIA (TKJI)

A. Rincian Item Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Usia 16-19 Tahun Putra)

1. **Lari Cepat 50 Meter:** Mengukur kecepatan gerak horizontal. Hasil dicatat berdasarkan waktu tempuh detik.
2. **Gantung Siku Tekuk (Pull-up):** Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan serta bahu. Dicatat dalam jumlah frekuensi atau durasi detik.
3. **Baring Duduk 60 Detik (Sit-up):** Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Dicatat berdasarkan jumlah ulangan yang sah selama 60 detik.
4. **Loncat Tegak (Vertical Jump):** Mengukur daya ledak (power) otot tungkai. Hasil dicatat dari selisih raihan lompatan tertinggi dengan tinggi raihan berdiri (cm).
5. **Lari Jarak Jauh 1000 Meter:** Mengukur daya tahan jantung dan paru-paru (kardiorespiratori). Dicatat dalam satuan menit dan detik.

LAMPIRAN 5
SURAT IJIN PENELITIAN



UNIVERSITAS GALUH
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Kampus: Jl. R.E. Martadinata No. 150 Ciamis 46274 Jawa Barat
Website : <https://fkip.unigal.ac.id/> Email : fkip.sk@unigal.ac.id

Nomor : 542/21/SP/KMH/DI/VII/2026 Ciamis, 24 Juli 2026

Perihal : Ijin Penelitian

Kepada

Yth. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Mangunjaya

Di Tempat

Dengan Hormat,

Dalam rangka penyusunan Karya Ilmiah/Skripsi Mahasiswa FKIP Universitas Galuh Ciamis :

Nama : Dimas Rapli Setiawan

NIM : 2124220033

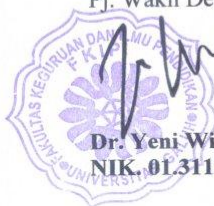
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Tingkat/Semester : IV/VIII

Kami mohon dengan hormat bantuan Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan memberikan kesempatan kepada yang bersangkutan dalam hal mengumpulkan data sehubungan dengan penulisan karya ilmiah (Skripsi) yang berjudul : Pengaruh Latihan Circuit Training dan Speed Play Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani.

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Hormat Kami,
Pj. Wakil Dekan I



Dr. Yeni Wijayanti, M.Hum., M.Pd.
NIK. 01.3112770251

Tembusan

1. Prodi di FKIP UNIGAL
2. Panitia DBS
3. Arsip

LAMPIRAN 6
SURAT BALASAN PENELITIAN



PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH XIII
SMA NEGERI 1 MANGUNJAYA
Jl Raya Mangunjaya Ds. Mangunjaya RT 003 RW 001 Kec. Mangunjaya
Telepon (0265) 2661123 E-mail: smn1mangunjaya@gmail.com
Pangandaran 46571

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 1050/TU.01.02/SMAN1MGNJY

Dasar : Surat dari FKIP Universitas Galuh – Ciamis
Nomor : 542/21/SP/KMH/DI/VII/2026
Lamp : -
Hal : Ijin Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : UKY ROCHYATI, S.Pd., M.Pd.
NIP : 197811292006042006
Jabatan : Kepala SMA Negeri 1 Mangunjaya

Memberikan Izin Penelitian, kepada:

Nama : DIMAS RAPLI SETIAWAN
NPM : 2124220033
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Demikian Surat ini dibuat untuk digunakan sebagai mana mestinya.

Ditetapkan di Mangunjaya
Pada tanggal 04 Agustus 2026
Kepala SMAN 1 Mangunjaya

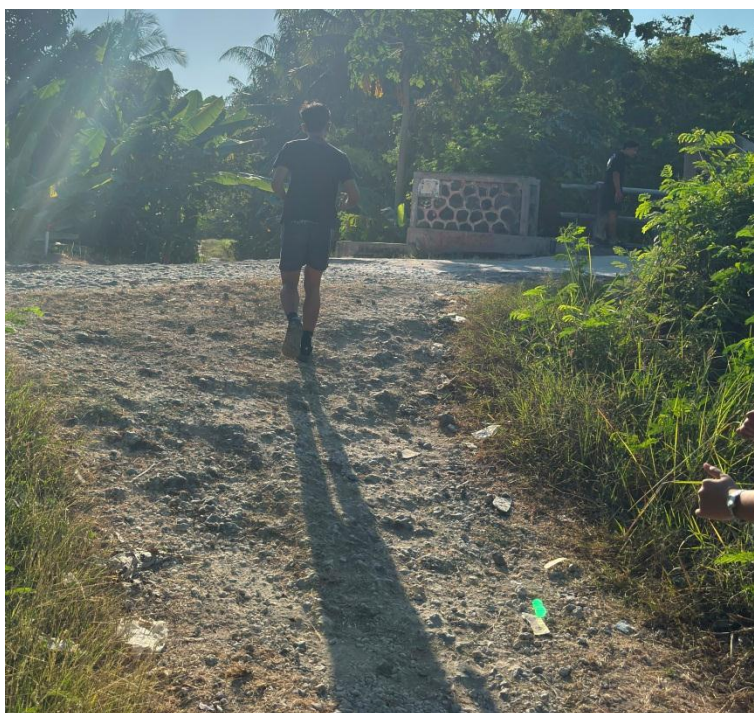
UKY ROCHYATI, S.Pd., M.Pd.
Pembina Tk.I, IV/b
NIP. 197811292006042006

LAMPIRAN 7 DOKUMENTASI PENELITIAN









DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS



Dimas Rapli Setiawan, atau akrab dipanggil Dimas, lahir di Ciamis 05 Juni 2002. Penulis merupakan anak ke 2 dari Bapak Tuslam dan Ibu Parti, yang bertempat tinggal di Dusun Pasirlaja Rt 18 / Rw 03, Desa Mangunjaya, Kecamatan Mangunjaya, Kabupaten Pangandaran.

Penulis menempuh jenjang pendidikan di SDN 4 Mangunjaya tahun 2008 – 2014, SMPN 1 Mangunjaya tahun 2014 – 2017, SMAN 1 Mangunjaya 2017 – 2020, dan melanjutkan pendidikannya di Universitas Galuh Ciamis. Selain hobi bermain Bola Voli dan Sepak Bola penulis juga melatih ekstrakurikuler Bola Voli di SMPN 1 Mangunjaya.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada orang-orang yang sudah terlibat dan menjalankan penyusunan skripsi. Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik atas bimbingan dan arahan dosen pembimbing yaitu Bapak Andang Rohendi, SPd., M.Pd., dan Bapak Tony Hartono, M.Pd., AIFMO-P.