

LAMPIRAN-LAMPIRAN PENELITIAN

Lampiran 1.

Daftar Identitas dan Profil Sampel Penelitian (N=20)

Penetapan subjek penelitian dilakukan secara menyeluruh terhadap populasi atlet ekstrakurikuler lari di SMAN 1 Sindangkasih yang berjumlah 20 orang. Seluruh peserta secara resmi menyetujui partisipasi dalam program intervensi latihan dan dinyatakan sehat fisik untuk mengikuti tes lapangan. Rincian identitas sampel disajikan pada Tabel berikut:

Tabel Profil Subjek Penelitian Atlet Pelajar SMAN 1 Sindangkasih

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Kategori Cabang Olahraga
1	Abyan Radifannaza	Laki-laki	Lari Jarak Pendek (Sprint)
2	Adelea Erdianti	Perempuan	Lari Jarak Pendek (Sprint)
3	Agnia Ilma Ikrima	Perempuan	Lari Jarak Pendek (Sprint)
4	Anne Sabila M	Perempuan	Lari Jarak Pendek (Sprint)
5	Arafa Rudianto	Laki-laki	Lari Jarak Pendek (Sprint)
6	Azka Lingga P	Laki-laki	Lari Jarak Pendek (Sprint)
7	Azmi Rizki	Laki-laki	Lari Jarak Pendek (Sprint)
8	Dani Murhamdani	Laki-laki	Lari Jarak Pendek (Sprint)
9	Dani Permana	Laki-laki	Lari Jarak Pendek (Sprint)
10	Debel Ramadhan Y	Laki-laki	Lari Jarak Pendek (Sprint)
11	Dhira Noer Mala D	Perempuan	Lari Jarak Pendek (Sprint)
12	Fauzi Akbar M	Laki-laki	Lari Jarak Pendek (Sprint)
13	Helmi Akbar	Laki-laki	Lari Jarak Pendek (Sprint)
14	Jihan Adhwa Faiha	Perempuan	Lari Jarak Pendek (Sprint)
15	Khalisha Nailatul	Perempuan	Lari Jarak Pendek (Sprint)
16	Komara	Laki-laki	Lari Jarak Pendek (Sprint)
17	Maryam Pebriyanti	Perempuan	Lari Jarak Pendek (Sprint)

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Kategori Cabang Olahraga
18	Millatusyifa P	Perempuan	Lari Jarak Pendek (Sprint)
19	Naila Rahma	Perempuan	Lari Jarak Pendek (Sprint)
20	Serly Octaviani	Perempuan	Lari Jarak Pendek (Sprint)

Lampiran 2.

Tabulasi Data Mentah Pretest, Posttest, dan Gain Score VO₂max (N=20)

Data mentah pencapaian tingkat level dan balikan *Bleep Test* beserta nilai konversi VO₂max (ml/kg/menit) sebelum dan sesudah intervensi disajikan secara terperinci pada Tabel L3.1. Selisih peningkatan (*gain score*) dihitung secara individual untuk melihat efektivitas perlakuan pada masing-masing atlet.

Tabel Data Mentah Pencapaian Level Bleep Test dan Estimasi VO₂max

No	Nama Siswa	JK	Pretest (Level)	VO ₂ max Pre	Posttest (Level)	VO ₂ max Post	Gain Score
1	Abyan Radifannaza	L	Level 6.2	33,9	Level 7.4	38,1	4,2
2	Adelea Erdianti	P	Level 4.3	27,6	Level 5.5	31,8	4,2
3	Agnia Ilma Ikrima	P	Level 4.1	26,8	Level 5.2	30,6	3,8
4	Anne Sabila M	P	Level 3.4	24,6	Level 4.3	27,6	3,0
5	Arafa Rudianto	L	Level 6.5	35,0	Level 8.1	40,5	5,5
6	Azka Lingga P	L	Level 6.1	33,6	Level 7.3	37,8	4,2
7	Azmi Rizki	L	Level 5.4	31,4	Level 6.8	36,1	4,7
8	Dani Murhamdani	L	Level 5.2	30,6	Level 6.3	34,3	3,7
9	Dani Permana	L	Level 5.5	31,8	Level 7.1	37,1	5,3
10	Debel Ramadhan Y	L	Level 6.8	36,1	Level 8.3	41,1	5,0
11	Dhira Noer Mala D	P	Level 3.6	25,4	Level 4.6	28,7	3,3
12	Fauzi Akbar M	L	Level 5.3	31,0	Level 6.6	35,4	4,4
13	Helmi Akbar	L	Level 5.1	30,2	Level 6.2	33,9	3,7
14	Jihan Adhwa Faiha	P	Level 3.3	24,2	Level 4.2	27,2	3,0
15	Khalisha Nailatul	P	Level 3.5	25,0	Level 4.5	28,3	3,3

No	Nama Siswa	JK	Pretest (Level)	VO2max <i>Pre</i>	Posttest (Level)	VO2max <i>Post</i>	Gain Score
16	Komara	L	Level 6.3	34,3	Level 7.5	38,5	4,2
17	Maryam Pebriyanti	P	Level 3.4	24,6	Level 4.4	28,0	3,4
18	Millatusyifa P	P	Level 3.6	25,4	Level 4.7	29,1	3,7
19	Naila Rahma	P	Level 4.2	27,2	Level 5.4	31,4	4,2
20	Serly Octaviani	P	Level 3.5	25,0	Level 4.5	28,3	3,3
Rata-rata			-	29,18	-	33,19	4,01

Lampiran 3. Penghitungan Statistik

Pengolahan data penelitian dilakukan secara sistematis menggunakan lunak SPSS ver.26. Berikut disajikan tabel luaran asli (*output*) hasil penghitungan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t-berpasangan.

1. Luaran SPSS Statistik Deskriptif (Descriptive Statistics)

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest_VO2max	20	24.20	36.10	29.1800	3.92000
Posttest_VO2max	20	27.20	41.10	33.1900	4.49000
Gain_Score	20	3.00	5.50	4.0100	0.73000
Valid N (listwise)	20	-	-	-	-

2. Luaran SPSS Uji Normalitas (Tests of Normality)

Variabel Pengukuran	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Variabel Pengukuran	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest VO2max	.148	20	.200*	.938	20	.218
Posttest VO2max	.135	20	.200*	.945	20	.296

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

3. Luaran SPSS Uji Homogenitas (Test of Homogeneity of Variances)

Variabel Hasil Latihan	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	.382	1	38	.540
Based on Median	.365	1	38	.549
Based on Median and with adjusted df	.365	1	37.812	.549
Based on trimmed mean	.379	1	38	.542

4. Luaran SPSS Uji Paired Samples Test

Paired Differences	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
Paired Differences	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% CI Lower	95% CI Upper			t df Sig. (2-tailed)
Pair 1: Pretest VO2max – Posttest VO2max	-4.01000	.73000	.16323	-4.35163	-3.66837	-24.558	19	.000

Lampiran 4. Surat 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	: 833/21/SP/KMH/WDI/VI/2026	Ciamis, 30 Juni 2026.
Perihal	: Ijin Penelitian	
Kepada Yth. Kepala Sekolah SMA NEGERI 1 Sindangkasih. Di Tempat		
Dengan Hormat, Dalam rangka penyusunan Karya Ilmiah/Skripsi Mahasiswa FKIP Universitas Galuh Ciamis :		
Nama	: Athian Rohmanu Abda	
NIM	: 2124220202	
Program Studi	: Pendidikan Jasmani	
Tingkat/Semester	: IV/VIII	
Kami mohon dengan hormat bantuan Bapak/Tbu untuk dapat menerima dan memberikan kesempatan kepada yang bersangkutan dalam hal mengumpulkan data sehubungan dengan penulisan karya ilmiah (Skripsi) yang berjudul : Pengaruh interval training terhadap peningkatan kardiovaskular pada atlet pelajar cabang olahraga atletik kategori lari jarak pendek		
Demikian permohonan kami, atas bantuan dan perhatiannya kami ucapkan terima kasih.		
Hormat Kami, Pi. 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 5. Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH XIII
SMA NEGERI 1 SINDANGKASIH
Jalan Sukamaju No. 358 Desa Sindangkasih Kecamatan Sindangkasih
Telp/Fax (0265) 311765 – email: smansasindangkasih@gmail.com
CIAMIS – 46268

SURAT KETERANGAN
Nomor : 675/TU.01.02/SMAN1SDK

Kepala SMA Negeri 1 Sindangkasih, menerangkan bahwa:

Nama : Athian Rohmanu Abda
NIM : 2124220202
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Galuh

Telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Sindangkasih dengan judul penelitian :
Pengaruh interval training terhadap peningkatan kardiovaskular pada atlet pelajar cabang olahraga atletik kategori lari jarak pendek

Demikian surat ini kami berikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Ciamis
Pada tanggal 04 Agustus 2026

KEPALA SMA NEGERI 1 SINDANGKASIH,



Ditandatangani secara elektronik oleh:
KEPALA SMA NEGERI 1 SINDANGKASIH,

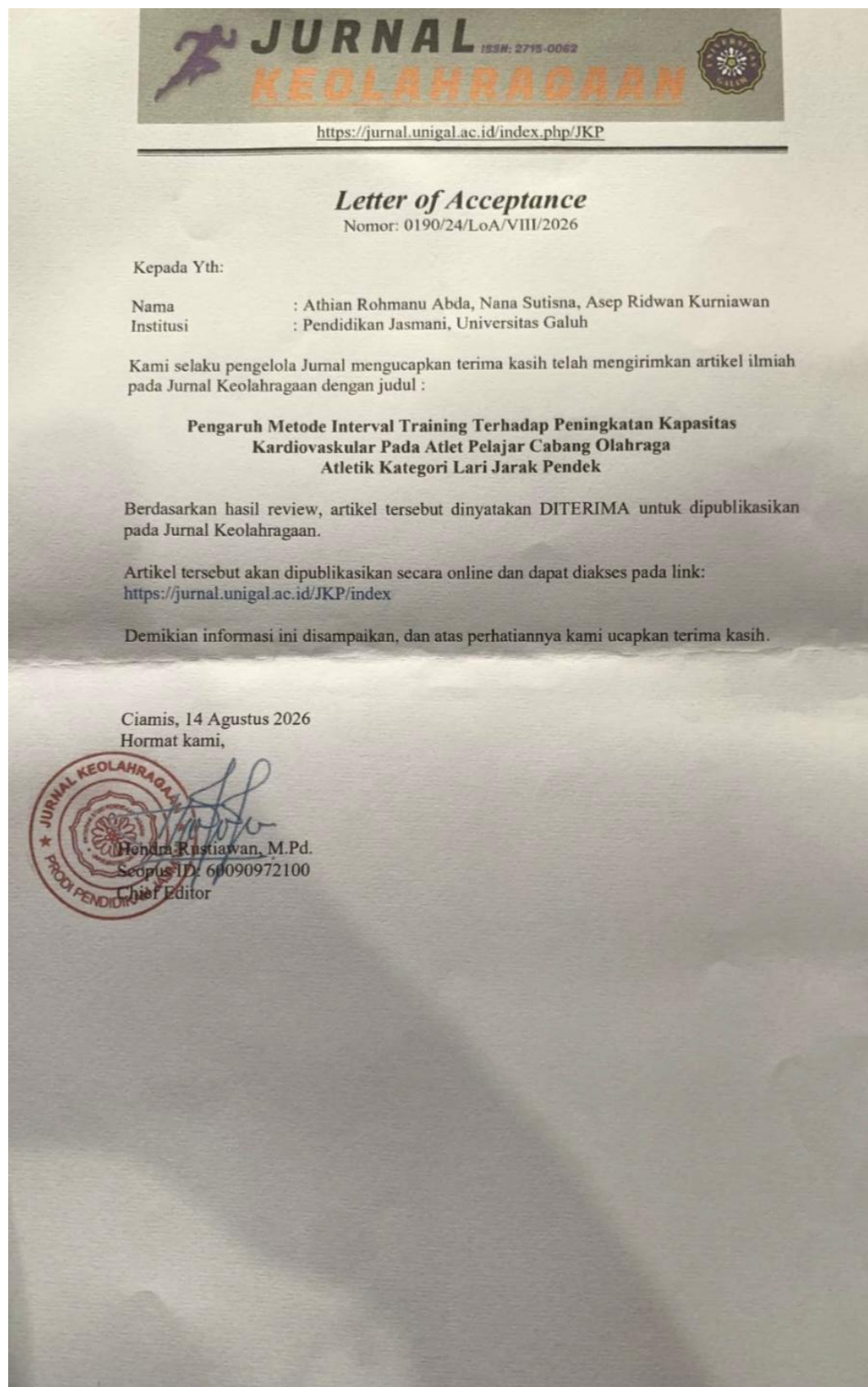
ROHMAT SLAMET, S.Pd., M.Pd.
Pembina Utama Muda



E5617F2439

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE) Badan Siber dan Sandi Negara. Dokumen digital yang asli dapat diperoleh dengan memindai QR Code atau memasukkan kode pada Aplikasi NDE Pemerintah Daerah Provinsi Jawa Barat.

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian



Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian









DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. DATA PRIBADI

Nama Lengkap	: Athian Rohmanu Abda
NIM	: 2124220202
Tempat, Tanggal Lahir	: Ciamis, 14 April 2003
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Agama	: Islam
Program Studi / Jurusan	: Pendidikan Jasmani
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Perguruan Tinggi	: Universitas Galuh
Alamat	: Dusun Kadupugur RT 033 RW 016 Desa Gunungcupu Kecamatan Sindangkasih Kabupaten Ciamis Jawa Barat
Nomor Telepon/HP	: 081573238614
Email	: athianrohmanuabda@gmail.com



II. RIWAYAT PENDIDIKAN FORMAL

2010 – 2016	: SDN 2 Gunungcupu
2016 – 2019	: MTS Negeri 9 Ciamis
2019 – 2022	: SMA Negeri 1 Sindangkasih
2022 – Sekarang	: S1 Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagai kelengkapan administrasi penelitian skripsi / lampiran naskah skripsi.

Ciamis, 1 Agustus 2026

ATHIAN ROHMANU ABDA

NIM.2124220202