

**LAMPIRAN:**

## Lampiran 1. Data Sampel Penelitian

NO	Nama Atlet	UMUR	Jenis Kelamin	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg)
1	KADEK YOGA SAPUTRA	16	LAKI-LAKI	155	50 kg
2	KADEK DWITIA KRISNA DITA	16	LAKI-LAKI	156	51kg
3	KOMANG EDI YANA PUTRA	16	LAKI-LAKI	155	53kg
4	PUTU KARISMA YUDA	16	LAKI-LAKI	158	52kg
5	PUTU SALYANA N. P.	16	PEREMPUAN	155	52kg
6	KOMANG APRILIA S. M.	16	PEREMPUAN	159	53kg
7	DIAN KARMILA	17	PEREMPUAN	158	55kg
8	KADEK YODI ADISAPUTRA	17	LAKI-LAKI	160	54kg
9	I PUTU ADI PERMANA	17	LAKI-LAKI	159	53kg
10	RIFA HANDIKA	16	LAKI-LAKI	159	50kg
11	GEDE ARYA ARDANA	16	LAKI-LAKI	160	50kg
12	KADEK WIPASANA P. Y.	16	LAKI-LAKI	160	51kg
13	GEDE RAMA SAPUTRA GIRI	16	LAKI-LAKI	159	49kg
14	ALAN AGASTIA	16	LAKI-LAKI	157	50kg
15	PT ANGGA SAPUTRA	16	LAKI-LAKI	157	51kg
16	KADEK YOGA SAPUTRA	16	LAKI-LAKI	155	50 kg
17	KADEK DWITIA KRISNA DITA	16	LAKI-LAKI	156	51kg
18	KOMANG EDI YANA PUTRA	16	LAKI-LAKI	155	53kg
19	PUTU KARISMA YUDA	16	LAKI-LAKI	158	52kg
20	PUTU SALYANA N. P.	16	PEREMPUAN	155	52kg
21	KOMANG APRILIA S. M.	16	PEREMPUAN	159	53kg
22	DIAN KARMILA	17	PEREMPUAN	158	55kg
23	KADEK YODI ADISAPUTRA	17	LAKI-LAKI	160	54kg
24	I PUTU ADI PERMANA	17	LAKI-LAKI	159	53kg
25	RIFA HANDIKA	16	LAKI-LAKI	159	50kg
26	GEDE ARYA ARDANA	16	LAKI-LAKI	160	50kg
27	KADEK WIPASANA P. Y.	16	LAKI-LAKI	160	51kg
28	GEDE RAMA SAPUTRA GIRI	16	LAKI-LAKI	159	49kg
29	ALAN AGASTIA	16	LAKI-LAKI	157	50kg
30	PT ANGGA SAPUTRA	16	LAKI-LAKI	157	51kg

## Lampiran 2. Surat Tugas

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA**  
 Alamat : Kampus FOK Undiksha Jinengdalem, Singaraja-Bali

---

**SURAT TUGAS**  
 Nomor: 49.10/UN48.12.5/PP/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

1. Nama : Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd, M.Pd.  
 NIP : 197309262001121001  
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.  
 NIP : 198501172008121001  
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Sebagai : Pembimbing Wakil


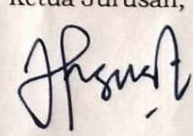
dalam rangka penyelesaian skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama : Putu Sonia Erlinawati  
 NIM : 2016011026  
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Jurusan : Pendidikan Olahraga  
 Judul : Pengaruh Metode Latihan Continuous Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 1 Banjar

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 30 Oktober 2023  
 Ketua Jurusan,

Dekan,

Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.  
 NIP. 196805172001121001

Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd.  
 NIP. 198008112008121001

### Lampiran 3. Surat Ijin Observasi



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (03620) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 28 Maret 2024

Nomor : 344/UN48.12.1/PP/2024  
 Lampiran : -  
 Perihal : Ijin melakukan observasi

Yth. Kepala SMA Negeri 1 Banjar  
 di

Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) diwajibkan untuk melakukan observasi awal tentang proses pembelajaran di sekolah sebagai syarat pengajuan judul penelitian (skripsi). Kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan observasi di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Putu Sonia Erlinawati  
 Nomor Induk Mahasiswa : 2016011026  
 Tahun Akademik : 2023/2024  
 Jurusan : Pendidikan Olahraga  
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA

Atas perhatian dan bantuan Bapak / Ibu kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan  
 Wakil Dekan I,



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd  
 NIP.198501172008121001




**Balai  
 Sertifikasi  
 Elektronik**

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR E
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan QR code yang telah tersedia

## Lampiran 4. Surat Ijin Melakukan Penelitian

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN RISET DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (03620) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 08 Mei 2024

Nomor : 485/UN48.12.1/PP/2024  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Penelitian


Yth. Kepala SMA Negeri 1 Banjar  
di  
Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Ganesha, mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan itu kami mohon Bapak/ibu untuk mengijinkan mahasiswa tersebut dibawah ini untuk berkenan melakukan penelitian di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.


Nama : Putu Sonia Erlinawati  
Nomor Induk Mahasiswa : 2016011026  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Continuous Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 1 Banjar

Atas perhatian dan bantuan Bapak / Ibu kami ucapkan terima kasih.



a.n. Dekan  
Wakil Dekan I,



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd.,M.Pd  
NIP.198501172008121001



## Lampiran 5. Surat Persetujuan dan Pemberian Ijin Penelitian

ပိတောက်ပူပင်ကျပ် ကာလီ  
 PEMERINTAH PROVINSI BALI  
 ပိတောက်ပူပင်ကျပ် ကာလီ ကောလိပ်  
 SMA NEGERI 1 BANJAR  
 အလယ်ကျေးရွာကောလိပ်ကျေးရွာ၊ နယ်လယ်ကျေးရွာ၊ နယ်လယ်ကျေးရွာ၊ နယ်လယ်ကျေးရွာ  
 Alamat : Desa Banyuwatis, Kec. Banjar, Kab. Buleleng, Bali 81152  
 Laman : <http://smansabar.sch.id>, Pos-el : sman1bjr@gmail.com

---

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : B.101.400.5.8.2/595/SMAN1BANJAR/DISDIK

Yang bertandatangan di bawah ini, Kepala SMA Negeri 1 Banjar menerangkan bahwa

Nama Mahasiswa : PUTU SONIA ERLINAWATI

Fakultas : Olahraga da Kesehatan

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


NIM : 2016011026

Untuk : Mencari surat Keterangan Penelitian


Memang benar nama yang tertera diatas sudah mengadakan penelitian di SMA Negeri 1 Banjar dalam rangka melengkapi syarat – syarat ujian skripsi yang berjudul : Pengaruh Metode Latihan Centinuous Running terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 1 Banjar.


Demikian surat Keterangan ini dibuat berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Dikeluarkan di Buleleng  
Pada tanggal : 06 Juni 2024.




Ditandatangani secara elektronik oleh :  
 KEPALA SEKOLAH  
 Dra. Ni Made Juni Anggreni, M.Pd  
 NIP. 19670620 199403 2 013






Balai  
 Sertifikasi  
 Elektronik

Dokumen ini telah ditandatangani secara  
 elektronik menggunakan sertifikasi elektronik  
 yang diterbitkan oleh BSR E



BANGSA  
 BERADAB  
 INDONESIA



BANGSA  
 BERPRESTASI  
 INDONESIA

Lampiran 6. Dokumentasi

Gambar 01. Memberikan Pengarahan Mengenai Metode Latihan *Continuous Running*



Gambar 02. Pengarahan Untuk Pengambilan Pretest



Gambar 03. Pretest MFT



Gambar 04. Memberikan Pengarahan Mengenai Program Latihan



Gambar 05. Pemanasan di Lapangan SMA Negeri 1 Banjar



Gambar 06. Metode Latihan *Continuous Running*







Lampiran 7. Data Hasil Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Menggunakan Program SPSS 26

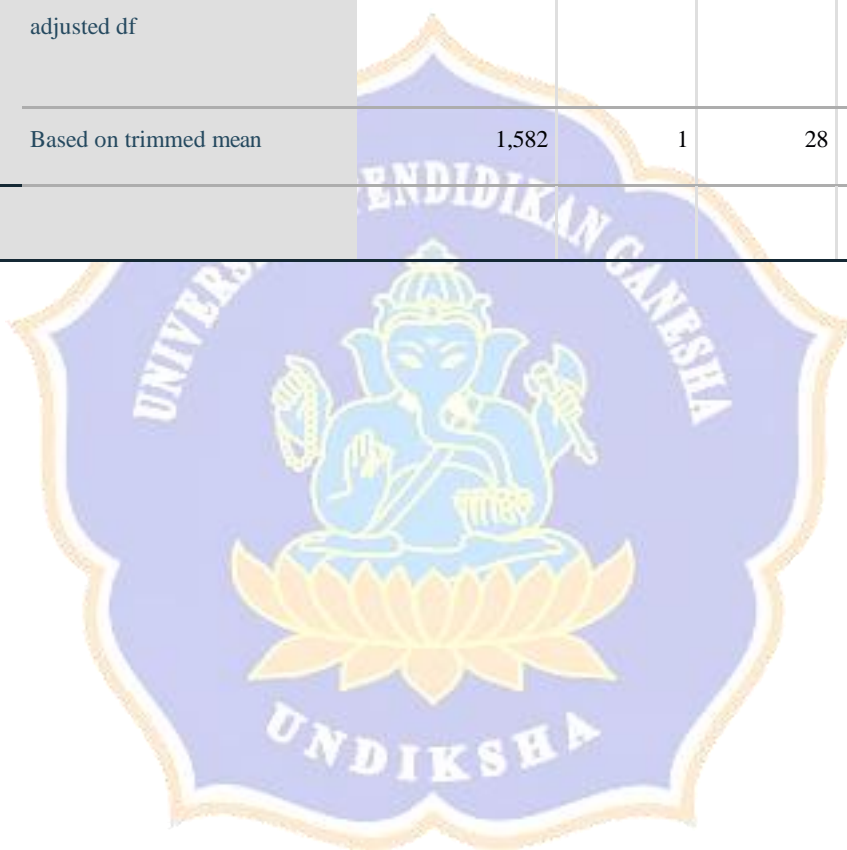
	Kelompok	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Hasil Pre Test Dan Pos Test	Pre Test Eksperimen	,913	15	,149
	Pos Test Eksperimen	,909	15	,129
	Pre Test Kontrol	,923	15	,218
	Pos Test Kontrol	,917	15	,171



Lampiran 8. Data Hasil Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol dengan Bantuan SPSS 26

### Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	1,851	1	28	,185
	Based on Median	,645	1	28	,429
	Based on Median and with adjusted df	,645	1	25,967	,429
	Based on trimmed mean	1,582	1	28	,219



Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Menggunakan Program SPSS 26

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differ nce	Std. Error Differ nce	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	1,851	,185	5,670	28	,000	10,867	1,917	6,941	14,792
	Equal variances not assumed			5,670	25,723	,000	10,867	1,917	6,925	14,808



Lampiran 10. Data Pretest-Postest MFT test Daya Tahan Kardiovaskuler  
Kelompok Eksperimen

NO	Nama Atlet	Usia	Jenis Kelamin	Pretest	Postest
1	KADEK YOGA SAPUTRA	16	LAKI-LAKI	50	96
2	KADEK DWITIA KRISNA DITA	16	LAKI-LAKI	45	85
3	KOMANG EDI YANA PUTRA	16	LAKI-LAKI	45	95
4	PUTU KARISMA YUDA	17	LAKI-LAKI	44	94
5	PUTU SALYANA N. P.	16	PEREMPUAN	43	85
6	KOMANG APRILIA S. M.	16	PEREMPUAN	41	85
7	DIAN KARMILA	17	PEREMPUAN	43	94
8	KADEK YODI ADISAPUTRA	17	LAKI-LAKI	41	94
9	I PUTU ADI PERMANA	17	LAKI-LAKI	45	92
10	RIFA HANDIKA	16	LAKI-LAKI	41	90
11	GEDE ARYA ARDANA	17	LAKI-LAKI	44	91
12	KADEK WIPASANA P. Y.	16	LAKI-LAKI	42	76
13	GEDE RAMA SAPUTRA GIRI	16	LAKI-LAKI	46	84
14	ALAN AGASTIA	16	LAKI-LAKI	46	80
15	PT ANGGA SAPUTRA	17	LAKI-LAKI	44	91



Lampiran 11. Data Pretest-Postest MFT test Daya Tahan Kardiovaskuler Kelompok Kontrol

NO	Nama Atlet	Usia	Jenis Kelamin	Pretest	Postest
1	KADEK YOGA SAPUTRA	16	LAKI-LAKI	50	70
2	KADEK DWITIA KRISNA DITA	16	LAKI-LAKI	45	80
3	KOMANG EDI YANA PUTRA	17	LAKI-LAKI	45	84
4	PUTU KARISMA YUDA	16	LAKI-LAKI	44	80
5	PUTU SALYANA N. P.	16	PEREMPUAN	43	75
6	KOMANG APRILIA S. M.	16	PEREMPUAN	41	74
7	DIAN KARMILA	17	PEREMPUAN	43	80
8	KADEK YODI ADISAPUTRA	17	LAKI-LAKI	41	73
9	I PUTU ADI PERMANA	17	LAKI-LAKI	45	80
10	RIFA HANDIKA	16	LAKI-LAKI	41	84
11	GEDE ARYA ARDANA	16	LAKI-LAKI	45	75
12	KADEK WIPASANA P. Y.	16	LAKI-LAKI	43	74
13	GEDE RAMA SAPUTRA GIRI	17	LAKI-LAKI	47	80
14	ALAN AGASTIA	16	LAKI-LAKI	47	84
15	PT ANGGA SAPUTRA	16	LAKI-LAKI	45	76



## RIWAYAT HIDUP



Putu Sonia Erlinawati lahir di Kayuputih pada tanggal 03 Januari 2002. Penulis merupakan anak pertama dari pasangan suami istri Bapak Kadek Sudartaya, dan Ibu Kadek Ari Dewi. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Saat ini penulis bertempat tinggal di Desa Kayuputih, Kecamatan Banjar, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan Pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 2 Kayuputih dan lulus pada tahun 2014. Kemudian penulis melanjutkan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 2 Banjar dan lulus pada tahun 2017. Pada tahun 2020, penulis lulus dari SMA Negeri 1 Banjar dan melanjutkan Pendidikan Sarjana di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir 2024 penulis telah menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Pengaruh Metode Pelatihan *Continuous Running* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Sma Negeri 1 Banjar”