



Lampiran 1. Izin Melakukan Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAHA DAN KESEHATAN**

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

Singaraja, 3 Februari 2025

Nomor : 521/UN48.12.1/PP/2025
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

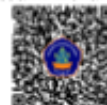
Yth. Ketua FORKI Kota Denpasar
di
Tempat

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

Nama : Devilito Andrian Firmansyah
Nomor Induk Mahasiswa : 2116041005
Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Interval Terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Karate Forki Kota Denpasar

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

a.n. Dekan
Wakil Dekan I,



I Gede Suwawa
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 terdapat tanda tangan secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan QR code yang telah tersedia

Lampiran 2. Balasan Izin Melakukan Penelitian



**PENGURUS CABANG KOTA DENPASAR
FEDERASI OLAHRAGA KARATE INDONESIA (FORKI)**

Sekretariat: Jalan Tukad Pakerisan Gang XX Nomor 3a
Denpasar Selatan, Nomor Telp: 081246448434

Denpasar, 5 Februari 2025

Nomor : 48/FORKI-KD/X/2025
Lampiran : -
Perihal : **Balasan Permohonan Izin Penelitian**

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
di -
Singaraja

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti Surat Saudara Nomor 521/UN48.12.1/PP/2025 Tanggal 3 Februari 2025 Perihal: Permohonan Penelitian, sehubungan dengan hal tersebut kami FORKI Kota Denpasar pada prinsipnya dapat menerima dan memberikan izin kepada Mahasiswa Bapak atas nama:

Nama	: Devilito Andrian Firmansyah
Nomor Induk Mahasiswa	: 2116041005
Jurusan	: Ilmu Olahraga dan Kesehatan
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi	: Pengaruh Pelatihan Interval Terhadap Peningkatan Vo2Max Atlet Karate Forki Kota Denpasar

Untuk melakukan penelitian di FORKI Kota Denpasar dengan mengikuti syarat dan ketentuan yang ada pada kami.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan dan menjadu suatu kehormatan bagi kami bahwa, FORKI Kota Denpasar dijadikan sebagai tempat perlaksanaan penelitian. Atas Kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Hormat Kami,
Ketua Umum
FORKI Kota Denpasar
IGP. Kriana Atmaja Karang,

Lampiran 3. Hasil Variabel *Pretest-Posttest*

hasil				Statistic	Std. Error
MFT	Pre-Test	Mean		36.8600	.39902
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	36.0042	
			Upper Bound	37.7158	
		5% Trimmed Mean		36.8111	
		Median		36.8000	
		Variance		2.388	
		Std. Deviation		1.54541	
		Minimum		35.00	
		Maximum		39.60	
		Range		4.60	
		Interquartile Range		2.50	
		Skewness		.478	.580
		Kurtosis		-.934	1.121
	Post-Test	Mean		40.0200	.34451
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	39.2811	
			Upper Bound	40.7589	
		5% Trimmed Mean		39.9778	
		Median		39.6000	
		Variance		1.780	
		Std. Deviation		1.33427	
		Minimum		38.20	
		Maximum		42.60	
		Range		4.40	
		Interquartile Range		2.20	
		Skewness		.495	.580
		Kurtosis		-.585	1.121

Lampiran 4. Hasil Uji Normalitas

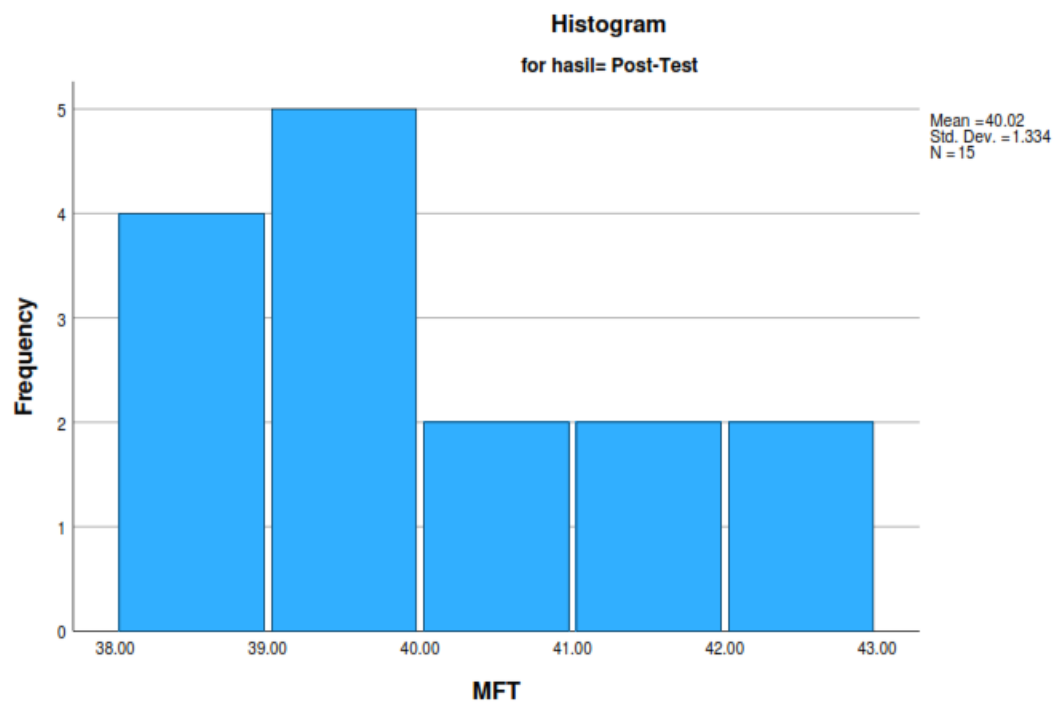
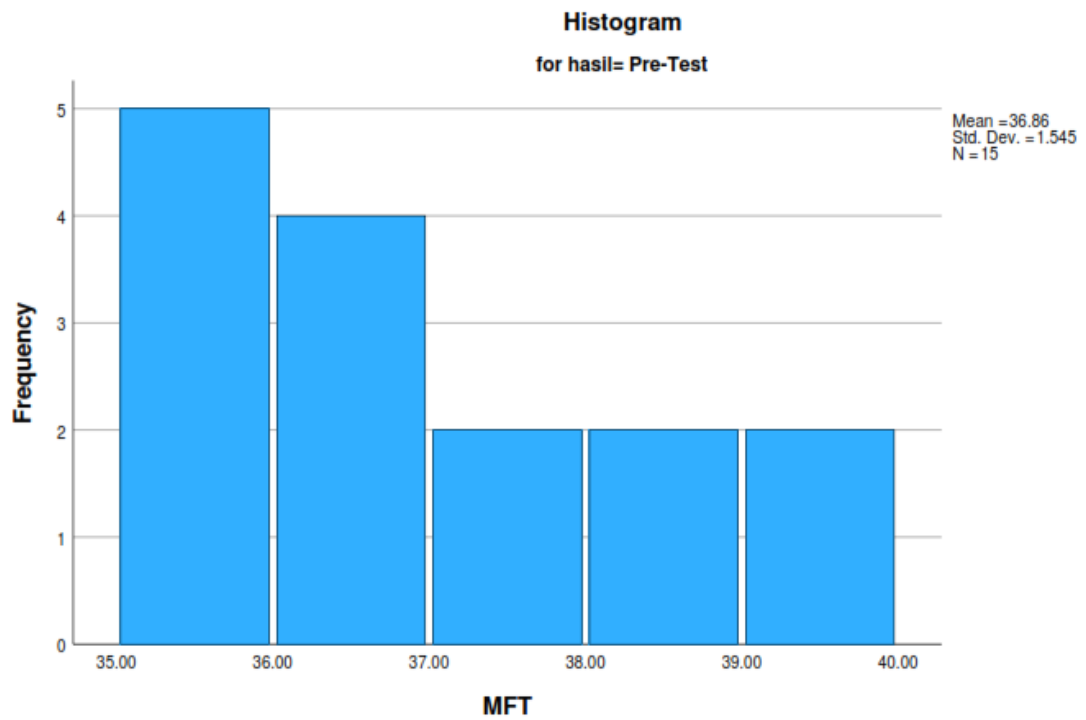
Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
hasil		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
MFT	Pre-Test	.115	15	.200 [*]	.924	15	.220
	Post-Test	.157	15	.200 [*]	.950	15	.529

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

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 5. Data Histogram *Pretest-Posttest*



Lampiran 6. Hasil Uji T

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	36.8600	15	1.54541	.39902
	posttest	40.0200	15	1.33427	.34451

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	pretest & posttest	15	.748	<.001	.001

Paired Samples Test

		Paired Differences				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pair 1	pretest - posttest	-3.16000	1.04115	.26882	-3.73657	-2.58343
		Significance				
		t	df	One-Sided p	Two-Sided p	
Pair 1	pretest - posttest	-11.755	14	<.001	<.001	

Paired Samples Effect Sizes

		Standardizer ^a		Point Estimate	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Pair 1	pretest - posttest	Cohen's d	1.04115	-3.035	-4.247	-1.804
		Hedges' correction	1.10141	-2.869	-4.015	-1.706

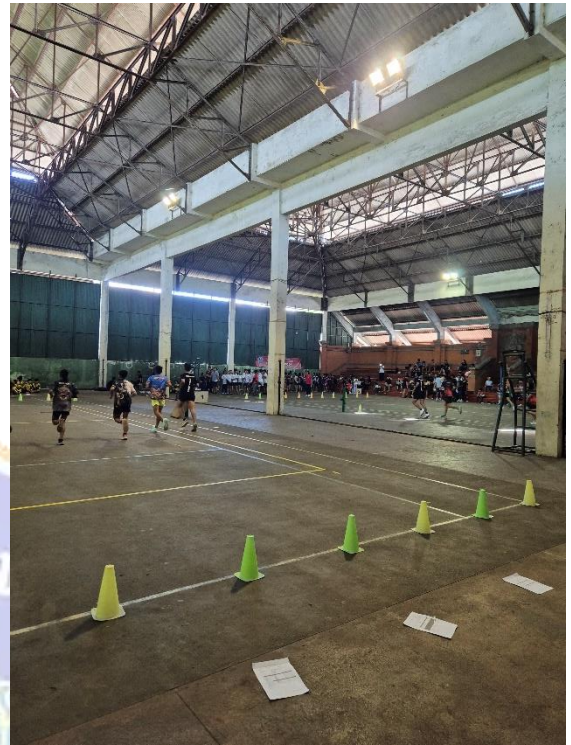
a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.

Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.



Lampiran 7. MFT (*Multistage Fitness Test*)



Lampiran 8. Pelaksanaan Pelatihan Interval



Pemanasan Statis dan Dinamis



Lari *Sprint* sejauh 50meter bolak-balik



Istirahat pergantian set



Pendinginan Statis/PNF

Lampiran 9. Alat yang digunakan pada saat pelatihan dan pengambil data
VO₂Max



Cone



Peluit



Meteran



Device



Speaker

Lampiran 10. Atlet Karate FORKI Kota Denpasar



