

Lampiran 01. Surat Tugas


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

SURAT TUGAS
 Nomor: 09.08 /UN48.12.5/PP/2019

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

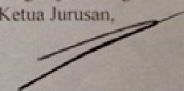
1. Nama : Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.
 NIP : 197105202001121002
 Prodi. : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
 Sebagai : Pembimbing I
2. Nama : Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd.
 NIP : 198712252014041001
 Prodi. : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
 Sebagai : Pembimbing II

Dalam rangka penyelesaian Skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama : Ni Komang Wiwin Ariningsih
 NIM : 1616041025
 Prodi. : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
 Jurusan : Pendidikan Olahraga
 Judul : Pengaruh Pelatihan Interval Anaerob Jarak 60-100 Meter dan Jarak 110-150 Meter Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Putra SMA Negeri 1 Kubu Karangasem

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 20 Agustus 2019
 Ketua Jurusan,


 I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd.
 NIP. 198206062008121002


 Ketut Duda, S.Pd., M.Or.
 NIP. 19804081997031002

Lampiran 02. Surat Ijin Melakukan Observasi



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
 Alamat : Jalan Jinengdalem Singaraja - Bali <http://fuk.undiksha.ac.id>
 Telp. (0362) 25571, Fax. (0362) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 17 September 2019

No : 47/UN48.12/PP/2019
 Lampiran : -
 Prihal : Ijin melakukan observasi

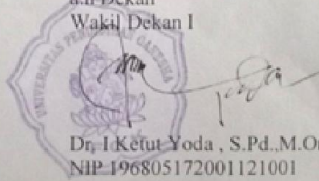
Yth. : Kepala SMA Negeri 1 KUBU
 di
 Karangasem

Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) UNDIKSHA diwajibkan untuk melakukan observasi awal tentang proses pelatihan olahraga prestasi di sekolah/club, sebagai syarat pengajuan judul penelitian (skripsi) di Jurusan Pendidikan Olahraga kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa dibawah ini untuk melakukan observasi di sekolah/club yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Ni Komang Wiwin Ariningsih
 NIM : 1616041025
 Tahun Akademik : 2019/2020
 Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
 Jurusan : Pendidikan Olahraga
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan Undiksha

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

an Dekan
 Wakil Dekan I



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

Lampiran 03. Surat Keterangan Observasi

	PEMERINTAH PROVINSI BALI DINAS PENDIDIKAN SMA NEGERI 1 KUBU	
Alamat : Desa Sukadana, Kec. Kubu, Kab. Karangasem Jalan Sagaraja – Amlapura, Kode Pos 80853, E – mail : smn1kubu@gmail.com No. Hp: 081805329480, 03634301939 - Website: http://www.smansakubu.sch.id		

SURAT KETERANGAN
No. 045.2/9080/SMAN.1 KUBU/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: I Ketut Suba, S.Pd., M.Pd
NIP	: 19680417 199002 1 002
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SMA Negeri 1 Kubu

Menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa	: Ni Komang Wiwin Ariningsih
NIM	: 1616041025
Tahun Akademik	: 2019/2010
Prodi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan Undiksha

Memberikan ijin kepada mahasiswa tersebut di atas untuk melakukan Observasi awal tentang proses pelatihan olahraga prestasi di SMA Negeri 1 Kubu, sebagai syarat pengajuan judul penelitian (skripsi).

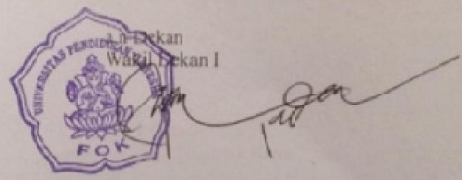
Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Kubu, 21 Oktober 2019
 Kepala SMA Negeri 1 Kubu,



I Ketut Suba, S.Pd., M.Pd.
 Pembina Tk.I, IV/b
 NIP. 19680417 199002 1 002

Lampiran 04. Surat Ijin Melakukan Penelitian

		KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN Alamat : Jalan Jinengdalem Singaraja - Bali http://frik.undiksha.ac.id Telp. (0362) 25571, Fax. (0362) 25571 Kode Pos. 81116
		Singaraja, 03 Februari 2020
No	: 38/UN48.12/PP/2020	
Lampiran	: -	
Prihal	: Melakukan Penelitian	
Yth.	: Kepala SMA N 1 Kubu di Karangasem	
Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) UNDIKSHA diwajibkan untuk menyusun skripsi. sehubungan dengan prihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengijinkan mahasiswa kami melakukan penelitian terhadap peserta didik.		
Nama	: Ni Komang Wiwin Ariningsih	
NIM	: 1616041025	
Prodi	: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga	
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan	
Judul Skripsi	: Pengaruh Pelatihan Interval Anaerob Jarak 60-100 Meter dan Jarak 110-120 Meter Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Kubu Karangasem	
Atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.		
		Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or NIP. 196805172001121001

Lampiran 05. Surat Ijin Penelitian SMA Negeri 1 Kubu Karangasem

	PEMERINTAH PROVINSI BALI DINAS PENDIDIKAN, KEMUDAAN DAN OLARAGA SMA NEGERI 1 KUBU Alamat : Desa Sukadana, Kec. Kubu, Kab. Karangasem Jalan Singaraja – Amlapura, Kode Pos 80853, E – mail : smankubu@gmail.com No. Hp. 081239307472, 087863112543 - Website: http://www.smanakubu.sch.id Telp. 0363 4301939	
---	--	---

SURAT IJIN PENELITIAN
No. 850/1851/ SMAN 1 KUBU /2020

Yang bertanda tangan di bawah ini

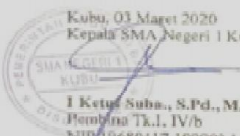
Nama	: I Ketut Suba, S.Pd.M.Pd
NIP	: 19680417 199002 1 002
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SMA Negeri 1 Kubu

Mengijinkan :

Nama Siswa	: Ni Komang Wiwin Ariningsih
NIM	: 1616041025
Program Studi	: Pendidikan Keptatihan Olahraga
Judul Skripsi	: Pengaruh Pelatihan Interval Anaerob Jarak 60-100 Meter Dan Jarak 110-150 Meter Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Kubu.

Untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Kubu, Kec. Kubu, Kab. Karangasem yang dilaksanakan dari Tanggal 04 Februari s/d 08 Maret 2020.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Kubu, 03 Maret 2020
Kepala SMA Negeri 1 Kubu,
I Ketut Suba., S.Pd., M.Pd.
Pembina Tk.I, IV/b
NIP.19680417 199002 1 002

Lampiran 06. Jadwal Pelatihan

Jadwal Latihan Penelitian
Pelatihan Interval Anaerob Jarak 60-100 meter dan Jarak 110-150 meter
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
UNDIKSHA 2020

No	Jadwal Latihan		Tempat	Waktu	Keterangan
	Hari	Tanggal			
1	Kamis	6 Pebruari 2020	Lapangan Kubu	16.00 wita	Tes awal
2	Minggu	9 Pebruari 2020	Lapangan Kubu	16.00 wita	1:60, 1:110
3	Selasa	11 Pebruari 2020	Lapangan Kubu	16.00 wita	2:60, 2:110
4	Kamis	13 Pebruari 2020	Lapangan Kubu	16.00 wita	3:60, 3:110
5	Minggu	16 Pebruari 2020	Lapangan Kubu	16.00 wita	1:70, 1:120
6	Senin	17 Pebruari 2020	Lapangan Kubu	16.00 wita	2:70, 2:120
7	Jumat	21 Pebruari 2020	Lapangan Kubu	16.00 wita	3:70, 3:120
8	Minggu	23 Pebruari 2020	Lapangan Kubu	16.00 wita	1: 80, 1:130
9	Selasa	25 Pebruari 2020	Lapangan Kubu	16.00 wita	2: 80, 2:130
10	Kamis	27 Pebruari 2020	Lapangan Kubu	16.00 wita	1:90, 1:140
11	Minggu	1 Maret 2020	Lapangan Kubu	16.00 wita	2:90, 2:140
12	Selasa	3 Maret 2020	Lapangan Kubu	16.00 wita	1:100, 1:150
13	Kamis	5 Maret 2020	Lapangan Kubu	16.00 wita	2:100, 2:150
14	Minggu	8 Maret 2020	Lapangan Kubu	16.00 wita	Tes Akhir
Keterangan : 1:60 (pelatihan 60 meter intensitas 80%) 2:60 (pelatihan 60 meter intensitas 85%) 3:60 (pelatihan 60 meter intensitas 90%) 1:110 (pelatihan 110 meter intensitas 80%) 2: 110 (pelatihan 110 meter intensitas 85%) 3: 110 (pelatihan 110 meter intensitas 90%)					

Lampiran 07. Pembagian Kelompok

Pembagian Kelompok Perlakuan I dan II

No	Nama Siswa	Waktu (dt)	Keterangan
1	I Gede Bima Wiadnyana Putra	14.95	B
2	I Kadek Agus Pranata	14.36	B
3	I Kadek Indra Suantara	14,72	A
4	I Kadek Wahyu Suryatama	15.14	A
5	I Ketut Catur Adi Putra	14.79	B
6	I Komang Ardana	14,26	A
7	I Komang Darmawan	11,80	A
8	I Komang Gesha Fajar Rentawan	14,10	B
9	I Komang Merta Mastita	14.23	A
10	I Komang Oka Setiawan	14.22	B
11	I Komang Tomi Indra Lesmana	14.03	A
12	I Made Dwi Bagus Mandi Putra	14,51	B
13	I Nengah Riski Hardiyanto	13.64	A
14	I Gede Michael Wirawan	13.85	B
15	I Gede Rio Kirana Putra	14.46	A
16	I Gede Sugi Alit Giyonatha	15.60	B
17	I Gede Teguh Sudastra	14.29	B
18	I Kadek Hendra Pratama Putra	13.30	B
19	I Kadek Indra Guna	14,17	A
20	I Kadek Yoga Reka Putra	13.49	A
21	I Ketut Ariawan	14.40	A
22	I Ketut Juniarta	14,17	A
23	I Komang Andika Cahyadi	14.78	A
24	I Komang Bayu Putra Kembar	14.55	B
25	I Komang Gede Susrawan	14.13	B
26	I Made Agustine Wikana P.	13.97	A
27	I Made Ardika	15,45	A
28	I Made Dede Tannaya	14,19	B
29	I Nyoman Widi Sudarmawan	13.19	B
30	Komang Doni Catur M.P.	13,90	B

[illegible]

Lampiran 09. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Perlakuan 1
***Pre-Tes* Kelompok Perlakuan Interval Anaerob Jarak 60-100 Meter**

No	Nama Siswa	Waktu (dt)	Keterangan
1	I Kadek Indra Suantara	14.72	
2	I Kadek Wahyu Suryatama	15.14	
3	I Komang Ardana	14.26	
4	I Komang Darmawan	11.80	
5	I Komang Merta Mastita	14.23	
6	I Komang Tomi Indra Lesmana	14.03	
7	I Nengah Riski Hardiyanto	13.64	
8	I Gede Rio Kirana Putra	14.46	
9	I Kadek Indra Guna	14.17	
10	I Kadek Yoga Reka Putra	13.49	
11	I Ketut Ariawan	14.40	
12	I Ketut Juniarta	14.17	
13	I Komang Andika Cahyadi	14.78	
14	I Made Agustine Wikana P.	13.97	
15	I Made Ardika	15.45	

***Post-Tes* Kelompok Perlakuan Interval Anaerob Jarak 60-100 Meter**

No	Nama Siswa	Waktu (dt)	Keterangan
1	I Kadek Indra Suantara	14.56	
2	I Kadek Wahyu Suryatama	14.47	
3	I Komang Ardana	13.18	
4	I Komang Darmawan	11.48	
5	I Komang Merta Mastita	13.57	
6	I Komang Tomi Indra Lesmana	13.49	
7	I Nengah Riski Hardiyanto	13.18	
8	I Gede Rio Kirana Putra	13.56	
9	I Kadek Indra Guna	14.12	
10	I Kadek Yoga Reka Putra	13.37	
11	I Ketut Ariawan	14.34	
12	I Ketut Juniarta	13.63	
13	I Komang Andika Cahyadi	14.44	
14	I Made Agustine Wikana P.	13.03	
15	I Made Ardika	14.35	

Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Perlakuan II
***Pre-Tes* Kelompok Perlakuan Interval Anaerob Jarak 110-150 Meter**

No	Nama Siswa	Waktu (dt)	Keterangan
1	I Gede Bima Wiadnyana Putra	14.95	
2	I Kadek Agus Pranata	14.36	
3	I Ketut Catur Adi Putra	14.79	
4	I Komang Gesha Fajar Rentawan	14.10	
5	I Komang Oka Setiawan	14.22	
6	I Made Dwi Bagus Mandi Putra	14.51	
7	I Gede Michael Wirawan	13.85	
8	I Gede Sugi Alit Giyonatha	15.60	
9	I Gede Teguh Sudastra	14.29	
10	I Kadek Hendra Pratama Putra	13.30	
11	I Komang Bayu Putra Kembar	14.55	
12	I Komang Gede Susrawan	14.13	
13	I Made Dede Tannaya	14.19	
14	I Nyoman Widi Sudarmawan	13.19	
15	Komang Doni Catur M.P.	13.90	

***Post-Test* Perlakuan Interval Anaerob Jarak 110-150 Meter**

No	Nama Siswa	Waktu (dt)	Keterangan
1	I Gede Bima Wiadnyana Putra	13.14	
2	I Kadek Agus Pranata	12.56	
3	I Ketut Catur Adi Putra	13.55	
4	I Komang Gesha Fajar Rentawan	13.77	
5	I Komang Oka Setiawan	13.73	
6	I Made Dwi Bagus Mandi Putra	14.28	
7	I Gede Michael Wirawan	13.05	
8	I Gede Sugi Alit Giyonatha	14.67	
9	I Gede Teguh Sudastra	13.49	
10	I Kadek Hendra Pratama Putra	13.11	
11	I Komang Bayu Putra Kembar	13.75	
12	I Komang Gede Susrawan	13.55	
13	I Made Dede Tannaya	13.71	
14	I Nyoman Widi Sudarmawan	13.03	
15	Komang Doni Catur M.P.	13.35	

Lampiran 10. Uji Normalitas Data

Uji Normalitas Data

1. Kelompok Perlakuan Pelatihan Interval Anaerob Jarak 60-100 Meter

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRETEST_KELOMPOK_1	15	50.0%	15	50.0%	30	100.0%
POSTTEST_KELOMPOK_1	15	50.0%	15	50.0%	30	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
PRETEST_KELOMPOK_1	Mean	14.1807	.21625
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	13.7169
		Upper Bound	14.6445
	5% Trimmed Mean	14.2424	
	Median	14.2300	
	Variance	.701	
	Std. Deviation	.83754	
	Minimum	11.80	
	Maximum	15.45	
	Range	3.65	
	Interquartile Range	.75	
	Skewness	-1.495	.580
	Kurtosis	4.293	1.121
POSTTEST_KELOMPOK_1	Mean	13.6513	.20662
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	13.2082
		Upper Bound	14.0945
	5% Trimmed Mean	13.7215	
	Median	13.5700	
	Variance	.640	
	Std. Deviation	.80025	
	Minimum	11.48	
	Maximum	14.56	
	Range	3.08	
	Interquartile Range	1.17	
	Skewness	-1.311	.580
	Kurtosis	2.799	1.121

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PRETEST_KELOMPOK_1	.201	15	.106	.876	15	.041
POSTTEST_KELOMPOK_1	.152	15	.200 [*]	.866	15	.029

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

a. Lilliefors Significance Correction

2. Kelompok Perlakuan Pelatihan Interval Anaerob Jarak 60-100 Meter

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRETEST_KELOMPOK_2	15	50.0%	15	50.0%	30	100.0%
POSTTEST_KELOMPOK_2	15	50.0%	15	50.0%	30	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
PRETEST_KELOMPOK_2	Mean	14.2620	.15619
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	13.9270
		Upper Bound	14.5970
	5% Trimmed Mean	14.2472	
	Median	14.2200	
	Variance	.366	
	Std. Deviation	.60493	
	Minimum	13.19	
	Maximum	15.60	
	Range	2.41	
	Interquartile Range	.65	
	Skewness	.246	.580
	Kurtosis	.942	1.121
POSTTEST_KELOMPOK_2	Mean	13.5160	.13491
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	13.2266
		Upper Bound	13.8054
	5% Trimmed Mean	13.5050	
	Median	13.5500	
	Variance	.273	
	Std. Deviation	.52250	

Minimum	12.56	
Maximum	14.67	
Range	2.11	
Interquartile Range	.64	
Skewness	.471	.580
Kurtosis	.817	1.121

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PRETEST_KELOMPOK_2	.128	15	.200 [*]	.965	15	.777
POSTTEST_KELOMPOK_2	.180	15	.200 [*]	.958	15	.666

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

a. Lilliefors Significance Correction



Lampiran 11 Uji Homogenitas Data

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
KELOMPOK_1	Based on Mean	.056	1	28	.814
	Based on Median	.044	1	28	.835
	Based on Median and with adjusted df	.044	1	27.318	.835
	Based on trimmed mean	.100	1	28	.754
KELOMPOK_2	Based on Mean	.105	1	28	.749
	Based on Median	.100	1	28	.755
	Based on Median and with adjusted df	.100	1	27.019	.755
	Based on trimmed mean	.097	1	28	.758



Paired Samples Test									
		Paired Differences							Sig.
			Std.	Std.	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	(2-tailed)
		Mean	Deviation	Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	POSTTEST_KELOMPOK_1 -	-	.35961	.0928	-	-	-	1	.000
		.5293		5	.7284	.3301	5.70	4	
	PRETEST KELOMPOK 1	3			8	9	1		

Uji Hipotesis Kedua

Terdapat Pengaruh Latihan Interval Anaerob Jarak 110-150 Meter Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Kubu

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	POSTTEST_KELOMPOK_2	13.5160	15	.52250	.13491
	PRETEST_KELOMPOK_2	14.2620	15	.60493	.15619

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	POSTTEST_KELOMPOK_2 & PRETEST_KELOMPOK_2	15	.579	.024

Paired Samples Test

		Paired Differences							Sig. (2- tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	
					Lower	Upper			
Pair 1	POSTTEST_KELOMPOK_2 -	-	.52261	.1349	-	-	-	1	.000
	PRETEST_KELOMPOK_2	.74600		.4	1.0354	.4565	5.52	4	

Uji Hipotesis Ketiga

Tidak Terdapat Perbedaan Antara Pengaruh Pelatihan Interval Anaerob Jarak 60-100 Meter dan Interval Anaerob Jarak 110-150 Meter Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Kubu Karangasem

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	PERLAKUAN	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KELOMPOK_1	KELOMPOK 1	.201	15	.106	.876	15	.041
	KELOMPOK 2	.152	15	.200*	.866	15	.029
KELOMPOK_2	KELOMPOK 1	.128	15	.200*	.965	15	.777
	KELOMPOK 2	.180	15	.200*	.958	15	.666

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

a. Lilliefors Significance Correction



Test of Homogeneity of Variance

		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
KELOMPOK_1	Based on Mean	.056	1	28	.814
	Based on Median	.044	1	28	.835
	Based on Median and with adjusted df	.044	1	27.318	.835
	Based on trimmed mean	.100	1	28	.754
KELOMPOK_2	Based on Mean	.105	1	28	.749
	Based on Median	.100	1	28	.755
	Based on Median and with adjusted df	.100	1	27.019	.755
	Based on trimmed mean	.097	1	28	.758

Group Statistics

KELOMPOK		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
gain_score	PERLAKUAN	15	-.5293	.35961	.09285
	PERLAKUAN 2	15	-.7460	.52261	.13494

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
gain_score	Equal variances assumed	1.077	.308	1.323	28	.197	.21667	.16380	-.11886	.55219
	Equal variances not assumed			1.323	24.830	.198	.21667	.16380	-.12080	.55413



Lampiran 13. Foto Dokumentasi
Pembukaan



Pemanasan



Pre-test

Perlakuan I



Perlakuan II

*Cooling down*

Post-Test



RIWAYAT HIDUP



Ni Komanga Wiwin Ariningsih lahir di Batudawa pada tanggal 04 Januari 1998. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak I Nyoman Ngetis dan Ibu Ni Wayan Suati. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Banjar Dinas Batudawa Kelod, Desa Tulamben, Kecamatan Kubu, Kabupaten Karangasem, Provinsi Bali.

Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri 2 Tulamben dan lulus pada tahun 2010. Kemudian penulis melanjutkan di SMP Negeri 5 Kubu dan lulus pada tahun 2013. Pada tahun 2016, penulis lulus dari SMA Negeri 1 Kubu jurusan IPB dan melanjutkan ke S1 Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2020 penulis telah menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Interval Anaerob jarak 60-100 meter dan Interval Anaerob jarak 110-150 meter Terhadap Kecepatan Lari 100 meter Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Kubu Karangasem”. Selanjutnya, mulai tahun 2020 sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa S1 Program Studi Pendidikan Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Pendidikan Ganesha.