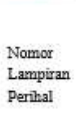


LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Melakukan Observasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLARAHAGA DAN KESEHATAN
 Alamat: Jalan Desa Jirugdalen Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (03620 25571) Kode Pos. 81116

Singaraja, 11 Maret 2025

Nomor : 356/UN48.12.1/PP/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Ijin melakukan observasi

Yth. Kepala Sekolah SMA Katolik Thomas Aquino
 di
 Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Ilmu Keolahragaan 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 mengijinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan observasi di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama	: Arnoldus I Nyoman Ananta Yusadi Arsa
Nomor Induk Mahasiswa	: 2216021001
Tahun Akademik	: 2024/2025
Jurusan	: Ilmu Olahraga dan Kesehatan
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA

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

a.n. Dekan
 Wakil Dekan I,

I Gede Suwiwa,
 NIP.198501172008121001



BLU
 Badan
 Sertifikasi
 Elektronik

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan statusnya sebagai informasi atau dokumen elektronik yang sah"
- Dokumen ini adalah dokumen resmi yang dikeluarkan menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BLU
- Surat ini dapat dipertukarkan dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

Lampiran 2. Surat Izin Pengambilan Data



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLARAHAGA DAN KESEHATAN
 Alamat: Jalan Desa Jinengglelem Singaraja – Bali Telp. (0362) 25371, Fax. (0362) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 22 Oktober 2025

Nomor : 1841/UN48.12.1/PT.01.04/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Kepala SMAS Katolik Thomas Aquino
 di
 Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan 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 : Arnoldus I Nyoman Ananta Yusadi Arsa
 Nomor Induk Mahasiswa : 2216021001
 Prodi : Ilmu Keolahragaan
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
 Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Running Interval terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular pada Siswa Kelas X SMAS Katolik Thomas Aquino

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 tersandi dan datangnya secara elektronik menggunakan sertifikasi elektronik yang diterbitkan BSEI.
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

Lampiran 3. Data Daya Tahan Kardiovaskular Siswa (Pretest &

No	Nama	Daya Tahan Kardiovaskular	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Fransiskus Antonius Sergio Meo (15)	46.2	47.1
2	Fransiskus Nohak (16)	43.6	44.5
3	Yohanes Arifin (15)	43.3	44.2
4	Marchello Chesta Hardiano (16)	42.6	43.6
5	Michael Alexander Djo (15)	40.8	41.5
6	Johanes Kusuma R.P Jures (15)	40.2	41.1
7	Ignasius Robert Jhon Ake (16)	39.6	40.5
8	Hendrikus Keni (17)	38.9	39.6
9	Ignasius Renaldo Fernanda (16)	38.9	40.2
10	Venansius C. Roland Opat (17)	38.5	39.9
11	Johan Eudes Moreno Nggare Baba (16)	38.2	40.8
12	Rezelgius Riflu Kolo (15)	37.5	39.9
13	Nikolaus Bae Maing (15)	36.8	39.2
14	Rafael Oktavianus (17)	36.8	39.6
15	Vinsensius Kevin Nugroho (15)	36.8	38.2
16	Yohanes Paulo Rapok (16)	36.8	38.9
17	Giovani D. Ratumbani (16)	36.4	37.5
18	Patrik Jericho Metok (15)	36.4	37.1
19	Albertus Novaliano Dwi Permana (15)	36.0	38.2
20	Rehan Gabrielle Nohak Seran (16)	36.0	37.5
21	Zebedius Rivaldo (17)	35.4	37.1
22	Sergius Arnold Pera (17)	35.0	36.0
23	Petrus Paulus Pawiro D.L.T (15)	34.7	35.7
24	Agustinus Dilas Syaifulloh (16)	34.3	36.8
25	Matus Farel (17)	34.3	37.1
26	Arnoldus Alfred C Kenneth Da Gomeg (15)	33.9	35.7
27	Rafael Nonan (17)	33.6	35.0
28	Tobias Rajendra Karuna (16)	33.6	35.7
29	Christoper Kenneth Agung (15)	33.2	35.4
30	Alexander Erik K. Dolo (16)	31.4	33.2
31	Yakobus Andra Dwi Putra (16)	31.4	34.3
32	Dicky Fernandes (15)	31.0	32.9
33	Yohanes S.L Metboki (16)	31.0	33.2
34	Alexanusurya Banera Kimu (17)	29.8	33.2
35	Yohanes Kadek Berehmans (16)	27.6	29.5
36	Alexander Fredi Kristian (16)	27.2	29.1
37	Alviano Guido Basilio Kebu Gebo (15)	27.2	30.2
38	Bintang Dustin Alfredo Harianja (15)	27.2	29.1
39	Titus Yosefus Febriano Mema (16)	26.8	29.1
40	Yehezkiel Archiles Harun Hingmadi (15)	24.4	26.0
41	Philip Diego Armando Jandut (15)	24.4	25.5

Lampiran 4. Dokumentasi Pelatihan Running Interval





Lampiran 5. Dokumentasi Pretest Multistage Fitness Test



Lampiran 6. Dokumentasi Posttest Multistage Fitness Test

