

LAMPIRAN

Lampiran 1. Tes Awal

Tes Awal

No.	Nama	Umur	Level (Balikan)	VO2MAX	Kategori
1	Anggiat	19	12(2)	54,3	Baik
2	Binsar	19	11(4)	51,4	Cukup
3	Rivandi	19	10(8)	49,3	Cukup
4	Bunayya	20	11(1)	50,5	Cukup
5	Daniel	20	11(7)	53,4	Baik
6	Edi	19	9(1)	43,6	Cukup
7	Erwin	21	11(12)	53,7	Baik
8	Putra	19	9(10)	46,5	Cukup

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran 2. Posttest

Posttest Interval

No.	Nama	Umur	Level (Balikan)	VO2MAX	Kategori
1	Anggiat	19	12(12)	57,1	Baik sekali
2	Binsar	19	12(2)	54,3	Baik
3	Bunayya	20	11(12)	53,7	Baik
4	Edi	19	10(10)	49,9	Cukup

Posttest Farlek

No.	Nama	Umur	Level (Balikan)	VO2MAX	Kategori
1	Daniel	20	13(5)	58,5	Baik Sekali
2	Erwin	21	13(2)	57,6	Baik Sekali
3	Rivandi	19	12(3)	54,5	Baik
4	Putra	19	11(8)	52,5	Baik

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran 3. Norma Tes Bleep

NORMA TES BLEEP

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
1	1	17,2	2	1	20,0
	2	17,6		2	20,4
	3	18,0		3	20,8
	4	18,4		4	21,2
	5	18,8		5	21,6
	6	19,2		6	22,0
	7	19,6		7	22,4
			8	22,8	

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
3	1	23,2	4	1	26,4
	2	23,6		2	26,8
	3	24,0		3	27,2
	4	24,4		4	27,2
	5	24,8		5	27,6
	6	25,2		6	28,0
	7	25,6		7	28,7
	8	26,0		8	29,1
			9	29,5	

THE Character Building UNIVERSITY

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
5	1	29,8	6	1	33,2
	2	30,2		2	33,6
	3	30,6		3	33,9
	4	31,0		4	34,3
	5	31,4		5	34,7
	6	31,8		6	35,0
	7	32,4		7	35,4
	8	32,6		8	35,7
	9	32,9		9	36,0
			10	36,4	

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
7	1	36,8	8	1	40,2
	2	37,1		2	40,5
	3	37,5		3	40,8
	4	37,5		4	41,1
	5	38,2		5	41,5
	6	38,5		6	41,8
	7	38,9		7	42,0
	8	39,2		8	42,2
	9	39,6		9	42,6
	10	39,9		10	42,9
					11

THE *Character Building* UNIVERSITY

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
9	1	43,6	10	1	47,1
	2	43,9		2	47,4
	3	44,2		3	47,7
	4	44,5		4	48,0
	5	44,9		5	48,4
	6	45,2		6	48,7
	7	45,5		7	49,0
	8	45,8		8	49,3
	9	46,2		9	49,6
	10	46,5		10	49,9
	11	46,8		11	50,2

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
11	1	50,5	12	1	54,0
	2	50,8		2	54,3
	3	51,1		3	54,5
	4	51,4		4	54,8
	5	51,6		5	55,1
	6	51,9		6	55,4
	7	52,2		7	55,7
	8	52,5		8	56,0
	9	52,8		9	56,3
	10	53,1		10	56,5
	11	53,4		11	56,8
	12	53,7		12	57,1

THE Character Building UNIVERSITY

Tingkat (Level)	Bolak - Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak - Balik	Prediksi VO ₂ Max
13	1	57,4	14	1	60,8
	2	57,6		2	61,1
	3	57,9		3	61,4
	4	58,2		4	61,7
	5	58,5		5	62,0
	6	58,7		6	62,2
	7	59,0		7	62,5
	8	59,3		8	62,7
	9	59,5		9	63,0
	10	59,8		10	63,2
	11	60,0		11	63,5
	12	60,3		12	63,8
	13	60,6		13	64,0

Tingkat (Level)	Bolak - Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak - Balik	Prediksi VO ₂ Max
15	1	64,3	16	1	67,8
	2	64,4		2	68,0
	3	64,8		3	68,3
	4	65,1		4	68,5
	5	65,3		5	68,8
	6	65,6		6	69,0
	7	65,9		7	69,3
	8	66,2		8	69,5
	9	66,5		9	69,7
	10	66,7		10	69,9
	11	66,9		11	70,2
	12	67,2		12	70,5
	13	67,5		13	70,7
			14	70,9	

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
17	1	71,2	18	1	74,6
	2	71,4		2	74,8
	3	71,6		3	75,0
	4	71,9		4	75,3
	5	72,2		5	75,6
	6	72,4		6	75,8
	7	72,6		7	76,0
	8	72,9		8	76,2
	9	73,2		9	76,5
	10	73,4		10	76,7
	11	73,6		11	76,9
	12	73,9		12	77,2
	13	74,2		13	77,4
	14	74,4		14	77,6
			15	77,9	

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
19	1	78,1	20	1	81,5
	2	78,3		2	81,8
	3	78,5		3	82,0
	4	78,8		4	82,2
	5	79,0		5	82,4
	6	79,2		6	82,6
	7	79,5		7	82,8
	8	79,7		8	83,0
	9	79,9		9	83,2
	10	80,2		10	83,5
	11	80,4		11	83,7
	12	80,6		12	83,9
	13	80,8		13	84,1
	14	81,0		14	84,3
	15	81,3		15	84,5
			16	84,8	

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO ₂ Max
	1	85,0
	2	85,2
	3	85,4
	4	85,6
	5	85,8
	6	86,1
21	7	86,3
	8	86,5
	9	86,7
	10	86,9
	11	87,2
	12	87,4
	13	87,6
	14	87,8
	15	88,0
	16	88,2

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE *Character Building* UNIVERSITY

Lampiran 4. Program Latihan

Program Latihan Interval

Jenis Latihan	: Latihan Interval (400 m, 200 m)
Tujuan	: Meningkatkan $V0^2_{max}$
Frekuensi Latihan	: 3 kali seminggu
Hari Latihan	: Senin, Rabu, dan Jumat
Waktu Latihan	: 07.00 – 08.30 WIB
Jenis Istirahat (Interval)	: Jalan
Istirahat Antar Repetisi	: 2 Menit
Istirahat Antar Set	: 3 Menit
Intesitas Kerja	: 70% - 90% (Harsono 2018:23)

THE
Character Building
UNIVERSITY

Minggu I (70%)

Hari/ Tanggal	Kegiatan	Set	Repetisi	Istirahat Repetisi	Istirahat Set
Senin/ 07 Nov 2022	- Pemanasan - Latihan Inti (400 m, 200 m) - Pendinginan	3	2	2 menit	3 menit
Rabu/ 09 Nov 2022	- Pemanasan - Latihan Inti (400 m, 200 m) - Pendinginan	3	2	2 menit	3 menit
Jumat/ 11 Nov 2022	- Pemanasan - Latihan Inti (400 m, 200 m) - Pendinginan	3	2	2 menit	3 menit

Minggu II 80%

Hari	Kegiatan	Set	Repetisi	Istirahat Repetisi	Istirahat Set
Senin/ 14 Nov 2022	- Pemanasan - Latihan Inti (400 m, 200 m) - Pendinginan	4	2	2 menit	3 menit
Rabu/ 16 Nov 2022	- Pemanasan - Latihan Inti (400 m, 200 m) - Pendinginan	4	2	2 menit	3 menit
Jumat/ 18 Nov 2022	- Pemanasan - Latihan Inti (400 m, 200 m) - Pendinginan	4	2	2 menit	3 menit

Minggu III 70%

Hari	Kegiatan	Set	Repetisi	Istirahat Repetisi	Istirahat Set
Senin/ 21 Nov 2022	- Pemanasan - Latihan Inti (400 m, 200 m) - Pendinginan	3	2	2 menit	3 menit
Rabu/ 23 Nov 2022	- Pemanasan - Latihan Inti (400 m, 200 m) - Pendinginan	3	2	2 menit	3 menit
Jumat/ 25 Nov 2022	- Pemanasan - Latihan Inti (400 m, 200 m) - Pendinginan	3	2	2 menit	3 menit

Minggu IV 80%

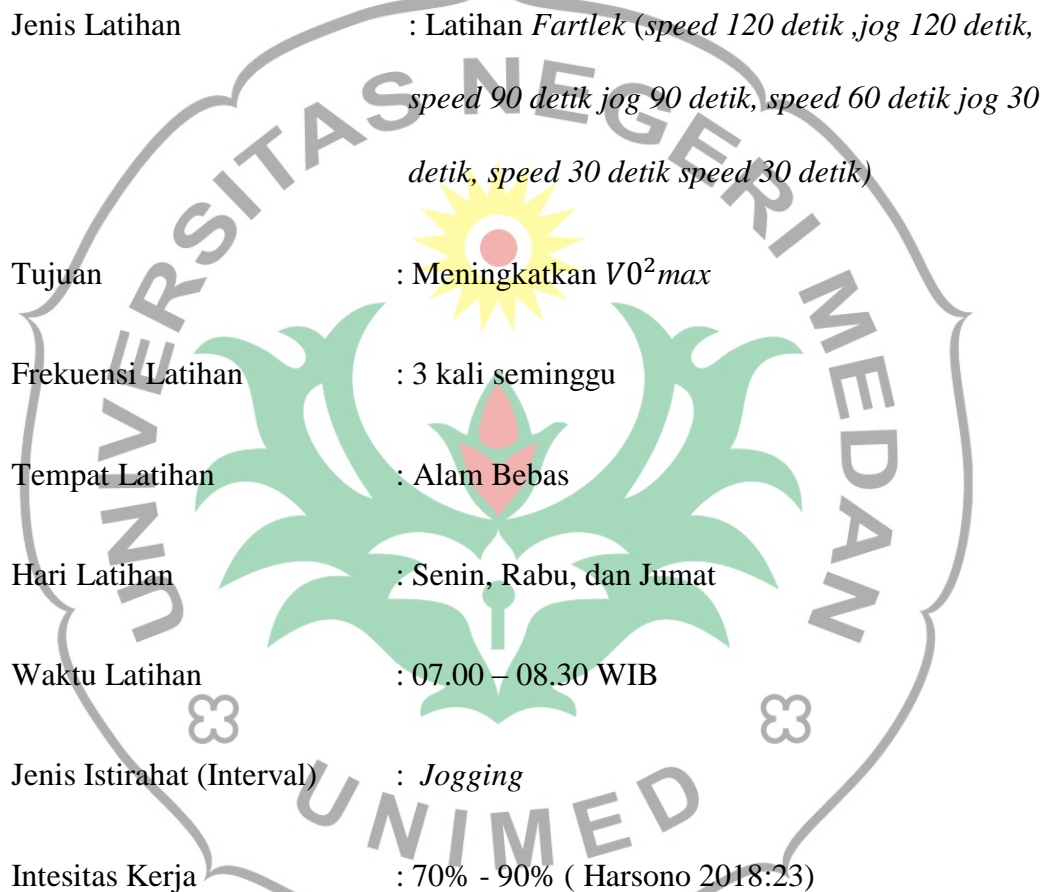
Hari	Kegiatan	Set	Repetisi	Istirahat Repetisi	Istirahat Set
Senin/ 28 Nov 2022	- Pemanasan - Latihan Inti (400 m, 200 m) - Pendinginan	4	2	2 menit	3 menit
Rabu/ 30 Nov 2022	- Pemanasan - Latihan Inti (400 m, 200 m) - Pendinginan	4	2	2 menit	3 menit
Jumat/ 02 Des 2022	- Pemanasan - Latihan Inti (400 m, 200 m) - Pendinginan	4	2	2 menit	3 menit

Minggu V 90%

Hari	Kegiatan	Set	Repetisi	Istirahat Repetisi	Istirahat Set
Senin/ 05 Des 2022	- Pemanasan - Latihan Inti (400 m, 200 m) - Pendinginan	5	2	2 menit	3 menit
Rabu/ 07 Des 2022	- Pemanasan - Latihan Inti (400 m, 200 m) - Pendinginan	5	2	2 menit	3 menit
Jumat/ 09 Des 2022	- Pemanasan - Latihan Inti (400 m, 200 m) - Pendinginan	5	2	2 menit	3 menit

THE
Character Building
UNIVERSITY

Program Latihan *Fartlek*



Jenis Latihan	: Latihan <i>Fartlek</i> (<i>speed</i> 120 detik , <i>jog</i> 120 detik, <i>speed</i> 90 detik <i>jog</i> 90 detik, <i>speed</i> 60 detik <i>jog</i> 30 detik, <i>speed</i> 30 detik <i>speed</i> 30 detik)
Tujuan	: Meningkatkan $V0^2_{max}$
Frekuensi Latihan	: 3 kali seminggu
Tempat Latihan	: Alam Bebas
Hari Latihan	: Senin, Rabu, dan Jumat
Waktu Latihan	: 07.00 – 08.30 WIB
Jenis Istirahat (Interval)	: <i>Jogging</i>
Intesitas Kerja	: 70% - 90% (Harsono 2018:23)

THE
Character Building
UNIVERSITY

Minggu I 70%

Hari	Kegiatan	Set	Repetisi	Istirahat Repetisi	Istirahat Set
Senin/ 07 Nov 2022	- Pemanasan - Latihan Inti <i>fartlek</i> (Speed 120 detik, 90 detik, 30 detik) - Pendinginan	2	4	<i>Jogging</i> 120 detik, 90 detik, 30 detik	3 menit
Rabu/ 09 Nov 2022	- Pemanasan - Latihan Inti <i>fartlek</i> (Speed 120 detik, 90 detik, 30 detik) - Pendinginan	2	4	<i>Jogging</i> 120 detik, 90 detik, 30 detik	3 menit
Jumat/ 11 Nov 2022	- Pemanasan - Latihan Inti <i>fartlek</i> (Speed 120 detik, 90 detik, 30 detik) - Pendinginan	2	4	<i>Jogging</i> 120 detik, 90 detik, 30 detik	3 menit

Minggu II 80%

Hari	Kegiatan	Set	Repetisi	Istirahat Repetisi	Istirahat Set
Senin/ 14 Nov 2022	- Pemanasan - Latihan Inti <i>fartlek</i> (Speed 120 detik, 90 detik, 30 detik) - Pendinginan	3	4	<i>Jogging</i> 120 detik, 90 detik, 30 detik	3 menit
Rabu/ 16 Nov 2022	- Pemanasan - Latihan Inti <i>fartlek</i> (Speed 120 detik, 90 detik, 30 detik) - Pendinginan	3	4	<i>Jogging</i> 120 detik, 90 detik, 30 detik	3 menit
Jumat/ 18 Nov 2022	- Pemanasan - Latihan Inti <i>fartlek</i> (Speed 120 detik, 90 detik, 30 detik) - Pendinginan	3	4	<i>Jogging</i> 120 detik, 90 detik, 30 detik	3 menit

Minggu III 70%

Hari	Kegiatan	Set	Repetisi	Istirahat Repetisi	Istirahat Set
Senin/ 21 Nov 2022	- Pemanasan - Latihan Inti <i>fartlek</i> (Speed 120 detik, 90 detik, 30 detik) - Pendinginan	2	4	<i>Jogging</i> 120 detik, 90 detik, 30 detik	3 menit
Rabu/ 23 Nov 2022	- Pemanasan - Latihan Inti <i>fartlek</i> (Speed 120 detik, 90 detik, 30 detik) - Pendinginan	2	4	<i>Jogging</i> 120 detik, 90 detik, 30 detik	3 menit
Jumat/ 25 Nov 2022	- Pemanasan - Latihan Inti <i>fartlek</i> (Speed 120 detik, 90 detik, 30 detik) - Pendinginan	2	4	<i>Jogging</i> 120 detik, 90 detik, 30 detik	3 menit

Minggu IV 80%

Hari	Kegiatan	Set	Repetisi	Istirahat Repetisi	Istirahat Set
Senin/ 28 Nov 2022	- Pemanasan - Latihan Inti <i>fartlek</i> (Speed 120 detik, 90 detik, 30 detik) - Pendinginan	3	4	<i>Jogging</i> 120 detik, 90 detik, 30 detik	3 menit
Rabu/ 30 Nov 2022	- Pemanasan - Latihan Inti <i>fartlek</i> (Speed 120 detik, 90 detik, 30 detik) - Pendinginan	3	4	<i>Jogging</i> 120 detik, 90 detik, 30 detik	3 menit
Jumat/ 02 Des 2022	- Pemanasan - Latihan Inti <i>fartlek</i> (Speed 120 detik, 90 detik, 30 detik) - Pendinginan	3	4	<i>Jogging</i> 120 detik, 90 detik, 30 detik	3 menit

Minggu V 90%

Hari	Kegiatan	Set	Repetisi	Istirahat Repetisi	Istirahat Set
Senin/ 05 Des 2022	- Pemanasan - Latihan Inti <i>fartlek</i> (Speed 120 detik, 90 detik, 30 detik) - Pendinginan	4	4	<i>Jogging</i> 120 detik, 90 detik, 30 detik	3 menit
Rabu/ 07 Des 2022	- Pemanasan - Latihan Inti <i>fartlek</i> (Speed 120 detik, 90 detik, 30 detik) - Pendinginan	4	4	<i>Jogging</i> 120 detik, 90 detik, 30 detik	3 menit
Jumat/ 09 Des 2022	- Pemanasan - Latihan Inti <i>fartlek</i> (Speed 120 detik, 90 detik, 30 detik) - Pendinginan	4	4	<i>Jogging</i> 120 detik, 90 detik, 30 detik	3 menit

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran 5. Data Statistik Deskriptif

Descriptives				
			Statistic	Std. Error
Pre-Test Vo2Max Kelompok Interval	Mean		49.9500	2.26661
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	42.7367	
		Upper Bound	57.1633	
	5% Trimmed Mean		50.0611	
	Median		50.9500	
	Variance		20.550	
	Std. Deviation		4.53321	
	Minimum		43.60	
	Maximum		54.30	
	Range		10.70	
	Interquartile Range		8.25	
	Skewness		-1.220	1.014
	Kurtosis		2.196	2.619
	Post-Test Vo2Max Kelompok Interval	Mean		53.7500
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	49.0341	
		Upper Bound	58.4659	
5% Trimmed Mean		53.7778		
Median		54.0000		
Variance		8.783		
Std. Deviation		2.96367		
Minimum		49.90		
Maximum		57.10		
Range		7.20		
Interquartile Range		5.55		
Skewness		-.494	1.014	
Kurtosis		1.439	2.619	
Pre-Test Vo2Max Kelompok Fartlek		Mean		50.7250
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	45.2215	
		Upper Bound	56.2285	
	5% Trimmed Mean		50.7944	
	Median		51.3500	
	Variance		11.963	
	Std. Deviation		3.45868	
	Minimum		46.50	

	Maximum		53.70	
	Range		7.20	
	Interquartile Range		6.42	
	Skewness		-.529	1.014
	Kurtosis		-2.964	2.619
Post-Test Vo2Max Kelompok Fartlek	Mean		55.7750	1.38767
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	51.3588	
		Upper Bound	60.1912	
	5% Trimmed Mean		55.8056	
	Median		56.0500	
	Variance		7.703	
	Std. Deviation		2.77534	
	Minimum		52.50	
	Maximum		58.50	
	Range		6.00	
	Interquartile Range		5.27	
	Skewness		-.339	1.014
	Kurtosis		-3.167	2.619

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-Test Vo2Max Kelompok Interval	.298	4	.	.913	4	.500
Post-Test Vo2Max Kelompok Interval	.243	4	.	.967	4	.824
Pre-Test Vo2Max Kelompok Fartlek	.280	4	.	.883	4	.353
Post-Test Vo2Max Kelompok Fartlek	.245	4	.	.931	4	.603

a. Lilliefors Significance Correction

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Vo2Max	Based on Mean	.518	1	14	.484
	Based on Median	.477	1	14	.501
	Based on Median and with adjusted df	.477	1	13.120	.502
	Based on trimmed mean	.426	1	14	.525



THE *Character Building*
UNIVERSITY

Lampiran 6. Uji T

UJI T PAIRED SAMPLE TEST

1. Kelompok Interval (Hipotesis 1)

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test Vo2Max Kelompok Interval	49.950	4	4.5332	2.2666
	Post-Test Vo2Max Kelompok Interval	53.750	4	2.9637	1.4818

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre-Test Vo2Max Kelompok Interval & Post-Test Vo2Max Kelompok Interval	4	.987	.013

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-Test Vo2Max Kelompok Interval - Post-Test Vo2Max Kelompok Interval	-3.8000	1.6753	.8377	-6.4658	-1.1342	-4.536	3	.020

2. Kelompok Latihan Farlek (Hipotesis 2)

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test Vo2Max Kelompok Farlek	50.725	4	3.4587	1.7293
	Post-Test Vo2Max Kelompok Farlek	55.775	4	2.7753	1.3877

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre-Test Vo2Max Kelompok Farlek & Post-Test Vo2Max Kelompok Farlek	4	.985	.015

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-Test Vo2Max Kelompok Farlek - Post-Test Vo2Max Kelompok Farlek	-5.0500	.8660	.4330	-6.4280	-3.6720	-11.662	3	.001

3. Uji T kelompok Interval dan Farlek (Hipotesis 3)

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Post-Test Vo2Max Kelompok Interval	53.750	4	2.9637	1.4818
	Post-Test Vo2Max Kelompok Farlek	55.775	4	2.7753	1.3877

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Post-Test Vo2Max Kelompok Interval & Post-Test Vo2Max Kelompok Farlek	4	.924	.076

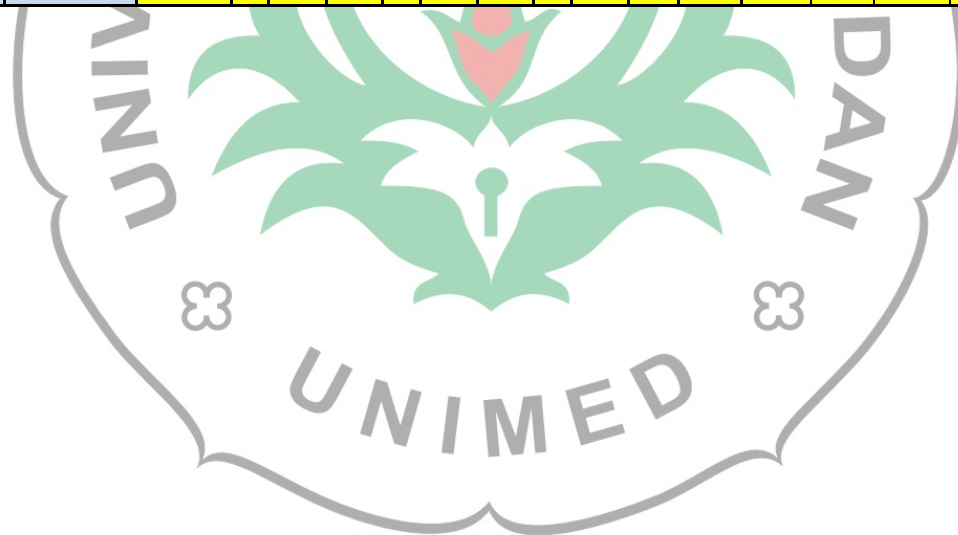
Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Post-Test Vo2Max Kelompok Interval - Post-Test Vo2Max Kelompok Farlek	-2.0250	1.1325	.5662	-3.8270	-.2230	-3.576	3	.037

UNIMED

THE *Character Building* UNIVERSITY

Lampiran 7. Absensi

No	Nama	Pertemuan																Post-test		
		Pre-test	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		16	
1	Anggiat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Binsar	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Rivandi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Bunaya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Daniel	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Edi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Erwin	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Putra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



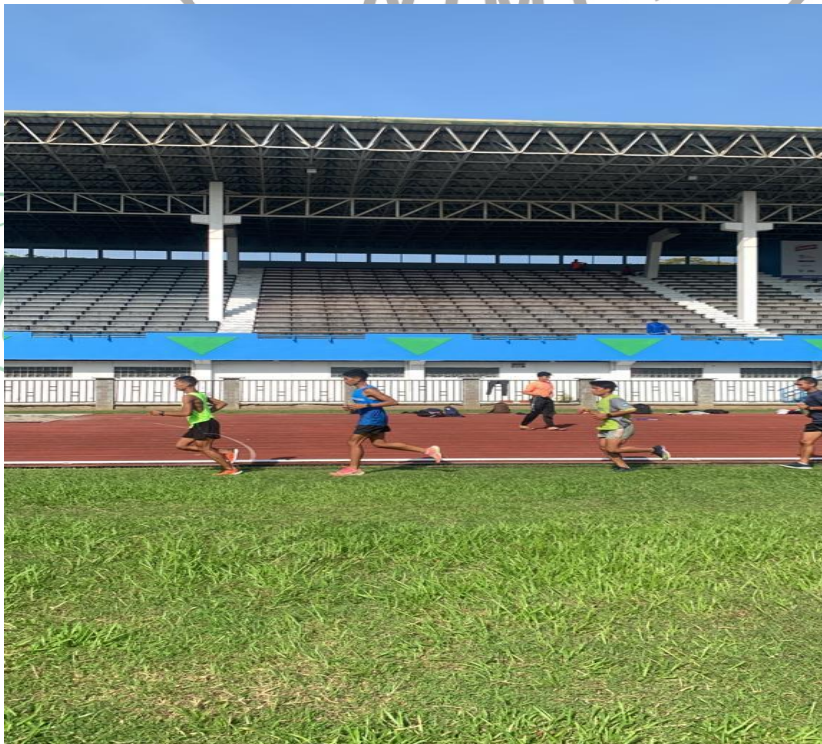
THE *Character Building*
UNIVERSITY

Lampiran 9. Dokumentasi

Penjelasan tentang *Bleep test*



Latihan Lari *Fartlek*





RI MEDAN
✿



Or

ng



MEDAN

THE
Latihan Interval

Character Building





On

ng



THE
Character Building
UNIVERSITY

Pretest *Fartlek*



Coaching

Pretest Interval



Post test *Fartlek*



Character Building

Post test Interval



Character Building
UNIVERSITY



THE *Character Building*
UNIVERSITY