

Lampiran 1

Data hasil tes awal seluruh sampel penelitian lari 800 meter dari kelompok latihan *slow interval* dengan *rest active* dan kelompok latihan *slow interval* dengan *rest passive*

No	Nama Lengkap	Hasil Tes Awal Lari 800 Meter	No	Nama Lengkap	Hasil Tes Awal Lari 800 Meter
1	Ari Ramanda	3,29	11	Hamzah N	2,29
2	Ahmad Baihaqi	3,51	12	Farhan Hadi	3,49
3	Mikael Aldo	3,01	13	Rizki Feborando	2,48
4	Kamaruddin	2,17	14	M.Reza Pradana	3,17
5	Putra Fadilah	3,51	15	Igor Sickov	3,19
6	Yahya	3,13	16	Steven	4,19
7	Aland Hasbi	2,30	17	Ahmad Farhan	3,23
8	Aditya Fallah	2,46	18	Ismoyo	2,55
9	Leon Maulana M.P	2,50	19	Muhammad Hafizh	2,29
10	Ayyash	2,52	20	Jefry Mandiri	3,26

Lampiran 2

Setelah diberlakukannya undian terhadap seluruh sampel penelitian, maka terbagi 2 kelompok penelitian yaitu kelompok latihan *slow interval* dengan *rest active* dan kelompok latihan *slow interval* dengan *rest passive*.

Berikut daftar nama sampel penelitian menurut kelompok latihannya :

KELOMPOK SLOW INTERVAL

DENGAN REST ACTIVE

1	Ari Ramanda
2	Ahmad Baihaqi
3	Mikael Aldo
4	Kamaruddin
5	Putra Fadilah
6	Yahya
7	Aland Hasbi
8	Aditya Fallah
9	Leon Maulana M.P
10	Ayyash

KELOMPOK SLOW INTERVAL

DENGAN REST PASSIVE

1	Hamzah N
2	Farhan Hadi
3	Rizki Feborando
4	M.Reza Pradana
5	Igor Sickov
6	Steven
7	Ahmad Farhan
8	Ismoyo
9	Muhammad Hafizh
10	Jefry Mandiri

Lampiran 3

TRAINING UNIT

Senin, 21 November 2016		(Pertemuan Ke-1)
	Nama Kegiatan	Repetisi dan Set
Pemanasan/ Warming Up	Streching Static Jogging Running ABC : Ankling Knee Up Kicking But Kick Touch Bounding Hopping Bounding (Kijang)	15 Menit 800 meter Masing – masing item 1 Repetisi
Kegiatan Inti	Tes Awal 800 Meter	1 Kali Repetisi
Pendinginan/ Cooling Down	Walking (jalan) Streching Static Uper Body dan Lower Body	400 Meter

Rabu, 23 November 2016		(Pertemuan Ke-2)
	Nama Kegiatan	Repetisi dan Set
Pemanasan/ Warming Up	Streching Static Jogging Running ABC : Ankling Knee Up Kicking But Kick Touch Bounding Hopping Bounding (Kijang)	10 Menit 800 meter Masing – masing item 1 Repetisi
Kegiatan Inti / Program Latihan	Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest active</i> : Speed 400 meter =int.80% Rest ratio = 1:2 (Jogging 400 meter) Repetisi = 5 Set = 1	20 menit
	Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest passive</i> : Speed 400 meter : int.80% Rest ratio = 1:2 Repetisi = 5 Set = 1	20 Menit
Pendinginan/ Cooling Down	Walking (jalan) Streching Static Uper Body dan Lower Body	400 Meter 10 Menit

Jum'at, 25 November 2016		(Pertemuan Ke-3)
	Nama Kegiatan	Repetisi dan Set
Pemanasan/ Warming Up	Streching Static Jogging Running ABC : Ankling Knee Up Kicking But Kick Touch Bounding Hopping Bounding (Kijang)	10 Menit 800 meter Masing – masing item 1 Repetisi
Kegiatan Inti / Program Latihan	Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest active</i> : Speed 400 meter =int.80% Rest ratio = 1:2 (Jogging 400 meter) Repetisi = 5 Set = 1 Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest passive</i> : Speed 400 meter : int.80% Rest ratio = 1:2 Repetisi = 5 Set = 1	20 menit 20 menit
Pendinginan/ Cooling Down	Walking (jalan) Streching Static Uper Body dan Lower Body	400 Meter 10 Menit

Sabtu, 26 November 2016		(Pertemuan Ke-4)
	Nama Kegiatan	Repetisi dan Set
Pemanasan/ Warming Up	Streching Static Jogging Running ABC : Ankling Knee Up Kicking But Kick Touch Bounding Hopping Bounding (Kijang)	10 Menit 800 meter Masing – masing item 1 Repetisi
Kegiatan Inti / Program Latihan	Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest active</i> : Speed 400 meter =int.82% Rest ratio = 1:2 (Jogging 400 meter) Repetisi = 5 Set = 1 Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest passive</i> : Speed 400 meter : int.82% Rest ratio = 1:2 Repetisi = 5 Set = 1	20 menit 20 menit
Pendinginan/ Cooling Down	Walking (jalan) Streching Static Uper Body dan Lower Body	400 Meter 10 Menit

Senin, 28 November 2016		(Pertemuan Ke-5)
	Nama Kegiatan	Repetisi dan Set
Pemanasan/ Warming Up	Streching Static Jogging Running ABC : Ankling Knee Up Kicking But Kick Touch Bounding Hopping Bounding (Kijang)	10 Menit 800 meter Masing – masing item 1 Repetisi
Kegiatan Inti / Program Latihan	Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest active</i> : Speed 400 meter =int.82% Rest ratio = 1:2 (Jogging 400 meter) Repetisi = 5 Set = 1 Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest passive</i> : Speed 400 meter : int.82% Rest ratio = 1:2 Repetisi = 5 Set = 1	20 menit 20 menit
Pendinginan/ Cooling Down	Walking (jalan) Streching Static Uper Body dan Lower Body	400 Meter 10 Menit

Rabu, 30 November 2016		(Pertemuan Ke-6)
	Nama Kegiatan	Repetisi dan Set
Pemanasan/ Warming Up	Streching Static Jogging Running ABC : Ankling Knee Up Kicking But Kick Touch Bounding Hopping Bounding (Kijang)	10 Menit 800 meter Masing – masing item 1 Repetisi
Kegiatan Inti / Program Latihan	Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest active</i> : Speed 400 meter =int.85% Rest ratio = 1:2 (Jogging 400 meter) Repetisi = 5 Set = 1 Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest passive</i> : Speed 400 meter : int.85% Rest ratio = 1:2 Repetisi = 5 Set = 1	20 menit 20 menit
Pendinginan/ Cooling Down	Walking (jalan) Streching Static Uper Body dan Lower Body	400 Meter 10 Menit

Jum'at, 2 Desember 2016		(Pertemuan Ke-7)
	Nama Kegiatan	Repetisi dan Set
Pemanasan/ Warming Up	Streching Static Jogging Running ABC : Ankling Knee Up Kicking But Kick Touch Bounding Hopping Bounding (Kijang)	10 Menit 800 meter Masing – masing item 1 Repetisi
Kegiatan Inti / Program Latihan	Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest active</i> : Speed 400 meter =int.85% Rest ratio = 1:2 (Jogging 400 meter) Repetisi = 5 Set = 1 Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest passive</i> : Speed 400 meter : int.85% Rest ratio = 1:2 Repetisi = 5 Set = 1	20 menit 20 menit
Pendinginan/ Cooling Down	Walking (jalan) Streching Static Uper Body dan Lower Body	400 Meter 10 Menit

Sabtu, 3 Desember 2016		(Pertemuan Ke-8)
	Nama Kegiatan	Repetisi dan Set
Pemanasan/ Warming Up	Streching Static Jogging Running ABC : Ankling Knee Up Kicking But Kick Touch Bounding Hopping Bounding (Kijang)	10 Menit 800 meter Masing – masing item 1 Repetisi
Kegiatan Inti / Program Latihan	Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest active</i> : Speed 400 meter =int.87% Rest ratio = 1:2 (Jogging 400 meter) Repetisi = 5 Set = 1 Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest passive</i> : Speed 400 meter : int.87% Rest ratio = 1:2 Repetisi = 5 Set = 1	20 menit 20 menit
Pendinginan/ Cooling Down	Walking (jalan) Streching Static Uper Body dan Lower Body	400 Meter 10 Menit

Senin, 5 Desember 2016		(Pertemuan Ke-9)
	Nama Kegiatan	Repetisi dan Set
Pemanasan/ Warming Up	Streching Static Jogging Running ABC : Ankling Knee Up Kicking But Kick Touch Bounding Hopping Bounding (Kijang)	10 Menit 800 meter Masing – masing item 1 Repetisi
Kegiatan Inti / Program Latihan	Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest active</i> : Speed 400 meter =int.87% Rest ratio = 1:2 (Jogging 400 meter) Repetisi = 5 Set = 1 Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest passive</i> : Speed 400 meter : int.87% Rest ratio = 1:2 Repetisi = 5 Set = 1	20 menit 20 menit
Pendinginan/ Cooling Down	Walking (jalan) Streching Static Uper Body dan Lower Body	400 Meter 10 Menit

Rabu, 7 Desember 2016		(Pertemuan Ke-10)
	Nama Kegiatan	Repetisi dan Set
Pemanasan/ Warming Up	Streching Static Jogging Running ABC : Ankling Knee Up Kicking But Kick Touch Bounding Hopping Bounding (Kijang)	10 Menit 800 meter Masing – masing item 1 Repetisi
Kegiatan Inti / Program Latihan	Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest active</i> : Speed 400 meter =int.90% Rest ratio = 1:2 (Jogging 400 meter) Repetisi = 5 Set = 1 Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest passive</i> : Speed 400 meter : int.90% Rest ratio = 1:2 Repetisi = 5 Set = 1	20 menit 20 menit
Pendinginan/ Cooling Down	Walking (jalan) Streching Static Uper Body dan Lower Body	400 Meter 10 Menit

Jum'at, 9 Desember 2016		(Pertemuan Ke-11)
	Nama Kegiatan	Repetisi dan Set
Pemanasan/ Warming Up	Streching Static Jogging Running ABC : Ankling Knee Up Kicking But Kick Touch Bounding Hopping Bounding (Kijang)	10 Menit 800 meter Masing – masing item 1 Repetisi
Kegiatan Inti / Program Latihan	Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest active</i> : Speed 400 meter =int.90% Rest ratio = 1:2 (Jogging 400 meter) Repetisi = 5 Set = 1 Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest passive</i> : Speed 400 meter : int.90% Rest ratio = 1:2 Repetisi = 5 Set = 1	20 menit 20 menit
Pendinginan/ Cooling Down	Walking (jalan) Streching Static Uper Body dan Lower Body	400 Meter 10 Menit

Sabtu, 10 Desember 2016		(Pertemuan Ke-12)
	Nama Kegiatan	Repetisi dan Set
Pemanasan/ Warming Up	Streching Static Jogging Running ABC : Ankling Knee Up Kicking But Kick Touch Bounding Hopping Bounding (Kijang)	10 Menit 800 meter Masing – masing item 1 Repetisi
Kegiatan Inti / Program Latihan	Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest active</i> : Speed 400 meter =int.92% Rest ratio = 1:2 (Jogging 400 meter) Repetisi = 5 Set = 1 Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest passive</i> : Speed 400 meter : int.92% Rest ratio = 1:2 Repetisi = 5 Set = 1	20 menit 20 menit
Pendinginan/ Cooling Down	Walking (jalan) Streching Static Uper Body dan Lower Body	400 Meter 10 Menit

Senin, 12 Desember 2016		(Pertemuan Ke-13)
	Nama Kegiatan	Repetisi dan Set
Pemanasan/ Warming Up	Streching Static Jogging Running ABC : Ankling Knee Up Kicking But Kick Touch Bounding Hopping Bounding (Kijang)	10 Menit 800 meter Masing – masing item 1 Repetisi
Kegiatan Inti / Program Latihan	Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest active</i> : Speed 400 meter =int.92% Rest ratio = 1:2 (Jogging 400 meter) Repetisi = 5 Set = 1 Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest passive</i> : Speed 400 meter : int.92% Rest ratio = 1:2 Repetisi = 5 Set = 1	20 menit 20 menit
Pendinginan/ Cooling Down	Walking (jalan) Streching Static Uper Body dan Lower Body	400 Meter 10 Menit

Rabu, 14 Desember 2016		(Pertemuan Ke-14)
	Nama Kegiatan	Repetisi dan Set
Pemanasan/ Warming Up	Streching Static Jogging Running ABC : Ankling Knee Up Kicking But Kick Touch Bounding Hopping Bounding (Kijang)	10 Menit 800 meter Masing – masing item 1 Repetisi
Kegiatan Inti / Program Latihan	Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest active</i> : Speed 400 meter =int.95% Rest ratio = 1:2 (Jogging 400 meter) Repetisi = 5 Set = 1 Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest passive</i> : Speed 400 meter : int.95% Rest ratio = 1:2 Repetisi = 5 Set = 1	20 menit 20 menit
Pendinginan/ Cooling Down	Walking (jalan) Streching Static Uper Body dan Lower Body	400 Meter 10 Menit

Jum'at, 16 Desember 2016		(Pertemuan Ke-15)
	Nama Kegiatan	Repetisi dan Set
Pemanasan/ Warming Up	Streching Static Jogging Running ABC : Ankling Knee Up Kicking But Kick Touch Bounding Hopping Bounding (Kijang)	10 Menit 800 meter Masing – masing item 1 Repetisi
Kegiatan Inti / Program Latihan	Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest active</i> : Speed 400 meter =int.95% Rest ratio = 1:2 (Jogging 400 meter) Repetisi = 5 Set = 1 Kelompok Metode Latihan <i>slow interval</i> dengan <i>rest passive</i> : Speed 400 meter : int.95% Rest ratio = 1:2 Repetisi = 5 Set = 1	20 menit 20 menit
Pendinginan/ Cooling Down	Walking (jalan) Streching Static Uper Body dan Lower Body	400 Meter 10 Menit

Sabtu, 17 Desember 2016		(Pertemuan Ke-16)
	Nama Kegiatan	Repetisi dan Set
Pemanasan/ Warming Up	Streching Static Jogging Running ABC : Ankling Knee Up Kicking But Kick Touch Bounding Hopping Bounding (Kijang)	15 Menit 800 meter Masing – masing item 1 Repetisi
Kegiatan Inti	Tes Akhir 800 Meter	1 Kali Repetisi
Pendinginan/ Cooling Down	Walking (jalan) Streching Static Uper Body dan Lower Body	400 Meter

Lampiran 4

Data hasil tes awal dan tes akhir lari 800 meter pada kelompok penelitian latihan *slow interval* dengan *rest active*

No	Nama Lengkap	Hasil Tes Awal Lari 800 Meter	Hasil Tes Akhir Lari 800 Meter	Selisih
1	Ari Ramanda	3,29	3,26	0,03
2	Ahmad Baihaqi	3,51	3,17	0,34
3	Mikael Aldo	3,01	2,34	0,67
4	Kamaruddin	2,17	2,12	0,05
5	Putra Fadilah	3,51	2,44	1,07
6	Yahya	3,13	2,38	0,75
7	Aland Hasbi	2,30	2,19	0,11
8	Aditya Fallah	2,46	2,40	0,06
9	Leon Maulana M.P	2,50	2,34	0,16
10	Ayyash	2,52	2,44	0,08

Lampiran 5

Data hasil tes awal dan tes akhir lari 800 meter pada kelompok penelitian latihan *slow interval* dengan *rest passive*.

No	Nama Lengkap	Hasil Tes Awal Lari 800 Meter	Hasil Tes Akhir Lari 800 Meter	Selisih
1	Hamzah N	2,29	2,24	0,05
2	Farhan Hadi	3,49	3,20	0,29
3	Rizki Feborando	2,48	2,39	0,09
4	M.Reza Pradana	3,17	2,38	0,79
5	Igor Sickov	3,19	2,44	0,75
6	Steven	4,19	4,10	0,09
7	Ahmad Farhan	3,23	2,46	0,77
8	Ismoyo	2,55	2,40	0,15
9	Muhammad Hafizh	2,29	2,19	0,10
10	Jefry Mandiri	3,26	3,16	0,10

Lampiran 6

Bukti data latihan ke-1 kelompok *slow interval* dengan *rest active* dan *slow interval* dengan *rest passive*.

KELOMPOK LATIHAN REST PASSIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Hamzah N	1.27	2.54	X	√	√	√	√
2	Farhan Hadi	2.14	4.28	√	√	√	X	√
3	Rizki Feborando	1.38	3.16	√	√	√	√	√
4	M.Reza Pradana	1.55	3.50	√	√	√	√	√
5	Igor Sickov	1.46	3.32	√	√	√	√	√
6	Steven	2.13	5.02	√	√	√	√	√
7	Ahmad Farhan	1.58	3.36	√	√	√	√	√
8	Ismoyo	1.42	3.24	√	X	√	X	X
9	Muhammad Hafizh	1.27	2.54	√	√	√	√	√
10	Jefry Mandiri	2.01	4.02	√	√	√	√	√

KELOMPOK LATIHAN REST ACTIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Ari Ramanda	2.02	4.04	√	√	√	√	√
2	Ahmad Baihaqi	2.15	4.30	√	√	√	X	X
3	Mikael Aldo	1.45	3.30	√	√	√	X	X
4	Kamaruddin	1.20	2.40	√	√	√	X	√
5	Putra Fadilah	2.15	4.30	√	√	√	√	√
6	Yahya	1.57	3.54	√	√	√	√	√
7	Aland Hasbi	1.28	2.56	√	√	√	√	√
8	Aditya Fallah	1.37	3.14	√	√	√	X	√
9	Leon Maulana M.P	1.40	3.20	√	√	√	√	√
10	Ayyash	1.40	3.20	√	√	√	√	√

Keterangan :

Waktu Kerja	Waktu Istirahat

Bukti data latihan ke-2 kelompok *slow interval* dengan *rest active* dan *slow interval* dengan *rest passive*.

KELOMPOK LATIHAN REST PASSIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Hamzah N	1.27	2.54	√	√	√	√	√
2	Farhan Hadi	2.14	4.28	√	√	√	√	√
3	Rizki Feborando	1.38	3.16	√	√	√	√	√
4	M.Reza Pradana	1.55	3.50	√	√	√	√	√
5	Igor Sickov	1.46	3.32	√	√	√	√	√
6	Steven	2.13	5.02	√	√	√	√	√
7	Ahmad Farhan	1.58	3.36	√	√	√	√	√
8	Ismoyo	1.42	3.24	√	√	√	√	√
9	Muhammad Hafizh	1.27	2.54	√	√	√	√	√
10	Jefry Mandiri	2.01	4.02	√	√	√	√	√

KELOMPOK LATIHAN REST ACTIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Ari Ramanda	2.02	4.04	√	√	√	√	√
2	Ahmad Baihaqi	2.15	4.30	√	√	√	√	√
3	Mikael Aldo	1.45	3.30	√	√	√	√	√
4	Kamaruddin	1.20	2.40	√	√	√	√	√
5	Putra Fadilah	2.15	4.30	√	√	√	√	√
6	Yahya	1.57	3.54	√	√	√	√	√
7	Aland Hasbi	1.28	2.56	√	√	√	√	√
8	Aditya Fallah	1.37	3.14	√	√	√	√	√
9	Leon Maulana M.P	1.40	3.20	√	√	√	√	√
10	Ayyash	1.40	3.20	√	√	√	√	√

Keterangan :

Waktu Kerja	Waktu Istirahat

Bukti data latihan ke-3 kelompok *slow interval* dengan *rest active* dan *slow interval* dengan *rest passive*.

KELOMPOK LATIHAN REST PASSIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Hamzah N	1.25	2.50	√	√	√	√	√
2	Farhan Hadi	2.12	4.24	√	√	√	√	√
3	Rizki Feborando	1.36	3.12	√	√	√	√	√
4	M.Reza Pradana	1.53	3.46	√	√	√	√	√
5	Igor Sickov	1.44	3.28	√	√	√	√	√
6	Steven	2.29	4.58	√	√	√	√	√
7	Ahmad Farhan	1.56	3.32	√	√	√	√	√
8	Ismoyo	1.40	3.20	√	√	√	√	√
9	Muhammad Hafizh	1.25	2.50	√	√	√	√	√
10	Jefry Mandiri	1.59	4.58	√	√	√	√	√

KELOMPOK LATIHAN REST ACTIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Ari Ramanda	2.00	4.00	√	√	√	√	√
2	Ahmad Baihaqi	2.15	4.30	√	√	√	√	√
3	Mikael Aldo	1.43	3.26	√	√	√	√	√
4	Kamaruddin	1.20	2.40	√	X	√	√	√
5	Putra Fadilah	2.13	4.26	√	√	√	√	√
6	Yahya	1.55	3.50	√	√	√	√	√
7	Aland Hasbi	1.26	2.52	√	√	√	√	√
8	Aditya Fallah	1.35	3.10	√	√	√	√	√
9	Leon Maulana M.P	1.38	3.16	√	√	√	√	√
10	Ayyash	1.38	3.16	√	√	√	√	√

Keterangan :

Waktu Kerja	Waktu Istirahat

Bukti data latihan ke-4 kelompok *slow interval* dengan *rest active* dan *slow interval* dengan *rest passive*.

KELOMPOK LATIHAN REST PASSIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Hamzah N	1.25	2.50	√	√	√	√	√
2	Farhan Hadi	2.12	4.24	√	√	√	√	√
3	Rizki Feborando	1.36	3.12	√	√	√	√	√
4	M.Reza Pradana	1.53	3.46	√	√	√	√	√
5	Igor Sickov	1.44	3.28	√	√	√	√	√
6	Steven	2.29	4.58	√	√	√	√	√
7	Ahmad Farhan	1.56	3.32	√	√	√	√	√
8	Ismoyo	1.40	3.20	√	√	√	√	√
9	Muhammad Hafizh	1.25	2.50	√	√	√	√	√
10	Jefry Mandiri	1.59	4.58	√	√	√	√	√

KELOMPOK LATIHAN REST ACTIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Ari Ramanda	2.00	4.00	√	√	√	√	√
2	Ahmad Baihaqi	2.15	4.30	√	√	√	√	√
3	Mikael Aldo	1.43	3.26	√	√	√	√	√
4	Kamaruddin	1.20	2.40	√	√	√	√	√
5	Putra Fadilah	2.13	4.26	√	√	√	√	√
6	Yahya	1.55	3.50	√	√	√	√	√
7	Aland Hasbi	1.26	2.52	√	√	√	√	√
8	Aditya Fallah	1.35	3.10	√	√	√	√	√
9	Leon Maulana M.P	1.38	3.16	√	√	√	√	√
10	Ayyash	1.38	3.16	√	√	√	√	√

Keterangan :

Waktu Kerja	Waktu Istirahat

Bukti data latihan ke-5 kelompok *slow interval* dengan *rest active* dan *slow interval* dengan *rest passive*.

KELOMPOK LATIHAN REST PASSIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Hamzah N	1,23	2,46	√	√	√	√	√
2	Farhan Hadi	2,10	4,20	X	√	X	√	√
3	Rizki Feborando	1,34	3,08	√	√	√	√	√
4	M.Reza Pradana	1,51	3,42	√	√	√	√	√
5	Igor Sickov	1,42	3,24	√	√	√	√	√
6	Steven	2,27	4,54	√	X	X	√	√
7	Ahmad Farhan	1,54	3,28	√	√	√	√	√
8	Ismoyo	1,38	3,16	√	√	√	√	√
9	Muhammad Hafizh	1,23	2,46	√	√	√	√	√
10	Jefry Mandiri	1,57	4,54	√	√	√	√	√

KELOMPOK LATIHAN REST ACTIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Ari Ramanda	1,58	3,56	√	√	√	√	√
2	Ahmad Baihaqi	2,13	4,26	√	X	√	√	√
3	Mikael Aldo	1,41	3,22	√	√	√	√	√
4	Kamaruddin	1,18	2,36	√	√	√	√	√
5	Putra Fadilah	2,11	4,22	√	X	√	√	√
6	Yahya	1,53	3,46	√	√	√	√	√
7	Aland Hasbi	1,24	2,48	√	√	√	√	√
8	Aditya Fallah	1,33	3,06	√	√	√	√	√
9	Leon Maulana M.P	1,36	3,12	√	√	√	√	√
10	Ayyash	1,36	3,12	√	√	X	√	X

Keterangan :

Waktu Kerja	Waktu Istirahat

Bukti data latihan ke-6 kelompok *slow interval* dengan *rest active* dan *slow interval* dengan *rest passive*.

KELOMPOK LATIHAN REST PASSIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Hamzah N	1,23	2,46	√	√	√	√	√
2	Farhan Hadi	2,1	4,2	√	√	√	√	√
3	Rizki Feborando	1,34	3,08	√	√	√	√	√
4	M.Reza Pradana	1,51	3,42	√	√	√	√	√
5	Igor Sickov	1,42	3,24	√	√	√	√	√
6	Steven	2,27	4,54	√	√	√	√	√
7	Ahmad Farhan	1,54	3,28	√	√	√	√	√
8	Ismoyo	1,38	3,16	√	√	√	√	√
9	Muhammad Hafizh	1,23	2,46	√	√	√	√	√
10	Jefry Mandiri	1,57	4,54	√	√	√	√	√

KELOMPOK LATIHAN REST ACTIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Ari Ramanda	1,58	3,56	√	√	√	√	√
2	Ahmad Baihaqi	2,13	4,26	√	√	√	√	√
3	Mikael Aldo	1,41	3,22	√	√	√	√	√
4	Kamaruddin	1,18	2,36	√	√	√	√	√
5	Putra Fadilah	2,11	4,22	√	√	√	√	√
6	Yahya	1,53	3,46	√	√	√	√	√
7	Aland Hasbi	1,24	2,48	√	√	√	√	√
8	Aditya Fallah	1,33	3,06	√	√	√	√	√
9	Leon Maulana M.P	1,36	3,12	√	√	√	√	√
10	Ayyash	1,36	3,12	√	√	√	√	√

Keterangan :

Waktu Kerja	Waktu Istirahat

Bukti data latihan ke-7 kelompok *slow interval* dengan *rest active* dan *slow interval* dengan *rest passive*.

KELOMPOK LATIHAN REST PASSIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Hamzah N	1,21	2,42	X	X	√	√	√
2	Farhan Hadi	2,08	4,16	√	√	√	√	√
3	Rizki Feborando	1,32	3,04	X	√	√	√	√
4	M.Reza Pradana	1,49	3,38	√	√	X	√	√
5	Igor Sickov	1,40	3,20	√	√	√	√	√
6	Steven	2,25	4,50	X	√	X	√	X
7	Ahmad Farhan	1,52	3,24	√	√	√	√	√
8	Ismoyo	1,36	3,12	√	√	√	√	√
9	Muhammad Hafizh	1,21	2,42	√	√	√	X	√
10	Jefry Mandiri	1,55	4,50	√	√	√	√	√

KELOMPOK LATIHAN REST ACTIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Ari Ramanda	1,56	3,52	X	√	X	√	√
2	Ahmad Baihaqi	2,11	4,22	√	√	√	√	√
3	Mikael Aldo	1,39	3,18	√	X	√	√	√
4	Kamaruddin	1,16	2,32	√	√	X	√	√
5	Putra Fadilah	2,09	4,18	√	√	√	√	√
6	Yahya	1,51	3,42	√	√	√	√	√
7	Aland Hasbi	1,22	2,44	√	√	√	√	√
8	Aditya Fallah	1,31	3,02	X	√	√	√	√
9	Leon Maulana M.P	1,34	3,08	X	√	X	√	√
10	Ayyash	1,34	3,08	X	√	√	X	√

Keterangan :

Waktu Kerja	Waktu Istirahat

Bukti data latihan ke-8 kelompok *slow interval* dengan *rest active* dan *slow interval* dengan *rest passive*.

KELOMPOK LATIHAN REST PASSIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Hamzah N	1,21	2,42	√	√	√	√	√
2	Farhan Hadi	2,08	4,16	√	√	√	√	√
3	Rizki Feborando	1,32	3,04	√	√	√	√	√
4	M.Reza Pradana	1,49	3,38	√	√	√	√	√
5	Igor Sickov	1,40	3,20	√	√	√	√	√
6	Steven	2,25	4,50	√	√	√	√	√
7	Ahmad Farhan	1,52	3,24	√	√	√	√	√
8	Ismoyo	1,36	3,12	√	√	√	√	√
9	Muhammad Hafizh	1,21	2,42	√	√	√	√	√
10	Jefry Mandiri	1,55	4,50	√	√	√	√	√

KELOMPOK LATIHAN REST ACTIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Ari Ramanda	1,56	3,52	√	√	√	√	√
2	Ahmad Baihaqi	2,11	4,22	√	√	√	√	√
3	Mikael Aldo	1,39	3,18	√	√	√	√	√
4	Kamaruddin	1,16	2,32	√	√	√	√	√
5	Putra Fadilah	2,09	4,18	√	√	√	√	√
6	Yahya	1,51	3,42	√	√	√	√	√
7	Aland Hasbi	1,22	2,44	√	√	√	√	√
8	Aditya Fallah	1,31	3,02	√	√	√	√	√
9	Leon Maulana M.P	1,34	3,08	√	√	√	√	√
10	Ayyash	1,34	3,08	√	√	√	√	√

Keterangan :

Waktu Kerja	Waktu Istirahat

Bukti data latihan ke-9 kelompok *slow interval* dengan *rest active* dan *slow interval* dengan *rest passive*.

KELOMPOK LATIHAN REST PASSIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Hamzah N	1,19	2,38	√	√	√	√	√
2	Farhan Hadi	2,06	4,12	√	√	√	√	√
3	Rizki Feborando	1,30	3,00	X	√	X	√	√
4	M.Reza Pradana	1,47	3,34	√	√	√	√	√
5	Igor Sickov	1,38	3,16	√	√	√	√	√
6	Steven	2,23	4,46	√	√	√	√	√
7	Ahmad Farhan	1,50	3,20	√	√	√	√	√
8	Ismoyo	1,34	3,08	√	√	√	√	√
9	Muhammad Hafizh	1,19	2,38	√	√	√	√	√
10	Jefry Mandiri	1,53	4,46	√	√	√	√	√

KELOMPOK LATIHAN REST ACTIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Ari Ramanda	1,54	3,48	√	√	√	√	√
2	Ahmad Baihaqi	2,09	4,18	√	√	√	√	√
3	Mikael Aldo	1,37	3,14	√	√	√	√	√
4	Kamaruddin	1,14	2,28	X	√	√	√	√
5	Putra Fadilah	2,07	4,14	√	√	√	√	√
6	Yahya	1,49	3,38	√	√	X	√	√
7	Aland Hasbi	1,20	2,40	√	√	√	√	√
8	Aditya Fallah	1,29	2,98	√	√	√	√	√
9	Leon Maulana M.P	1,32	3,04	X	√	X	√	X
10	Ayyash	1,32	3,04	√	X	X	X	√

Keterangan :

Waktu Kerja	Waktu Istirahat

Bukti data latihan ke-10 kelompok *slow interval* dengan *rest active* dan *slow interval* dengan *rest passive*.

KELOMPOK LATIHAN REST PASSIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Hamzah N	1,19	2,38	√	√	√	√	√
2	Farhan Hadi	2,06	4,12	√	√	√	√	√
3	Rizki Feborando	1,30	3,00	√	√	√	√	√
4	M.Reza Pradana	1,47	3,34	√	√	√	√	√
5	Igor Sickov	1,38	3,16	√	√	√	√	√
6	Steven	2,23	4,46	√	√	√	√	√
7	Ahmad Farhan	1,50	3,20	√	√	√	√	√
8	Ismoyo	1,34	3,08	√	√	√	√	√
9	Muhammad Hafizh	1,19	2,38	√	√	√	√	√
10	Jefry Mandiri	1,53	4,46	√	√	√	√	√

KELOMPOK LATIHAN REST ACTIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Ari Ramanda	1,54	3,48	√	√	√	√	√
2	Ahmad Baihaqi	2,09	4,18	√	√	√	√	√
3	Mikael Aldo	1,37	3,14	√	√	√	√	√
4	Kamaruddin	1,14	2,28	√	√	√	√	√
5	Putra Fadilah	2,07	4,14	√	√	√	√	√
6	Yahya	1,49	3,38	√	√	√	√	√
7	Aland Hasbi	1,20	2,40	√	√	√	√	√
8	Aditya Fallah	1,29	2,98	√	√	√	√	√
9	Leon Maulana M.P	1,32	3,04	√	√	√	√	√
10	Ayyash	1,32	3,04	√	√	√	√	√

Keterangan :

Waktu Kerja	Waktu Istirahat

Bukti data latihan ke-11 kelompok *slow interval* dengan *rest active* dan *slow interval* dengan *rest passive*.

KELOMPOK LATIHAN REST PASSIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Hamzah N	1,17	2,34	√	√	√	X	√
2	Farhan Hadi	2,04	4,08	√	√	√	√	√
3	Rizki Feborando	1,28	2,56	√	√	√	√	√
4	M.Reza Pradana	1,45	3,30	√	√	√	√	√
5	Igor Sickov	1,36	3,12	√	√	√	X	√
6	Steven	2,21	4,42	√	√	√	√	√
7	Ahmad Farhan	1,48	3,16	√	√	√	√	√
8	Ismoyo	1,32	3,04	√	√	√	√	√
9	Muhammad Hafizh	1,17	2,34	√	√	√	√	√
10	Jefry Mandiri	1,51	4,42	√	√	√	√	√

KELOMPOK LATIHAN REST ACTIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Ari Ramanda	1,52	3,44	√	√	√	√	√
2	Ahmad Baihaqi	2,07	4,14	√	√	√	√	√
3	Mikael Aldo	1,35	3,10	√	√	√	X	√
4	Kamaruddin	1,12	2,24	√	X	√	√	√
5	Putra Fadilah	2,05	4,10	√	√	√	√	√
6	Yahya	1,47	3,34	√	√	√	√	√
7	Aland Hasbi	1,18	2,36	√	√	X	√	√
8	Aditya Fallah	1,27	2,54	√	√	X	√	√
9	Leon Maulana M.P	1,30	3,00	√	√	√	√	√
10	Ayyash	1,30	3,00	√	√	√	√	√

Keterangan :

Waktu Kerja	Waktu Istirahat

Bukti data latihan ke-12 kelompok *slow interval* dengan *rest active* dan *slow interval* dengan *rest passive*.

KELOMPOK LATIHAN REST PASSIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Hamzah N	1,17	2,34	√	√	√	√	√
2	Farhan Hadi	2,04	4,08	√	√	√	√	√
3	Rizki Feborando	1,28	2,56	√	√	√	√	√
4	M.Reza Pradana	1,45	3,30	√	√	√	√	√
5	Igor Sickov	1,36	3,12	√	√	√	√	√
6	Steven	2,21	4,42	√	√	√	√	√
7	Ahmad Farhan	1,48	3,16	√	√	√	√	√
8	Ismoyo	1,32	3,04	√	√	√	√	√
9	Muhammad Hafizh	1,17	2,34	√	√	√	√	√
10	Jefry Mandiri	1,51	4,42	√	√	√	√	√

KELOMPOK LATIHAN REST ACTIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Ari Ramanda	1,52	3,44	√	√	√	√	√
2	Ahmad Baihaqi	2,07	4,14	√	√	√	√	√
3	Mikael Aldo	1,35	3,10	√	√	√	√	√
4	Kamaruddin	1,12	2,24	√	√	√	√	√
5	Putra Fadilah	2,05	4,10	√	√	√	√	√
6	Yahya	1,47	3,34	√	√	√	√	√
7	Aland Hasbi	1,18	2,36	√	√	√	√	√
8	Aditya Fallah	1,27	2,54	√	√	√	√	√
9	Leon Maulana M.P	1,30	3,00	√	√	√	√	√
10	Ayyash	1,30	3,00	√	√	√	√	√

Keterangan :

Waktu Kerja	Waktu Istirahat

Bukti data latihan ke-13 kelompok *slow interval* dengan *rest active* dan *slow interval* dengan *rest passive*.

KELOMPOK LATIHAN REST PASSIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Hamzah N	1,15	2,30	X	√	√	√	√
2	Farhan Hadi	2,02	4,04	√	√	√	√	√
3	Rizki Feborando	1,26	2,52	√	√	X	√	√
4	M.Reza Pradana	1,43	3,26	√	√	√	√	√
5	Igor Sickov	1,34	3,08	√	√	√	√	√
6	Steven	2,19	4,38	√	√	√	√	√
7	Ahmad Farhan	1,46	3,12	√	√	√	√	√
8	Ismoyo	1,30	3,00	√	√	√	√	√
9	Muhammad Hafizh	1,15	2,30	√	√	√	√	√
10	Jefry Mandiri	1,49	4,38	√	√	√	√	√

KELOMPOK LATIHAN REST ACTIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Ari Ramanda	1,50	3,40	√	√	√	√	√
2	Ahmad Baihaqi	2,05	4,10	√	√	X	√	√
3	Mikael Aldo	1,33	3,06	√	√	√	√	√
4	Kamaruddin	1,10	2,20	√	X	√	√	√
5	Putra Fadilah	2,03	4,06	√	√	X	√	√
6	Yahya	1,45	3,30	√	√	√	√	√
7	Aland Hasbi	1,16	2,32	√	√	√	X	√
8	Aditya Fallah	1,25	2,50	√	√	√	√	√
9	Leon Maulana M.P	1,28	2,96	√	√	√	√	√
10	Ayyash	1,28	2,96	√	√	√	√	√

Keterangan :

Waktu Kerja	Waktu Istirahat

Bukti data latihan ke-14 kelompok *slow interval* dengan *rest active* dan *slow interval* dengan *rest passive*.

KELOMPOK LATIHAN REST PASSIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Hamzah N	1,15	2,30	√	√	√	√	√
2	Farhan Hadi	2,02	4,04	√	√	√	√	√
3	Rizki Feborando	1,26	2,52	√	√	√	√	√
4	M.Reza Pradana	1,43	3,26	√	√	√	√	√
5	Igor Sickov	1,34	3,08	√	√	√	√	√
6	Steven	2,19	4,38	√	√	√	√	√
7	Ahmad Farhan	1,46	3,12	√	√	√	√	√
8	Ismoyo	1,30	3,00	√	√	√	√	√
9	Muhammad Hafizh	1,15	2,30	√	√	√	√	√
10	Jefry Mandiri	1,49	4,38	√	√	√	√	√

KELOMPOK LATIHAN REST ACTIVE

NO	NAMA ATLET			1	2	3	4	5
1	Ari Ramanda	1,50	3,40	√	√	√	√	√
2	Ahmad Baihaqi	2,05	4,10	√	√	√	√	√
3	Mikael Aldo	1,33	3,06	√	√	√	√	√
4	Kamaruddin	1,10	2,20	√	√	√	√	√
5	Putra Fadilah	2,03	4,06	√	√	√	√	√
6	Yahya	1,45	3,30	√	√	√	√	√
7	Aland Hasbi	1,16	2,32	√	√	√	√	√
8	Aditya Fallah	1,25	2,50	√	√	√	√	√
9	Leon Maulana M.P	1,28	2,96	√	√	√	√	√
10	Ayyash	1,28	2,96	√	√	√	√	√

Keterangan :

Waktu Kerja	Waktu Istirahat

Lampiran 7

Daftar hadir atlet selama berlangsungnya proses penelitian.

No	Nama Atlet Penelitian	21/11/2016	23/11/2016	25/11/2016	26/11/2016
1	Hamzah N				
2	Farhan Hadi				
3	Rizki Feborando				
4	M.Reza Pradana				
5	Igor Sickov				
6	Steven				
7	Ahmad Farhan				
8	Ismoyo				
9	Muhammad Hafizh				
10	Jefry Mandiri				
11	Ari Ramanda				
12	Ahmad Baihaqi				
13	Mikael Aldo				
14	Kamaruddin				
15	Putra Fadilah				
16	Yahya				
17	Aland Hasbi				
18	Aditya Fallah				
19	Leon Maulana M.P				
20	Ayyash				

No	Nama Atlet Penelitian	28/11/2016	30/11/2016	2/12/2016	3/12/2016
1	Hamzah N				
2	Farhan Hadi				
3	Rizki Feborando				
4	M.Reza Pradana				
5	Igor Sickov				
6	Steven				
7	Ahmad Farhan				
8	Ismoyo				
9	Muhammad Hafizh				
10	Jefry Mandiri				
11	Ari Ramanda				
12	Ahmad Baihaqi				
13	Mikael Aldo				
14	Kamaruddin				
15	Putra Fadilah				
16	Yahya				
17	Aland Hasbi				
18	Aditya Fallah				
19	Leon Maulana M.P				
20	Ayyash				

No	Nama Atlet Penelitian	5/12/2016	7/12/2016	9/12/2016	10/12/2016
1	Hamzah N				
2	Farhan Hadi				
3	Rizki Feborando				
4	M.Reza Pradana				
5	Igor Sickov				
6	Steven				
7	Ahmad Farhan				
8	Ismoyo				
9	Muhammaḍ Hafizh				
10	Jefry Mandiri				
11	Ari Ramanda				
12	Ahmad Baihaqi				
13	Mikael Aldo				
14	Kamaruddin				
15	Putra Fadilah				
16	Yahya				
17	Aland Hasbi				
18	Aditya Fallah				
19	Leon Maulana M.P				
20	Ayyash				

No	Nama Atlet Penelitian	12/12/2016	14/12/2016	16/12/2016	17/12/2016
1	Hamzah N				
2	Farhan Hadi				
3	Rizki Feborando				
4	M.Reza Pradana				
5	Igor Sickov				
6	Steven				
7	Ahmad Farhan				
8	Ismoyo				
9	Muhammad Hafizh				
10	Jefry Mandiri				
11	Ari Ramanda				
12	Ahmad Baihaqi				
13	Mikael Aldo				
14	Kamaruddin				
15	Putra Fadilah				
16	Yahya				
17	Aland Hasbi				
18	Aditya Fallah				
19	Leon Maulana M.P				
20	Ayyash				

Lampiran 8

Data Statistik deskriptif tes awal kelompok latihan *slow interval* dengan *rest active*

N	Valid	10
	Missing	0
Mean		3.04
Std.Error of Mean		0.10
Median		2.56
Std.Deviation		0.31
Variance		1018.00
Skewness		0.30
Std.Error of Skewness		0.68
Kurtosis		-.85
Std.Error of Kurtosis		1.33
Range		1.34
Minimum		2.17
Maximum		3.51
Percentiles	25	2.42
	50	2.56
	75	3.34

Lampiran 9

Data Distribusi frekuensi tes awal kelompok latihan *slow interval*
dengan *rest active*

No	Name Athletes	Time	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	Kamaruddin	2.17	1	10.0	10.0	10.0
2	Aland Hasbi	2.30	1	10.0	10.0	20.0
3	Aditya Fallah	2.46	1	10.0	10.0	30.0
4	Leon Maulana M.P	2.50	1	10.0	10.0	40.0
5	Ayyash	2.52	1	10.0	10.0	50.0
6	Mikael Aldo	3.01	1	10.0	10.0	60.0
7	Yahya	3.13	1	10.0	10.0	70.0
8	Ari Ramanda	3.29	1	10.0	10.0	80.0
9	Ahmad Baihaqi	3.51	2	20.0	20.0	100.0
10	Putra Fadilah					
	TOTAL		10	100.0	100.0	

Lampiran 10

Data Statistik deskriptif tes akhir kelompok latihan *slow interval* dengan *rest active*

N	Valid	10
	Missing	0
Mean		2.42
Std.Error of Mean		0.07
Median		2.39
Std.Deviation		0.22
Variance		526.62
Skewness		0.87
Std.Error of Skewness		0.68
Kurtosis		0.44
Std.Error of Kurtosis		1.33
Range		1.14
Minimum		2.12
Maximum		3.26
Percentiles	25	2.30
	50	2.39
	75	2.52

Lampiran 11

Data Distribusi frekuensi tes akhir kelompok latihan *slow interval* dengan *rest active*

No	Name Athletes	Time	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	Kamaruddin	2.12	1	10.0	10.0	10.0
2	Aland Hasbi	2.19	1	10.0	10.0	20.0
3	Mikael Aldo	2.34	2	20.0	20.0	40.0
4	Leon Maulana M.P					
5	Yahya	2.38	1	10.0	10.0	50.0
6	Aditya Fallah	2.40	1	10.0	10.0	60.0
7	Putra Fadilah	2.44	2	20.0	20.0	80.0
8	Ayyash					
9	Ahmad Baihaqi	3.17	1	10.0	10.0	90.0
10	Ari Ramanda	3.26	1	10.0	10.0	100.0
	TOTAL		10	100.0	100.0	

Lampiran 12

Data Statistik deskriptif tes awal kelompok latihan *slow interval* dengan *rest passive*.

N	Valid	10
	Missing	0
Mean		3.13
Std.Error of Mean		0.10
Median		3.18
Std.Deviation		0.34
Variance		1199.15
Skewness		0.44
Std.Error of Skewness		0.68
Kurtosis		-.01
Std.Error of Kurtosis		1.33
Range		1.50
Minimum		2.29
Maximum		4.19
Percentiles	25	2.43
	50	3.18
	75	3.31

Lampiran 13

Data Distribusi frekuensi tes awal kelompok latihan *slow interval* dengan *rest passive*.

No	Name Athletes	Time	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	Hamzah N	2.29	2	20.0	20.0	20.0
2	Muhammad Hafizh					
3	Rizki Feborando	2.48	1	10.0	10.0	30.0
4	Ismoyo	2.55	1	10.0	10.0	40.0
5	M.Reza Pradana	3.17	1	10.0	10.0	50.0
6	Igor Sickov	3.19	1	10.0	10.0	60.0
7	Ahmad Farhan	3.23	1	10.0	10.0	70.0
8	Jefry Mandiri	3.26	1	10.0	10.0	80.0
9	Farhan Hadi	3.49	1	10.0	10.0	90.0
10	Steven	4.19	1	10.0	10.0	100.0
	TOTAL		10	100.0	100.0	

Lampiran 14

Data Statistik deskriptif tes akhir kelompok latihan *slow interval* dengan *rest passive*.

N	Valid	10
	Missing	0
Mean		2.53
Std.Error of Mean		0.10
Median		2.42
Std.Deviation		0.33
Variance		1100.04
Skewness		1.51
Std.Error of Skewness		0.68
Kurtosis		2.36
Std.Error of Kurtosis		1.33
Range		1.51
Minimum		2.19
Maximum		4.10
Percentiles	25	2.34
	50	2.42
	75	3.17

Lampiran 15

Data Distribusi frekuensi tes akhir kelompok latihan *slow interval* dengan *rest passive*.

No	Name Athletes	Time	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	Muhammad Hafizh	2.19	1	10.0	10.0	10.0
2	Hamzah N	2.24	1	10.0	10.0	20.0
3	M.Reza Pradana	2.38	1	10.0	10.0	30.0
4	Rizki Feborando	2.39	1	10.0	10.0	40.0
5	Ismoyo	2.40	1	10.0	10.0	50.0
6	Igor Sickov	2.44	1	10.0	10.0	60.0
7	Ahmad Farhan	2.46	1	10.0	10.0	70.0
8	Jefry Mandiri	3.16	1	10.0	10.0	80.0
9	Farhan Hadi	3.20	1	10.0	10.0	90.0
10	Steven	4.10	1	10.0	10.0	100.0
	TOTAL		10	100.0	100.0	

Lampiran 16

Pilih Analyze-Compare Means-Paired Sample Test

Uji Compare Paired Sample Test *Slow Interval* Dengan *Rest Active*.

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 waktu_awal	0:03:04.000	10	0:00:31.906	0:00:10.090
waktu_akhir	0:02:42.800	10	0:00:22.948	0:00:07.257

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 waktu_awal & waktu_akhir	10	.780	.008

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 waktu_awal - waktu_akhir	0:00:21.200	0:00:20.043	0:00:06.338	0:00:06.862	0:00:35.538	3.345	9	.009

Lampiran 17

Pilih Analyze-Compare Means-Paired Sample Test

Uji Compare Paired Sample Test *Slow Interval* Dengan *Rest Passive*.

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	waktu_awal	0:03:13.400	10	0:00:34.629	0:00:10.951
	waktu_akhir	0:02:53.600	10	0:00:33.167	0:00:10.488

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	waktu_awal & waktu_akhir	10	.921	.000

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	waktu_awal - waktu_akhir	0:00:19.800	0:00:13.530	0:00:04.279	0:00:10.121	0:00:29.479	4.628	9	.001

Lampiran 18

**Hasil Uji Hipotesis Lari with *Slow Interval* Dengan *Rest Active* &
Slow Interval Dengan *Rest Passive* dengan
Uji ANAVA one way & Uji Tukcey**

Pilih Analyze-Compare Means-One Way Anava

Descriptives

Pretest Running

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Pretest Rest Passive	10	0:03:13.400	0:00:34.629	0:00:10.951	0:02:48.628	0:03:38.172	0:02:29.000	0:04:19.000
Posttest Rest Passive	10	0:02:53.600	0:00:33.167	0:00:10.488	0:02:29.874	0:03:17.326	0:02:19.000	0:04:10.000
Pretest Rest Active	10	0:03:04.000	0:00:31.906	0:00:10.090	0:02:41.176	0:03:26.824	0:02:17.000	0:03:51.000
Posttest Rest Active	10	0:02:42.800	0:00:22.948	0:00:07.257	0:02:26.384	0:02:59.216	0:02:12.000	0:03:26.000
Total	40	0:02:58.450	0:00:31.954	0:00:05.052	0:02:48.231	0:03:08.669	0:02:12.000	0:04:19.000

Test of Homogeneity of Variances

Pretest Running

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.714	3	36	.550

ANOVA

Pretest Running

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	5227.500	3	1742.500	1.813	.162
Within Groups	34594.400	36	960.956		
Total	39821.900	39			

Multiple Comparisons

Pretest Running

Tukey HSD

(I) Kategori Treatment	(J) Kategori Treatment	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Pretest Rest Passive	Posttest Rest Passive	0:00:19.800	0:00:13.863	.491	-0:00:17.537	0:00:57.137
	Pretest Rest Active	0:00:09.400	0:00:13.863	.905	-0:00:27.937	0:00:46.737
	Posttest Rest Active	0:00:30.600	0:00:13.863	.141	-0:00:06.737	0:01:07.937
Posttest Rest Passive	Pretest Rest Passive	-0:00:19.800	0:00:13.863	.491	-0:00:57.137	0:00:17.537
	Pretest Rest Active	-0:00:10.400	0:00:13.863	.876	-0:00:47.737	0:00:26.937
	Posttest Rest Active	0:00:10.800	0:00:13.863	.863	-0:00:26.537	0:00:48.137
Pretest Rest Active	Pretest Rest Passive	-0:00:09.400	0:00:13.863	.905	-0:00:46.737	0:00:27.937
	Posttest Rest Passive	0:00:10.400	0:00:13.863	.876	-0:00:26.937	0:00:47.737
	Posttest Rest Active	0:00:21.200	0:00:13.863	.431	-0:00:16.137	0:00:58.537
Posttest Rest Active	Pretest Rest Passive	-0:00:30.600	0:00:13.863	.141	-0:01:07.937	0:00:06.737
	Posttest Rest Passive	-0:00:10.800	0:00:13.863	.863	-0:00:48.137	0:00:26.537
	Pretest Rest Active	-0:00:21.200	0:00:13.863	.431	-0:00:58.537	0:00:16.137

Pretest Running

Tukey HSD^a

Kategori Treatment	N	Subset for alpha = 0.05
		1
Posttest Rest Active	10	0:02:42.800
Posttest Rest Passive	10	0:02:53.600
Pretest Rest Active	10	0:03:04.000
Pretest Rest Passive	10	0:03:13.400
Sig.		.141

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 10.000.

Lampiran 19

Dokumentasi Kegiatan Penelitian

1. Tempat Penelitian

Stadion Universitas Indonesia



2. Pelaksanaan Penelitian Selama 16 Pertemuan Dari Bulan November – Desember 2016















*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220

Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PR I : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982

BAUK : 4750930, BAAK : 4759081, BAPSI : 4752180

Bagian UHTP : Telepon. 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian HUMAS : 4898486

Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 3434/UN39.12/KM/2016
Lamp. : -
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi

26 Oktober 2016

Yth. Direktur Kemahasiswaan
Universitas Indonesia
Kampus Baru UI Depok
Jawa Barat 16424

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : **Muhammad Wicaksono**
Nomor Registrasi : 6315133507
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 085695259600

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

"Efektifitas Metode Latihan Speed Play dan Latihan Slow Interval Terhadap Peningkatan Prestasi Lari 800 Meter Pada Klub UKOR Atletik Universitas Indonesia"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.



Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan,
dan Hubungan Masyarakat

Woro Sasmoyo, SH
NIP. 19630403 198510 2 001

Tembusan :
1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Kaprog Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Nomor : 002/01/UI-TnF/01/2017
Lampiran : -

Depok, 27 Januari 2017

**Kepada Yth,
Universitas Negeri Jakarta
di Jakarta**

Perihal: **Surat Keterangan**

Perihal: **Izin Pelaksanaan Penelitian**

Merujuk perihal tersebut di atas dan surat dari Kemenrisdikti UNJ nomor 3434/UN39.12/KM/2016 tanggal 28 Oktober 2016, kami UKOR Atletik Universitas Indonesia menerangkan bahwa:

Nama : **Muhammad Wicaksono**
Nomor Registrasi : 6315133507
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 085695259600

Dapat kami izinkan untuk melakukan penelitian untuk penulisan skripsi dengan judul “**Efektifitas Metode Latihan *Speed Play* dan Latihan *Slow Interval* Terhadap Peningkatan Prestasi Lari 800 Meter Pada Klub UKOR Atletik Universitas Indonesia**”.

Demikian kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui

(Pembina Unit Kegiatan Olahraga Atletik UI)

Yogo Tri Hendiarto, S. Sos, M. Si

NIDN: 198011302008121002

Hormat Kami,



(Ketua Umum UI Track and Field 2017)

Yahya Dimas Zakaria

NPM: 1506674293

Tembusan:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Kaprog/jurusan Olahraga Prestasi.



*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN RISTEK, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Pemuda No. 10 Jakarta Timur 13220
Telp. (62 - 21) 4893534 Faximile (62 - 21) 4893534

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini Petugas Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta menerangkan bahwa Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Muhammad Wicaksono
No. Registrasi : 6315133507
Tahun/Angkatan : 2013
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Judul : "Efektifitas Metode Latihan Speed Play dan Latihan Slow Interval Terhadap Peningkatan Prestasi Lari 800 Meter Pada Klub UKOR Atletik Universitas Indonesia".

Adalah benar-benar belum ada yang meneliti.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, · Maret 2017
Petugas Perpustakaan,



Bahrudin
NIP. 19650813198903 1003

Yang Mengajukan Judul,

Muhammad Wicaksono
Noreg. 6315133507