

Lampiran 1

Data awal dan akhir perhitungan daya tahan jantung paru dengan metode latihan *Interval Training*.

No	Nama	Tes Awal			Tes Akhir		
		Level	Balikan	VO2Max	Level	Balikan	VO2 Max
1	Farhan Ambadar	11	6	51.90	12	9	56.20
2	Estu Afrian	10	6	48.70	11	9	52.90
3	Yudi sumarno	10	2	47.40	11	5	51.60
4	Reza Fahmi	9	4	44.50	10	9	49.60
5	Muhammad Faqih	9	3	44.20	11	2	50.60
6	Imam Permana	9	3	44.20	10	5	48.5
7	Fadli Ruhayat	7	8	39.20	9	3	44.20
8	Edo Joshua	7	3	37.40	8	7	42.10
9	Faiq Ekalasa	7	3	37.10	8	9	42.70
10	Muhammad ramadhany	4	6	28.30	6	5	34.60

Lampiran 2

Data awal dan akhir perhitungan daya tahan jantung paru dengan metode latihan *Circuit Training*.

No	Nama	Tes Awal			Tes Akhir		
		Level	Balikan	VO2Max	Level	Balikan	VO2Max
1	Billah Arif	11	8	52.50	12	7	55.70
2	Yusuf tegar	10	8	49.30	11	10	53.30
3	Akbar fariz	10	6	48.70	11	5	51.60
4	Fariz Herdiana	9	7	45.50	10	8	49.30
5	Muhammad Aziz	9	4	44.50	10	6	48.70
6	Maghreza	9	3	44.20	10	8	49.30
7	Aghil Tri Cahyadi	8	4	41.10	9	11	46.80
8	Rendi Firdaus	7	4	37.80	8	4	41.10
9	Krisna Chandra	7	3	37.40	8	3	40.80
10	Muhammad Rifkhi	6	4	34.30	7	8	39.20

Lampiran 3

Langkah-Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi.

A. Variabel tes awal pada kelompok metode latihan *Circuit Training*

1. Sampel (N) = 10
2. Rentang (R) = Data tertinggi – Data terendah
= 52,5 – 34,3
= 18,2
3. Banyaknya Kelas = $1 + 3.31 \log n$
= $1 + 3.31 \log 10$
= $1 + (3.31 \times 1)$
= $1 + 3.31$
= 4.31 dibulatkan menjadi 4
4. Panjang Kelas = $\frac{R}{BK}$
= $\frac{18,2}{4}$
= 4,55

B. Variabel tes akhir pada kelompok metode latihan *Circuit Training*

1. Sampel (N) = 10
2. Rentang (R) = Data tertinggi – Data terendah
= 55.70 – 39.20
= 16.5
3. Banyaknya Kelas = $1 + 3.31 \log n$
= $1 + 3.31 \log 10$
= $1 + (3.31 \times 1)$
= $1 + 3.31$
= 4.31 dibulatkan menjadi 4
4. Panjang Kelas = $\frac{R}{BK}$
= $\frac{16.5}{4}$
= 4.125

C. Variabel tes awal pada kelompok metode latihan *Interval Training*

1. Sampel (N) = 10

2. Rentang (R) = Data tertinggi – Data terendah

$$51.9 - 28.3$$

$$= 23.6$$

3. Banyaknya Kelas = $1 + 3.31 \log n$

$$= 1 + 3.31 \log 10$$

$$= 1 + (3.31 \times 1)$$

$$= 1 + 3.31$$

$$= 4.31 \text{ dibulatkan menjadi } 4$$

4. Panjang Kelas = $\frac{R}{BK}$

$$= \frac{23.6}{4}$$

$$= 5.9$$

Variabel tes akhir pada kelompok latihan *Interval Training*

1. Sampel (N) = 10
2. Rentang (R) = Data tertinggi – Data terendah
 = 56.2 – 36.4
 = 19.8
3. Banyaknya Kelas = $1 + 3.31 \log n$
 = $1 + 3.31 \log 10$
 = $1 + (3.31 \times 1)$
 = $1 + 3.31$
 = 4.31 dibulatkan menjadi 4
4. Panjang Kelas = $\frac{R}{BK}$
 = $\frac{19.8}{4}$
 = 4.95

Lampiran 4

Data Awal Metode Latihan *Interval Training* dan metode latihan *Circuit Training*

Tabel 9. Data Awal Metode Latihan *Interval Training* dan metode latihan *Circuit Training* pada siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Citeureup.

No.	<i>Interval Training</i> (X_1)	X_1^2	<i>Circuit Training</i> (Y_1)	Y_1^2
1	51,9	2693,61	52,5	2756,25
2	48,7	2371,69	49,3	2430,49
3	47,4	2246,76	48,7	2371,69
4	44,5	1980,25	45,5	2070,25
5	44,2	1953,64	44,5	1980,25
6	44,2	1953,64	44,2	1953,64
7	39,2	1536,64	41,1	1689,21
8	37,4	1398,76	37,8	1428,84
9	37,1	1376,41	37,4	1398,76
10	28,3	800,89	34,3	1176,49
Σ	422,9	18312,29	435,3	19255,87

Lampiran 5

Perhitungan Tes Awal Metode Latihan *Interval Training* dan metode latihan *Circuit Training*.

Hipotesis

$$H_0 : \mu_1 < \mu_2$$

$$H_1 : \mu_1 > \mu_2$$

1. Mencari nilai rata-rata

$$\begin{aligned} MX_1 &= \frac{\sum X_1}{n} \\ &= \frac{422.9}{10} \\ &= 42.29 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} MY_1 &= \frac{\sum Y_1}{n} \\ &= \frac{435.3}{10} \\ &= 43.53 \end{aligned}$$

2. Mencari Simpang Baku

$$\begin{aligned}
 SX_1 &= \sqrt{\frac{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2}{n(n-1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{10(18312,29) - (422,9)^2}{10(10-1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{183.122,9 - 178.844,41}{90}} \\
 &= \sqrt{\frac{4.278,49}{90}} \\
 &= \sqrt{47,538} \\
 &= \mathbf{6,894}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 SY_1 &= \sqrt{\frac{n \sum Y_1^2 - (\sum Y_1)^2}{n(n-1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{10(19255,87) - 435,3^2}{10(10-1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{192558,7 - 189486,09}{90}} \\
 &= \sqrt{\frac{3.072,61}{90}}
 \end{aligned}$$

$$= \sqrt{34,140}$$

$$= \mathbf{5,842}$$

3. Mencari Standar Kesalahan

$$\begin{aligned} \text{SEM}_{x_1} &= \frac{SX_1}{\sqrt{(n-1)}} \\ &= \frac{6,894}{\sqrt{(10-1)}} \\ &= \frac{6,894}{3} \\ &= \mathbf{2,328} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{SEM}_{y_1} &= \frac{SY_1}{\sqrt{(n-1)}} \\ &= \frac{5,842}{\sqrt{(10-1)}} \\ &= \frac{5,842}{3} \\ &= \mathbf{1,947} \end{aligned}$$

Lampiran 6

Data Akhir Metode Latihan *Interval Training* dan metode latihan *Circuit Training*

Tabel 10. Data Akhir Metode Latihan *Interval Training* dan metode latihan *Circuit Training* pada siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Citeureup

No.	<i>Interval Training</i> (X_2)	X_2^2	<i>Circuit Training</i> (Y_2)	Y_2^2
1	56,2	3158,44	55,7	3102,49
2	52,9	2798,41	53,3	2840,89
3	51,6	2662,56	51,6	2662,56
4	49,6	2460,16	49,3	2430,49
5	50,6	2560,36	48,7	2371,69
6	48,5	2352,25	49,3	2430,49
7	44,2	1953,64	46,8	2190,24
8	42,1	1772,41	41,1	1689,21
9	42,7	1823,29	40,8	1664,64
10	34,6	1197,16	39,2	1536,64
Σ	473	22738,68	475,8	22919,34

Lampiran 7

Perhitungan Tes Akhir Metode Latihan *Interval Training* dan metode latihan *Circuit Training*

Hipotesis

$$H_0 : \mu_1 < \mu_2$$

$$H_1 : \mu_1 > \mu_2$$

4. Mencari nilai rata-rata

$$\begin{aligned} MX_2 &= \frac{\sum X^2}{n} \\ &= \frac{473}{10} \\ &= 47,3 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} MY_2 &= \frac{\sum Y^2}{n} \\ &= \frac{475,8}{10} \\ &= 47,58 \end{aligned}$$

5. Mencari Simpang Baku

$$\begin{aligned}
 SX_2 &= \sqrt{\frac{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2}{n(n-1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{10(22738,68) - 473^2}{10(10-1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{227.386,8 - 223.729}{90}} \\
 &= \sqrt{\frac{3.657,8}{90}} \\
 &= \sqrt{40,642} \\
 &= \mathbf{6,375}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 SY_2 &= \sqrt{\frac{n \sum Y_2^2 - (\sum Y_2)^2}{n(n-1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{10(22919,34) - 475,8^2}{10(10-1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{229.193,4 - 226.385,64}{90}} \\
 &= \sqrt{\frac{2.807,75}{90}}
 \end{aligned}$$

$$= \sqrt{31,197}$$

$$= \mathbf{5,585}$$

6. Mencari Standar Kesalahan

$$\begin{aligned} \text{SEM}_{x_2} &= \frac{SX_2}{\sqrt{(n-1)}} \\ &= \frac{6,375}{\sqrt{(10-1)}} \\ &= \frac{6,375}{3} \\ &= \mathbf{2,125} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{SEM}_{y_2} &= \frac{SY_2}{\sqrt{(n-1)}} \\ &= \frac{5,585}{\sqrt{(10-1)}} \\ &= \frac{5,585}{3} \\ &= \mathbf{1,861} \end{aligned}$$

Lampiran 8

Data Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok *Interval Training*

Tabel 11. Selisih Tes Awal dan Tes Akhir metode latihan *Interval Training*

No.	Tes Awal	Tes Akhir	Selisih (D)	D ²
1	51,9	56,2	4,3	18,49
2	48,7	52,9	4,2	17,64
3	47,4	51,6	4,2	17,64
4	44,5	49,6	5,1	26,01
5	44,2	50,6	6,4	40,96
6	44,2	48,5	4,3	18,49
7	39,2	44,2	5	25
8	37,4	42,1	4,7	22,09
9	37,1	42,7	5,6	31,36
10	28,3	34,6	6,3	39,69
Σ	422,9	473	50,1	257,37

Lampiran 9

Perhitungan Tes Awal dan Tes Akhir metode latihan *Interval Training*

Hipotesis

H₀ : μ₁ < μ₂

H₁ : μ₁ > μ₂

1. Mencari nilai rata-rata

$$M_D = \frac{\sum D}{n} = \frac{50,1}{10} = 5,01$$

2. Mencari Simpang Baku

$$\begin{aligned}
 SX_2 &= \sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{10(257,37) - 50,1^2}{10(10-1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{2573,7 - 2510,01}{90}} \\
 &= \sqrt{\frac{72,69}{90}} \\
 &= \sqrt{0,807} \\
 &= \mathbf{0.898}
 \end{aligned}$$

3. Mencari Standar Kesalahan Mean

$$\begin{aligned}
 SEM_{MD} &= \frac{SD}{\sqrt{(n-1)}} \\
 &= \frac{0,898}{\sqrt{(10-1)}} \\
 &= \frac{0.898}{3} \\
 &= \mathbf{0.299}
 \end{aligned}$$

4. Mencari Nilai t – hitung

$$t_o = \left| \frac{M_D}{SE_{MD}} \right|$$

$$\left| \frac{5,01}{0.299} \right|$$

$$= 16,755$$

5. Mencari Nilai t – tabel

Nilai t – tabel dengan derajat kebebasan (dk) $n_1 - 1 = 10 - 1 = 9$

Pada taraf kepercayaan $\alpha = 0.05$ adalah 2.262

6. Kriteria Pengujian

Jika t-hitung > t-tabel maka H_0 ditolak

Jika t-hitung < t-tabel maka H_0 diterima

7. Kesimpulan

Karena t-hitung (16,755) > t-tabel (2.262) maka H_0 ditolak

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terbukti metode latihan *Interval*

Training dapat berpengaruh terhadap Perubahan daya tahan jantung

paru.

Lampiran 10

Data Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok *Circuit Training*

Tabel 12. Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kadar Metode Latihan *Circuit Training*.

No.	Tes Awal	Tes Akhir	Selisih (D)	D ²
1	52,5	55,7	3,2	10,24
2	49,3	53,3	4	16
3	48,7	51,6	2,9	8,41
4	45,5	49,3	3,8	14,44
5	44,5	48,7	4,2	17,64
6	44,2	49,3	5,1	26,01
7	41,1	46,8	5,7	32,49
8	37,8	41,1	3,3	10,89
9	37,4	40,8	3,4	11,56
10	34,3	39,2	4,9	24,01
Σ	435,3	475,8	40,5	171,69

Lampiran 11

Perhitungan Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok *Circuit Training*.

Hipotesis

$$H_0 : \mu_1 < \mu_2$$

$$H_1 : \mu_1 > \mu_2$$

1. Mencari nilai rata-rata

$$M_D = \frac{\sum D}{n} = \frac{40,5}{10} = 4,05$$

2. Mencari Simpang Baku

$$\begin{aligned}
 SD_2 &= \sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{10(171,69) - 40,5^2}{10(10-1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{1716,9 - 1640,25}{90}} \\
 &= \sqrt{\frac{76,65}{90}} \\
 &= \sqrt{0,851} \\
 &= \mathbf{0.922}
 \end{aligned}$$

3. Mencari Standar Kesalahan Mean

$$\begin{aligned}
 SEM_{MD} &= \frac{SD}{\sqrt{(n-1)}} \\
 &= \frac{0,922}{\sqrt{(10-1)}} \\
 &= \frac{0.922}{3} \\
 &= \mathbf{0.307}
 \end{aligned}$$

4. Mencari Nilai t – hitung

$$\begin{aligned}
 t_o &= \left| \frac{M_D}{SE_{MD}} \right| \\
 &= \left| \frac{4,05}{0.307} \right| \\
 &= \mathbf{13,192}
 \end{aligned}$$

5. Mencari Nilai t – tabel

Nilai t – tabel dengan derajat kebebasan (dk) $n_1 - 1 = 10 - 1 = 9$

Pada taraf kepercayaan $\alpha = 0.05$ adalah 2.262

6. Kriteria Pengujian

Jika t-hitung > t-tabel maka H_0 ditolak

Jika t-hitung < t-tabel maka H_0 diterima

7. Kesimpulan

Karena t-hitung (13,192) > t-tabel (2.262) maka H_0 ditolak

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terbukti metode latihan *Circuit*

Training dapat berpengaruh terhadap Perubahan daya tahan jantung paru.

Lampiran 12

Data Perhitungan Selisih

Tabel 13. Perhitungan Untuk Membandingkan Hasil Selisih Tes Awal Dan Tes Akhir metode latihan *Interval Training* dan metode latihan *Circuit Training*.

	<i>Interval Training</i>		<i>Circuit Training</i>	
No	$(X_1 - X_2)$	$(X_1 - X_2)^2$	$(Y_1 - Y_2)$	$(Y_1 - Y_2)^2$
1	4,3	18,49	3,2	10,24
2	4,2	17,64	4	16
3	4,2	17,64	2,9	8,41
4	5,1	26,01	3,8	14,44
5	6,4	40,96	4,2	17,64
6	4,3	18,49	5,1	26,01
7	5	25	5,7	32,49
8	4,7	22,09	3,3	10,89
9	5,6	31,36	3,4	11,56
10	6,3	39,69	4,9	24,01
Σ	50,1	257,37	40,5	171,69

1. Mencari Standar Kesalahan Perbedaan Mean (SE)

$$\begin{aligned}
 SEM_{X \text{ } M_Y} &= \sqrt{(SEM_X)^2 + (SEM_Y)^2} \\
 &= \sqrt{(0,299)^2 + (0,307)^2} \\
 &= \sqrt{0,089401 + 0,094249} \\
 &= \sqrt{0,18365}
 \end{aligned}$$

$$= 0.428$$

2. Mencari Nilai t-hitung

$$t_0 = \left| \frac{M_x - M_y}{SEM_x M_y} \right|$$

$$= \left| \frac{5,01 - 4,05}{0.428} \right|$$

$$= 2,242$$

3. Mencari Nilai t-tabel

Mencari t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) = $n_1 + n_2 - 2$, $10 + 10 - 2 =$

18. Pada taraf kepercayaan $\alpha = 0.05$ adalah 2.101

4. Kesimpulan

Karena t-hitung (2,242) > t-tabel (2.101), dengan demikian H_0 ditolak, ada perbedaan pengaruh terhadap peningkatan daya tahan jantung paru setelah diberikan metode latihan *Interval Training* dan *Circuit Training* dimana latihan *Interval Training* lebih berpengaruh dibandingkan *Circuit Training*.

Lampiran 13Tabel 8. Program Pelaksanaan Perlakuan Metode Latihan *Interval Training* dan metode latihan *Circuit Training**Circuit Training*

Pertemuan	Latihan	Durasi	Set
1	Pemanasan	10 menit	
	a. Shuttle run b. Lari di Tempat c. Lateral Run d. Rope Skipping e. Squat Jumps f. Lari Zig Zag g. Jumping Jack h. Sit Up	20 detik	3
	Interval antar pos	10 detik	
	Rest tiap set	2 menit	
	Pendinginan	10 menit	

Pertemuan	Latihan	Durasi	Set
2	Pemanasan	10 menit	
	a. Shuttle run b. Lari di Tempat c. Lateral Run d. Rope Skipping e. Squat Jumps f. Lari Zig Zag g. Jumping Jack h. Sit Up	20 detik	3
	Interval antar pos	10 detik	
	Rest tiap set	2 menit	
	Pendinginan	10 menit	

Pertemuan	Latihan	Durasi	Set
3	Pemanasan	10 menit	
	a. Shuttle run b. Lari di Tempat c. Lateral Run d. Rope Skipping e. Squat Jumps f. Lari Zig Zag g. Jumping Jack h. Sit Up	20 detik	3
	Interval antar pos	10 detik	
	Rest tiap set	2 menit	
	Pendinginan	10 menit	

Pertemuan	Latihan	Durasi	Set
4	Pemanasan	10 menit	
	a. Shuttle run b. Lari di Tempat c. Lateral Run d. Rope Skipping e. Squat Jumps f. Lari Zig Zag g. Jumping Jack h. Sit Up	25 detik	3
	Interval antar pos	10 detik	
	Rest tiap set	3 menit	
	Pendinginan	10 menit	

Pertemuan	Latihan	Durasi	Set
5	Pemanasan	10 menit	
	a. Shuttle run b. Lari di Tempat c. Lateral Run d. Rope Skipping e. Squat Jumps f. Lari Zig Zag g. Jumping Jack h. Sit Up	25 detik	3
	Interval antar pos	10 detik	
	Rest tiap set	3 menit	
	Pendinginan	10 menit	

Pertemuan	Latihan	Durasi	Set
6	Pemanasan	10 menit	
	a. Shuttle run b. Lari di Tempat c. Lateral Run d. Rope Skipping e. Squat Jumps f. Lari Zig Zag g. Jumping Jack h. Sit Up	25 detik	3
	Interval antar pos	10 detik	
	Rest tiap set	3 menit	
	Pendinginan	10 menit	

Pertemuan	Latihan	Durasi	Set
7	Pemanasan	10 menit	
	a. Shuttle run b. Lari di Tempat c. Lateral Run d. Rope Skipping e. Squat Jumps f. Lari Zig Zag g. Jumping Jack h. Sit Up	25 detik	3
	Interval antar pos	10 detik	
	Rest tiap set	3 menit	
	Pendinginan	10 menit	

Pertemuan	Latihan	Durasi	Set
8	Pemanasan	10 menit	
	a. Shuttle run b. Lari di Tempat c. Lateral Run d. Rope Skipping e. Squat Jumps f. Lari Zig Zag g. Jumping Jack h. Sit Up	30 detik	3
	Interval antar pos	15 detik	
	Rest tiap set	4 menit	
	Pendinginan	10 menit	

Pertemuan	Latihan	Durasi	Set
9	Pemanasan	10 menit	
	a. Shuttle run b. Lari di Tempat c. Lateral Run d. Rope Skipping e. Squat Jumps f. Lari Zig Zag g. Jumping Jack h. Sit Up	30 detik	3
	Interval antar pos	10 detik	
	Rest tiap set	4 menit	
	Pendinginan	10 menit	

Pertemuan	Latihan	Durasi	Set
10	Pemanasan	10 menit	
	a. Shuttle run b. Lari di Tempat c. Lateral Run d. Rope Skipping e. Squat Jumps f. Lari Zig Zag g. Jumping Jack h. Sit Up	30 detik	3
	Interval antar pos	10 detik	
	Rest tiap set	4 menit	
	Pendinginan	10 menit	

Pertemuan	Latihan	Durasi	Set
11	Pemanasan	10 menit	
	a. Shuttle run b. Lari di Tempat c. Lateral Run d. Rope Skipping e. Squat Jumps f. Lari Zig Zag g. Jumping Jack h. Sit Up	30 detik	3
	Interval antar pos	10 detik	
	Rest tiap set	4 menit	
	Pendinginan	10 menit	

Pertemuan	Latihan	Durasi	Set
12	Pemanasan	10 menit	
	a. Shuttle run b. Lari di Tempat c. Lateral Run d. Rope Skipping e. Squat Jumps f. Lari Zig Zag g. Jumping Jack h. Sit Up	30 detik	3
	Interval antar pos	10 detik	
	Rest tiap set	4 menit	
	Pendinginan	10 menit	

Pertemuan	Latihan	Durasi	Set
13	Pemanasan	10 menit	
	a. Shuttle run b. Lari di Tempat c. Lateral Run d. Rope Skipping e. Squat Jumps f. Lari Zig Zag g. Jumping Jack h. Sit Up	45 detik	3
	Interval antar pos	10 detik	
	Rest tiap set	5 menit	
	Pendinginan	10 menit	

Pertemuan	Latihan	Durasi	Set
14	Pemanasan	10 menit	
	a. Shuttle run b. Lari di Tempat c. Lateral Run d. Rope Skipping e. Squat Jumps f. Lari Zig Zag g. Jumping Jack h. Sit Up	45 detik	3
	Interval antar pos	10 detik	
	Rest tiap set	5 menit	
	Pendinginan	10 menit	

Pertemuan	Latihan	Durasi	Set
15	Pemanasan	10 menit	
	a. Shuttle run b. Lari di Tempat c. Lateral Run d. Rope Skipping e. Squat Jumps f. Lari Zig Zag g. Jumping Jack h. Sit Up	45 detik	3
	Interval antar pos	10 detik	
	Rest tiap set	5 menit	
	Pendinginan	10 menit	

Pertemuan	Latihan	Durasi	Set
16	Pemanasan	10 menit	
	a. Shuttle run b. Lari di Tempat c. Lateral Run d. Rope Skipping e. Squat Jumps f. Lari Zig Zag g. Jumping Jack h. Sit Up	45 detik	3
	Interval antar pos	10 detik	
	Rest tiap set	5 menit	
	Pendinginan	10 menit	

Interval Training

No	1
Jarak	25 meter
Waktu tiap work <i>Interval</i>	5 detik
Repetisi	5 kali
Jumlah Set	5 set
istirahat	15 detik

No	5
Jarak	50 meter
Waktu tiap work <i>Interval</i>	8 detik
Repetisi	5 kali
Jumlah Set	5 set
istirahat	30 detik

No	2
Jarak	25 meter
Waktu tiap work <i>Interval</i>	5 detik
Repetisi	5 kali
Jumlah Set	5 set
Istirahat	15 detik

No	6
Jarak	50 meter
Waktu tiap work <i>Interval</i>	8 detik
Repetisi	5 kali
Jumlah Set	5 set
istirahat	30 detik

No	3
Jarak	25 meter
Waktu tiap work <i>Interval</i>	5 detik
Repetisi	5 kali
Jumlah Set	5 set
Istirahat	15 detik

No	7
Jarak	50 meter
Waktu tiap work <i>Interval</i>	8 detik
Repetisi	5 kali
Jumlah Set	5 set
istirahat	30 detik

No	4
Jarak	50 meter
Waktu tiap work <i>Interval</i>	8 detik
Repetisi	5 kali
Jumlah Set	5 set
Istirahat	30 detik

No	8
Jarak	100 meter
Waktu tiap work <i>Interval</i>	16 detik
Repetisi	5 kali
Jumlah Set	5 set
Istirahat	90 detik

No	9	No	13
Jarak	100 meter	Jarak	200 meter
Waktu tiap work <i>Interval</i>	16 detik	Waktu tiap work <i>Interval</i>	40 detik
Repetisi	5 kali	Repetisi	5 kali
Jumlah Set	5 set	Jumlah Set	5 set
Istirahat	90 detik	Istirahat	120 detik

No	10	No	14
Jarak	100 meter	Jarak	200 meter
Waktu tiap work <i>Interval</i>	16 detik	Waktu tiap work <i>Interval</i>	40 detik
Repetisi	5 kali	Repetisi	5 kali
Jumlah Set	5 set	Jumlah Set	5 set
Istirahat	90 detik	Istirahat	120 detik

No	11	No	15
Jarak	100 meter	Jarak	200 meter
Waktu tiap work <i>Interval</i>	16 detik	Waktu tiap work <i>Interval</i>	40 detik
Repetisi	5 kali	Repetisi	5 kali
Jumlah Set	5 set	Jumlah Set	5 set
Istirahat	90 detik	Istirahat	120 detik

No	12	No	16
Jarak	200 meter	Jarak	400 meter
Waktu tiap work <i>Interval</i>	40 detik	Waktu tiap work <i>Interval</i>	80 detik
Repetisi	5 kali	Repetisi	5 kali
Jumlah Set	5 set	Jumlah Set	5 set
Istirahat	120 detik	Istirahat	180 detik

Lampiran 14**Dokumentasi Kegiatan**

Gambar 5. Latihan *Circuit Training*



Gambar 6. Latihan *Circuit Training*



Gambar 7. Latihan *Interval Training*



Gambar 8. Latihan *Circuit Training*



Gambar 9. Tes Awal Latihan Daya Tahan Jantung Paru



Gambar 10. Tes Awal Latihan Daya Tahan Jantung Paru