

DAFTAR PUSTAKA

- Alter, M. J. (2004). *Science of Flexibility Third Edition*. Human Kinetics.
- Ambarukmi, D. H. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level I*. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. American College of Sports Medicine.
- Amin, A. A., Amanati, S., & Novalanda, W. (2018). Pengaruh Terapi Latihan, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation Dan Kinesiology Taping Pada Post Rekonstruksi Anterior Cruciatum Ligamen. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 2(2), 115–124. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v2i2.39>
- Andreoli, C. V., Chiaramonti, B. C., Buriel, E., Pochini, A. D. C., Ejnisman, B., & Cohen, M. (2018). Epidemiology of sports injuries in basketball: Integrative systematic review. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 4(1). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000468>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal Al-Mudarris*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Armstrong, N., & McManus, A. M. (2011). *The Elite Young Athletes*. Kargen.
- Arovah, N. I. (2010). *Dasar Dasar Fisioterapi Pada Cedera Olahraga*.
- Assya'bani, K., & Widodo, A. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills icky Shuffle Terhadap Kelincahan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 05(2), 40–46.
- Astrawan, I. P., Adiputra, N., & Jawi, I. M. (2016). *Pelatihan Footwork Bulutangkis 10 Repetisi 2 Set Lebih Baik dibandingkan 5 Repetisi 4 Set untuk meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan*. 4(2), 41.
- Astyorini, Y. D. (2016). Pengaruh Rope Langsung 10, 20, dan 30 Second dengan Interval Training 1: 3 untuk Leg Otot Power dan Agility. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2), 104–112. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i2.7039>
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Brown, K. (2004). *Agility Training in the GYM for Sport-Spesific Results*.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Chaouachi, A., Brughelli, M., Chamari, K., Levin, G. T., Abdelkrim, N. Ben, Laurencelle, L., & Castagna, C. (2009). Lower Limb Maximal Dynamic Strength and Agility Determinants in Elite Basketball Players. *Journal of*

Strength and Conditioning Research, 23(37), 1570–1577.

- Chaouachi, A., Manzi, V., Chaalali, A., Wong, D. P., Chamari, K., & Castagna, C. (2012). Determinants analysis of change-of-direction ability in elite soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(10), 2667–2676. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318242f97a>
- Chen, C.-C., & Lin, Y.-C. (2012). Jumping Rope Intervention on Health-Related Physical Fitness in Students with Intellectual Impairment. *The Journal of Human Resource and Adult Learning*, 8(1), 56–62.
- Conrad, B. (2014). The Biomechanics of Basketball Agility. *Sport Research Review, Spring*(01), 1–8. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.4052.2725>
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Depdiknas.
- Fantiro, F. A. (2018). Perbedaan pengaruh latihan ladder drill speed run dan ladder drill crossover terhadap peningkatan kelincahan (agility) siswa Sekolah Dasar Moh. Hatta Kota Malang. *Journal Power Of Sports*, 1(2), 14. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i2.2514>
- Halim, N. I. (2011). *Tes dan Pengukuran Kesehatan Jasmani*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Hardinsyah, H., Damayanthi, E., & Zulianti, W. (2008). Hubungan Konsumsi Susu Dan Kalsium Dengan Densitas Tulang Dan Tinggi Badan Remaja. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 3(1), 43. <https://doi.org/10.25182/jgp.2008.3.1.43-48>
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Hoeger, W. W. ., & Hoeger, S. A. (2012). *Principles and Labs for Physical Fitness*. Cengage Learning.
- Ibrahim, R. C., Polii, H., & Wungouw, H. (2015). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.8074>
- Ihsan, M. (2017). Survey Cedera Olahraga pada Atlet Cabang Olahraga Bola Basket di Club XYZ Junior Medan Labuhan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 62–63.
- Irkham, M. (2015). *Pengaruh Latihan Agility Ladder Exercise Dengan Metode Lateral Run Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pada Pemain Ssb Pelangi U17 Tahun 2015 Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Ismoyo, F. (2014). *Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun* [Universitas Negeri Yogyakarta]. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2018.03.005>
- Jodi, S., & Kushartanti, B. . W. (2019). Efektivitas Terapi Masase terhadap Nyeri

- Gerak dan Fungsi Gerak Sendi Ankle Pasca Cedera Ankle. *Medikara*, XVIII(2), 92–99.
- Kalnes, S. (2019). *Different Kinds of Jump Ropes*. Live Strong. <https://www.livestrong.com/article/142506-different-kinds-jump-ropes/>
- Keller, K., & Engelhardt, M. (2013). Strength and muscle mass loss with aging process. Age and strength loss. *Muscles, Ligaments and Tendons Journal*, 3(4), 346–350. <https://doi.org/10.11138/mltj/2013.3.4.346>
- Langga, Z. A., & Supriyadi. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1 (1), 90–104. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0011069>
- Lestari, K. A. S. (2015). *Perbedaan Efektifitas Latihan Hexagon Drill dan Zig-Zag Run terhadap Peningkatan Kelincahan pada Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Guntur Denpasar*. Universitas Udayana.
- López-Miñarro, P. A., Andújar, P. S. de B., & Rodríguez-García, P. L. (2009). A comparison of the sit-and-reach test and the back-saver sit-and-reach test in university students. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(1), 116–122.
- Mariyono, Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 66–71.
- Mekayanti, A., Indrayani, & Dewi, K. (2015). Optimalisasi Kelenturan (Flexibelity), Keseimbangan (Balance), dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia Secara Instan dengan Menggunakan Secret Method. *Virgin*, 1(2000), 40–50.
- Mubarok, M. Z. (2014). *Pengaruh Metode Latihan Interval dan Kemampuan Agility terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Permainan Sepak Bola*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mulya, G., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Segar*, 8(1), 5–9.
- Mutaqin, R. T., Hariyanto, E., & Sudjana, I. N. (2017). Pengaruh Latihan Skipping Dan Side Hop Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Anak Didik U16-17 Ssb Psdm Kabupaten Blitar. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 14. <https://doi.org/10.17977/um040v1i1p14-29>
- Mylsidayu, A., & Abdullah, M. (2015). Pengaruh Latihan Ladder Drills (Hip Rotation) Terhadap Agility Pada Atlet Bola Basket Club Gede Depok. *Motion*, VI(2), 186–197.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar* (Alfabeta).
- Nova, A., & Wara, B. K. (2014). PENGARUH TERAPI MASASE, TERAPI LATIHAN, DAN TERAPI KOMBINASI MASASE DAN LATIHAN DALAM PENYEMBUHAN CEDERA BAHU KRONIS PADA OLAHRAGAWAN. *MEDIKORA*, XII(1).

- Nugraha, D. A. (2014). *Perbedaan Tingkat Fleksibilitas Laki-Laki dan Perempuan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran*. 1–16.
- Nugroho, A. (2018). *Perbedaan pengaruh latihan ladder drill dan three corner drill terhadap peningkatan agility pada pemain futsal naskah publikasi*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Nurudin, M. (2015). Pengaruh Latihan Rope-Skipping Dan Box Jumps Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Ssb. *Unnes Journal of Sport Science*, 4(1), 50–59. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujs>
- Nuryadi, A., & Firmansyah, G. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Sekolah Bola Basket Loc Sidoarjo. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 63–69. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i1.191>
- Pauweni, M. (2012). Pengembangan Model Permainan Bola Basket Taki Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas Di Kota Gorontalo. *Journal of Physical Education and Sports*, 1(1).
- Perbasi. (2010). *Peraturan Resmi Bola Basket* (Vol. 9, Issue 1).
- Pescatello, L. S., Arena, R., Riebe, D., & Thompson, P. D. (2014). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing & Prescription, 9th edition*. Lippincott, Williams & Wilkins.
- Player Tracking Data*. (2014). stats.nba.com
- Pojksic, H., Åslin, E., Krolo, A., Jukic, I., Uljevic, O., Spasic, M., & Sekulic, D. (2018). Importance of reactive agility and change of direction speed in differentiating performance levels in junior soccer players: Reliability and validity of newly developed soccer-specific tests. *Frontiers in Physiology*, 9(MAY), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00506>
- Popovich, G. (2007). *Complete Conditioning for Basketball*. Human Kinetics.
- Prabowo, D. H., & Hidayah, T. (2015). Evaluasi Gerak Lengan dan Tungkai saat Menembak Tiga Angka Bola Basket dari Segi Biomekanika pada Klub Zalza Pati. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(1), 18.
- Pramana, I. M. D. A. (2016). *Penambahan Ballistic Stretching pada Latihan Knee Tuck Jump Lebih Efektif Dibandingkan Latihan Knee Tuck Jump terhadap Peningkan Daya Ledak Otot Tungkai pada Pemain Voli Laki-laki Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. Universitas Udayana.
- Prasetyo, D. W., & Sukarmin, Y. (2017). Pengembangan model permainan untuk pembelajaran teknik dasar bola basket di SMP. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 12. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12758>
- Pratama, N. E., Mintarto, E., Kusnanik, N. W., & Pratama1, N. E. (2018). The Influence of Ladder Drills And Jump Rope Exercise Towards Speed, Agility, And Power of Limb Muscle. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*

- (*IOSR-JSPE*, 5(1), 22–29. <https://doi.org/10.9790/6737-05012229>)
- Rudiyanto, Waluyo, M., & Sugiharto. (2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan Dan Panjang Tungkai Dengan Kelincahan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(2), 26–31.
- Rustanto, H. (2015). Hubungan Antara Tinggi Badan Dan Kelincahan Tubuh Terhadap Hasil Dribble Bola Pada Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(2), 144–156.
- Safaric, A. J., & Bird, S. P. (2011). Agility drills for basketball: Review and practical applications. *Australian Strength Conditioning*, 19(4).
- Sebastianus. (2011). *Fisiologi Latihan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Setiawan, A. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Faktor Timbulnya Cedera Olahraga*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v1i1.1142>
- Sheppard, J., & Young, W. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932. <https://doi.org/10.1080/02640410500457109>
- Sherwood, L. (2011). *Fisiologi Manusia Dari Sel ke Sistem Edisi 6*. EGC Kedokteran.
- Sholeh, I., Supriyadi, & Sudjana, I. N. (2018). Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drill terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola u-16 SSB Kijang Merah. *Journal Sport Science*, 5(1).
- Sitepu, I. D. (2018). Manfaat Permainan Bola Basket Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 27. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i3.10129>
- sports engine. (2020). *ladder drill*. www.tayha.org
- Sudarsono, H., Saichudin, & Andiana, O. (2020). Hubungan Dynamic Stretching Dengan Kelincahan Penghobi Futsal Member Di Champions Singosari. *Sport Science and Health*, 2(1), 58–66.
- Sugito. (2013). Hubungan antara Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribble dalam Permainan Bola Basket pada Mahasiswa Tingkat II Prodi Penjaskesres FKIP UNP Kediri. *Efektor*, 23, 57–62.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. PKO FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung.
- Sukma, M. (2015). 濟無 No Title No Title. 9–49. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sumarsono, A. (2017). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota Ukm Futsal Universitas Musamus

- Merauke. *Altius*, 6(1), 1–8.
- Taylor, J. B., Ford, K. R., Nguyen, A. D., Terry, L. N., & Hegedus, E. J. (2015). Prevention of Lower Extremity Injuries in Basketball: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Health*, 7(5), 392–398. <https://doi.org/10.1177/1941738115593441>
- Tortora, G. J., & Derrickson, B. (2009). *Principles of Anatomy & Physiology*. John Wiley & Sons. Inc.
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-zag terhadap Kemampuan Dribbling Bola pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel USia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 58–71.
- Warsono, O. D. Y. H. (2016). *Perbandingan Nilai Vo2Max dan Denyut Nadi Latihan pada Pemain Futsal dengan Pemain Sepakbola*. Universitas Diponegoro.
- Womsiwor, D., & Sandi, I. N. (2014). Pelatihan Lari Sirkuit Haluan Kiri Lebih Baik Daripada Haluan Kanan Untuk Meningkatkan Kelincahan Pemain Sepak Bola Siswa Smk X Denpasar. *Sport and Fitness Journal*, 2(1), 10–17.
- Yandi, A. (2018). *Pengaruh Variasi Latihan Kelincahan dengan Bola terhadap Kelincahan Dribbling Sepak Bola Siswa SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci*. Universitas Jambi.
- Yudiana, Y., Subarjah, H., & Juliantine, T. (2008). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Universitas Terbuka.
- Yudistira, I. G. N. A., Darmawan, G. E. B., & Kusuma, K. C. A. (2018). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Dan Three Corner Drill Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 9(1), 1–11.

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

injNama : _____

Umur : _____

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti dan mengerti tentang tujuan penelitian, saya **Bersedia** menjadi responden penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa program studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, atas nama Nikita Tri Aulia dengan judul “Pengaruh Latihan kelincahan bervariasi terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Basket Putri *Flying Wheel* Makassar” Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Ex-post Facto*. Saya mengerti bahwa peneliti akan menjaga kerahasiaan diri saya.

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 2020

Mengetahui,

Peneliti,

Responden,

(Nikita Tri Aulia)

(.....)

Lampiran 2. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden

LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Etno Setyagraha S.Or., M.Or.
Umur : 35 tahun

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti dan mengerti tentang tujuan penelitian, saya selaku pelatih Pemain Basket Putri *Flying Wheel* Makassar di Kota Makassar menyatakan bahwa anak didik kami bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa program studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, atas nama Nikita Tri Aulia dengan judul "Pengaruh Latihan kelincahan bervariasi terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Basket Putri *Flying Wheel* Makassar" Penelitian ini menggunakan metode *Ex-post Facto*.

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 3 Juni 2020

Mengetahui,

Peneliti,



(Nikita Tri Aulia)

Pelatih Pemain Basket Putri
Flying Wheel Makassar,



(Etno Setyagraha S.Or., M.Or.)

Lampiran 3. Surat Observasi Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN**

Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar Lantai 5 Fakultas Kedokteran
Telpon: 0411-586296, Fas: 0411-586296 email : keperawatan@unhas.ac.id

No. : 6954/UN4.18.1/DL.16/2019

4 Desember 2019

Lamp. : --

Hal : Observasi Lapangan

Yth. : Flying Wheel Basketball Makassar

di-
Makassar

Dengan hormat disampaikan bahwa dalam rangka penyelesaian studi Mahasiswa Program Sarjana Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, maka dengan ini kami mohon agar mahasiswa tersebut namanya di bawah ini :

N a m a : Nikita Tri Aulia
NIM : C13116509
Program Studi : Fisioterapi
Rencana Judul : Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Agility Otot Tungkai.

Dapat diberikan izin untuk melakukan observasi lapangan di Flying Wheel Basketball Makassar, dalam rangka penyusunan skripsi yang dilaksanakan bulan Desember 2019 s/d Januari 2020.

Demikian permohonan kami, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bjd. Akademik, Riset dan Inovasi

[Signature]
Rochmayaty, S.Kep.Ns.,MN.,Ph.D.
NIP.198007172008122003

Tembusan :

1. Ketua Program Studi Ilmu Fisioterapi Unhas
2. Kepala Bagian Tata Usaha

gyvainun.stro@gmail.com

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar Lantai 5 Fakultas Kedokteran
Telpon: 0411-586296, Fas: 0411-586296 email : keperawatan@unhas.ac.id

No. : 2187/UN4.18.1/PT.01.04/2020

5 Mei 2020

Lamp. : -

Hal : **Permintaan Izin Penelitian**

Yth. : Ketua Flying Wheel Basketball Makassar

di-
Makassar

Dengan hormat disampaikan bahwa dalam rangka penyelesaian studi Mahasiswa Program Sarjana Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, maka dengan ini kami mohon agar mahasiswa tersebut namanya di bawah ini :

Nama : **Nikita Tri Aulia**
NIM : **C13116509**
Program Studi : Fisioterapi
Rencana Judul : Pengaruh Latihan Kelincahan Bervariasi terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Basket Putri Flying Wheel Makassar.

Dapat diberikan izin penelitian untuk penyusunan skripsi di Flying Wheel Basketball Makassar, pada bulan Mei s/d Juni 2020. Adapun Metode pengambilan sampel : **sekunder dengan jenis penelitian Ex-postfacto.**

Besar harapan kami, permohonan izin ini dapat dipertimbangkan untuk diterima.

Demikian permohonan kami, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bid. Akademik, Riset dan
Inovasi



Rachmawaty, S.Kep., Ns., MN., Ph.D
NIP. 198007172008122003

Tembusan :

1. Ketua Program Studi Fisioterapi Fak. Keperawatan Unhas
2. Kepala Bagian Tata Usaha



Lampiran 5. Surat Pengantar Izin Etik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar Lantai 5 Fakultas Kedokteran
Telpon: 0411-586296, Fas: 0411-586296 email : keperawatan@unhas.ac.id

No. : 2227/UN4.18.1/IP.02.02/2020 8 Mei 2020
Lamp : -
Hal : **Permohonan Izin Etik Penelitian**

Yth. : Ketua Komisi Etik Poltekkes
Kemenkes Makassar

di -
Makassar

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Rini Rachmawaty, S.Kep., Ns., MN., Ph.D.
NIP : 198007172008122003
Jabatan : Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset dan Inovasi Fakultas
Keperawatan Universitas Hasanuddin

Dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu agar diberi izin etik dalam rangka kegiatan penelitian kepada :

Nama : **Nikita Tri Aulia**
NIM : **C13116509**
Program Studi : Fisioterapi
Rencana Judul : Pengaruh Latihan Kelincahan Bervariasi terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Basket Putri Flying Wheel Makassar.

Adapun metode yang digunakan dalam Pengumpulan data adalah **sekunder dengan jenis penelitian Ex-postfacto**.

Demikian permohonan kami, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik
Riset dan Inovasi




Rini Rachmawaty, S.Kep. Ns., MN., Ph.D.
NIP. 198007172008122003

Nama Peneliti,



Nikita Tri Aulia
NIM : C13116509

Tembusan :

1. Ketua Program Studi Fisioterapi Fak. Kep. Unhas
2. Kepala Bagian Tata Usaha
3. Arsip





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar Lantai 5 Fakultas Kedokteran
Telpon: 0411-586296, Fas: 0411-586296 email : keperawatan@unhas.ac.id

LAMPIRAN 5

SURAT PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rini Rachmawaty, S.Kep., Ns., MN., Ph.D.
NIP : 198007172008122003
Jabatan : Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset dan Inovasi Fakultas
Keperawatan Universitas Hasanuddin

Menyetujui yang bersangkutan dibawah ini :

Nama : **Nikita Tri Aulia**
Jabatan : Mahasiswa Fak. Keperawatan Univ. Hasanuddin
NIM : **C13116509**
Program Studi : Fisioterapi

Untuk melakukan penelitian dengan metode **sekunder dengan jenis penelitian Ex-postfacto**, dengan judul :

Pengaruh Latihan Kelincahan Bervariasi terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Basket Putri Flying Wheel Makassar.

Demikian surat ini dibuat. untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset dan
Inovasi



Rini Rachmawaty, S.Kep. Ns., MN., Ph.D
NIP. 198007172008122003

Tembusan :

1. Ketua Program Studi Fisioterapi Fak. Kep. Unhas
2. Kepala Bagian Tata Usaha
3. Arsip



Lampiran 6. Surat Izin Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
 HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
 POLITEKNIK KESEHATAN MAKASSAR
 HEALTH POLYTECHNIC MAKASSAR

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK
 RECOMMENDATIONS FOR APPROVAL OF ETHICS
 "ETHICAL APPROVAL"

No. : 00288/KEPK-PTKMKS/ V /2020

Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar dalam upaya melindungi hak asasi manusia subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti dan seksama protokol yang berjudul :

The Ethics Commission of the Health Polytechnic Makassar, with regards of the protection of Human Rights and welfare in medical research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

"Pengaruh Latihan Kelincahan Bervariasi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Basket Putri *Flying Wheel* Makassar"

Peneliti Utama : Nikita Tri Aulia
Principal Investigator

Nama Institusi : Prodi Fisioterapi Fakultas Keperawatan UNHAS
Name of the Institution

Telah menyetujui protokol tersebut di atas.
Approved the above-mentioned protocol

Makassar 25 Mei 2020
 (CHAIRMAN)

 Dr. Ruby Hartono, SKM, M.Kes
 NIP. 19700613 199803 1 002

Lampiran 7. Surat Pernyataan Selesai Penelitian

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Nikita Tri Aulia
NIM : C13116509
Prodi/Fakultas : Fisioterapi/Fakultas Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kelincahan Bervariasi terhadap Peningkatan
Kelincahan Pemain Basket Putri Flying Wheel Makassar

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya telah melakukan penelitian di Klub Basket Flying Wheel Makassar. Mulai tanggal 20 April 2020 – 25 Mei 2020 berupa pengambilan data dalam rangka penyusunan skripsi.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dan bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan hukum yang berlaku, bila dokemudian hari ternyata pernyataan saya ini tidak benar.

Makassar, 20 Mei 2020

Yang membuat pernyataan,



Nikita Tri Aulia

Lampiran 8. Surat Pernyataan Keabsahan Data

SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN DATA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

NAMA : NIKITA TRI AULIA
 NIM : C131 16 509
 FAKULTAS/PRODI : KEPERAWATAN/FISIOTERAPI
 JUDUL SKRIPSI : PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN BERVARIASI TERHADAP
 PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN BASKET PUTRI FLYING
 WHEEL MAKASSAR

Dengan ini menyatakan bahwa data penelitian yang saya lampirkan pada Skripsi saya adalah benar sesuai dengan aslinya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya apabila dikemudian hari terbukti data yang saya berikan tidak sesuai dengan aslinya maka saya bersedia menerima sanksi sesuai aturan yang berlaku.

Makassar, 20 Mei 2020

Yang membuat pernyataan,



Mengetahui,

Pembimbing I

Rijal, S.Ft., Physio., M.Kes., M.Sc.

Pembimbing II

Fadhia Adliah, S.Ft., Physio., M.Kes

Lampiran 9. Data *Pre Test* dan *Post Test*

No	Nama	Posisi	Pre – test	Post- Test
1	J	SF	18.5	17.1
2	A	SF	18.9	18.1
3	S	PG	20.1	19.1
4	G	PF	21.7	20.4
5	R	SG	18.9	18.3
6	U	C	22.1	21.6
7	L	PG	18.5	17.6
8	F	SF	18.7	17.2
9	J	SF	18.8	17.6
10	G	C	23.3	21.9
11	N	SF	18.8	17.3
12	F	PG	20.2	18.5
13	S	PF	19.8	18.9
14	A	C	22.6	22.6
15	S	C	22.8	21.7
16	N	SG	19.1	18.5
17	A	SG	17.9	17.7
18	F	PF	21	19.3
19	P	PF	22.6	21.7
20	A	SG	19	18.5

Lampiran 10. Hasil Olah Data dan Statistik

A. Karakteristik Responden

Umur Responden					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	4	20.0	20.0	20.0
	19	6	30.0	30.0	50.0
	20	5	25.0	25.0	75.0
	21	4	20.0	20.0	95.0
	30	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Indeks Massa Tubuh (IMT)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18.49	1	5.0	5.0	5.0
	18.94	1	5.0	5.0	10.0
	19.10	2	10.0	10.0	20.0
	19.14	1	5.0	5.0	25.0
	19.44	1	5.0	5.0	30.0
	20.00	2	10.0	10.0	40.0
	20.41	1	5.0	5.0	45.0
	20.70	1	5.0	5.0	50.0
	20.91	1	5.0	5.0	55.0
	20.99	1	5.0	5.0	60.0
	21.09	1	5.0	5.0	65.0
	21.13	1	5.0	5.0	70.0
	21.57	1	5.0	5.0	75.0
	21.60	1	5.0	5.0	80.0
	21.81	1	5.0	5.0	85.0
	22.60	1	5.0	5.0	90.0
	22.64	1	5.0	5.0	95.0
	23.89	1	5.0	5.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

Berat Badan Responden					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	47	2	10.0	10.0	10.0
	48	1	5.0	5.0	15.0
	49	3	15.0	15.0	30.0
	53	1	5.0	5.0	35.0
	54	2	10.0	10.0	45.0
	55	2	10.0	10.0	55.0
	56	1	5.0	5.0	60.0
	57	1	5.0	5.0	65.0
	59	1	5.0	5.0	70.0
	60	2	10.0	10.0	80.0
	63	1	5.0	5.0	85.0
	64	1	5.0	5.0	90.0
	65	1	5.0	5.0	95.0
	70	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Tinggi Badan Responden					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	155	1	5.0	5.0	5.0
	157	2	10.0	10.0	15.0
	159	1	5.0	5.0	20.0
	160	4	20.0	20.0	40.0
	162	1	5.0	5.0	45.0
	163	3	15.0	15.0	60.0
	165	1	5.0	5.0	65.0
	166	2	10.0	10.0	75.0
	169	1	5.0	5.0	80.0
	170	1	5.0	5.0	85.0
	171	1	5.0	5.0	90.0
	175	1	5.0	5.0	95.0
	180	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

B. Hasil Analisis Data Berdasarkan *Illinois Agility Run Test*

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre-test (second)	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
Post-test (second)	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%

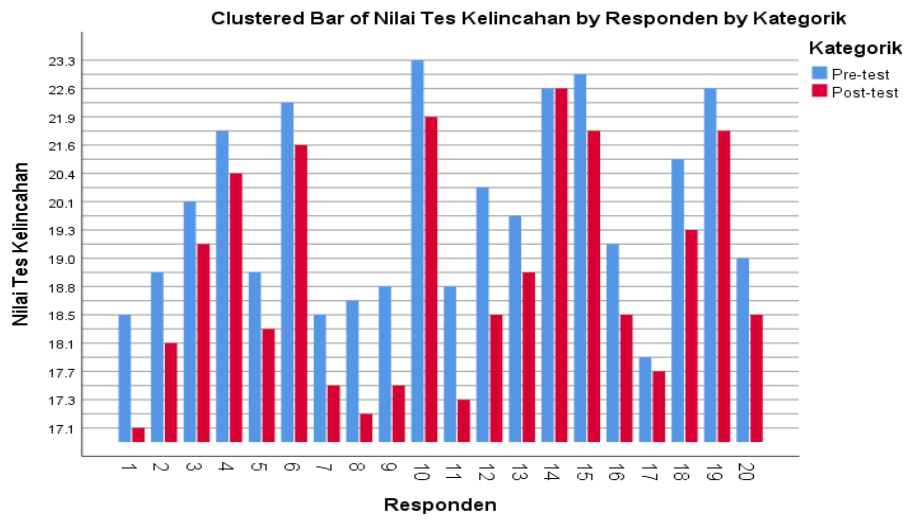
Descriptives				
			Statistic	Std. Error
Pre-test (second)	Mean		20.165	.3900
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	19.349	
		Upper Bound	20.981	
	5% Trimmed Mean		20.117	
	Median		19.450	
	Variance		3.042	
	Std. Deviation		1.7442	
	Minimum		17.9	
	Maximum		23.3	
	Range		5.4	
	Interquartile Range		3.2	
	Skewness		.589	.512
	Kurtosis		-1.224	.992
	Post-test (second)	Mean		19.180
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	18.338	
		Upper Bound	20.022	
5% Trimmed Mean		19.106		
Median		18.500		
Variance		3.239		
Std. Deviation		1.7996		
Minimum		17.1		
Maximum		22.6		
Range		5.5		
Interquartile Range		3.7		
Skewness		.709	.512	

	Kurtosis	-.955	.992
--	----------	-------	------

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test (second)	.229	20	.007	.874	20	.014
Post-test (second)	.197	20	.040	.872	20	.013
a. Lilliefors Significance Correction						

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-test (second) - Pre-test (second)	Negative Ranks	19 ^a	10.00	190.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	1 ^c		
	Total	20		
a. Post-test (second) < Pre-test (second)				
b. Post-test (second) > Pre-test (second)				
c. Post-test (second) = Pre-test (second)				

Test Statistics^a	
	Post-test (second) - Pre-test (second)
Z	-3.826 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	



Lampiran 11. Dokumentasi







Lampiran 12. Riwayat Hidup Peneliti

RIWAYAT HIDUP PENELITI

Nama : Nikita Tri Aulia
 Tempat/Tanggal Lahir : Makale, 26 Juli 1998
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Email : nikitatriaulia@gmail.com
 Alamat : Jl. Satelit V Blok A2 No. 81
 Telkomas Makassar
 Nama Ayah : H. Muh. Tahir Ngenre, SE.
 Nama Ibu : Hj. Ernawati



Riwayat Pendidikan :

1. (2004-2010) SDIT Plus Al-Ashri Makassar
2. (2010-2013) SMP Negeri 12 Makassar
3. (2013-2016) SMA Negeri 17 Makassar
4. (2016-2020) Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

Riwayat Organisasi :

1. (2014-2015) Sekretaris Divisi Hubungan Masyarakat PMR-PMI Unit 215 SMA Negeri 17 Makassar
2. (2018-2019) Sekretaris Umum Himpunan Mahasiswa Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin
3. (2019-2020) Sekretaris Umum Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin