

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, R., & Warni, H. (2019). Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 63–66.
- Arjuna, F. (2019). Gambaran Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih Sso Real Madrid Fik Uny Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 47.
- Budianto, A. (2012). Hubungan antara Keceatan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Siswa Usia 14-15 Tahun di Sekolah Sepakbola Baturetno Bantul. *הנוטע עלון*, 66, 37–39.
- Damara, H. D. (2016). Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Smash Kedeng dalam Permainan Sepak takraw pada SMA Negeri 8 Kediri Tahun Ajaran 2015/2016. *Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Efi Hudria. (2018). *Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kelincahan (Agility) Olahraga Permainan Di Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Sulawesi Selatan*. 10(1), 279–288.
- Fahmeyzan, Dodi., Soraya., Desventry.,(2018). *Uji Normalitas Data Omzet Bulanan Pelaku Ekonomi Mikro Desa Senggini dengan Menggunakan Skewness dan Kurtosis*. Jurnal Varian Vol 2 No. 1 . STMIK Bumigora, Mataram.
- Glori, Christianto D (2019) *Validitas Produk Pengembangan Model Latihan Keterampilan Medium Shoot Bolabasket Berbasis Gerak Cutting Pada Pemain Putra Kelompok Usia 15-18 Tahun (Studi Pengembangan Pada Klub Bolabasket Di Kabupaten Karanganyar)*. Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Proceeding of The National Seminar on Women's Gait in Sport
- Hamidur Rahman, M., & Shahidul Islam, M. (2020). Stretching And Flexibility: A Range of Motion for Games and Sports. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(8), 22–36. www.oapub.org/edu
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Hayat, A. (2020). Minimalisasi Penyebaran COVID 19 Pada Lingkungan Pesantren,

- Sekolah dan Puskesmas Melalui Bantuan Alat Wastafel Portabel. *JURNAL TEPAT*, 3(2), 65–72. https://doi.org/10.25042/jurnal_tepat.v3i2.139
- Ikhsan, Y. S. (2018). *Metode Latihan Kelincahan Berpengaruh terhadap Dribbling*. 1307–1320.
- Khairunnisa, A., & Pitriani, P. (2019). Sepak takraw Players Injuries Event. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.624>
- Lu'lu UI Maknunah. (2019). Pengaruh Inovasi Produk Terhadap Keputusan Pembelian Geti Kuda Terbang (Studi Kasus di UD. Bu Sulasmi Kademangan). *Jurnal Translitera*, 8(2), 34–43. <https://doi.org/10.35457/translitera.v8i02.890>
- M. Sopiudin Dahlan. (2010). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel*. Salemba Medika.
- Mahardi, Y. T. (2021). *Survei Tingkat Kondisi Flsik Pada Atlet Sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020*. 6.
- Mubarok, M. I., & Rusyiana, A. (2021). Pemetaan Zona Resiko Penularan Covid-19 Di Sulawesi Selatan Menggunakan Plot Dendrogram Hierarchical Clustering. *Seminar Nasional Official Statistics*, 2020(1), 55–64. <https://doi.org/10.34123/semnasoffstat.v2020i1.441>
- Mubarok, M. Z. (2019). *Hubungan antara kelentukan pergelangan kaki dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola*.
- Mulidah, S, dkk (2012) *Efektifitas Frekuensi Latihan Dalam Meningkatkan Kepadatan Massa Tulang pada Wanita Menopause*. Poltekes Kemenkes. Semarang.
- Mustiadi, I. (2017). Klasifikasi sinyal EMG berbasis jaringan syaraf tiruan dan discrete wavelet transform. *Teknoin*, 23(3), 223–240.
- Ningtyas, M. (20014). Bab III - Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian*, 32–41.
- Nugroho, T. P. (2005). *Terhadap Ketrampilan Menggiring Bola Dalam Semarang*. 54.
- Nur Ilmi Utami Arham. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa BARu Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2020*.
- Prasetyawati, H. Ek. (2015). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Penguasaan Teknik Smash Kedeng (Studi Pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw Smp Negeri 2 Gedeg Kabupaten Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 140–146.

- Putranto, I. (2020). Survei Tingkat Kondisi Fisik Daya Tahan Umum Atlet Bkmf Sepak Takraw FIK UNM. (*Doctoral Dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR*).
- Qurun, D. K. (n.d.). *Hubungan Somatotype dengan Kelincahan*. 1–32.
- Riski, N. M. (2020). *Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Cabang Olahraga Sepak Takraw Kabupaten Bantul*. 3(2017), 54–67.
- Riskita, A. V., Bulqini, A., & Wijaya Kusuma, I. D. M. A. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Receive Pada Atlet Sepak Takraw Putri Puslatda Jawa Timur. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(2), 44. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n2.p44-48>
- Septiyani, E. (2018). Conditioning raining Karate Berbasis Multisport Approach dan Media Virtual Reality. *Gastrointestinal Endoscopy*, 10(1), 279–288.
- Sheppard, J., & Young, W. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.
- Suharti. (2016). Perkembangan Gerak : Kelentukan (Flexibility). In “GELORA” *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram* (Vol. 3, Issue 2, pp. 519–525).
- Suhartiwi. (2017). *Pengaruh Kelentukan, Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Sepaksila pada Atlet Sepak takraw Sulawesi Selatan*. 5, 1–13.
- Suprayitno. (2018). HASIL BELAJAR SEPAK SILA PERMAINAN SEPAK TAKRAW (Studi Ekperimen tentang Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kemampuan Motorik pada Mahasiswa PJKR FIK Unimed). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(1), 58–68.
- Thahir, Muh. (2012) *Pengaruh Latihan Periode Persiapan Umum Terhadap Perubahan VO2 MAX Atlet Kontingen Bayangan PON XVIII 2012 KONI Sulawesi Selatan*. Universitas Hasanuddin. Makassar.
- Yunitaningrum, W., Hanif, A. S., Yusmawati, Y., & Dlis, F. (2020). Sepak takraw Smash Training Model Based on Training Aids Tool. *PENDIPA Journal of Science Education*, 4(2), 6–13. <https://doi.org/10.33369/pendipa.4.2.6-13>

LAMPIRAN 1. Rekomendasi Persetujuan Etik



REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK Nomor : 19/UN4.6.4.5.31/ PP36/ 2022

Tanggal: 17 Januari 2022

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan Dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No Protokol	UH21120757	No Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Astri Anita,S.Ft	Sponsor	
Judul Peneliti	ANALISIS DATA SEKUNDER HASIL CONDITIONING TRAINING TERHADAP PERUBAHAN KELENTURAN DAN KELINCAHAN PADA ATLET PON XX SELAMA MASA PANDEMI COVID-19		
No Versi Protokol	2	Tanggal Versi	7 Januari 2022
No Versi PSP	2	Tanggal Versi	7 Januari 2022
Tempat Penelitian	Gedung KONI Sulawesi Selatan, di Makassar		
Jenis Review	<input type="checkbox"/> Exempted <input checked="" type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard Tanggal	Masa Berlaku 17 Januari 2022 sampai 17 Januari 2023	Frekuensi review lanjutan
Ketua KEPK FKUH RSUH dan RSWS	Nama Prof.Dr.dr. Suryani As'ad, M.Sc.,Sp.GK (K)	Tanda tangan 	
Sekretaris KEPK FKUH RSUH dan RSWS	Nama dr. Agussalim Bukhari, M.Med.,Ph.D.,Sp.GK (K)	Tanda tangan 	

Kewajiban Peneliti Utama:

- Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
- Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
- Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
- Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
- Melaporkan penyimpangan dari protokol yang disetujui (protocol deviation / violation)
- Mematuhi semua peraturan yang ditentukan

LAMPIRAN 2. Kuisisioner Penelitian

KUISISIONER PENELITIAN

- Kuisisioner ini dibuat sebagai bahan penelitian Thesis yang sedang diteliti oleh Astri Anita selaku peneliti untuk menyelesaikan pendidikan Magister Biomedik Konsentrasi Fisiologi Universitas Hasanuddin.
- Kuisisioner ini hanya diberikan pada sampel yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan.
- Setelah narasumber menyetujui untuk menjadi sampel penelitian, setiap informasi dan data diri yang didapatkan dari narasumber akan dilindungi sebagai data privasi dan hanya akan digunakan sebagai data penelitian, serta tidak akan disebarluaskan.
- Narasumber yang telah menyetujui menjadi sampel penelitian menandatangani lembar kuisisioner sebagai bentuk resmi dan keaslian jawaban.
- Narasumber yang telah menyetujui menjadi sampel penelitian harap mengisi dan menjawab pertanyaan dengan jujur, baik dan benar
- Peneliti bertanggung jawab atas keamanan data narasumber.
- Peneliti berhak menggunakan setiap data yang didapatkan dari narasumber sebagai data penelitian yang diperlukan.

Peneliti : Astri Anita

Program Studi : S2 Biomedik – Fisiologi

Universitas Hasanuddin

Data Diri Atlet Sepak Takraw PON XX Papua

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin : P / L

Makassar, / / 2021

Narasumber

Peneliti

()

(Astri Anita)

KUISIONER PENELITIAN

1. Berapa kali Anda bertanding pada PON XX Papua 2021 ?

Jawab :

2. Sebutkan kelompok / cabang pertandingan yang Anda ikuti dalam PON XX Papua 2021 !

Jawab : 1).

2).

3).

3. Apakah Anda mendapatkan latihan kelincahan untuk persiapan PON XX Papua 2021 :

Jawab :

4. Apa nama/jenis latihan kelincahan yang biasa Anda dapatkan ?

Jawab :

5. Apakah Anda mendapatkan latihan *Shuttle Run* selama masa persiapan ?

Jawab :

6. Berapa kali dalam seminggu Anda berlatih untuk persiapan PON XX Papua 2021 ?

Jawab :

7. Berapa kali dalam seminggu Anda melakukan latihan Shuttle Run (atau latihan kelincahan lainnya) ?

Jawab :

8. Seberapa efektif menurut Anda latihan *Shuttle Run* mempengaruhi tingkat kelincahan Anda ?

Jawab :

9. Apa jenis latihan kelenturan yang Anda dapatkan :

Jawab :

10. Selama masa Pandemi Covid-19, apakah durasi latihan Anda mengalami perubahan ?

Jawab : a. Ya, Meningkat

b. Tidak, Menurun

11. Selama masa Pandemi Covid-19, apakah prestasi Anda mengalami penurunan ?

Jawab :

12. Apakah ada jenis latihan kelenturan dan kelincahan lainnya yang Anda lakukan?

Jawab :

13. Selain latihan kelincahan dan kelenturan, latihan apa yang sering Anda lakukan ? (pilih satu atau lebih)

Jawab :

- a. Daya tahan
- b. Keseimbangan
- c. Kekuatan

14. Apakah nilai kelenturan tubuh Anda mempengaruhi hasil prestasi yang Anda dapatkan ?

Jawab :

- a. Tidak berpengaruh
- b. Sedikit Berpengaruh
- c. Berpengaruh
- d. Sangat Berpengaruh

15. Menurut Anda, apakah semua jenis latihan yang telah diberikan pelatih selama persiapan PON XX Papua 2021 efektif untuk meningkatkan prestasi yang Anda dapatkan ?

Jawab :

16. Adakah bentuk latihan yang ingin Anda tingkatkan untuk menunjang prestasi Anda ?

Jawab :

LAMPIRAN 3. Analisis Statistik

1. Data Sekunder Penelitian

Case No	Medali	Jenis Kelamin	Kelenturan Pre	Kelenturan Post	Kelincahan Pre	Kelincahan Post
3	Emas	Laki-laki	22.5	24	10.2	10.1
5	Emas	Laki-laki	20	27	10.3	10.2
6	Emas	Laki-laki	23	23	10.7	10.5
7	Emas	Laki-laki	23.5	24	9.62	9.98
10	Emas	Perempuan	28.5	29.5	11.2	10.4
11	Emas	Perempuan	28	29	10	10.2
12	Emas	Perempuan	28	28.5	10.7	10.4
14	Emas	Perempuan	21	29	11	10.5
1	Perak	Laki-laki	18	21	9.85	9.89
2	Perak	Laki-laki	15	14.5	9.78	9.9
4	Perak	Laki-laki	13	13	10.6	10.1
8	Perunggu	Perempuan	19	23.5	11.5	11.1
9	Perunggu	Perempuan	13	21	11.1	10.6
13	Perunggu	Perempuan	24.5	27	11.2	11.1

2. Statistik Data Penelitian

		Statistics			
		Kelincahan_Pre	Kelincahan_Post	Kelenturan_Pre	Kelenturan_Post
N	Valid	14	14	14	14
	Missing	0	0	0	0
Mean		10.5536	10.3550	21.214	23.857
Std. Deviation		.60352	.38811	5.2357	5.1792
Skewness		-.085	.860	-.205	-.990
Std. Error of Skewness		.597	.597	.597	.597
Minimum		9.62	9.89	13.0	13.0
Maximum		11.50	11.10	28.5	29.5

3. Paired Sampel T-Test

Medali	JenisKelamin		Paired Differences					t	df	Significance	
			Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
						Lower	Upper				
Emas	Laki-laki	Kelincahan_Pre - Kelincahan_Post	.01000	.25113	.12557	-.38961	.40961	.080	3	.471	.942
		Kelenturan_Pre - Kelenturan_Post	-2.2500	3.2275	1.6137	-7.3857	2.8857	-1.394	3	.129	.258
	Perempuan	Kelincahan_Pre - Kelincahan_Post	.35000	.42032	.21016	-.31882	1.01882	1.665	3	.097	.194
		Kelenturan_Pre - Kelenturan_Post	-2.6250	3.5911	1.7955	-8.3392	3.0892	-1.462	3	.120	.240
Perak	Laki-laki	Kelincahan_Pre - Kelincahan_Post	.11333	.33724	.19471	-.72443	.95109	.582	2	.310	.619
		Kelenturan_Pre - Kelenturan_Post	-.8333	1.8930	1.0929	-5.5357	3.8691	-.762	2	.263	.525
Perunggu	Perempuan	Kelincahan_Pre - Kelincahan_Post	.33333	.20817	.12019	-.18378	.85045	2.774	2	.055	.109
		Kelenturan_Pre - Kelenturan_Post	-5.0000	2.7839	1.6073	-11.9155	1.9155	-3.111	2	.045	.090

4. Uji Korelasi Pearson

Medali	JenisKelamin		Correlations				
			Kelincahan_Pre	Kelenturan_Pre	Kelincahan_Post	Kelenturan_Post	
Emas	Laki-laki	Kelincahan_Pre	Pearson Correlation	1	-.277	.934	-.091
			Sig. (2-tailed)		.723	.066	.909
			N	4	4	4	4
		Kelenturan_Pre	Pearson Correlation	-.277	1	-.072	-.928
			Sig. (2-tailed)	.723		.928	.072
			N	4	4	4	4
	Kelincahan_Post	Pearson Correlation	.934	-.072	1	-.251	
		Sig. (2-tailed)					
		N	4	4	4	4	

			Sig. (2-tailed)	.066	.928		.749
			N	4	4	4	4
		Kelenturan_Post	Pearson Correlation	-.091	-.928	-.251	1
			Sig. (2-tailed)	.909	.072	.749	
			N	4	4	4	4
Perempuan	Kelincahan_Pre	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	1	-.298	.870	.389
		Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	-.298	1	-.636	.057
	Kelenturan_Pre	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	.702	.130	.611	
							N
	Kelenturan_Post	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	.702	.364	.943	
							N
	Kelincahan_Post	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	.870	-.636	1	
							N
	Kelenturan_Post	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	.130	.364	1.000	
							N
Kelenturan_Post	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	.389	.057	.000	1	
							N
Kelincahan_Pre	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	1	-.755	.993	-.584	
							N
Kelenturan_Pre	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	-.755	1	-.827	.973	
							N
Kelincahan_Post	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	.993	-.827	1	-.677	
							N
Kelenturan_Post	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	-.584	.973	-.677	1	
							N

Perunggu	Perempuan	Kelincahan_Pre	Pearson	1	.264	.693	.146	
			Correlation					
			Sig. (2-tailed)		.830	.512	.907	
				N	3	3	3	3
		Kelenturan_Pre	Pearson	.264	1	.878	.993	
			Correlation					
			Sig. (2-tailed)	.830		.317	.077	
				N	3	3	3	3
		Kelincahan_Post	Pearson	.693	.878	1	.814	
			Correlation					
			Sig. (2-tailed)	.512	.317		.394	
				N	3	3	3	3
Kelenturan_Post	Pearson	.146	.993	.814	1			
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	.907	.077	.394				
		N	3	3	3	3		