

DAFTAR PUSTAKA

- Artyhadewa, M. S. (2014). *Pengembangan Model Permainan Sepak Takraw Sebagai Pembelajaran Pendidikan Jasmani Bagi Anak SD Kelas Atas*.
- Adil, A. (2016). *Terhadap Kemampuan Sepakmula Pada Permainan Sepaktakraw Pada Siswa Smp Negeri 30 Makassar*.
- Adriyani. (2017). *Seminar Nasional*.
- Arsyad, I. (2019). *Pengaruh Kelincahan, Keseimbangan Dan Percaya Diri Dengan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal Smkn 3 Makassar*.
- Artyhadewa, M. S. (2017). *Pengembangan Model Permainan Sepak Takraw Sebagai Pembelajaran Pendidikan Jasmani Bagi Anak SD Kelas Atas*. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 50.
- Baruna, A. H. (2016). *Perbedaan Pengaruh Zig-Zag Run Exercise Dan Shuttle Run Exercise Terhadap Peningkatan Agility Pada Pemain Sepakbola Di Ssb Gajayana Malang*.
- Bompa. (2015). *Theory And Methodologi Of Training, The Key To Athletic Performance*. 31–35.
- Boone, T. (2015). *Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi*. *Jorpres*, 11(2), 8–18.
- Cahyani, F. D. (2015). *Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Pemberat Kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagiatlet Putra Taekwondo Kabupaten Dharmasraya*.
- Fanita Rahim. (2018). *Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Cerebral Program Studi Fisioterapi Palsy Spastik Quadriplegi Di Rsud Dr.Loekmono Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Cerebral Palsy Spastik Quadriplegi Di Rsud Dr . Loekmono*.
- Fitri. (2011). *Prinsip-prinsip latihan pada atlit*. 9–47.
- Glynn, A., & Fiddler, H. (2009). *The Physiotherapist's Pocket Guide To Exercise Assesment, Prescription And Training*. Philadelphia.
- Harsono. (2014). *Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012*. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, 3(1), 44–48.
- Hartono, M. (2018). *Korelasi Antara Denyut Nadi Dan Indeks Massa Tubuh (Imt) Terhadap Hasil Penampilan Atlet Senam Ritmik Popda Sd Kota Semarang Tahun 2017*. *Gelandang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1), 67. <https://doi.org/10.17977/um040v2i1p67-74>

- Herman. (2017). *Latihan Sepak Sila Dan Pantulan Bola Ke Tembok Dalam Permainan Sepaktakraw*. 1–21.
- Hudain, M. A. (2012). *Mahasiswa Bkmf Sepaktakraw Fik Unm*. 1–9.
- Heyward, V. H. (2006). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription: Human Kinetics*.
- Hudriah, E. (2018). *Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kelincahan (Agility) Olahraga Permainan Di Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Olahraga Pelajar (Pplp) Provinsi Sulawesi Selatan 2018*.
- Ismaryati. (2008). Penggunaan Metode Kombinasi Latihan Sirkuit-Pliometrik Dan Berat Badan. *Program Pendidikan POK, FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta*, 11(0271), 74–89.
- Iyakrus. (2012). *Sejarah Sepak Takraw Sumatera Selatan*. 31–35.
- Khulfani, F. (2013). Tingkat Keterampilan Bermain Sepaktakraw Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw Di Sd Negeri Bhayangkara Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta.
- Kurniawanto, R. (2016). *Pengaruh Koordinasi Mata Kaki, Keseimbangan, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Siswa Sma Negeri 3 Polewali Kabupaten Polewali Mandar*. 1–101.
- Lesmana, H. S. (2019). Adaptasi Otot-Otot Skelet Pada Latihan. *Journal Article*, 1, 1–10.
- Lestari. (2015). Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Marcella, S. F. (2018). *Pengaruh Metode Latihan Bounce Kick Ball Terhadap Keterampilan Menerima Bola Pertama Permainan Sepak Takraw Pada Peserta Klub Psti Kabupaten Magelang Tugas Akhir Skripsi*. 39.
- Marjana. (2014). *Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Nebraska Agility Drill Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Di Pusat Latihan Sepakbola Salatiga*.
- Meisandi, R. (2018). *Hubungan Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari Pada Siswa Kelas Xi Smk Sore Tulungagung*.
- Nugraha, D. A. (2014). *Perbedaan Tingkat Fleksibilitas Laki-Laki dan Perempuan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran*.
- Na'ima, A. L. (2015). *Pengaruh Latihan Lari Interval Terhadap Kecepatan Lari Pada Pemain Sepak Bola Di Sekolah Sepak Bola Rukun Agawe Santosa (Ras) Klaten*.

- Paisal. (2018). *The Influence Of Speed, Ankle Coordination And Motivation On Dribbling Skills In Football Of Atheles Of Ponrang Fc In Luwu District*.
- Pujianto, A. (2015). *Journal of Physical Education , Health and Sport*. 2(1), 38–43.
- Putri, D. E. (2016). Tungkai, Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Panjang Salatiga, Dengan Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Di Salatiga Training Center Dan Puslat Salatiga Fc Kota. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Qurun, D. K. (2016). *Hubungan Somatotype Dengan Kelincahan Atlet Sepak Takraw UPT SMA Negeri Olahraga Jawa Timur*. Departemen Antropologi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Airlangga, Surabaya, 5(2), 232–238.
- Quinn, E. (2014). Sit And Reach Flexibility Test - What Is the Sit And Reach Flexibility Test. Retrieved 5 Februari, 2018, from <http://sportsmedicine.about.com/od/fitnessevalandassessment/qt/SitandReach.htm>
- Subarjah, H. (2010). *Pengaruh Model Latihan Terhadap Hasil Belajar Ketrampilan Bermain Bulutangkis*.
- Suhartiwi. (2017). *Pengaruh Kelentukan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Sepaksila Pada Atlet Sepaktakraw Sulawesi Selatan*. (5), 1–13.
- Sukma. (2016). *Perbedaan Efektifitas Latihan Hexagon Drill Dan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Guntur Denpasar*.
- Sulistyo, W. (2010). Pengaruh Latihan Half Squat Dan Latihan Quarter Squat Pada Kecepatan Tendangan Dan Daya Ledak Otot Tungka. *Kesehatan Olahraga*, 3(1), 158–164.
- Sarayati, S. (2017). *ADLN Perpustakaan Universitas Airlangga*. 11–76.
- Setiawan, A. (2017). *Pengaruh Latihan Flexibility (Split Samping) Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Santri Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Al-Fatah Natar Desa Negara Ratu Kecamatan Natar Lampung Selatan*.
- Setiawan, E. (2018). *Kontribusi Kelentukan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepakbola Murid Sd Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa*.
- Sudarsono, H. (2020). *Hubungan Dynamic Stretching Dengan Kelincahan Penghobi Futsal Member Di Champions Singosari*. 2(1), 58–66.
- Suhartiwi. (2017). *Pengaruh Kelentukan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Sepaksila Pada Atlet Sepaktakraw*

Sulawesi Selatan. 5, 1–13.

Supriyadi, M. P. (2012). *Hubungan Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Smk Nabil Husein Samarinda*. 1–49.

Taufiq Rahman, H. W. (2017). Pengaruh Latihan Shadow 8 Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis Pb . Mustika Banjarbaru Usia 12 – 15 Tahun. *Jurnal Multilateral*, 16, 16–26. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.16821.17127>

Tuhadi. (2013). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dengan Latihan Beban*. 12(2), 46–55.

Wahyuno, D. (2014). *Studi Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu*.

Wamsiwor. (2015). *Kelincahan Pada Pemain*. 9–49.

Wulansari, H. D. (2013). *Tingkat kebugaran jasmani atlet taekwondo pra yunior kota yogyarata*.

Zulman. (2018). *Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai*. 3, 77–88.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muh. Fatur

Umur : 17 Tahun

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya **Bersedia** menjadi responden pada *survey* dengan judul “Gambaran Kelincahan dan Fleksibilitas Siswa Cabang Olahraga Sepak Takraw di SMA Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan” yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, yang dilakukan oleh Dendi Aswendi, NIM: C13116009 yang akan menilai tingkat Kelincahan menggunakan *Zig-Zag Run Test* dan menilai tingkat Fleksibilitas menggunakan *Sit and Reach Table Test*.

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

Makassar, 5 Maret 2020

Mengetahui,

Peneliti

Responden

(Dendi Aswendi)

(Muh. Fatur)

Lampiran 2 Surat Observasi



**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. : 447/UN4.18.2/DL.16/2020

15 Januari 2020

Lamp. : --

Hal : Observasi Lapangan

Yth. : Kepala SMA Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga
Sulawesi Selatan

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 : **Dendi Aswendi**
NIM : C13116009
Program Studi : Fisioterapi
Rencana Judul : Pengaruh Latihan *Shuttle Run* terhadap Kelincahan dan Kecepatan pada Pemain Sepak Takraw di SMA Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan

Dapat diberikan izin untuk melakukan observasi lapangan di SMA Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan Makassar, dalam rangka penyusunan skripsi yang dilaksanakan bulan Januari s/d Maret 2020.

Demikian permohonan kami, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.



an Dekan,
Wakil Dekan Bid. Perencanaan, Keuangan dan
Sumber Daya

Kadek Ayu Erika, S.Kep, Ns, M.Kes
NIP. 197710202003122001

Tembusan :

1. Ketua Program Studi Ilmu Fisioterapi Unhas
2. Kepala Bagian Tata Usaha
ayyainun.sirea@gmail.com

Lampiran 3 Surat dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Satu Pintu




1 2 0 2 0 1 9 3 0 0 0 9 7 4

PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

Nomor : 1066/S.01/PTSP/2020
Lampiran :
Perihal : **Izin Penelitian**

Kepada Yth.
Kepala Dinas Pendidikan Prov. Sulsel

di-
Tempat

Berdasarkan surat Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar Nomor : 1159/UN4.18.1/PT.01.04/2020 tanggal 11 Februari 2020 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a : DENDI ASWENDI
Nomor Pokok : C13116 009
Program Studi : Fisioterapi
Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)
Alamat : Jl. P. Kemerdekaan Km. 10, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :

" PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN DAN FLEKSIBILITAS PADA PEMAIN SEPAK TAKRAW DI SMA NEGERI KHUSUS KEBERBAKATAN OLAHRAGA SULAWESI SELATAN "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **19 Februari s/d 19 Maret 2020**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.


Diterbitkan di Makassar
Pada tanggal : 18 Februari 2020

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN
Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu


A. M. YAMIN, SE., MS.
Pangkat : Pembina Utama Madya
Nip : 19610513 199002 1 002

Tembusan Yth
1. Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar di Makassar;
2. *Peringgal.*

SIMAP PTSP 19-02-2020



Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
Website : <http://simap.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id
Makassar 90231



Lampiran 4 Surat Etik Penelitian



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. : 00294 /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 :

"Gambaran Kelincahan dan Fleksibilitas Siswa Cabang Olahraga Sepak Takraw di SMA Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan"

Peneliti Utama : Dendi Aswendi
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 26 Mei 2020
 (CHAIRMAN)

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

Lampiran 5 Data Penelitian

NO	NAMA	UMUR (THN)	BERAT BADAN (KG)	TINGGI BADAN (CM)	TINGGI BADAN (M)	TINGGI BADAN M"2	IMT	PRE TEST	
								ZIG ZAG RUN (DETIK)	SIT AND REACH TEST (CM)
1	MF	17	65,2	174	1,74	3,0276	21,53520941	17,26	43
2	SHRL	16	60,9	170	1,7	2,89	21,07266436	18,32	35
3	EDG	15	54,8	164	1,64	2,6896	20,37477692	17,82	42
4	MFT	18	61,6	165	1,65	2,7225	22,62626263	18,2	30
5	MAZ	16	49,6	162	1,62	2,6244	18,89955799	15,94	35
6	JSW	17	50	163	1,63	2,6569	18,81892431	16,76	30
7	AKBR	17	59,4	168	1,68	2,8224	21,04591837	15,96	37
8	ERLG	16	62	165	1,65	2,7225	22,77318641	19,26	38
9	RSD	18	61,6	166	1,66	2,7556	22,35447815	17,26	33
10	DA	18	64,2	178	1,78	3,1684	20,26259311	16	35
11	MFDL	16	56,2	153	1,53	2,3409	24,00786022	16,8	39
12	APR	16	56,2	166	1,66	2,7556	20,39483234	15,96	33
13	AHM	17	52,4	159	1,59	2,5281	20,7270282	15,98	40
14	DV	17	51,5	164	1,64	2,6896	19,14782867	13,3	41
15	SRHMN	17	63,7	164	1,64	2,6896	23,68381916	17,8	44
16	AP	16	56,5	164	1,64	2,6896	21,00684117	17,32	34
17	MA	17	71,4	164	1,64	2,6896	26,54669839	16,26	41
18	SYHRL	18	44,7	162	1,62	2,6244	17,03246456	16,94	41
19	HKM	17	62,2	168	1,68	2,8224	22,03798186	16,28	41
20	IZH	17	53,9	160	1,6	2,56	21,0546875	16,54	31

Lampiran 6 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Dendi Aswendi

NIM : C13116009

Prodi/Fakultas : Fisioterapi/Keperawatan

Judul Skripsi : Gambaran Kelincahan dan Fleksibilitas Cabang Olahraga
Sepak Takraw di SMA Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga
Sulawesi Selatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa saya telah melakukan penelitian pada Cabang Olahraga Sepak Takraw di SMA Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan mulai tanggal 5 Maret s/d 23 Maret 2020

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

Makassar, 24 April 2020

Yang terhormat,

The image shows a yellow postage stamp with the text 'METERAI TEMPEL' at the top, a small emblem in the center, and the number '6000' at the bottom. Below the number, it says 'ENAM RIBURUPIAH'. A handwritten signature is written over the stamp. To the right of the stamp, the name 'Dendi Aswendi' is printed.

Dendi Aswendi

Lampiran 7 Dokumentasi



Lampiran 8 Riwayat Hidup Peneliti

RIWAYAT HIDUP PENELITI

Nama : Dendi Aswendi
 Tempat/Tanggal Lahir : Paroto, 25 Juni 1998
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Agama : Islam
 E-mail : dendias25@gmail.com
 Alamat Asal : Batuasange, Dusun Paroto, Desa Paroto, Kecamatan
 Lilirilau Kabupaten Soppeng
 Alamat Sekarang : Jalan Batua Raya IX, Makassar
 Nama Ayah : Safaruddin
 Nama Ibu : Farida



Riwayat Pendidikan :

1. (2004-2010) SD Negeri 124 Paroto
2. (2010-2013) SMP Negeri 1 Lilirilau
3. (2013-2016) SMA Negeri 2 Soppeng
4. (2016-2020) Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

Riwayat Organisasi :

1. (2014-2015) Wakil Sekertaris II OSIS SMA Negeri 2 Soppeng
2. (2015-2016) Sekertaris OSIS SMA Negeri 2 Soppeng
3. (2014-2016) Anggota Pramuka SMA Negeri 2 Soppeng
4. (2018-2019) Anggota Divisi Hubungan Luar Himpunan Mahasiswa Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin (Himafisio. F-Kep UH)
5. (2019-2020) Anggota Departemen Eksternal, Kajian Strategi, dan Advokasi (Ekstrad) BEM KEMA F.Kep UH