

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, K. D. (2015). Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 03, 79–86.
- Anisyah Citra, S. g. (2007). Mekanisme Kerja Otot (Part 2). *Article, Sports Science*.
- Asmawi, D. R. A. S. D. M., Wasan, A., & Widiastuti. (2018). Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai Terhadap Peningkatan Kecepatan Akselerasi Sprint. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2). Retrieved from <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara>
- Athleteequib. (2010). *Speed Agility Ladder Drills Exercises for Football Soccer Quick Feet*. Retrieved from [www.trainingwithheps.com](http://www.trainingwithheps.com)
- Budiatma, H. (2019). Perbedaan Kontraksi otot Isotonik dan Isometrik. *Artikel*.
- Djohan Aras. (2017). Proses dan Pengukuran Fisioterapi. *Buku Ajar*.
- Emral. (2017). Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik. *Buku*.
- 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>
- Guyton, & Hall. (2007). *Fisiologi kedokteran* (11th ed.). Jakarta.
- Halim, N. I. (2009). Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani. Makassar.
- Hariyoko, M. M. D. E. H. (2016). Pengaruh Kombinasi Latihan Power Tungkai Terhadap Peningkatan Ketrampilan Passing bagi Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak bola SMPN 21 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26.
- Hillman, S. K. (2012). Core Concepts in Athletic Training and Therapy. *Buku*.
- Laili Miftahul Rizqi. (2018). Materi Siklus Krebs : Reaksi yang tidak pernah berhenti menghasilkan energi. *Artikel Kimia*.
- Leen, M. (2018). Energy Pathways. *Artikel*.
- Muhammad, Yudas, Azhari, Bambang, Sujiono, Roy, & Widyonarto. (2016). Hubungan Kecepatan Lari Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantong Pada Mahasiswa Kuliah Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

- Naufal, A. F., & Zein, R. H. (2018). The 8 th University Research Colloquium 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto Latihan Fisik dan Pembatasan Kalori Merubah Tipe Serat Otot Rangka Physical Exercise and Calorial Restriction Changing Sceletal The 8 th University Research Colloquium 2018 U, 110–116.
- Pd, S., Pd, M., Ii, P., Andi, D., Jaya, M. A. S., & Pd, M. (2019). Survei tingkat kebugaran jasmani atlet pada club atletik fik unm.
- Peling, sri widhari yuganthari. (2011). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban Leg-Press Dan Sqat Terhadap Peningkatan Prestasi Lari 100 Meter Ditinjau Dari Waktu Reaksi*.
- Prasetyo, H., & Agus Hariyanto. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dengan Interval 1:2 Dan 1:3 Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Atlet Bola Basket Cls(Cahaya Lestari Surabaya) Kelompok Umur 14 Tahun. *Prestasi Olahraga*, 1–9.
- Purnomo, E., & Dapan. (2011). Dasar - Dasar Gerak Atletik.
- Rasna. (2019). Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fik Unm, Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. <https://doi.org/1037//0033-2909.I26.1.78>
- Ridwan Sinurat. (2018). Pengaruh Metode Latihan S-Curve Runs Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Ditinjau Dari Rasio Panjang Telapak Kaki Dan Tinggi Badan. *Jurnal Ilmiah Edu Research*, 7(1).
- Rumini KS, Soegiyanto, Lumintuarso, Rahayu, R., & Setya. (2012). Pengaruh Metode Latihan, Bentuk Latihan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Prestasi Lari 100 Meter, 2(1).
- Setiawan, A. P. (2019). *Permainan Melatih Kelincahan*. Retrieved from <https://youtu.be/R80wmH-yDPM>
- Sherwood, L. (2011). Fisiologi manusia. *Buku*.
- Simanjuntak, R. H., Engka, J. N. A., & Marunduh, S. R. (2016). Pengaruh latihan fisik akut terhadap saturasi oksigen pada pemain basket mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsrat. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.10817>
- Soffar, H. (2019). Mekanisme kontraksi otot, unut motor, kelelahan otot dan teori filamen geser Huxley. *Artikel*.
- Srint, L., Ukm, P., & Uny, A. (2018). Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Terhadap Prestasi, 1–9.
- Sulastry, M. S. (2020). Otot Rangka Beserta Penjelasan Strukturnya. *Artikel*.

- Sutrisno, B., & Muhammad Bazin Khafadi. (2010). Teknik awalan start pada lari jarak pendek (sprint).
- Uny, P. P. S. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Jorpres*, 11(2), 8–18.
- Wahyuni, S. (2019). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Keterampilan SepakTakraw Atlet PPLP Sulawesi Selatan., 4(1), 75–84. <https://doi.org/10.37700/0033-2909.I26.1.78>
- Widodo, S. (2010). Cara Mengembangkan Kecepatan Lari. *Smart Sport*, 3(1).
- Yanti. (2018). Proses Glikolisis anaerobik. *Artikel Biologi*.
- Yuddha, A. G., Yoda, I. K., & Wahyuni, N. P. D. S. (2018). Pengaruh Pelatihan Ladder Practice Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.23887/jiku.v6i1.7909>
- Ismoyo, F. (2014). Pengaruh Latihan Variasi Speedladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, Dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. <https://eprints.uny.ac.id/14377/1/skripsilengkap.pdf>.
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Siregar, S. (2017). *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Edisi Pertama. Jakarta: Bumi Aksara.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. *Informed Consent*

#### *INFORMED CONSENT*

Yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Joses Marthinus Dimes

Nim : R021181703

Saya mahasiswa Program Studi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, bermaksud melakukan penelitian mengenai “ Pengaruh Program Latihan *Speed Ladder* terhadap Perubahan Kecepatan Siswa cabang Olahraga Atletik Sekolah Khusus Keberbakatan Olahraga Makassar”. Penelitian ini dilakukan sebagai tahap akhirr dalam menyelesaikan kuliah di Program Studi Fisioterapi S1, Fakultas Keperawatan, Unuversitas Hasanuddin. Identitas semua responden dan informasi yang diperoleh dalam penelitian ini akan dijamin kerahasiaannya dan menjadi tanggung jawab saya sebagai peneliti apabila informasi yang diberikan dapat merugikan responden maupun tempat penelitian dikemudian hari. Semua aspek dalam penelitian ini akan didiskusikan dengan ahlinya di Program Studi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin.

Prosedur penelitian ini adalah, mengadakan persetujuan dengan calon responden, kemudian menandatangani lembar persetujuan. Responden akan mengikuti tes untuk pengambilan data selama penelitian berlangsung.

Informasi yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan bahan atau data yang akan bermanfaat bagi pengembangan ilmu Fisioterapi dan akan dipublikasikan dalam bentuk skripsi. Atas kesediaan dan kerjasama para Atlet Cabang Olahraga Atletik Sekolah Khusus Keberbakatan Olahraga Makassar, saya ucapkan terima kasih.

Makassar, 22 Mei 2020

Joses Marthinus Dimes

**Lampiran 2. Surat Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden****SURAT PERNYATAAN  
KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN**

Yang bertandatangan dibawah ini

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Menyatakan bahwa saya bersedia mejadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Joses Marthinus Dimes, dengan judui “Pengaruh Program Latihan *Speed Lidder* Terhadap Perubahan Kecepatan Pada Siswa Cabang Olahraga Atletik Sekolah Khusus Keberbakatan Olahraga Makassar”.

Demikian surat pernyataan kesediaan ini saya buat dengan penuh rasa kesadaran dan sukarela.

Makassar, 22 Mei 2020

Yang membuat pernyataan,

---

**Lampiran 3. Formulir Penelitian****FORMULIR PENELITIAN****A. Identitas Responden**

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Alamat :

No. Telp/HP :

**B. Antropometri**

Tinggi Badan :

Berat Badan :

Panjang Tungkai :

**C. Pemeriksaan Vital Sign**

Tekanan darah :


Denyut nadi :

**D. Penilaian Kecepatan**

Lari 60 meter :

*Speed ladder* 6 meter :

## Lampiran 4. Permintaan 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. : 1379/UN4.18.1/PT.01.04/2020 21 Februari 2020  
 Lamp. : -  
 Hal : **Permintaan Izin Penelitian**

Yth. : Gubernur Provinsi Sulawesi Selatan  
 C.q. Kepala Badan Koordinasi Penanaman Modal Daerah

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 : **Josef Marthinus Dimes**  
 NIM : R021181703  
 Program Studi : Fisioterapi  
 Rencana Judul : Pengaruh program Latihan Speed Ladder terhadap perubahan kecepatan pada atlet cabang olahraga atletik sekolah khusus keberbakatan olahraga Makassar.

Dapat diberikan izin penelitian untuk penyusunan skripsi di Sekolah Khusus Keberbakatan Olahraga Makassar, pada bulan Maret s/d April 2020.



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


Demikian permohonan kami, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

  
 Wakil Dekan Bid. Akademik, Riset dan Inovasi  
  
 Rini Rachmawaty, S.Kep., Ns., MN., Ph.D  
 NIP. 198007172008122003

Tembusan :

1. Ketua Program Studi Fisioterapi Fak. Keperawatan Unhas
2. Kepala Sekolah Khusus Keberbakatan Olahraga Makassar
3. Kepala Bagian Tata Usaha

 IAS-ANZ  
 KAN  
 Quality ISO 9001:2015

 Dipindai dengan CamScanner

## Lampiran 5. Surat Izin Penelitian



  
 1 2 0 2 0 1 9 3 0 0 1 9 2 5

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

Nomor : 1972/S.01/PTSP/2020  
 Lampiran : -  
 KepadaYth.  
 Kepala SMA Khusus Keberbakatan Olahraga Prov.  
 Sulsel  
 Perihal : Izin Penelitian

di-  
Tempat

Berdasarkan surat Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar Nomor : 1379/UN4.18.1/PT.01.04/2020 tanggal 21 Februari 2020 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

Nama : JOSES MARTHINUS DIMES  
 Nomor Pokok : R021181703  
 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 PROGRAM LATIHAN SPEED LADDER TERHADAP PERUBAHAN KECEPATAN PADA  
 ATLET CABANG OLAHRAGA ATLETIK SEKOLAH KHUSUS KEBERBAKATAN OLAHRAGA MAKASSAR "**

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. 16 Maret s/d 16 April 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 : 12 Maret 2020

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

  
**Ir. IFFAH RAFIDA DJAFAR, ST., MT.**  
 Nip : 19741021 200903 2 001

Terbitan Yth  
 1. Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar di Makassar;  
 2. Peringatan.

SIMAP P1SP 13-03-2020  
 Jl. Bougainville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936  
 Website : <http://simap.sulselprov.go.id> Email : [ptsp@sulselprov.go.id](mailto:ptsp@sulselprov.go.id)  
 Makassar 90231



CS Dipindai dengan CamScanner



## Lampiran 6. Master Tabel Penelitian

## MASTER TABEL PENELITIAN

No	Nama Inisial	Jenis Kelamin	Umur (Tahun)	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg)	IMT (kg/m <sup>2</sup> )	Panjang Tungkai (cm)	Kecepatan (detik)	Speed Ladder (detik)
1.	A	Laki-laki	18	176,5	57,9	18,5	96	6,88	0,07
2.	I	Laki-laki	17	173	54,5	18,4	96	7,21	0,05
3.	D	Laki-laki	16	169,4	50,2	17,5	95	7,40	0,04
4.	S	Laki-laki	17	170,8	55,40	18,8	93	7,50	0,03
5.	P	Laki-laki	16	179,2	61,65	19,4	103	7,53	0,05
6.	S	Laki-laki	16	169	84,75	29,8	96	8,06	0,07
7.	S	Perempuan	16	157,5	46,75	18,8	92	8,32	0,06
8.	H	Perempuan	17	161,5	65,70	25,2	93	8,35	0,06
9.	R	Perempuan	17	157	58,18	23,5	92	8,97	0,08
10.	N	Perempuan	17	156	46,75	19,3	88	8,65	0,05
11.	A	Perempuan	18	169,5	66,30	22,8	93	9,32	0,08
12.	N	Perempuan	16	156,3	60,55	25,1	85	10,2	0,09
13.	N	Perempuan	16	155	40,6	17,1	89	8,53	0,06
14.	M	Laki-laki	16	172,5	49,5	16,7	98	9,23	0,07
15.	A	Laki-laki	18	168	57,30	20,2	97	7,98	0,06
16.	E	Laki-laki	16	158,4	45,40	18,0	85	7,40	0,05
17.	F	Laki-laki	16	170,6	65,50	22,6	74	7,91	0,05
18.	R	Laki-laki	16	171	60,50	20,9	93	8,33	0,06
19.	Q	Laki-laki	17	180,7	101,4	30,8	100	8,97	0,08

## Lampiran 7. Deskripsi Frekuensi Identitas Responden

FREQUENCIES VARIABLES=JK UMR TB BB PT  
/ORDER=ANALYSIS.

### Frequencies

		Statistics				
		Jenis Kelamin	Umur (Tahun)	Tinggi Badan (Cm)	Berat Badan (Kg)	Panjang Tungkai (Cm)
N	Valid	19	19	19	19	19
	Missing	0	0	0	0	0

### Frequency Table

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	12	63,2	63,2	63,2
	Perempuan	7	36,8	36,8	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

		Umur (Tahun)			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16 Tahun	10	52,6	52,6	52,6
	17 Tahun	6	31,6	31,6	84,2
	18 Tahun	3	15,8	15,8	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

		Tinggi Badan (Cm)			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	155 - 164 Cm	7	36,8	36,8	36,8
	165 - 174 Cm	9	47,4	47,4	84,2
	> 174 Cm	3	15,8	15,8	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

**Berat Badan (Kg)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40 - 59 Kg	11	57,9	57,9	57,9
	60 - 79 Kg	6	31,6	31,6	89,5
	> 79 Kg	2	10,5	10,5	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

**IMT**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16,7 - 18,5 Kg/m <sup>2</sup>	7	36,8	36,8	36,8
	18,6 - 20,5 Kg/m <sup>2</sup>	4	21,1	21,1	57,9
	20,6 - 22,5 Kg/m <sup>2</sup>	2	10,5	10,5	68,4
	22,6 - 24,5 Kg/m <sup>2</sup>	3	15,8	15,8	84,2
	24,6 - 26,5 Kg/m <sup>2</sup>	1	5,3	5,3	89,5
	> 26,5 Kg/m <sup>2</sup>	2	10,5	10,5	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

**Panjang Tungkai (Cm)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	74 - 85 Cm	3	15,8	15,8	15,8
	86 - 97 Cm	12	63,2	63,2	78,9
	> 97 Cm	4	21,1	21,1	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

## Lampiran 8. hasil Uji Deskripsi Frekuensi Variabel

```
FREQUENCIES VARIABLES=X
  /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE
  /ORDER=ANALYSIS.
```

### Frequencies

Statistics		
Speed Ladder		
N	Valid	19
	Missing	0
Mean		,0611
Median		,0600
Mode		,05 <sup>a</sup>
Std. Deviation		,01524
Minimum		,03
Maximum		,09

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Speed Ladder					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	,03	1	5,3	5,3	5,3
	,04	1	5,3	5,3	10,5
	,05	5	26,3	26,3	36,8
	,06	5	26,3	26,3	63,2
	,07	3	15,8	15,8	78,9
	,08	3	15,8	15,8	94,7
	,09	1	5,3	5,3	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

Speed Ladder					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	,03	1	5,3	5,3	5,3
	,04	1	5,3	5,3	10,5
	,05	5	26,3	26,3	36,8
	,06	5	26,3	26,3	63,2
	,07	3	15,8	15,8	78,9
	,08	3	15,8	15,8	94,7
	,09	1	5,3	5,3	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

```

FREQUENCIES VARIABLES=Y
  /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE
  /ORDER=ANALYSIS.

```

## Frequencies

Statistics		
Kecapatan Atlet		
N	Valid	19
	Missing	0
Mean		8,2495
Median		8,3200
Mode		7,40 <sup>a</sup>
Std. Deviation		,84700
Minimum		6,88
Maximum		10,20

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kecapatan Atlet					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6,88	1	5,3	5,3	5,3
	7,21	1	5,3	5,3	10,5
	7,40	2	10,5	10,5	21,1
	7,50	1	5,3	5,3	26,3
	7,53	1	5,3	5,3	31,6
	7,91	1	5,3	5,3	36,8
	7,98	1	5,3	5,3	42,1
	8,06	1	5,3	5,3	47,4
	8,32	1	5,3	5,3	52,6
	8,33	1	5,3	5,3	57,9
	8,35	1	5,3	5,3	63,2
	8,53	1	5,3	5,3	68,4
	8,65	1	5,3	5,3	73,7
	8,97	2	10,5	10,5	84,2
	9,23	1	5,3	5,3	89,5
	9,32	1	5,3	5,3	94,7
	10,20	1	5,3	5,3	100,0
Total		19	100,0	100,0	

Kecapatan Atlet					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Kurang	1	5,3	5,3	5,3
	Kurang	2	10,5	10,5	15,8
	Cukup	7	36,8	36,8	52,6
	Baik	7	36,8	36,8	89,5
	Sangat Baik	2	10,5	10,5	100,0
	Total		19	100,0	100,0

## Lampiran 9. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

```
REGRESSION
  /DESCRIPTIVES MEAN STDDEV CORR SIG N
  /MISSING LISTWISE
  /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA
  /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)
  /NOORIGIN
  /DEPENDENT Y
  /METHOD=ENTER X.
```

### Regression

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
Kecapatan Atlet	8,2495	,84700	19
Speed Ladder	,0611	,01524	19

Correlations			
		Kecapatan Atlet	Speed Ladder
Pearson Correlation	Kecapatan Atlet	1,000	,723
	Speed Ladder	,723	1,000
Sig. (1-tailed)	Kecapatan Atlet	.	,000
	Speed Ladder	,000	.
N	Kecapatan Atlet	19	19
	Speed Ladder	19	19

Variables Entered/Removed <sup>a</sup>			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Speed Ladder <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: Kecapatan Atlet

b. All requested variables entered.

Model Summary <sup>b</sup>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,723 <sup>a</sup>	,522	,494	,60228

a. Predictors: (Constant), Speed Ladder

b. Dependent Variable: Kecapatan Atlet

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6,747	1	6,747	18,599	,000 <sup>b</sup>
	Residual	6,167	17	,363		
	Total	12,913	18			

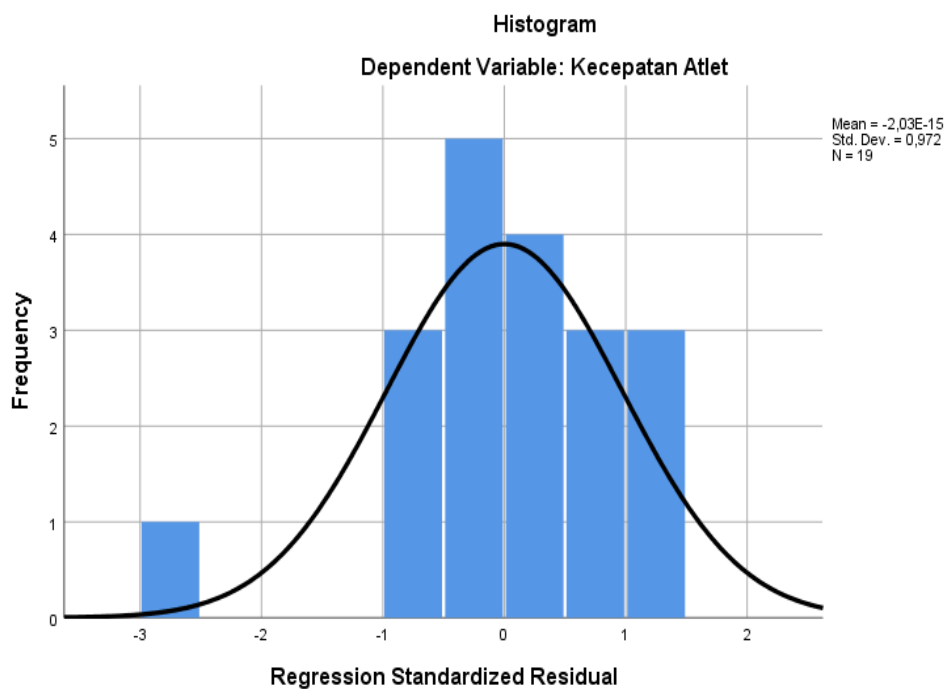
a. Dependent Variable: Kecepatan Atlet

b. Predictors: (Constant), Speed Ladder

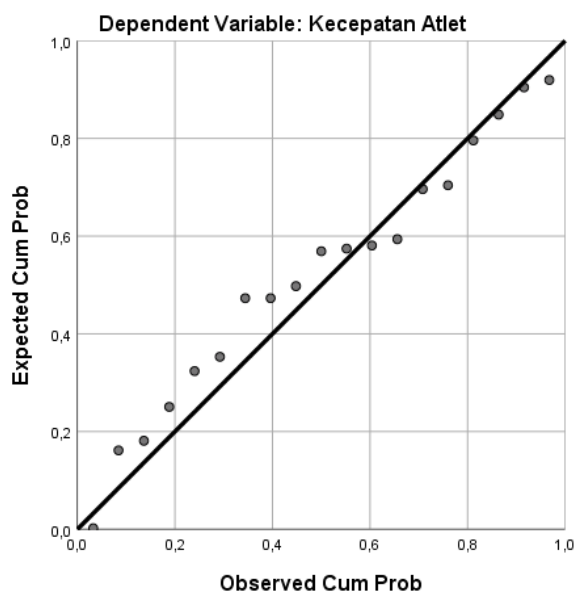
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	5,796	,585		9,902	,000
	Speed Ladder	40,180	9,317	,723	4,313	,000

a. Dependent Variable: Kecepatan Atlet

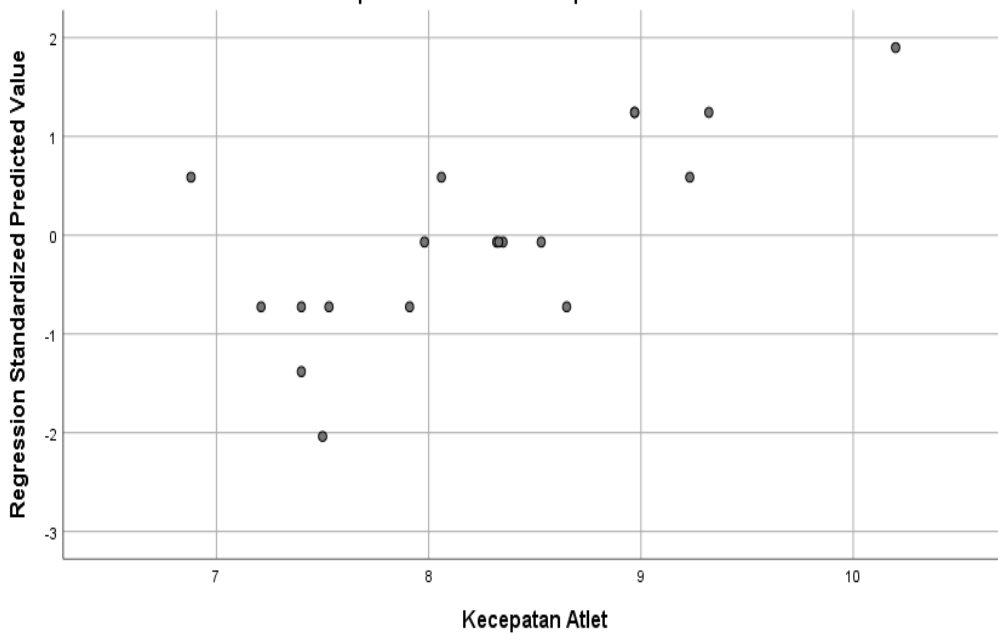
**Charts**

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



Scatterplot

Dependent Variable: Kecepatan Atlet





## Lampiran 10. Titik Persentase Distribusi t (df = 1-40)

## TITIK PERSENTASE DISTRIBUSI t (df = 1-40)

df	Pr	0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.050	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
1		1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2		0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3		0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4		0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5		0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6		0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7		0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8		0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9		0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10		0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11		0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12		0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13		0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14		0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15		0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16		0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17		0.68920	1.33338	1.73961	<b>2.10982</b>	2.56693	2.89823	3.64577
18		0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19		0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20		0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21		0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22		0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23		0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24		0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25		0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26		0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27		0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28		0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29		0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30		0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518

Sumber: <http://junaidichaniago.wordpress.com>

## Lampiran 11. Surat Pernyataan Penelitian

### SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Joses Marthinis Dimes

Nim : R021181703

Program studi / Fakultas : S1 Fisioterapi / Keperawatan

Judul skripsi : Pengaruh Program Latihan Speed Ladder Terhadap Perubahan Kecepatan pada Atlet Cabang Olahraga Atletik Sekolah Khusus Keberbakatan Olahraga Makassar

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa saya telah melakukan penelitian di Sekolah Khusus Keberbakatan Olahraga Makassar pada tanggal 22 Maret 2020.

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

Makassar 13 Mei 2020

Yang membuat,



Joses Marthinus Dimes

Lampira 12. Dokumentasi



### Lampiran 13. Riwayat Hidup Peneliti

#### RIWAYAT HIDUP PENELITI

Nama : Joses Marthinus Dimes

Tempat/tanggal Lahir : Borona, 11 Juni 1981

Jenis Kelamin : Laki – laki

Agama : Islam

Email : [josesdimes@gmail.com](mailto:josesdimes@gmail.com)



Alamat Asal : Jl. Ake Lahi kelurahan tanah tinggi barat  
Kec. Kota Ternate Selatan Provinsi Maluku Utara.

Alamat Sekarang : Jl. Sahabat Kec. Tamalanrea Kota Makassar.

Nama Ayah : Almarhum Marthinus Dimes

Nama Ibu : Almarhuma Dorci Ugu

Nama Istri : Ade Bonde, Spd.

Riwayat Pendidikan :

1. (1986 – 1992) SDN Borona
2. (1992 – 1995) SMP Kristen Elim Goin
3. (1995 – 1998) SMU Eben Haezer Ternate
4. (2001 – 2004) AKFIS St. Lukas Tomohon
5. (2018 – 2020) Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar.

Riwayat Organisasi :

1. (2002 – 2003) Koordinator Kerohanian Dan Olahraga DEM Akfis St.Lukas Tomohon
2. (2008 – 2018) Sekertaris IFI Cabang Maluku Utara
3. (2018) Sekertaris IFI Cabang Ternate.