

DAFTAR PUSTAKA

- (Oliver, 2009). (2018). *Sampel dalam penelitian ini hanya siswa putra yang berjumlah 20 orang, teknik pengambilan sampel dilakukan dengan*. 1(2), 11–20.
- 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>
- Astyorini, Y. D., & Artikel, I. (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>
- Aurencelle, L. O. L., & Astagna, C. A. C. (2009). *L l m d s a d e b p*. 37, 1570–1577.
- Ayuning Tyas Hapsari, 6250407035. (2013). Status Ketrampilan Bermain Bola Basket Pada Club Nbc (Ngaliyan Basketball Center) Kota Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(1), 6–10.
- Bompa, T.O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. In *Champaign, Ill. : Human Kinetics*;
- Bompa, Tudor O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2Maks) Atlet Sepakbola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237–249. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237>
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Citra Kunia putri dan trisna insan Noor, 2011. (2013). *Pembahasan Vo2Max*. 53(9), 1689–1699.
- Conrad, B. (2015). *the of Basketball*. SEPTEMBER. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.4052.2725>
- Debbian, A. (2016). Profil Tingkat Volume Oksigen Maksimal dan Kadar Hemoglobin Pada Atlet Yongmoodo Akademi Militer Magelang. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12, 19–30.

- Debbian, A., & Rismayanthi, C. (2016). Profil Tingkat Volume Oksigen Maskimal. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), 19–30.
- Diaz, F., Freato, R., Yanaga, E., Hallevy, G., Minelle, F., Contini, F., Smith, P. K., Mallia, A. K., Hermanson, G. T., Daim, T. U., Chan, L., Estep, J., Pigues, D. K., Alderman, J., Galton, P. M., Briefs, S., Elec, I. N., Al, T., ... Schaller, A. (2017). SURVEY CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, (3), 43. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Dini Nugraheni, H., & Ayu Indraswari, D. (2017). *Jurnal Kedokteran Diponegoro Perbedaan Nilai Vo 2 Max Antara Atlet Cabang Olahraga Permainan Dan Bela Diri*. 6(2), 622–631. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medico>
- Dr.johnas solissa, M. P. (2015). *Teori Dan Metodologi Latihan Fisik*. 178.
- Dwi Kurniawan, A., & Rosyida, E. (2019). Analisis Daya Tahan Aerobik Vo2Max Tim Putra Bola Basket Smandela Sman 8 Surabaya Dengan Menggunakan Yo-Yo Intermittent Recovery Test. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 79–84.
- Eime, R. M., Harvey, J. T., Charity, M. J., Casey, M. M., Westerbeek, H., & Payne, W. R. (2016). Age profiles of sport participants. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13102-016-0031-3>
- Febriyanti, N. K., I Nyoman Adiputra, & Sutadarma, I. W. G. (2015). 1 . Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana , Denpasar Bali 2 . Bagian Ilmu Faal Fakultas Kedokteran Universitas Udayana , Denpasar Bali 3 . Bagian Biokimia Fakultas Kedokteran Universitas Udayana , Denpasar Bali PENDAHULUAN Era. 831.
- Halabchi, F., Angoorani, H., Mirshahi, M., Shahi, M. H. P., & Mansournia, M. A. (2016). The prevalence of selected intrinsic risk factors for ankle sprain among elite football and basketball players. *Asian Journal of Sports Medicine*, 7(3). <https://doi.org/10.5812/asjms.35287>
- 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>
- Hermawan, H. A. (2017). *PRINSIP-PRINSIP LATIHAN Latihan ?*
- Hoeger, W. W. ., & Hoeger, S. A. (2012). *Principles and Labs for Physical Fitness*. Cengage Learning.
- Houston, S. (2014). *The Effects Of Elliptical Cross Training on VO2 max in Recently Trained Runners The Effects of Elliptical Cross Training on VO 2 max in Recently Trained Runners State University ; Department of Health*

and Kinesiology *The risks and incidence of injuries due. January.*

- I Putu Astrawan, N Adiputra, I. M. J. (2016). PELATIHAN FOOTWORK BULUTANGKIS 10 REPETISI 2 SET LEBIH BAIK DIBANDINGKAN 5 REPETISI 4 SET UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN. *Revista Brasileira de Ergonomia*, 9(2), 10.
<https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/731%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/269%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/106>
- Ilissaputra, D. A., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh metode latihan dan VO2 Max terhadap dasar sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 164.
<https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10892>
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41–50. <https://doi.org/10.21009/jsce.03105>
- 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>
- Junaidi, J. (2017). Cedera Olahraga Pada Atlet Provinsi Dki Jakarta (Pengaruh Pemahaman Pelatih, Sarana – Prasarana Olahraga Dan Metode Latihan Terhadap Terjadinya Cedera Olahraga). *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 746. <https://doi.org/10.21009/gjik.072.02>
- K., N. D. dan B. (2019). *TREN PREVALENSI BERAT BADAN RENDAH , BERAT BADAN BERLEBIH , DAN OBESITAS* Defi Amalia Setia Ningrum * □ , Krisnawati Bantas * *Abstrak THE PREVALENCE OF UNDERWEIGHT , OVERWEIGHT , AND OBESITY IN INDONESIAN YOUNG ADULT , TREND BETWEEN : 1993 – 2014 Abstract. 6, 35–43.*
- Kalnes, S. (2019). *Different Kinds of Jump Ropes*. Live Strong.
- Langga, Z. A., & Supriyadi. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga, 1 (1)*, 90–104. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0011069>
- Lin, X., Zhang, X., Guo, J., Roberts, C. K., Mckenzie, S., Wu, W., Liu, S., &

- Song, Y. (2015). *Effects of Exercise Training on Cardiorespiratory Fitness and*. 1–28. <https://doi.org/10.1161/JAHA.115.002014>
- Mahfuz. (2016). Pengaruh Latihan Split Squat Jump dan Standing Jump and Reach terhadap Kekuatan dan Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2), 83–95. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i2.6469>
- Max, V. O., Mahasiswa, P., & Universitas, F. (2018). *PENGARUH TABATA WORKOUT TERHADAP PENINGKATAN*.
- 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>
- Nesra Barus, J. B. (2020). Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2Max) Siswa Ekstrakurikuler Gulat Di Sma Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo. *Kinestetik*, 4(1), 108–116. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10649>
- 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.
- 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>
- O’Sullivan, K., O’Sullivan, P. B., & Gabbett, T. J. (2018). Pain and fatigue in sport: Are they so different? *British Journal of Sports Medicine*, 52(9), 555–556. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098159>
- Pescatello, L. S., MacDonald, H. V., Lamberti, L., & Johnson, B. T. (2015). Exercise for Hypertension: A Prescription Update Integrating Existing Recommendations with Emerging Research. *Current Hypertension Reports*, 17(11). <https://doi.org/10.1007/s11906-015-0600-y>
- Player Tracking Data*. (2014).
- Popovich, G. (2007). *Complete Conditioning for Basketball*. Human Kinetics.
- Pratama. (2018). *PENGARUH LATIHAN KONDISI FISIK TERHADAP KELINCAHAN (AGILITY) OLAHRAGA PERMAINAN DI PUSAT PENDIDIKAN DAN PELATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPLP) PROVINSI SULAWESI SELATAN 2018*. 10(2), 1–15.
- Pratama, L., & Kushartanti, W. (2019). *The Effects of Circuit and Fartlek Exercise Method and Peak Expiratory Flow on Vo2max*. 278(YISHPESS), 310–315. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.77>

- 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>
- Rahman, F. J. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 264. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12466
- Rahmawati, S., Budiyati, B., & Indriyawati, N. (2017). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Cardiovascular Endurance Pada Anak Usia Sekolah 10-12 Tahun Di Sdn Plumbon 02 Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang. *Jurnal Riset Kesehatan*, 5(2), 112. <https://doi.org/10.31983/jrk.v5i2.2730>
- 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.
- Sathya, P., & Parekh, R. N. (2018). *Association between Agility and VO 2 max in Badminton and Tennis Players*. 8(June).
- Scribbans, T. D., Vecsey, S., Hankinson, P. B., Foster, W. S., & Gurd, B. J. (2016). The Effect of Training Intensity on VO₂max in Young Healthy Adults: A Meta-Regression and Meta-Analysis. *International Journal of Exercise Science*, 9(2), 230–247. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27182424> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4836566>
- Septian, L. Z. (2017). *Pengaruh interval training terhadap vo2max atlet ukm gulat universitas negeri surabaya lazoardy zola septian*. 1–18.
- 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>
- sports engine. (2020). *ladder drill*.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. PKO FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukma. (2015). Kajian terkait kelincahan. *Kajian Tentang Kelincahan*, 53(9), 1689–1699.
- Sunadi, D., Vo, P., Dan, M. A. X., Korelasi, A., Yang, V., Keahlian, K., Keolahragaan, I., Keilmuan, K., & Farmasi, F. (2016). *Pendahuluan Subjek*

Penelitian Instrumen penelitian Prosedur penelitian Metode Penelitian. I, 17–22.

- Swandri, O. V., Baskora, R., Putra, A., & Suropto, A. W. (2018). *Journal of Physical Education, Health and Sport The Development of Android-Based Multistage Fitness Test Soft- ware to Measuring Vo2 Max. 5(2), 69–72.*
- 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.*
- Utama, A. Z., Hariyanto, E., & Sudjana, I. N. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola SSB Pas-ITN Kabupaten Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani, 25(1), 31–38.*
- Varacallo, M. (2019). *Physiology, Muscle Contraction. February.*
- Venckunas, T., Mieziene, B., & Emeljanovas, A. (2018). Aerobic Capacity Is Related to Multiple Other Aspects of Physical Fitness: A Study in a Large Sample of Lithuanian Schoolchildren. *Frontiers in Physiology, 9(December), 1–9.* <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01797>
- Wangko, S. (2014). JARINGAN OTOT RANGKA Sistem membran dan struktur halus unit kontraktil. *Jurnal Biomedik (Jbm), 6(3).* <https://doi.org/10.35790/jbm.6.3.2014.6330>
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 16(2).* <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>
- Watulingas, I. (2014). Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Vo2 Max Pada Mahasiswa Pria Dengan Berat Badan Lebih (Overweight). *Jurnal E-Biomedik, 1(2), 1064–1068.* <https://doi.org/10.35790/ebm.1.2.2013.3259>
- 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.*
- Yunitaningrum, W. (2015). KEMAMPUAN VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (VO2 Max) ATLET PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR (PPLP) CABANG OLAHRAGA SEPAK TAKRAW KALIMANTAN

BARAT 2014. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 7(1).
<https://doi.org/10.26418/jvip.v7i1.16856>

Zukhrufurrahmi, D. (2017). *Perbedaan Antara Hasil VO2 Max Tes Cooper dan Tes Balke Siswa Brigadir Polri Sekolah Polisi Negara Polda Jateng Purwokerto T.A 2016/2017*. 34–35.

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :
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 Alfian Khaeruddin dengan judul “Hubungan Latihan kelincahan bervariasi terhadap Peningkatan Vo2max 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,

(Alfian Khaeruddin)

(.....)

Lampiran 2. 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. : 6955/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 :

Nama : Alfian Khaeruddin
NIM : C13116010
Program Studi : Fisioterapi
Rencana Judul : Pengaruh Core Exercise Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis.

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.



Tembusan :

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

gyqyainun.stro@gmail.com

Lampiran 3. 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. : 2249/UN4.18.1/PT.01.04/2020

11 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 :

N a m a : **Alfian Khaeruddin**
NIM : **C13116010**
Program Studi : **Fisioterapi**
Rencana Judul : **Pengaruh Latihan Kelincahan Bervariasi Terhadap Peningkatan Vo2max 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



Rini Bachmawaty, S.Kep., Ns., MN., Ph.D
NID. 198007172008122003

Tembusan :

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



Lampiran 4. Data Pre Test dan Post Test

No	Nama	Pre – test	Post- Test
1	UMMIL ASMI	43.47	43.68
2	GUSTINA	48.06	49.64
3	A NURDIANTI E	40.26	41.5
4	LUTFIYAH	43.93	45.6
5	PUJIANA L	41.41	43.1
6	FIKRIYAH	39.12	41.41
7	SITI FATIMAH	42.67	44.9
8	A JOALSA P	39.12	40.26
9	NOMINCE	43.93	45.6
10	TITI HARDIANTI	44.9	45.97
11	FITRI M	44.3	44.9
12	JUMRIAH	42.5	43.1
13	NURJANNAH	41.8	43.68
14	JUMRIANA	40.26	40.26
15	A ASRI AINUN	40.8	40.8
16	SHOVIANA	39.12	40.7
17	GUSRI	41.6	42.5
18	FIRDA	43.47	44.48

Berat Badan Responden					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	47	1	5.55	5.55	5.55
	48	2	11.1	11.1	16.65
	49	1	5.55	5.55	22.2
	50	1	5.55	5.55	27.75
	51	1	5.55	5.55	33.3
	52	1	5.55	5.55	38.5
	53	1	5.55	5.55	44.4
	55	1	5.55	5.55	49.95
	57	1	5.55	5.55	55.5
	59	1	5.55	5.55	61.05
	60	1	5.55	5.55	66.6
	62	2	5.55	5.55	77.7
	63	1	5.55	5.55	83.25
	65	1	5.55	5.55	88.8
	66	1	5.55	5.55	94.45
	67	1	5.55	5.55	100
Total		20	100.0	100.0	

Tinggi Badan Responden					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	155	1	5.55	5.55	5.55
	156	1	5.55	5.55	11.1
	157	1	5.55	5.55	16.65
	158	3	16.65	16.65	33.3
	160	1	5.55	5.55	38.85
	162	1	5.55	5.55	44.44
	163	2	11.1	11.1	55.5
	165	1	5.55	5.55	61.05
	166	1	5.55	5.55	66.6
	167	1	5.55	5.55	72.15
	168	1	5.55	5.55	77.7
	170	1	5.55	5.55	83.25
	172	1	5.55	5.55	88.9
	173	1	5.55	5.55	94.45
	174	1	5.55	5.55	100
	Total	20	100.0	100.0	

Umur Responden					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	4	22.2	22.2	22.2
	19	6	33.4	33.4	55.6
	20	4	22.2	22.2	77.8
	21	2	11.1	11.1	88.9
	23	1	5.55	5.55	94.5
	29	1	5.55	5.55	100
		Total	18	100.0	100.0

Lampiran 5. Data SPSS

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Balke Test Pre Test	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%
Balke Test Post Test	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%
Vo2max Pre Test	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%
Vo2max Post Test	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Balke Test Pre Test	.090	18	.200*	.944	18	.345
Balke Test Post Test	.119	18	.200*	.937	18	.255
Vo2max Pre Test	.091	18	.200*	.945	18	.349
Vo2max Post Test	.119	18	.200*	.935	18	.236

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

T Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Balke Test Pre Test	2775.00	18	205.204	48.367
	Balke Test Post Test	2882.78	18	218.438	51.486
Pair 2	Vo2max Pre Test	42.2622	18	2.35875	.55596
	Vo2max Post Test	43.4489	18	2.46543	.58111

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Balke Test Pre Test & Balke Test Post Test	18	.955	.000
Pair 2	Vo2max Pre Test & Vo2max Post Test	18	.958	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Balke Test Pre Test - Balke Test Post Test	-107.778	64.676	15.244	-139.940	-75.615	-7.070	17	.000
Pair 2	Vo2max Pre Test - Vo2max Post Test	-1.18667	.70324	.16575	-1.53638	-.83696	-7.159	17	.000

Lampiran 6. Surat Pernyataan Selesai Penelitian

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Alfian Khaeruddin

NIM : C13116010

Prodi/Fakultas : Fisioterapi/Fakultas Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Antara Latihan Kelincahan Bervariasi dengan Peningkatan V02Max Pemain Basket Putri Flying Wheel Makassar

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya telah melakukan penelitian di Klub Basket Flying Wheel Makassar. Mulai tanggal 17 September 2020 – 22 Oktober 2020 berupa pengambilan data dalam rangka penyusunan skripsi.

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

Makassar, 12 Desember 2020

Yang membuat pernyataan,


Alfian Khaeruddin

Lampiran7. Surat Pernyataan Keabsahan Data**SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN DATA**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

NAMA : ALFIAN KHAERUDDIN

NIM : C13116010

FAKULTAS/PRODI : KEPERAWATAN/FISIOTERAPI


JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN ANTARA LATIHAN KELINCAHAN BERVARIASI
DENGAN VO2MAX 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, 12 Desember 2020

Yang membuat pernyataan,


Alfian Khaeruddin

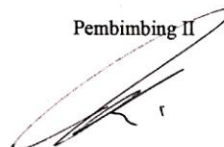
Mengetahui,

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Immanuel Maulang, S.Ft., Physio, M.Kes

Lampiran 8. Dokumentasi



