

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Lahai, S.J.M. (2020). Efek Latihan Pliometrik Knee Tuck Jump dan Scissors Jump terhadap Kecepatan Lari Pemain Sepak Bola Sekolah Menengah Atas. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*. 8. 122-130.
- Abduracman., dkk. (2017). Ebook Indahnya Seirama Kinesiologi dalam Anatomi. Malang, Indonesia. Inteligencia Media.
- Akhbar, T. M. (2016). Sumbangan Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Keterampilan Menggiring Bola. . *Jurnal Menssana*. 1. 1-16.
- Amin, M. (2020). Pengaruh Program Latihan Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai pada Cabang Olahraga Atletik di Sekolah Khusus Keberbakatan Olahraga Makassar. Skripsi, Universitas Hasanuddin.
- Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., Soniawan, V. (2020). Pengaruh Bentuk Latihan *Squat Jump* Terhadap Kekuatan *Shooting* Sepak Bola Atlet *Pro:Direct Academy*. *Jurnal Menssana*. 5. 182- 190.
- Aulia, T.N. (2020). Pengaruh Program Latihan Kelincahan Bervariasi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Basket Putri Flying Wheel Makassar. Skripsi, Universitas Hasanuddin.
- Bismar, Ahmad & Fadillah, Arman. (2019). Hubungan Kelincahan, Kelentukan, Kecepatan dan Koordinasi dengan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola. *COMPETITOR Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*. 11. 102 – 108.
- Bompa, O.T., Haff, G.G. (2015). Ebook Periodization Theory and Methodology of Training (Fifth Edition). Amerika Serikat. Human Kinetics.
- Christensen, Z, J. (2020). Talent or training ? the science of athletic success. Diakses 8 Juni 2021 dari <https://www.bodybefore skill.com/post/talent-or-training>.
- Chu, D.A., Myer, D.G. (2013). *Ebook Plyometrics*. Amerika Serikat. Human Kinetics.

- Dawud, N., Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*. 2. 224-231. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>.
- Dimes, M.J. (2020). Pengaruh Program Latihan *Speed Ladder* terhadap Perubahan Kecepatan Siswa Cabang Olahraga Atletik Sekolah Khusus Keberbakatan Olahraga Makassar. Skripsi, Universitas Hasanuddin.
- Drouzas, V., Katsikas, C., Zafeiridis, A., Jamurtas, A. Z., & Bogdanis, G. C. (2020). Unilateral Plyometric Training is Superior to Volume-Matched Bilateral Training for Improving Strength, Speed and Power of Lower Limbs in Preadolescent Soccer Athletes. *Journal of human kinetics*, 74, 161–176. <https://doi.org/10.2478/hukin-2020-0022>.
- Fadli, M. (2019). Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 14-16 Tahun Di Sekolah Sepakbola (Ssb) Persis Makassar. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar. Diakses dari <http://eprints.unm.ac.id/13773/1/jurnal.pdf>.
- Gable, P. (2012). Ebook Training for Sports Speed and Agility An evidence-based approach. New York & London. Routledge.
- Guyton, A. c. (2016). Medical physiology. In P. . Jackson, John E. Hall (Ed.), *Cardiovascular Physiology*. Oxford ,Mississippi,Amerika serikat: Elsevier and saunders.
- Haff, G. F., Triplett, T. N. (2016). *Ebook Essentials of Strength Training and Conditioning (Fourth Edition)*. Amerika Serikat. Human Kinetics.
- Hansen, D., Kennelly, S. (2017). *Ebook Plyometric Anatomy*. Amerika Serikat. Human Kinetics.
- Hidayatullah, H, S., Sudijandoko, A., Wijaya, M, J. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Cone Hop With 180-Degree Turn, Lateral Jump Over Barrier, Lateral Cone Hops Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Kelincahan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. 6. 243 – 256.
- Hidayat, R., Witarsyah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*. 3. 48-53.

- Hudriah, E. (2018). Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kelincahan (*Agility*) Olahraga Permainan di Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Sulawesi Selatan. Skripsi. Universitas Hasanuddin.
- Jasal, M.D. (2016). Pengaruh Pemberian Latihan *Plyometric Jump To Box* Terhadap Perubahan Kecepatan Lari pada Pemain Persis Bina Bola Makassar. Skripsi. Universitas Hasanuddin.
- Kurniawan, D., Nurrochmah, S., Paulina, F.H. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun SSB UNIBRAW 82 Malang. *Pendidikan Jasmani*. 26, 381-397.
- Lehnert, M., Hulka, K., Maly, T., Fohler, J., & Zahalka, F. (2013). *The Effects of a 6 Week Plyometric Training Programme on Explosive Strength and Agility in Professional Basketball Players*. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica*. 43. 7 - 15.
- Maciejczyk, M., Błyszczuk, R., Drwal, A., Nowak, B., Strzała, M. **2021**. Effects of Short-Term Plyometric Training on Agility, Jump and Repeated Sprint Performance in Female Soccer Players. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 18.1-10. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052274>.
- Maliki, O., Hadi, H., Royana, F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*. 2.1-8. Diakses dari <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/download/1696/1405>.
- Marta, A. I., Oktarifaldi. (2020). Koordinasi Mata Kaki dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribling* Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 4. 1-14 . DOI : <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1201>.
- Meirony., Arfon. (2018). Pengaruh Latihan Side-to-Side Shuffle Jump terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Bung Hatta. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*. 2. 82. 10.17977/um040v2i2p82-86.
- Muqsith, A. (2018). Somatotipe dan Fisiologi Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*. . 57-67.

- Murugan, S., Saravanan, P., Hadia, K., *et al.*, (2020). *Is Plyometric Exercise Effective than Squat Training in Improving Flexibility and Vertical Jump Height in Untrained Female College Students?. International Journal of Health Sciences and Research*. 10. 151 - 156. Diakses dari https://www.ijhsr.org/IJHSR_Vol.10_Issue.8_Aug2020/IJHSR_Abstrac t.026.html.
- Mustofa, M., Candrawati, S. (2019). *Plyometric Training Memperbaiki Kelincahan Otot dan Kecepatan Lari Sprint pada Laki-laki Muda. Jurnal Kedokteran Brawijaya*. 30. 209-213. Diakses dari <https://www.researchgate.net/publication/331954914>.
- Neviantoko, Y, G., Mintarto, E., Wiriawan, O. (2020). Pengaruh Latihan Fivecone Snake Drill, V-Drill Dan Lateral Two In The Hole, In Out Shuffle Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 19. 154-163. Diakses dari <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr/article/view/9039/6746>.
- Nugraha, A. (2017). Pembinaan jangka panjang: antara usia, waktu kebutuhan latihan dan jam terbang. Diakses 8 Juni 2021 dari <https://m.panditfootball.com/panditsharing/208838/PSH/170528/pembi naan-jangka-panjang-antara-usia-waktu-kebutuhan-latihan-dan-jam terbang>.
- Pembayun, L, D. Wiriawan, O & Setijono, H. (2018). Pengaruh Latihan jump to box, depth jump dan single leg dept jump terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dan power otot tungkai. *Jurnal SPORTIF*. 4. 88-104. https://doi.org/10.29407/js_unpgr.v4i1.12006.
- Permana, D.A., Subadi, I., Rejeki, S.P. (2019). Latihan Plyometric Depth Jump High Intensity Meningkatkan Waktu Tempuh Kecepatan dan Kelincahan. 56-62.
- Poomsalood, S., Pakulanon, S. (2015). Effect of 4-week Plyometric Training on Speed, Agility, and Leg Muscle Power in Male University Basketball Players: A Pilot Study. *Kasetsart J (Soc.Sci)*. 36. 598 – 606.

- Pratama, I, M., Erawan, B. (2019). Perbandingan Pengaruh Latihan Squat Jump dan Plyometric Jump to Box terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*. 11.77-82. Diakses dari <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/viewFile/20309/10233>.
- Prihatini, D, A., Widodo, A. (2020). Hubungan Antara Indek Massa Tubuh dengan Daya Tahan Kardiovaskuler dan Kelincahan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 07. 45 - 50.
- Puguh, A., Weda., Allsabab, H, A. (2020). Hubungan Index Massa Tubuh Dan Kelincahan Dengan Hasil Dribbling Sepakbola Di SSB Cendoro Usia 14 Tahun Di Kabupaten Tuban. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*. 1. 53 - 56.
- Purnama, A. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 6. 283-293.
- Purnami, H, F, A., Purnomo, M. (2020). Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan Kecepatan, *Power* dan Kelincahan. Diakses dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/29221>.
- Ramdani, T. (2019). Naskah Publikasi Perbedaan Pengaruh Latihan Half Squat Jump dan Shuttel Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola Usia 10-11 Tahun. Diakses dari Universitas Aisyah Yogyakarta, <http://digilib2.unisayogya.ac.id/handle/123456789/398>.
- Rasna. (2019). Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fik Unm, Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. <https://doi.org/10.37708/0033-2909.I26.1.78>
- Restu Hidayat., Witarsyah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5, 48-53. <https://doi.org/10.24036/jpo139019>.

- Santika, A.N.P.G.I., Subekti, M. (2020). Korelasi Kecepatan Lari dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Siswa. *Jurnal Ilmiah ADIRAGA*. 6. 01-09.
- Setyawan, D. A., Yunus, M. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Squat Jump dan Hurdle Jump Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Pemain PS UM. *Jurnal Sport Science*, 10. 10 – 20. DOI: <http://dx.doi.org/10.17977/um057v10i1p10-20>.
- Sherwood, L. (2014). *fisiologi manusia dari sistem* (8th ed.; lauralee sherwood, Ed.). jakarta: EGC.
- Slimani, M., Chamari, K., Miarka, B., Vecchio, D., & Chéour, F. (2016). Effects of Plyometric Training on Physical Fitness in Team Sport Athletes: A Systematic Review. *Journal of Human Kinetics*. 53. 231 - 247.
- Syahrul., Rijal., Hardianto, Y., Rabia. (2019). Panduan Tata Laksana Aktivitas Fisik Melalui Latihan Plyometric di Sekolah Menengah Umum Negeri 21 Bumi Tamalanrea Makassar Sulawesi Selatan. Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
- Uzun, Ahmet & Akbulut, Alperen. (2020). Effect of Age on Speed and Agility in Early Adolescence. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 9. 2322-3537.
- Vácz, M., Tollár, J., Meszler, B., Juhász, I., & Karsai, I. (2013). Short-term high intensity plyometric training program improves strength, power and agility in male soccer players. *Journal of human kinetics*, 36, 17–26. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0002>.
- Wahyuni, S., Donie . (2020). VO2 Max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*. 2. 1- 13.
- Yundarwati, S., Soemardiawan. (2019). Pengaruh Latihan Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh pada Pemain PS. UNDIKMAMATARAM Tahun 2019. *Lembaga Penelitian dan Pendidikan (LPP) Mandala*. 7-15.

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*

INFORMED CONSENT

Yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Sirotol

Nim : R021191020

Saya mahasiswa Program Studi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, bermaksud melakukan penelitian mengenai “ Pengaruh Latihan Plyometrik terhadap Perubahan Kelincahan dan Kecepatan Pemain Sepak Bola” pada pemain sepak bola SSB Selindung 89 Kota Pangkalpinang. Penelitian ini dilakukan sebagai tahap akhir 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 pelatih dan pemain SSB Selindung 89 Kota Pangkalpinang, Saya ucapkan terima kasih.

Pangkalpinang, Maret 2021

Sirotol

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 Sirotol, dengan judul “ Pengaruh Latihan Plyometrik terhadap Perubahan Kelincahan dan Kecepatan Pemain Sepak Bola”.

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

Pangkalpinang, Maret 2021
Yang membuat pernyataan,

Lampiran 3. Formulir Penelitian

FORMULIR PENELITIAN

A. Identitas Responden

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Alamat :

No. Telp/HP :

Lama Latihan :

B. Antropometri

Tinggi Badan :

Berat Badan :

C. Penilaian Kelincahan

Pretest

Posttest

Illinois agility run test :

D. Penilaian Kecepatan

Pretest

Posttest

Tes lari 30 meter :

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian

PEMERINTAH PROVINSI KEPULAUAN BANGKA BELITUNG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Kompleks Pemerintahan & Parlemen Tanjung, Pemerintah Provinsi Kepulauan Bangka Belitung
 Jal. Air Hitam - Pangkalpinang, Telp. (0717) 430302, 430311

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
 Nomor : 070/ 31 /KESBANGPOL-III/2021

a. Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.
 2. Peraturan Daerah Provinsi Kepulauan Bangka Belitung Nomor 1 Tahun 2013 tentang Organisasi dan Tata Kerja Inspektorat, Badan Perencanaan Pembangunan Daerah dan Lembaga Teknis Daerah Provinsi Kepulauan Bangka Belitung (Lembaran Daerah Tahun 2013 Nomor 1 Seri D);
 3. Peraturan Gubernur Kepulauan Bangka Belitung Nomor 46 Tahun 2013 Tentang Uraian Tugas Dan Fungsi Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Kepulauan Bangka Belitung (Berita Daerah Tahun 2013 Nomor 13 Seri D).

b. Menimbang : Surat Permohonan Izin Penelitian dari Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset dan Inovasi Universitas Hasanuddin Makassar Nomor : 1743/UN4.18.1/PT.01.04/2021 tanggal 29 Maret 2021.

GUBERNUR KEPULAUAN BANGKA BELITUNG, memberikan rekomendasi kepada :

a. Nama/Obyek : Sirotol
 b. Jabatan : Mahasiswa
 c. Untuk : 1) Melakukan Survei/Penelitian dengan proposal berjudul "**Pengaruh Latihan Plyometrik terhadap Perubahan Kelincahan dan Kecepatan Tungkai Pemain Sepak Bola**".
 2) Lokasi Penelitian : Kota Pangkalpinang
 3) Waktu/lama penelitian : April s.d. Mei 2021

dengan ketentuan sebagai berikut :


1. Sebelum melakukan kegiatan penelitian/survei/riset, peneliti harus melaporkan kedatangannya kepada Bupati/Walikota dan Dinas terkait setempat dengan menunjukkan rekomendasi penelitian ini.
 2. Peneliti tidak dibenarkan melakukan penelitian/survei/riset yang tidak sesuai/tidak ada kaitannya dengan judul penelitian/survei/riset dimaksud.
 3. Peneliti wajib mentaati ketentuan yang tercantum dalam rekomendasi penelitian, ketentuan peraturan perundang-undangan, norma-norma atau adat istiadat yang berlaku.
 4. Dalam hal penelitian melebihi dari waktu berakhirnya rekomendasi penelitian, peneliti wajib mengajukan perpanjangan rekomendasi kepada Pemerintah Provinsi Kepulauan Bangka Belitung melalui Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Kepulauan Bangka Belitung.

5. Peneliti diwajibkan untuk melaporkan dan menyerahkan hasil penelitian kepada Pemerintah Provinsi Kepulauan Bangka Belitung melalui Badan Kesatuan Bangsa dan Politik.

6. Peneliti yang tidak mentaati ketentuan sebagaimana tercantum pada butir 1 (satu) sampai dengan butir 4 (empat), serta penelitian yang dilaksanakan menimbulkan keresahan di masyarakat, disintegrasi bangsa atau keutuhan Negara Kesatuan Republik Indonesia akan diberi sanksi berupa pencabutan rekomendasi penelitian.

Demikian rekomendasi penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Pangkalpinang
 pada tanggal 12 April 2021
 an. GUBERNUR
 KEPULAUAN BANGKA BELITUNG
 BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK,


 Drs. H. TARMIN, M.S.
 PEMBINA UTAMA MADYA
 NIP. 19681111 199009 1 001

Tembusan 120 :
 1. Gubernur Kepulauan Bangka Belitung (sebagai laporan)
 2. Walikota Pangkalpinang
 3. Kepala Badan Kesbangpol Kota Pangkalpinang

Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian



SEKOLAH SEPAKBOLA 89 SELINDUNG PROVINSI KEP. BANGKA-BELITUNG

Alamat : Jln Villa Putih Selindung Baru, Pangkalpinang Email: ssb89selindung@gmail.com
Tlp. 081995675395



Nomor : 106 / SSB89 / III/ 2021 Pangkalpinang, 7 Mei 2021
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth,

Wakil Dekan, Bidang Akademik dan Kerjasama

Universitas Hasanuddin

Di

Tempat

Sehubungan dengan surat Saudara nomor 1743/UN4.18.1/PT.01.04/2021 Tanggal 29 Maret 2021 hal permohonan izi mengadakan penelitian untuk tugas akhir skripsi, dengan ini Sekolah Sepakbola 89 Selindung Provinsi Bangka Belitung dapat memberikan izin melaksanakan penelitian dalam rangka penulisan skripsi untuk mahasiswa atas nama :

Nama : Sirotol
NIM : R021191020
Fakultas : Fakultas Keperawatan
Program Studi : Fisioterapi
Perguruan Tinggi : Universitas Hasanuddin

Untuk melakukan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Perubahan Kelincahan dan Kecepatan Tungkai Pemain Sepakbola" di Sekolah Sepakbola 89 Selindung.

Atas perhatian saudara, saya ucapkan terima kasih.

Manajemen SSB 89
Selindung

Alvin Budiansyah, S.Or

Lampiran 6. Rekomendasi Etik



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN**

Sekretariat :

*Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658, 516-005,
Fax (0411) 586013E-mail : kepikfmuh@gmail.com, website : www.fkm.unhas.ac.id*

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 3720/UN4.14.1/TP.01.02/2021

Tanggal : 25 Mei 2021

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

No.Protokol	15421091051	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Sirotol	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	Pengaruh Latihan Plyometrik terhadap Perubahan Kelincahan dan Kecepatan Tungkai Pemain Sepak Bola		
No.Versi Protokol	1	Tanggal Versi	15 April 2021
No.Versi PSP	1	Tanggal Versi	15 April 2021
Tempat Penelitian	SSB (Sekolah Sepak Bola) Selindung 89 Kota Pangkalpinang		
Judul Review	<input checked="" type="checkbox"/> Exempted <input type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku 25 Mei 2021 sampai 25 Mei 2022	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr.Veni Hadju, M.Sc, Ph.D	Tanda tangan 	Tanggal 25 Mei 2021
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM., M.Kes	Tanda tangan 	Tanggal 25 Mei 2021

Kewajiban Peneliti Utama :

1. Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
2. 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
3. Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
4. Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
5. Melaporkan penyimpangan dari protocol yang disetujui (protocol deviation/violation)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan

Lampiran 7. Data Umum Responden

No	Nama/ Inisial	Umur	IMT	Lama latihan (Bulan)	Kelincahan		Kecepatan tungkai	
					<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	GRS	15	25,44	60	17,50	16,50	4,72	4,40
2	MKS	15	29,40	7	18,28	18,00	5,03	4,72
3	GAM	13	16,76	3	19,22	18,25	5,67	5,50
4	ADP	14	21,05	48	20,38	17,50	4,56	4,34
5	MFY	13	17,70	24	19,53	18,29	5,25	4,80
6	GIY	14	23,14	5	19,47	18,28	5,47	5,11
7	AD	15	19,05	60	17,19	16,18	4,03	3,90
8	ZPP	13	18,65	4	19,62	18,30	4,50	4,35
9	RFR	14	19,63	5	17,62	17,25	4,50	3,80
10	DF	14	19,65	48	18,12	17,00	5,00	4,35
11	FAD	15	19,33	48	17,25	16,18	4,38	4,31
12	FI	15	13,05	1	18,32	18,15	4,50	4,32
13	FF	15	22,01	1	19,10	18,25	5,37	4,75
14	MB	15	23,73	6	16,63	16,17	4,40	3,95
15	MF	13	23,87	1	18,91	18,19	6,43	4,60
16	AP	16	25,91	1	17,72	17,15	4,72	4,40
17	DA	15	26,04	36	17,72	16,84	4,28	4,00
18	AK	15	20,89	1	20,94	18,34	5,21	4,75
19	PA	13	16,15	24	19,72	18,17	5,75	4,50
20	CA	14	21,43	5	18,71	18,20	5,37	4,60

Lampiran 8 : Hasil Uji SPSS / Analisis Data

Uji Normalitas

Kelincahan (Pretest)

Jumlah Sampel

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kelincahan_pretest	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%

Analisa Deskriptif

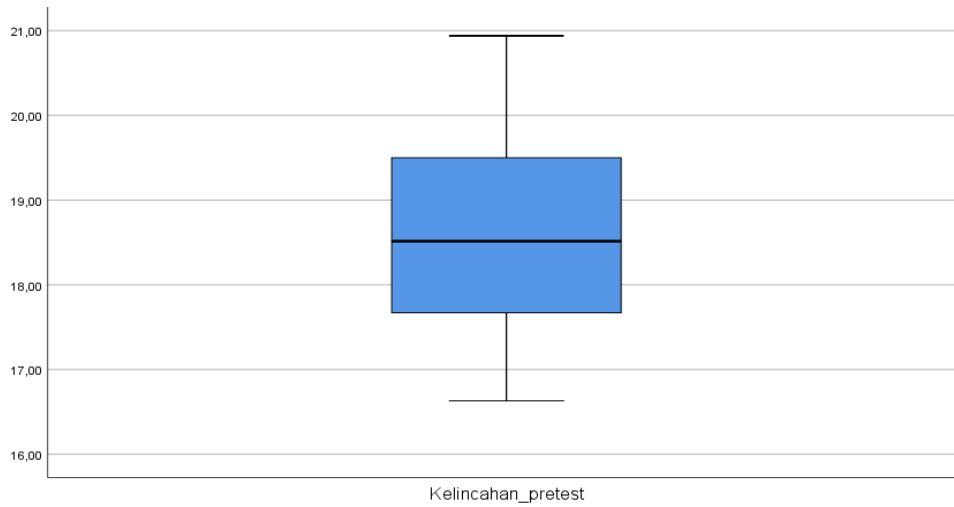
		Statistic	Std. Error
Kelincahan_pretest	Mean	18,5975	,25713
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	18,0593	
	Upper Bound	19,1357	
	5% Trimmed Mean	18,5767	
	Median	18,5150	
	Variance	1,322	
	Std. Deviation	1,14994	
	Minimum	16,63	
	Maximum	20,94	
	Range	4,31	
	Interquartile Range	1,87	
	Skewness	,241	,512
	Kurtosis	-,636	,992

Uji normalitas

	Statistic	Shapiro-Wilk	
		df	Sig.
Kelincahan_pretest	,975	20	,857

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

a. Lilliefors Significance Correction



Kecepatan (Pretest)

Jumlah Sampel

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kecepatan_pretest	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%

Analisa Deskriptif

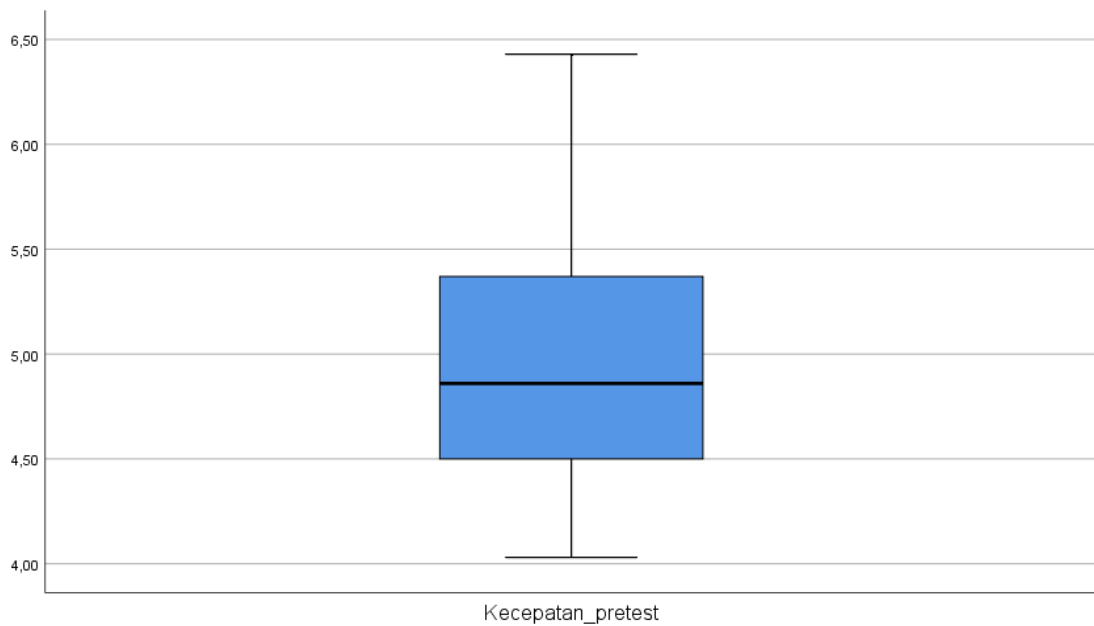
		Statistic	Std. Error	
Kecepatan_pretest	Mean	4,9570	,13500	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4,6744	
		Upper Bound	5,2396	
	5% Trimmed Mean	4,9267		
	Median	4,8600		
	Variance	,365		
	Std. Deviation	,60374		
	Minimum	4,03		
	Maximum	6,43		
	Range	2,40		
	Interquartile Range	,87		
	Skewness	,672	,512	
	Kurtosis	,168	,992	

Uji normalitas

	Statistic	Shapiro-Wilk	
		df	Sig.
Kecepatan_pretest	,949	20	,358

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

a. Lilliefors Significance Correction



Kelincahan (Posttest)

Jumlah Sampel

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
	kelincahan_posttest	20	100,0%	0	0,0%	20

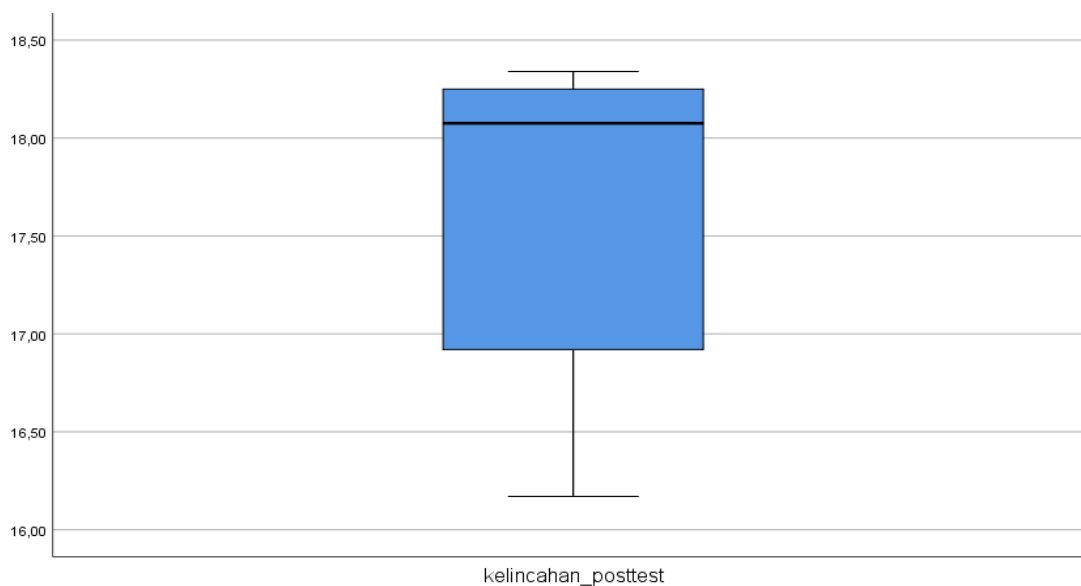
Analisa Deskriptif

		Statistic	Std. Error	
kelincahan_posttest	Mean	17,5595	,18385	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	17,1747	
		Upper Bound	17,9443	
	5% Trimmed Mean	17,5933		
	Median	18,0750		
	Variance	,676		
	Std. Deviation	,82220		
	Minimum	16,17		
	Maximum	18,34		
	Range	2,17		
	Interquartile Range	1,37		
	Skewness	-,677	,512	
	Kurtosis	-1,178	,992	

Uji normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
kelincahan_posttest	,811	20	,001

a. Lilliefors Significance Correction



Kecepatan (Posttest)**Jumlah Sampel**

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kecepatan_posttest	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%

Analisa Deskriptif

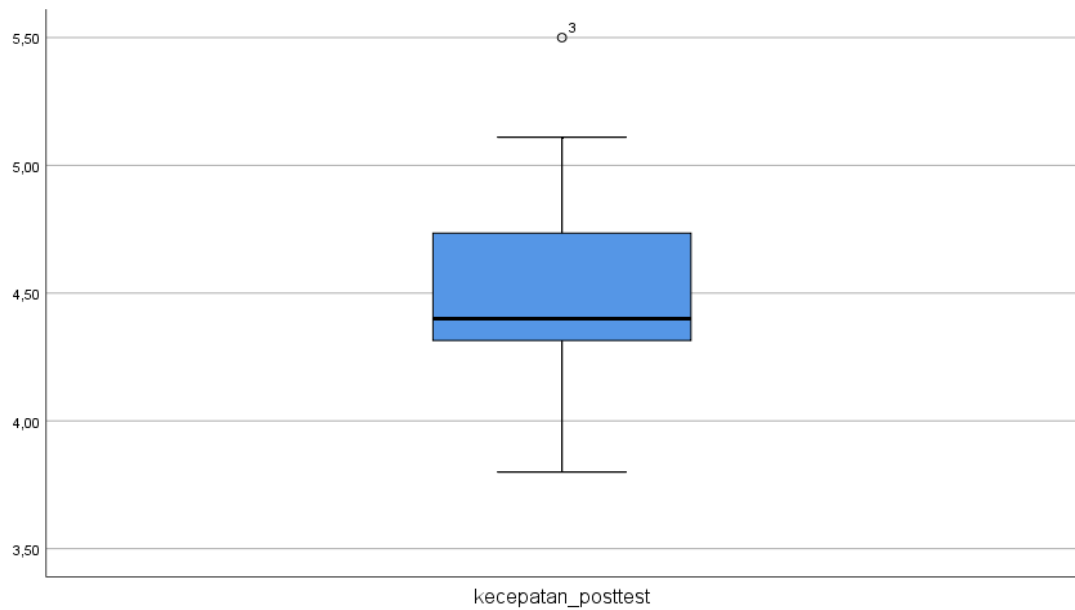
		Statistic	Std. Error
kecepatan_posttest	Mean	4,4725	,09179
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	4,2804	
	Upper Bound	4,6646	
	5% Trimmed Mean	4,4528	
	Median	4,4000	
	Variance	,169	
	Std. Deviation	,41052	
	Minimum	3,80	
	Maximum	5,50	
	Range	1,70	
	Interquartile Range	,43	
	Skewness	,580	,512
	Kurtosis	,901	,992

Uji normalitas

	Statistic	Shapiro-Wilk	
		df	Sig.
kecepatan_posttest	,952	20	,395

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

a. Lilliefors Significance Correction



Uji Beda (Uji Hipotesis)

Uji Wilcoxon (Kelincahan)

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
kelincahan_posttest - Kelincahan_pretest	Negative Ranks	20 ^a	10,50	210,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	20		

a. kelincahan_posttest < Kelincahan_pretest

b. kelincahan_posttest > Kelincahan_pretest

c. kelincahan_posttest = Kelincahan_pretest

Test Statistics^a

kelincahan_posttest - Kelincahan_pretest	
Z	-3,920 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Uji T (Kecepatan tungkai)**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kecepatan_pretest	4,9570	20	,60374	,13500
	kecepatan_posttest	4,4725	20	,41052	,09179

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	Kecepatan_pretest - kecepatan_posttest	,48450	,42214	,09439	,28693	,68207	5,133	19	,000

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

