

Lampiran 1

PERSETUJUAN TINDAKAN KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti atau yang membantunya tentang maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaannya dan konsekuensinya demi manfaat yang sebesar – besarnya bagi *agility* bermain futsal. Dengan ini menyatakan :

1. Memahami sepenuhnya maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan dan konsekuensinya.
2. Bersedia mengemukakan dengan sejujur - jujurnya segala hal yang berkaitan dengan keluhan pada saya.
3. Bersedia untuk mengikuti dan menjalankan petunjuk penelitian yang diberikan secara sungguh – sungguh dan bertanggung jawab.
4. Bersedia menghubungi peneliti bila ada hal – hal yang kurang dipahami maupun melaporkan hal – hal yang berkembang selama penelitian.
5. Bersedia untuk sewaktu – waktu dihubungi oleh peneliti guna menyempurnakan penelitian ini.
6. Tidak akan membebani peneliti berkaitan dengan biaya dan tindakan atas keluhan yang saya dan penyelenggaraan penelitian ini.
7. Bersedia mengikuti kegiatan penelitian berjudul : “Perbeaan Pengaruh Latihan *Pyometric Depth Jump* Pada Landasan Tanah Dan Pasir Terhadap Peningkatan *Agility* Pemain Futsal”

Dengan ketentuan apabila ada hal – hal yang tidak berkenan pada saya, maka saya berhak mengajukan pengunduran diri dari kegiatan penelitian ini.

Peneliti,

Responden,

Lampiran 2

LEMBAR PENGUMPULAN DATA

Nama : _____ Tanggal : _____

TB : _____ BB: _____ Umur : _____

Alamat : _____

A. FORMULIR QUESIONER

NO	PERTANYAAN	YA	TIDAK
1	Apakah anda sering bermain futsal ?		
2	Apakah anda pernah mengalami cedera pada tungkai ?		
3	Apakah saat ini ada keluhan sakit atau nyeri pada tungkai ?		
4	Apakah anda secara rutin melakukan latihan <i>agility</i> ?		

Lampiran 3

LEMBAR PENELITIAN

Nama :
Umur :
Tinggi badan :
Berat badan :
Tempat :
Target : Pria remaja usia 18 – 23 tahun.

A. PEDOMAN PRE TEST

1. Buang air kecil sebelum pengujian.
2. Menjaga hidrasi yang tepat sebelum pengujian.
3. Memakai pakaian / sepatu yang sesuai untuk pengujian (menggunakan celana pendek / kaos / sepatu) sesuai latihan
4. Lakukan stretching/penguluran otot 15 menit sebelum melakukan gerakan inti.

B. DOSIS LATIHAN DAN KEHADIRAN SAMPEL

1. DOSIS PLYOMETRIC DEPTH JUMP PADA LANDASAN TANAH DAN PASIR :

Program latihan (pertemuan)	Dosis Set	Dosis Repetisi	Istirahat (menit)
1-3	2	8	2
4-6	2	10	2
7-9	3	10	2
10-12	3	12	2

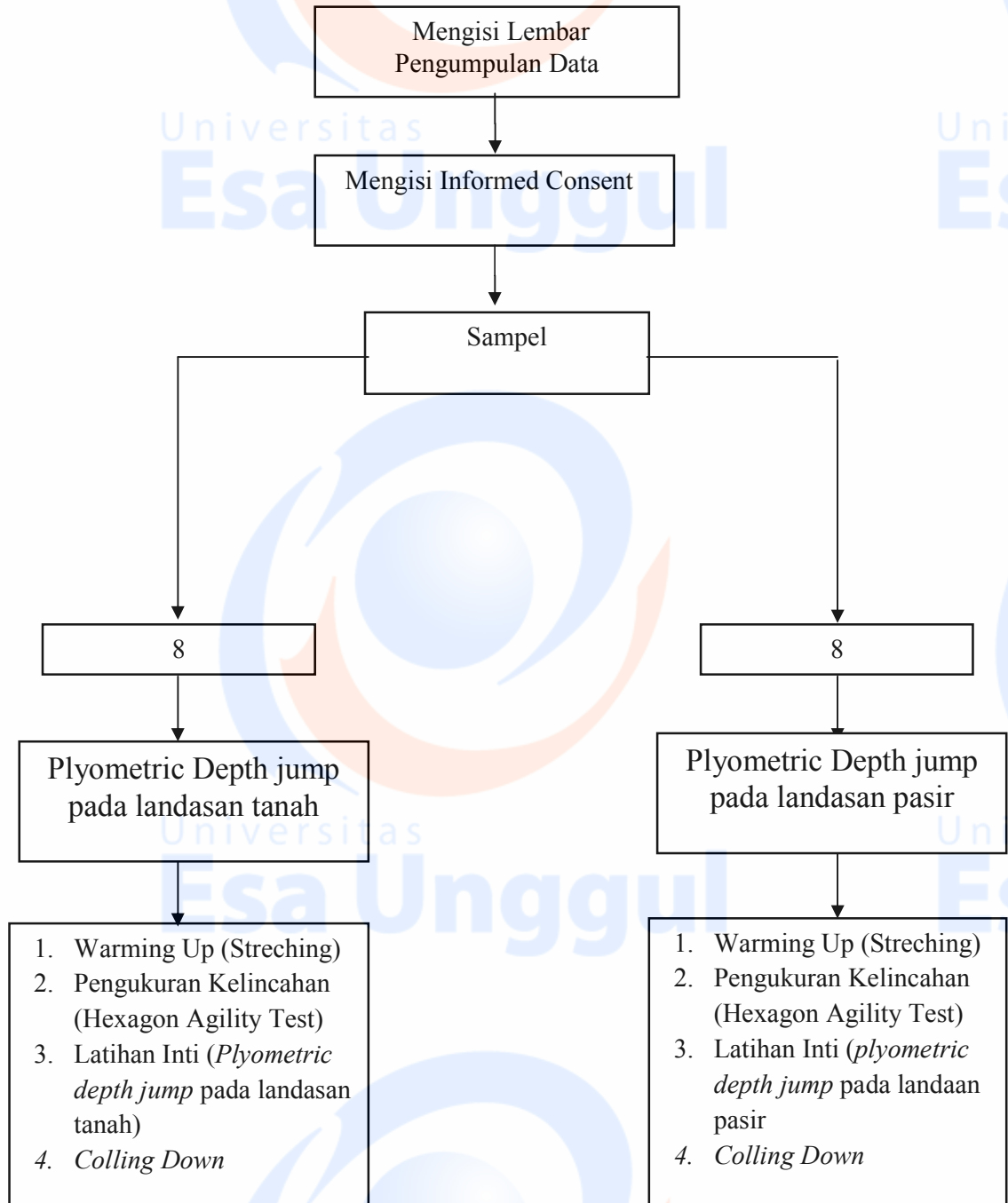
Clark dan Lucett (2012)

Adapun beberapa teknik latihan yang dilakukan, yaitu :

- berdiri diatas box yang memiliki ketinggian 45 cm.
- satu kaki sebagai awalan untuk melangkah dari box ke landasan dan mendarat dengan 2 kaki.
- Segera setelah kontak dengan landasan. dilanjutkan melakukan gerakan meloncat dari tanah dengan meloncat secepat dan setinggi mungkin.
- Latihan ini dilakukan dengan Frekuensi 2x seminggu selama 12 kali pertemuan,

Lampiran 4

PROSEDUR PELAKSANAAN PENELITIAN



Lampiran 5 Data Sample kelompok perlakuan 1

Data Sample kelompok perlakuan I

No	Sample	Umur	Berat Badan	Tinggi Badan	Hexagon Agility Test			Kategori
					Pre	Post	Selisih	
1	1	23	53	164	17.6	14.8	2.8	sedang
2	2	19	48	155	16.0	14.6	1.4	sedang
3	3	20	55	163	18.4	15.3	3.2	sedang
4	4	22	62	173	16.8	13.1	3.7	baik
5	5	19	54	165	17.5	15.1	2.4	sedang
6	6	22	65	169	16.5	14.3	2.2	sedang
7	7	19	56	167	17.7	15.2	2.5	sedang
8	8	19	54	165	17.1	14.4	2.7	sedang

Data Sample kelompok perlakuan II

No	Sample	Umur	Berat Badan	Tinggi Badan	Hexagon Agility Test			Kategori
					Pre	Post	Selisih	
1	1	18	50	161	16.4	13.7	2.7	sedang
2	2	19	50	165	15.7	14.3	0.6	sedang
3	3	18	68	170	16.2	14.7	1.5	sedang
4	4	23	54	165	17.8	15.1	2.7	sedang
5	5	20	66	174	15.5	13.0	2.2	baik
6	6	20	53	165	16.2	14.2	2	sedang
7	7	19	62	167	17.3	15.3	2.1	sedang
8	8	19	58	163	15.9	14.1	2.4	sedang

Lampiran 6 Uji Statistika (Mean dan SD)

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
lum1	8	16.00	18.60	17.325	.79418
dah1	8	13.80	15.80	14.800	.77460
sih1	8	2.20	3.40	2.712	.39799
lum2	8	15.70	18.30	16.950	.94264
dah2	8	13.50	16.00	14.637	.96353
sih2	8	2.00	2.70	2.312	.24165
Total N (listwise)	8				

Lampiran 7 Uji Shapiro Wilk-Test
(Normalitas)

Tests of Normality							
	OMPOK	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
AI)	.163	8	.200*	.979	8	.956
)	.197	8	.200*	.917	8	.406
)	.163	8	.200*	.960	8	.809
)	.220	8	.200*	.920	8	.434
)	.175	8	.200*	.917	8	.406
)	.179	8	.200*	.948	8	.687

this is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correcti

Lampiran 8 Levene's T-test
(Homogenitas)

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	(2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper	
AI	al variances assumed	.172	.685	6.438	14	.000	2.52500	.39222	1.68376	3.36624
	al variances not assumed			6.438	13.991	.000	2.52500	.39222	1.68372	3.36628

Lampiran 9 Paired Samples Test
(Hipotesis 1 dan 2)

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
1	:lum1 - sesudah1	2.52500	.66708	.23585	1.96730	3.08270	10.706	7	.000
2	:lum2 - sesudah2	2.31250	.24165	.08543	2.11048	2.51452	27.067	7	.000

Lampiran 10 Independent Sample T-test
Hipotesis 3

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	df	t	Sig. (2-tailed)	Difference	Std. Error Difference	% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
	Variances assumed	1.016	.331	2.430	14	.029	.40000	.16462	-.04694	.75306
	Variances not assumed			2.430	11.544	.032	.40000	.16462	-.03976	.76024

Lampiran 11

Dokumentasi Latihan *Plyometric depth jump* pada landasan tanah



Dokumentasi Latihan *Plyometric depth jump* pada landasan pasir

