

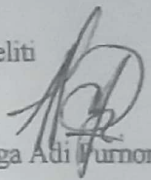
Lampiran 1

INFORMED CONSENT  
LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Nama Peneliti : Angga Adi Purnomo  
NIM : 20180606109  
Institusi Pendidikan : Universitas Esa Unggul Fakultas Fisioterapi  
Judul penelitian : Perbedaan Latihan *Shuttle Run* Dengan Latihan *Multiple Box Jump* Terhadap Peningkatan *Agility* Pada Pemain Futsal

Peneliti adalah mahasiswa program S1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul Jakarta. Saudara telah diminta ikut berpartisipasi dalam penelitian ini, responden dalam penelitian ini adalah sukarela. Saudara berhak menolak berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan dalam bentuk perlakuan Latihan *Shuttle Run* dan *Multiple Box Jump* yang dilakukan 3x/minggu selama 6 minggu yang diawali dengan pengukuran yang mencakup tingkat *Agility* Segala informasi yang peneliti dapatkan dari hasil perlakuan dan pengukuran terhadap saudara akan digunakan sepenuhnya dalam penelitian ini. Peneliti sepenuhnya akan menjaga kerahasiaan identitas saudara dan tidak akan dipublikasikan dalam bentuk apapun. Jika ada yang belum jelas anda boleh bertanya kepada peneliti. Jika saudara telah memahami penjelasan ini dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, silahkan saudara menandatangani lembar persetujuan yang akan dilampirkan.

Peneliti

  
Angga Adi Purnomo

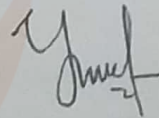
Lampiran 2

## LEMBAR PERSETUJUAN UNTUK MENJADI RESPONDEN

Setelah mendengarkan penjelasan dari peneliti tentang penelitian yang berjudul "Perbedaan Latihan *Shuttle Run* Dengan Latihan *Multiple Box Jump* Terhadap Peningkatan *Agility* Pada Pemain Futsal", maka dengan ini saya dengan sukarela dan tanpa paksaan menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Cirebon, 2019

Reponden



( Yusuf . M )

### LEMBAR KUISIONER PENELITIAN

Kepada Yth, Adik-adik siswa SMAN 1 JAMBLANG CIREBON

Data pribadi

Nama : *Yurup Mardiansyah*  
Umur : *17 Tahun*  
Jenis Kelamin : *Laki-laki*  
Tinggi badan : *165*  
Berat badan : *50*  
Alamat :

KUISONER	
Jawab pertanyaan berikut, sesuai dengan kondisi anda saat ini	
1..	Apakah anda siswa SMAN 1 Jamblang Cirebon ? <input checked="" type="checkbox"/> Ya b. Bukan
2.	Apakah anda mengikuti kegiatan ekstra kurikuler futsal ? <input checked="" type="checkbox"/> Ya b. Tidak
A3.	Apakah anda sedang mengalami cedera atau sedang dalam proses penyembuhan cedera pada bagian kaki ? a. Ya <input checked="" type="checkbox"/> b. Tidak
4.	Apakah anda adalah siswa kelas X dan kelas XI SMA ? <input checked="" type="checkbox"/> a. Ya b. Bukan



## Lembar Penilaian Agility Sebelum dan Setelah Perlakuan Kelompok Perlakuan

I

## Standar Penilaian Agility

	Male (second)	Female(second)
Excellent	<9.5	<10.5
Good	9.5-10.5	10.5-11.5
Average	10.5-11.5	11.5-12.5
Poor	>11.5	>12.5

No	Nama	Sebelum Perlakuan	Setelah Perlakuan
1.	Ahmad Maul	10,69	9,84
2.	Zeni Prasetyo	11,41	10,27
3.	Yusuf M.	11,69	10,08
4.	Abdurachmat	10,53	9,43
5.	Jumadi	11,4	10,22
6.	Tyar	10,76	9,39
7.	Jovan	11,11	10,42
8.	Firman	10,41	9,32
9.	Isnan	10,57	10,19
10.	M. Figri	10,92	10,13
11.	Riswan	11,47	10,26
12.	Angga Prayoka	11,06	9,58
13.	Roky maynaki	10,26	9,53
14.	Khay lhan.	11,36	10,14
15.	Ardiansyah	10,43	9,24
16.	Firman syah	11,00	9,69

Lembar Penilaian Agility Sebelum dan Setelah Perlakuan Pada Kelompok  
Perlakuan II

Standar Penilaian Agility

	Male (second)	Female(second)
Excellent	<9.5	<10.5
Good	9.5-10.5	10.5-11.5
Average	10.5-11.5	11.5-12.5
Poor	>11.5	>12.5

No	Nama	Sebelum Perlakuan	Setelah Perlakuan
1.	Gurti	10,39	9,32
2.	SyKi	10,44	9,98
3.	Ryan	10,88	10,37
4.	M. Maulana.	11,12	10,41
5.	Lufi	11,46	10,25
6.	Heary	11,04	10,57
7.	Abdurachmat A	11,43	11,01
8.	Cahyo	11,27	10,13
9.	M. Hadi Maulana	11,03	10,64
10.	Sahroni	11,15	10,96
11.	Akhmad H	10,23	9,72
12.	M. Maulana.S	10,43	10,38
13.	RIZKI	11,19	11,03
14.	Rachmat H.	10,28	10,06
15.	Oktora.	10,72	10,24.

Tabulasi Data Sampel Penelitian Kelompok *Shuttel Run***Kelompok I *Shuttel Run***

Nama	Usia	BB (Kg)	TB (CM)	IMT	Pre	Post	kelas	SEL
Ahmad Maul	17	60	170	20,76	10,69	9,84	2	0,79
Zeni Prasetyo	16	53	158	21,23	11,41	10,27	2	1,14
Yusuf	17	50	165	18,36	11,69	10,08	2	1,61
Mardiansyah	16	52	165	19,1	10,53	9,43	1	1,10
Abdurachmat	15	49	161	18,9	11,41	10,22	1	1,19
Jumadi	16	53	163	19,95	10,76	9,39	2	1,37
Tyas Al Faris	17	63	172	21,29	11,11	10,42	2	0,69
Riyanto	17	60	168	21,25	10,41	9,32	2	1,09
Jovan	17	54	164	20,07	10,57	10,19	2	0,38
Aryanto	16	55	160	21,48	10,92	10,13	1	0,79
Firman Fadli	16	57	163	21,45	11,47	10,26	2	1,21
Isnain	17	54	167	19,36	11,06	9,58	1	1,48
Erlangga	16	50	159	17,77	10,26	9,53	1	0,73
Muhamad	16	49	162	18,67	11,38	10,14	1	1,24
Fiqri	17	50	165	18,36	10,43	9,24	2	1,19
Riswan	16	55	167	19,72	11,08	9,64	1	1,44
Angga								
Prayoka								
Roky								
Maynaki								
Khay Irhan								
Yogi								
Ardiansyah								
Ryan								
Firmansyah								



Tabulasi Data Sampel Penelitian Kelompok *Multiple Box Jump*

**Kelompok II *Multiple Box Jump***

Nama	Usia	BB (Kg)	TB (CM)	IMT	Pre	Post	kelas	SEL
Gusti Wiliandi	17	54	165	19,83	10,39	9,32	2	1,07
Sitki Al Khafi	16	54	160	21,09	10,44	9,98	1	0,46
Ryan Sudrajat	15	48	158	19,22	10,88	10,37	1	0,55
M. Maulana	17	58	165	21,3	11,12	10,41	2	0,71
Lufi Heary	16	50	166	18,14	11,46	10,25	2	1,21
Pramono Abdurahmat	16	48	162	18,28	11,04	10,57	1	0,47
Afandi Cahyo	16	60	161	23,14	11,43	11,01	1	0,42
Danugroho Muhammad Hadi	17	57	166	20,68	11,27	10,13	2	1,14
Maulana Sahroni	17	52	164	19,33	11,03	10,64	2	0,39
Akhmad Hidayat	16	48	158	19,22	11,15	10,96	1	0,19
Muhamad Maulana Sandi	16	53	162	20,19	10,23	9,72	1	0,51
Rizki Maulana Rachmat	16	56	160	21,87	10,43	10,38	1	0,05
Maulana Hadi	17	58	168	20,54	11,19	11,03	2	0,16
Hadi Oktora	17	55	164	20,44	10,28	10,06	2	0,22
Riswanda	16	55	166	19,95	10,72	10,24	1	0,48

Lampiran 7

Karakteristik berdasarkan Usia

Usia Shuttle Run

		Frequency	Percent	Valid		Cumulative Percent
				Percent	Percent	
Valid	15 Tahun	1	3,0	6,3		
	16 Tahun	8	24,2	50,0	6,3	
	17 Tahun	7	21,2	43,8	56,3	
	Total	16	48,5	100,0	100,0	
Missing	System	17	51,5			
Total		33	100,0			

Usia Multiple Box Jump

		Frequency	Percent	Valid		Cumulative Percent
				Percent	Percent	
Valid	15 Tahun	1	3,0	6,7		6,7
	16 Tahun	8	24,2	53,3	60,0	
	17 Tahun	6	18,2	40,0	100,0	
	Total	15	45,5	100,0		
Missing	System	18	54,5			
Total		33	100,0			

Karakteristik berdasarkan IMT

IMT Shuttle Run

		Frequency	Percent	Valid		Cumulative Percent
				Percent	Percent	
Valid	KURUS 17,50-18,50	4	12,9	25,0		25,0
	IDEAL 20,51-23,50	12	38,7	75,0	100,0	
	Total	16	51,6	100,0		
Missing	System	15	48,4			
Total		31	100,0			



**IMT Multiple Box Jump**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KURUS 17.50-18.50	2	6,5		
	IDEAL 18.51-23.50	13	41,9	13,3	13,3
	Total	15	48,4	86,7	100,0
Missing	System	16	51,6	100,0	
Total		31	100,0		

**Deskriptif Nilai T-test**

**Statistics**

		AgilityPre SR	AgilityPre MBJ
N	Valid	16	15
	Missing	17	18
Mean		2,88	2,67
Median		3,00	3,00
Std. Deviation		,500	,488
Minimum		2	2
Maximum		4	3

**Frequency Table**

**Agility Pre Shuttle Run**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik (9,00-9,50)	3	9,1	18,8	18,8
	Rata-Rata (9,51-10,50)	12	36,4	75,0	93,8
	Buruk (11,51-12,50)	1	3,0	6,3	100,0
	Total	16	48,5	100,0	
Missing	System	17	51,5		
Total		33	100,0		

### Agility Pre Multiple Box Jump

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik (9,00-9,50)	5	15,2		
	Rata-Rata (10,51-11,50)	10	30,3	33,3	33,3
	Total	15	45,5	66,7	100,0
Missing	System	18	54,5	100,0	
Total		33	100,0		

### Deskriptif Perlakuan

#### Statistics

	SR_pre	SR_post	selisih	MBJ_pre	MBJ_post	Selisih
N Valid	16	16	16	15	15	15
Missing	17	17	17	18	18	18
Mean	10,95	9,85	1,09	10,87	10,34	,54
Median	10,99	9,96	1,17	11,03	10,37	,47
Std. Deviation	,443	,400	,332	,423	,475	,357
Minimum	10	9	0	10	9	0
Maximum	12	10	2	11	11	1

### Uji normalitas Shuttle Run

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
SR_pre	,147	16	,200*	,948	16	,458
SR_post	,213	16	,050	,898	16	,075
selisih	,188	16	,136	,953	16	,544

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

a. Lilliefors Significance Correction

## Uji normalitas *Multiple Box Jump*

### Tests of Normality

Statisti	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	c	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
MBJ_pre	,180	15	,200 <sup>*</sup>	,914	15	,156
MBJ_post	,106	15	,200 <sup>*</sup>	,960	15	,701
Selish	,217	15	,056	,896	15	,083

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

a. Lilliefors Significance Correction

## Uji Homogenitas *Levene's Tets*

### Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
SR_MBJ	Based on Mean	,032	1	29	,859
	Based on Median	,081	1	29	,778
	Based on Median and with adjusted df	,081	1	27,561	,778
	Based on trimmed mean	,035	1	29	,854

## Uji Hipotesis I dan II

### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	SR_pre	10,95	16	,443	,111
	SR_post	9,86	16	,400	,100
Pair 2	MBJ_pre	10,87	15	,423	,109
	MBJ_post	10,34	15	,475	,123



### Paired Samples Test

		Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Lower	Upper			
Pair 1	SR_pre - SR_post	1,094	,329	,918	1,269	13,296	15	,000
Pair 2	MBJ_pre - MBJ_post	,533	,357	,335	,730	5,784	14	,000

### Uji hipotesis 3

### Group Statistics

Group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
selisih Shuttle Run	16	1,09	,332	,083
Multiple Box Jump	15	,54	,357	,092

### Independent Samples Test

Levene's Test for Equality of Variances

t-test for Equality of Means

	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Sel Equal variances assumed	,012	,913	4,48	29	,000	,555	,124	,302	,808
Equal variances not assumed			4,47	28,4	,000	,555	,124	,301	,809

Dokumentasi Penelitian









PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT  
DINAS PENDIDIKAN  
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH X  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 JAMBLANG**  
Jl. Nyi Mas Rarakerta No. 33 Telp. (0231) 8825069 Kec. Jamblang  
Website : <http://sman1jamblang.sch.id> Email: sman\_1\_jamblangcirebon@gmail.com  
Kabupaten Cirebon t-145156

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN  
NOMOR : 423.6/021/SMA.09/TU/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. H. WINTOMO, M.Pd  
Nomor Induk Pegawai ( NIP ) : 19641121 198901 1003  
Pangkat / Golongan Ruang : Pembina Utama Muda / IV.c  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit kerja : SMA Negeri 1 Jamblang

Menerangkan bahwa :

Nama : ANGGA ADI PURNOMO  
NIM : 20180606109  
Jurusan : PENDIDIKAN FISIOTERAPI  
Jenjang / Semester : S.1  
Universitas : UNIVERSITAS ESA UNGGUL JAKARTA

Telah melaksanakan Tugas Kegiatan Penelitian dengan Judul " **PERBEDAAN LATIHAN SHUTTLE RUN DENGAN LATIHAN MULTIPLE BOX JUMP TERHADAP PENINGKATAN AGILITY PADA PEMAIN FUTSAL** " sebagai bahan penyusunan tugas akhir.

Demikian surat Keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



WINTOMO, M.Pd  
Pembina Utama Muda  
Nip. 196411211989011003

# BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jalan Sunan Muria No. 04 Telp/Fax. 0231 - 321253  
SUMBER

## SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 070 / 358 / Tahbang dan Ormas / 2019

1. Yang bertanda tangan di bawah ini :

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Cirebon

Berdasarkan Surat Dari  
Nomor  
Tanggal  
Menerangkan bahwa

Dekan, Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul Jakarta  
02/UEU/Fisioterapi /EKS/XI/2019  
14 November 2019


a.	Nama	: ANGGA ADI PURNOMO
b.	NPM/NIM/NIK	: 20180606109
c.	Telepon/Email	: 087882936310
d.	Tempat/Tgl Lahir	: Cirebon, 11 September 1992
e.	Agama	: Islam
f.	Pekerjaan	: Mahasiswa
g.	Alamat	: Blok Parakan Wuni, Rt/Rw 008/002 Desa Ciawi Kecamatan Palimanan Kabupaten Cirebon.
h.	Peserta/Anggota	:
i.	Maksud	: Ijin Penelitian
j.	Untuk Keperluan	: Penyusunan Skripsi dengan judul : " Perbedaan Latihan Shuttle Run dengan Latihan Multiple Box Jump Terhadap Peningkatan Agility Pada Pemain Futsal"
k.	Lokasi	: Kabupaten Cirebon
l.	Lembaga/Instansi Yang di tuju	: 1. Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah X Provinsi Jawa Barat 2. Kepala Sekolah SMAN 1 Jamblang Kabupaten Cirebon

2. Sehubungan dengan maksud tersebut diatas, diharap agar pihak yang terkait dapat memberikan Bantuan/fasilitas yang diperlukan.
3. Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, Surat Keterangan ini berlaku tanggal 28 November 2019 s/d 28 Januari 2020

Cirebon, 26 November 2019

An KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK  
KABUPATEN CIREBON  
KABID TAHBANG DAN ORMAS  
Ub.

Kepala Sub Bidang Ormas

  
**KOMSIYA, S.Sos**  
NIP. 1963124 199009 1 001



DAFTAR RIWAYAT HIDUP



**DATA PRIBADI**

Nama : Angga Adi Purnomo  
Tempat dan Tanggal Lahir : Cirebon, 11 September 1991  
Alamat : Blok. Parakan Wuni, Rt. 008, Rw. 002  
Ds. Ciawi, Kec. Palimanan, Kab. Cirebon  
Agama : Islam  
Email : [anggaadi963@gmail.com](mailto:anggaadi963@gmail.com)

**RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. SD N II Serang, Lulus Tahun 2004
2. SMP N 4 Palimanan, Lulus Tahun 2007
3. SMA PGRI Plumbon, Lulus Tahun 2010
4. Program Studi Diploma III Fisioterapi STIKes Cirebon, Lulus Tahun 2015
5. Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul Jakarta, Masuk Tahun 2018, Lulus 2020



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Angga Adi Purnomo

Nim : 20180606109

Program Studi : S1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi yang berjudul :

**“PERBEDAAN LATIHAN SHUTTLE RUN DENGAN LATIHAN MULTIPLE BOX JUMP TERHADAP PENINGKATAN AGILITY PADA PEMAIN FUTSAL”**

Merupakan hasil karya sendiri dan bukan hasil plagiat skripsi orang lain. Apabila suatu saat terbukti bahwa saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 12 Maret 2020

Dekan Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

Syahmirza Indra Lesmana, SKM, S.Ft, M.Or

Penulis

Angga Adi Purnomo

