

Frequencies *Agility Ladder Exercise*

		Statistics				
		NilaiAgilityAwal	Week1	Week2	Week3	Selisih
N	Valid	15	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		14.4533	14.0320	13.8200	13.5813	.8720
Std. Deviation		.53191	.67696	.71908	.80263	.59858
Minimum		13.71	12.70	12.58	11.72	-.17
Maximum		15.36	15.27	15.18	14.99	2.07

Frequencies *Lari Zig Zag Exercise*

		Statistics				
		NilaiAgilityAwal	Week1	Week2	Week3	Selisih
N	Valid	15	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		14.7640	14.1920	13.7980	13.3893	1.3747
Std. Deviation		.72879	.68567	.73955	.75884	.56191
Minimum		13.38	13.05	12.58	11.92	.54
Maximum		15.69	15.14	14.95	14.58	2.60

Uji normalitas dengan *shapiro wilk test*

		Tests of Normality					
kelompo k		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
NilaiAgilityAwal	ladder	.113	15	.200*	.946	15	.461
Week3	ladder	.168	15	.200*	.947	15	.485
Selisih1	ladder	.128	15	.200*	.969	15	.835

a. Lilliefors Significance Correction

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

Tests of Normality

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
NilaiAgilityAwal zig zag	.175	15	.200*	.929	15	.262
Week3 zig zag	.133	15	.200*	.969	15	.839
Selisih zig zag	.174	15	.200*	.945	15	.455

a. Lilliefors Significance Correction

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

Uji homogenitas dengan *levene's test*

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
sesudah	Equal variances assumed	.065	.800	.673	28	.506	.19200	.28520	-.39220	.77620
	Equal variances not assumed			.673	27.912	.506	.19200	.28520	-.39228	.77628
Selisih	Equal variances assumed	.090	.766	-2.371	28	.025	-.50267	.21198	-.93689	-.06844
	Equal variances not assumed			-2.371	27.889	.025	-.50267	.21198	-.93697	-.06836
sebelum	Equal variances assumed	1.403	.246	-1.334	28	.193	-.31067	.23296	-.78787	.16653
	Equal variances not assumed			-1.334	25.618	.194	-.31067	.23296	-.78987	.16854

Uji hipotesis 1 dan 2 dengan *Paired Samples Test*

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 sebelum1	14.4533	15	.53191	.13734
setelah1	13.5813	15	.80263	.20724

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 sebelum1 - setelah1	.87200	.59858	.15455	.54052	1.20348	5.642	14	.000

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 sebelum2	14.7640	15	.72879	.18817
setelah2	13.3893	15	.75884	.19593

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 sebelum2 - setelah2	1.37467	.56191	.14508	1.06349	1.68584	9.475	14	.000

Uji kompatibilitas

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Alamat :

No. Tlp :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dari tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian ini. Oleh karena itu saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dalam mengikuti setiap proses penelitian sebanyak 9 kali selama 3 minggu. Sesuai penjelasan yang diberikan oleh peneliti, penelitian ini berjudul :

**“PENERAPAN AGILITY LADDER EXERCISE DAN ZIG ZAG RUN
EXERCISE SAMA BAIKNYA DALAM MENINGKATKAN AGILITY PADA
SISWA SMP YANG TIDAK TERLATIH”**

Demikian pernyataan ini saya setujui untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 2014

Yang membuat pernyataan

Peneliti

Sampel Penelitian

Sisca Mutiarningsih

.....

LEMBAR PERTANYAAN

1. Menggunakan apakah anda berangkat sekolah?
 - a. Jalan kaki
 - b. Diantar ortu
 - c. Membawa kendaraan pribadi (motor/mobil/sepeda)

2. Apakah anda pernah mengalami cedera pada pinggang dan atau tungkai?
 - a. Ya
 - b. Tidak

3. Apakah anda saat ini mempunyai keluhan sakit atau nyeri pada pinggang dan atau tungkai?
 - a. Ya
 - b. Tidak

4. Berapa kali dalam seminggu anda berolahraga?
 - a. 1-2 kali
 - b. 3-4 kali
 - c. Lebih dari 4 kali

jika lebih dari 4 kali, sebutkan.....

5. Apakah anda memiliki riwayat penyakit jantung?
 - a. Ya
 - b. Tidak

Berdasarkan pertanyaan diatas anda **TERMASUK/TIDAK TERMASUK** dalam criteria pemilihan sample penelitian **"PERBEDAAN PEMBERIAN AGILITY LADDER EXERCISE DENGAN LARI ZIG ZAG EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN AGILITY PADA SISWA SMP YANG TIDAK TERLATIH"**

Jakarta, 2014

Yang membuat pernyataan

Peneliti

Sampel Penelitian

Sisca Mutiarningsih

.....

Lampiran 3 : Form Penelitian

**FORM PENELITIAN PENERAPAN *AGILITY LADDER EXERCISE* DAN *ZIG ZAG RUN EXERCISE* SAMA BAIKNYA
DALAM MENINGKATKAN *AGILITY* PADA SISWA SMP YANG TIDAK TERLATIH**

Kelompok I : *AGILITY LADDER EXERCISE*

Periode : Februari - Maret

NO	NAMA	Awal Pengukuran	Week 1			Week 2			Week 3		
			1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	M. Hudzaifah (13)	13.79			12.70			12.58			11.72
2	Nur M. Savero Al-haqi (13)	14.21			13.63			12.72			12.46
3	Fajar Ardiawan (15)	14.33			14.21			14.16			13.89
4	Zulfi Septiadhi (14)	14.82			14.31			13.83			13.48
5	M. Wisnu Hariyadi (13)	15.36			14.87			14.36			14.06
6	Thoriq Hidayat (13)	13.71			13.18			13.07			12.88
7	Achmad Muhaimin Hifzhu (13)	14.56			14.02			13.78			13.55
8	Ahmad Faqih Maulana (12)	14.65			14.16			14.08			14.02
9	Farros Rosi (12)	14.78			13.70			13.50			13.45

Lampiran 3 : Form Penelitian

**FORM PENELITIAN PENERAPAN AGILITY LADDER EXERCISE DAN ZIG ZAG RUN EXERCISE SAMA BAIKNYA
DALAM MENINGKATKAN AGILITY PADA SISWA SMP YANG TIDAK TERLATIH**

10	Tyco Yoga Dewanta (12)	13.91		14.23		14.18		14.08
11	Reyhan Al-Farezi (13)	14.89		14.72		14.68		14.23
12	Muhammad Raihan (12)	13.89		13.23		13.18		13.07
13	Ghossan Rojaa' Dhia (12)	14.06		13.89		13.72		13.68
14	Muhammad Syakir (13)	14.48		14.36		14.28		14.16
15	Rafli Ari Rahmadi (13)	15.36		15.27		15.18		14.99

Keterangan :

Sample nomor 10 mengalami penurunan nilai *agility* di karenakan sample dalam keadaan sakit

Lampiran 3 : Form Penelitian

**FORM PENELITIAN PENERAPAN *AGILITY LADDER EXERCISE* DAN *ZIG ZAG RUN EXERCISE* SAMA BAIKNYA
DALAM MENINGKATKAN *AGILITY* PADA SISWA SMP YANG TIDAK TERLATIH**

Kelompok II : *Zig Zag Run Exercise*

Periode : Februari -Maret

NO	NAMA	Awal Pengukuran	Week 1			Week 2			Week 3		
			1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	Teguh Imam Wahyudi (13)	15.69			14.80			14.50			14.03
2	Ahmad Zaky Nurfarizi (14)	15.36			14.76			14.08			13.58
3	Alivian Kurnia Prasatyo (13)	14.90			14.72			14.26			13.95
4	Alif Surya Aji (13)	15.16			14.19			14.08			13.89
5	Rizaludin Kamil (13)	14.85			13.99			12.72			12.55
6	Farhan Abdillah (13)	15.58			13.43			13.33			12.98
7	Baihaqi Fadhlurrohman (13)	15.03			14.85			14.52			13.85
8	Aliefiandra Aqsha Pandita (13)	13.38			13.07			12.58			11.92

Lampiran 3 : Form Penelitian

**FORM PENELITIAN PENERAPAN *AGILITY LADDER EXERCISE* DAN *ZIG ZAG RUN EXERCISE* SAMA BAIKNYA
DALAM MENINGKATKAN *AGILITY* PADA SISWA SMP YANG TIDAK TERLATIH**

9	Bayu Bachtiar (12)	14.78		14.39		13.74		13.04
10	Heri Gusmawanto (14)	13.91		13.57		13.18		12.68
11	Derbi Romario (12)	15.12		14.95		14.74		14.58
12	Rifaldi (12)	13.58		13.05		12.96		12.62
13	Rizwan Hakim Darmawan (12)	14.24		13.92		13.48		13.16
14	Erlangga Bagus Adi Prayitno (12)	15.57		15.14		14.95		14.43
15	Muhammad Adrian Maulana (13)	14.31		14.05		13.85		13.58

Keterangan :