

## Lampiran

### SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL

Saya yang bertandatangan 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 16 kali selama 6 minggu. Sesuai penjelasan yang diberikan oleh peneliti, penelitian ini berjudul :

**“LATIHAN LARI ZIG ZAG LEBIH BAIK DARI LATIHAN *SKIPPING* UNTUK  
MENINGKATKAN *AGILITY* ANAK PEREMPUAN USIA 10-12 TAHUN”**

Demikian pernyataan ini saya setuju untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Januari 2014

Yang membuat pernyataan

Peneliti

Sampel Penelitian

(.....)

(.....)

## Lampiran

### LEMBAR PERTANYAAN

Yth Saudari, ijinkan saya memeberikan beberapa pertanyaan terkait dengan penelitian ini,

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Umur :
4. Berat badan :
5. Tinggi Badan :
6. Apakah anda sudah menarche?
  - a. Tidak
  - b. Ya
7. Apakah anda merasakan nyeri sebelum atau saat menarche? (jika Ya, sebutkan)
  - a. Tidak
  - b. Ya, .....
8. Apakah anda sering melakukan olah raga? (jika Ya, sebutkan frekuensi)
  - a. Ya, .....
  - b. Tidak
  - c. Pernah, .....
9. Apakah anda merasa malas melakukan suatu kegiatan saat menarche?
  - a. Ya
  - b. Tidak
10. Apakah anda merasa tidak nyaman beraktivitas saat menarche?
  - a. Ya
  - b. Tidak
11. Apakah setiap berangkat sekolah diantar dengan menggunakan kendaraan?
  - a. Ya,.....
  - b. Tidak
12. Apakah anda lebih senang bermain game online dari pada permainan tradisional?  
(Jika ya, Berikan alasan)
  - a. Ya,.....
  - b. Tidak
13. Berapa usia anda saat mengalami menarche? .....

14. Apa aktifitas yang sering anda lakukan jika mempunyai waktu senggang?.....

15. Apa hobi anda?.....

Jakarta, Januari 2014

Yang membuat pernyataan

Peneliti

Sampel Penelitian

(.....)

(.....)

## Lampiran

Data statistik

Statistics

		kecepatan sebelum perlakuan 1	kecepatan sesudah perlakuan 1	kecepatan selisih perlakuan 1	kecepatan sebelum perlakuan 2	kecepatan sesudah perlakuan 2	kecepatan selisih perlakuan 2
N	Valid	10	10	10	10	10	10
	Missing	10	10	10	10	10	10
Mean		21.6600	19.8042	1.8560	22.2880	21.0780	1.2100
Std. Error of Mean		.24738	.27021	.11316	.14696	.16339	.15388
Median		21.8300	19.7800	1.8500	22.3250	21.0050	1.2350
Mode		19.90 <sup>a</sup>	17.92 <sup>a</sup>	1.32	21.65 <sup>a</sup>	20.98	.58 <sup>a</sup>
Std. Deviation		.78229	.85447	.35784	.46473	.51667	.48662
Minimum		19.90	17.92	1.32	21.65	20.09	.58
Maximum		22.80	20.78	2.45	22.90	21.94	1.85
Sum		216.60	198.04	18.56	222.88	210.78	12.10

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Uji normalitas

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
kecepatan sebelum perlakuan 1	.205	10	.200 <sup>*</sup>	.912	10	.294
kecepatan sesudah perlakuan 1	.174	10	.200 <sup>*</sup>	.908	10	.269
kecepatan selisih perlakuan 1	.162	10	.200 <sup>*</sup>	.952	10	.692
kecepatan sebelum perlakuan 2	.184	10	.200 <sup>*</sup>	.915	10	.319
kecepatan sesudah perlakuan 2	.237	10	.118	.892	10	.178
kecepatan selisih perlakuan 2	.183	10	.200 <sup>*</sup>	.906	10	.256

a. Lilliefors Significance Correction

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

Data homogenitas

**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
kecepatan sebelum perlakuan 1 dan 2	Equal variances assumed	.965	.339	2.183	18	.043	-.62800	.28774	1.23252	-.02348
	Equal variances not assumed			2.183	14.649	.046	-.62800	.28774	1.24259	-.01341

Uji hipotesis 1 dan 2

**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 sebelum perlakuan 1 - kecepatan sesudah perlakuan 1	1.85580	.35789	.11317	1.59978	2.11182	16.398	9	.001
Pair 2 kecepatan sebelum perlakuan 2 - kecepatan sesudah perlakuan 2	1.21000	.48662	.15388	.86189	1.55811	7.863	9	.001

Uji hipotesis 3

**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
kecepatan selisih perlakuan 1 atau 2	Equal variances assumed	2.262	.150	3.382	18	.003	.64600	.19101	.24470	1.04730
	Equal variances not assumed			3.382	16.531	.004	.64600	.19101	.24213	1.04987

## **SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL**

Saya yang bertandatangan 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 16 kali selama 6 minggu. Sesuai penjelasan yang diberikan oleh peneliti, penelitian ini berjudul :

**“LATIHAN LARI ZIG ZAG LEBIH BAIK DARI LATIHAN *SKIPPING*  
UNTUK MENINGKATKAN *AGILITY* ANAK PEREMPUAN USIA 10-12  
TAHUN”**

Demikian pernyataan ini saya setuju untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Januari 2014

Yang membuat pernyataan

Peneliti

Sampel Penelitian

(.....)

(.....)

## LEMBAR PERTANYAAN

Yth Saudari, ijinkan saya memeberikan beberapa pertanyaan terkait dengan penelitian ini,

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Umur :
4. Tinggi badan :
5. Berat badan :
6. Apakah anda sudah menarche?
  - a. Tidak
  - b. Ya
7. Apakah anda merasakan nyeri sebelum atau saat menarche? (jika Ya, sebutkan)
  - a. Tidak
  - b. Ya, .....
8. Apakah anda sering melakukan olah raga? (jika Ya, sebutkan frekuensi)
  - a. Ya, .....
  - b. Tidak
  - c. Pernah, .....
9. Apakah anda merasa malas melakukan suatu kegiatan saat menarche?
  - a. Ya
  - b. Tidak
10. Apakah anda merasa tidak nyaman beraktivitas saat menarche?
  - a. Ya
  - b. Tidak
11. Apakah setiap berangkat sekolah diantar dengan menggunakan kendaraan?
  - a. Ya,.....
  - b. Tidak

12. Apakah anda lebih senang bermain game online dari pada permainan tradisional? (Jika ya, Berikan alasan)
- a. Ya,.....
  - b. Tidak
13. Berapa usia anda saat mengalami menarche? .....
14. Apa aktifitas yang sering anda lakukan jika mempunyai waktu senggang?.....
15. Apa hobi anda?.....

Jakarta, Januari 2014

Yang membuat pernyataan

Peneliti

Sampel Penelitian

(.....)

(.....)

## FORMULIR PENGUKURAN

### Kelompok perlakuan I

No	Nama	Hasil	
		Pre test	Post test
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

## FORMULIR PENGUKURAN

### Kelompok perlakuan II

No	Nama	Hasil	
		Pre test	Post test
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

## Lampiran

### Dokumentasi



