LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Statistik

Statistics

		nilai sebelum perlakuan 1	nilai sesudah perlakuan 1	nilai selisih perlakuan 1	nilai sebelum perlakuan 2	nilai sesudah perlakuan 2	nilai selisih perlakuan 2
N	Valid	17	17	17	17	17	17
	Missing	17	17	17	17	17	17
Mean		**17.165**	**14.941**	**2.259**	**16.935**	**15.141**	**1.794**
Std. Deviation		**.5384**	**.9559**	**.6001**	**.6010**	**.8155**	**.4968**

Lampiran 2 Uji Shapiro Wilk-Test

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
nilai sebelum perlakuan 1	.221	17	.026	.922	17	**.157**
nilai sesudah perlakuan 1	.198	17	.075	.865	17	**.018**
nilai selisih perlakuan 1	.274	17	.001	.782	17	**.001**
nilai sebelum perlakuan 2	.200	17	.070	.916	17	**.127**
nilai sesudah perlakuan 2	.143	17	.200*	.922	17	**.162**
nilai selisih perlakuan 2	.143	17	.200*	.959	17	**.618**

a. Lilliefors Significance Correction

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

Lampiran 3 Hipotesis I Wilcoxon Singed Rank Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah1 - Sebelum1	Negative Ranks	17[a]	9.00	153.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	0[c]		
	Total	17		

a. Sesudah1 < Sebelum1

b. Sesudah1 > Sebelum1

c. Sesudah1 = Sebelum1

Test Statistics[b]

	Sesudah1 - Sebelum1
Z	-3.633[a]
Asymp. Sig. (2-tailed)	**.000**

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 4 Hipotesis II Paired Sample Test

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Sebelum2 - Sesudah2	1.7941	.4968	.1205	1.5387	2.0496	14.889	16	**.000**

Lampiran 5 Hipotesis III Mann Whitney U-Test

Test Statistics[b]

	VAR00003
Mann-Whitney U	65.000
Wilcoxon W	218.000
Z	-2.752
Asymp. Sig. (2-tailed)	**.006**
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.005[a]

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: VAR00004

Lampiran 6 Berat Badan Mean±SD Perlakuan I

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
BeratBadan1	17	62.47	7.229
Valid N (listwise)	17		

Lampiran 7 Tinggi Badan Mean±SD Perlakuan I

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
TinggiBadan1	17	167.65	8.418
Valid N (listwise)	17		

Lampiran 8 Berat Badan Mean±SD Perlakuan II

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
BeratBadan2	17	59.71	7.060
Valid N (listwise)	17		

Lampiran 9 Tinggi Badan Mean±SD Perlakuan II

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
TinggiBadan2	17	168.00	7.890
Valid N (listwise)	17		

Lampiran 10

PERSETUJUAN TINDAKAN KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangaan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

No. Hp :

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti atau yang membantunya tentang maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaannya dan konsekuensinya demi manfaat yang sebesar – besarya bagi kelincahan 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 : “EFEK PEMBERIAN AGILITY LADDER EXERCISE DENGAN DOT DRILL EXERCISE TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL USIA REMAJA”

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

Peneliti, Responden,

_____ _____

Lampiran 11

LEMBAR PENGUMPULAN DATA

Nama : _____Tanggal : _____

TB : _____BB: _____Umur : _____

Alamat : _____No. Hp : _____

A. FORMULIR QUESIONER

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

Lampiran 12

LEMBAR PENELITIAN

Nama :

Umur :

Tinggi badan :

Berat badan :

Tempat :

Target : Pria remaja usia 18 – 25 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 AGILITY LADDER EXERCISE :

Latihan ini dilakukan dengan Frekuensi 3x seminggu selama 6 minggu, Intensitas 3 set; 1 set terdiri dari 1 teknik. *Progresive* latihan ditentukan berdasarkan tingkat kesulitan masing-masing teknik. Adapun beberapa teknik latihan yang dilakukan pada minggu pertama yaitu :

Minggu	Teknik *agility ladder exercise*
1	*Running straight forward* : *alternating steps,* dan *single foot front*
2	*Running straight forward* : *alternating steps, single foot front,* dan *Running straight forward* : *two feet each square*
3	*Running straight forward* : *two feet each square, two foot front,* dan *lateral run*
4	*Two foot front, lateral run,* dan *single foot side*
5	*Lateral run, single foot side,* dan *Lateral run* : *two feet each square*
6	*Single foot side, Lateral run : two feet each square, two foot side,* dan *crossover run*

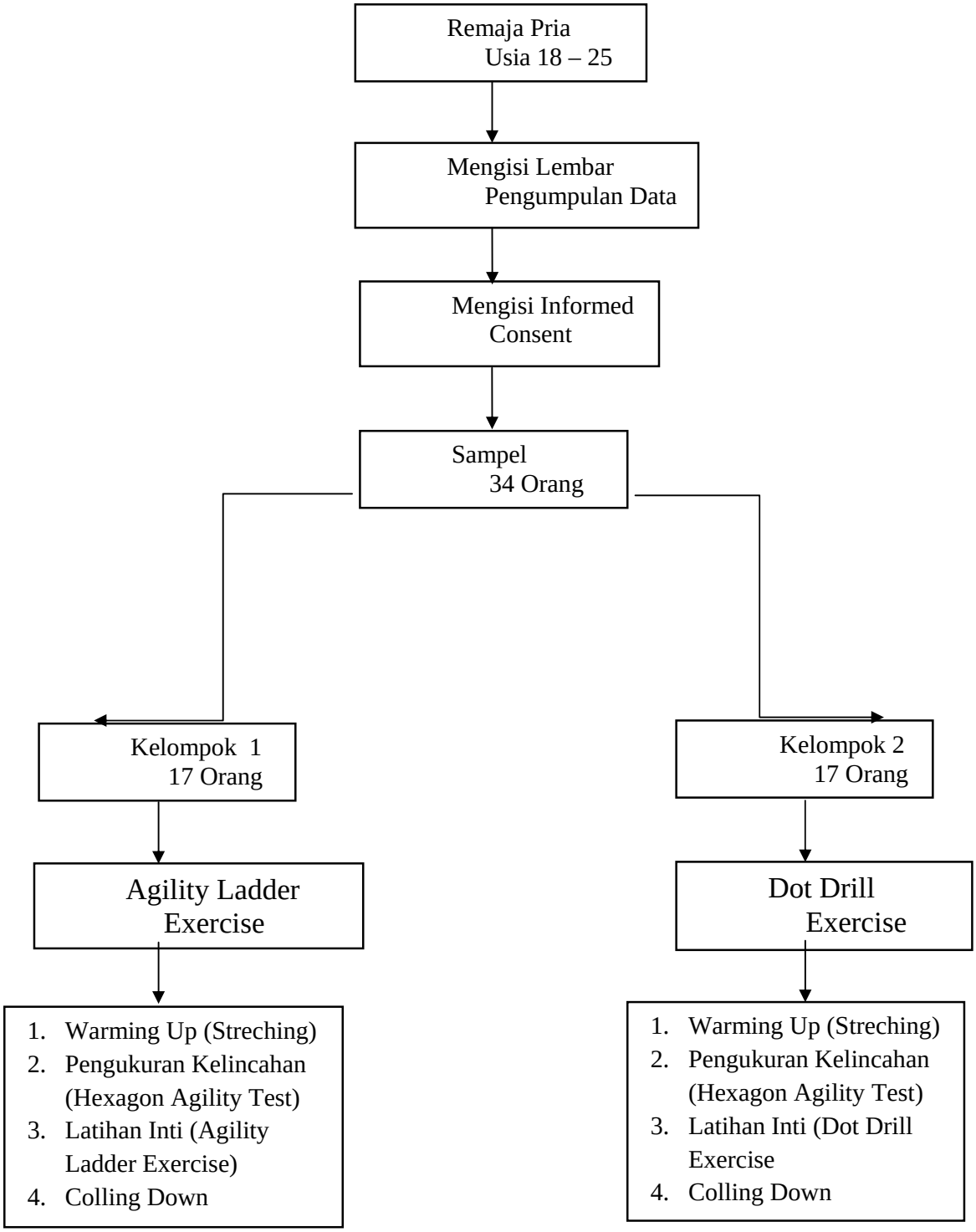
2. DOSIS DOT DRILL EXERCISE :

Latihan ini dilakukan dengan Frekuensi 3x seminggu selama 6 minggu, Intensitas 3 set; Repetisi 3x pengulangan Time istirahat 2 menit pada setiap akhir set. *Progresive* latihan ditentukan berdasarkan tingkat kesulitan masing-masing teknik. Adapun teknik yang dilakukan setiap minggu yaitu :

Minggu	Teknik latihan
1	*Up and back*
2	*Right foot* dan *left foot*
3	*Up and back, righ foot,* dan *left foot*
4	*Right foot, left foot,* dan *both feet*
5	*Up and back, right foot, left foot,* dan *both feet*
6	*Up and back, right foot, left foot, both feet,* dan *turn around*

Lampiran 13

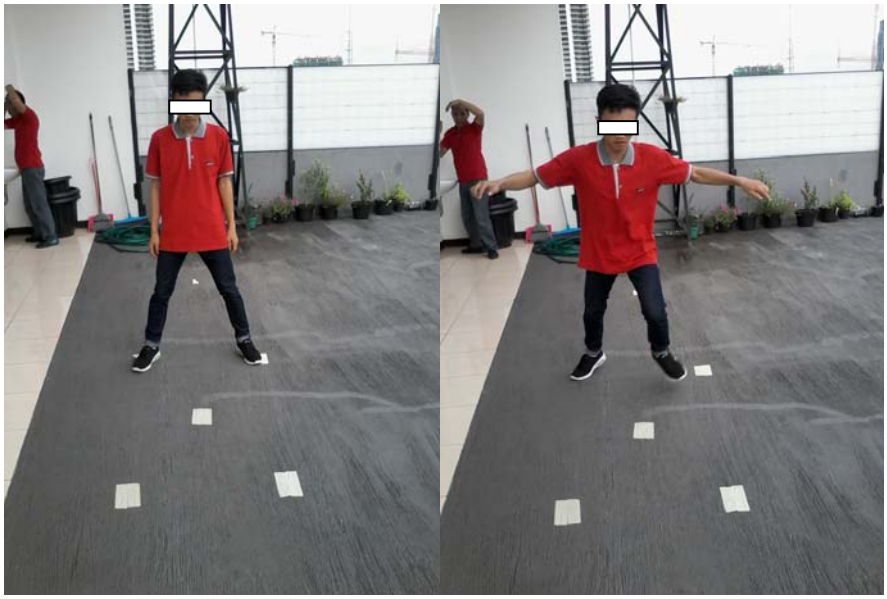
PROSEDUR PELAKSANAAN PENELITIAN



Lampiran 14

DOKUMENTASI PRIBADI

DOT DRILL EXERCISE



AGILITY LADDER EXERCISE

ASRAMA SEMINARI BETHEL JAKARTA

Jl. Petamburan IV No. 5, Petamburan, Tanah Abang, Jakarta Pusat; Telp. (021) 5367 9464

No.: 009/SK/ASR/SB/II/2016

Kepada Yth.
Dekan Fakultas FISIOTERAPI UNIVERSITAS ESA UNGGUL
Di tempat

Saya yang bertandatangan dibawah ini:
Nama : Josia Pantja Paruntung, M.A, M.Th
Jabatan : Kepala Asrama Seminari Bethel

Menyatakan benar bahwa mahasiswa yang bernama:
Nama : YOHANES DON BOSCO WUDA PAU
NIM : 2014 66 082
Judul SKRIPSI : EFEK PEMBERIAN AGILITY LADDER EXERCISE DENGAN DOT DRILL EXERCISE TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL USIA REMAJA
Penelitian : 20 Januari – 26 Februari 2016
Tempat : Asrama Seminari Bethel Petamburan - Jakarta

Telah melakukan Observasi dan Penelitian di Asrama Seminari Bethel Jl. Petamburan IV No. 5 Jakarta Pusat, yang berlangsung dari tanggal 20 Januari sampai 26 Februari 2016

Demikian surat keterangan ini dibuat, kiranya dapat digunakan sebagaimana mestinya. Terima Kasih.

Jakarta, 25 Februari 2016
Hormat saya,

SEMINARI BETHEL ASRAMA JAKARTA

Josia Pantja Paruntung, M.A, M.Th.

FORM B

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS FISIOTERAPI
FORMULIR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Yohanes Don Bosco Wudu Pru
N.I.M : 2014 66 082
Judul Skripsi : EFEK PEMBERIAN AGILITY LADDER EXERCISE DENGAN DOT DRILL EXERCISE TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL USIA REMAJA
Pembimbing I : Wahyuddin, SST, MSc
Pembimbing II :

NO.	HARI / TGL	MATERI KONSULTASI	NAMA PEMBIMBING	PARAF
1.	Kamis 04/6 15	Pengajuan Judul skripsi	Pak Wahyudin	
2.	Kamis 25/6 15	Pembahasan Judul skripsi		
3.	Kamis 02/7 15	Bab 1 Proposal		
4.	Kamis 15/10 15	Bab 1 & Bab 2 Proposal		
5.	Kamis 05/11 15	Pembahasan Bab 2 Proposal		
6.	Kamis 26/11 15	Revisi Bab 2 Proposal &		
7.		Pengajuan Bab 3 Proposal		
8.	Kamis 03/11 15	Revisi Bab 2 & Bab 3		
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				

Catatan :

1. *Bimbingan skripsi minimal 8 (delapan) kali. Formulir dapat difotokopi sesuai kebutuhan*
2. *Setelah penulisan skripsi selesai, formulir ini dilampirkan untuk mengajukan ujian sidang*

FORM B

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS FISIOTERAPI
FORMULIR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Yohanes Don Bosco Wude Pau
N.I.M : 2014 66 082
Judul Skripsi : "EFEK PEMBERIAN AGILITY LADDER EXERCISE DENGAN DOT DRILL EXERCISE TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL USIA REMAJA"
Pembimbing I :
Pembimbing II : Wismanto, S.Ft., SPd. M. Fis

NO.	HARI / TGL	MATERI KONSULTASI	NAMA PEMBIMBING	PARAF
1.	Sabtu 27/05 '15	Pengajuan Judul skripsi	Pak. Wismanto	
2.	11/06 - 2015	Pembahasan Judul Skripsi		
3.	01/11 - 2015	Bab 1 Proposal		
4.	08/11 - 2015	Bab 1 & 2 Proposal		
5.	25/11 - 2015	Pembahasan Bab 2 Proposal		
6.	20/02 - 2016	Revisi Bab 2 & Pengajuan Bab 3		
7.	21/02 - 2016	Revisi Bab 2 & Bab 3		
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				

Catatan :

1. *Bimbingan skripsi minimal 8 (delapan) kali. Formulir dapat difotokopi sesuai kebutuhan*
2. *Setelah penulisan skripsi selesai, formulir ini dilampirkan untuk mengajukan ujian sidang*