

# LAMPIRAN



## Lampiran 1. Surat Tugas Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
 Jalan Kampus FOK Desa Jincgdalem, Singaraja-Bali

### SURAT TUGAS

Nomor: 16.02/UN48.12.6/PP/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

1. Nama : Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or.  
 NIP : 197305112001121001  
 Prodi. : Ilmu Keolahragaan  
 Sebagai : Pembimbing I
2. Nama : I Nyoman Sudarmada, S.Or.,M.Or.  
 NIP : 198608102008121001  
 Prodi. : Ilmu Keolahragaan  
 Sebagai : Pembimbing II

Dalam rangka penyelesaian Skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama : Bati Armando Vegatus  
 NIM : 1916021006  
 Prodi. : Ilmu Keolahragaan  
 Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan  
 Judul : Pengaruh Pelatihan Lari Bintang (*Star Run*)  
 Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Pada Pemain  
 Klub Sepak Bola Pejaten U-16 Di Pejaten

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.  
 NIP. 196804081997031002

Singaraja, 9 Februari 2023  
 Ketua Jurusan,

Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes.  
 NIP. 196705272001121001

## Lampiran 2. Surat Izin Pengambilan Data Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali  
Telp. (0362) 25571, Fax. (03620) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 7 Juni 2023

No : 88/UN48.12.1/PP/2023  
Lampiran : -  
Prihal : Melakukan Penelitian

Yth. : Ketua Klub Pejaten U-16 Tabanan  
di  
Tabanan

Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Ganesha diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan prihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa di bawah ini untuk menggunakan obyek penelitian.

Nama : Bati Armando Vegatus  
NIM : 1916021006  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Klub Pejaten U-16.

Atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or  
NIP 196805172001121001

### Lampiran 3. Surat Balasan Klub Sepak Bola Pejaten U-16



PERSATUAN SEPAK BOLA  
PEJATEN FC  
Sekretariat: Lapangan Umum Desa Pejaten, Kediri, Tabanan  
Telp. 081238399214, Ig: pejatenfc1980



Pejaten, 9 Juni 2023

Nomor : 01/VI/PEJATENFC/2023  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Penelitian

Kepada  
Yth. Saudara Bati Armando Vegatus  
di-  
Tempat

Om Swastyastu  
Dengan hormat,

Berdasarkan surat permohonan dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Universitas Pendidikan Ganesha Fakultas Olahraga Dan Kesehatan nomor: 88/UN48.12.1/PP/2023 tertanggal 7 Juni 2023 perihal izin melakukan penelitian, maka dengan ini kami memberikan izin penelitian kepada saudara **Bati Armando Vegatus** untuk melakukan penelitian terkait dengan Klub Sepak Bola Pejaten U-16 yang akan digunakan sebagai dasar penyusunan skripsi.

Demikian surat ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Ketua Klub Sepakbola Pejaten U-16

Bagus Ade Prasetya Dinata

#### Lampiran 4. Nama Subjek Penelitian

No.	Nama
1.	I Nyoman Andi Suwastika
2.	Muhamad Febrian Triatnadi
3.	I Putu Aditya Mahendra
4.	I Made Angga Artha Wiguna
5.	I Gede Putu Bagus Widi Astawa
6.	Putu Arik Ananda Wiguna
7.	I Gede Putu Mycolla Denta Arkado
8.	Putu Ardi Ardian Lesmana
9.	I Komang Egar Darma Yasa
10.	I Wayan Agus Adi Pernanda
11.	I Dewa Gede Andika Putra
12.	Komang Adi Pratama
13.	I Gusti Putu Andika Pradnyana
14.	I Komang Surya Wicaksana
15.	I Wayan Angga Adi Surya Putra
16.	I Gede Agung Mahendra Yana
17.	I Gusti Ngurah Andika Cahya Wibawa
18.	I Komang Agus Budiman Setiawan
19.	I Made Agus Wiranata
20.	I Putu Novio Arsa Warisawan
21.	I Dewa Tria Aditya Putra
22.	Putu Abdi Krisnantara
23.	I Made Panji Kresmayana
24.	I Putu Nanda Adi Prayoga

**Lampiran 5. Data Pre-test**

No.	Nama	Pre-test	
		Kecepatan	Kelincahan
1.	I Nyoman Andi Suwastika	9.64	14.43
2.	Muhamad Febrian Triatnadi	8.97	12.78
3.	I Putu Aditya Mahendra	7.96	11.97
4.	Imade Angga Artha Wiguna	7.94	11.89
5.	I Gede Putu Bagus Widi Astawa	8.85	12.74
6.	Putu Arik Ananda Wiguna	9.71	14.59
7.	I Gede Putu Mycolla Denta Arkado	8.67	12.69
8.	Putu Ardi Ardian Lesmana	9.63	14.17
9.	I Komang Egar Darma Yasa	9.63	14.32
10.	I Wayan Agus Adi Pernanda	7.61	11.69
11.	I Dewa Gede Andika Putra	9.58	14.08
12.	Komang Adi Pratama	9.57	13.93
13.	I Gusti Putu Andika Pradnyana	8.45	12.64
14.	I Komang Surya Wicaksana	8.44	12.60
15.	I Wayan Angga Adi Surya Putra	8.40	12.58
16.	I Gede Agung Mahendra Yana	8.37	12.52
17.	I Gusti Ngurah Andika Cahya Wibawa	8.34	12.48
18.	Ikomang Agus Budiman Setiawan	8.29	12.46
19.	I Made Agus Wiranata	9.20	13.38
20.	I Putu Novio Arsa Warisawan	9.18	13.47
21.	I Dewa Tria Aditya Putra	9.13	13.07
22.	Putu Abdi Krisnantara	8.12	12.28
23.	I Made Panji Kresmayana	9.05	13.21
24.	I Putu Nanda Adi Prayoga	10.03	15.46

**Lampiran 6. Data Perangkingan Subjek Penelitian**

No.	Nama	<i>T-score</i>		Jumlah	Rangking
		Kecepatan	Kelincahan		
1.	I Nyoman Andi Suwastika	61.50	63.25	124.76	23
2.	Muhamad Febrian Triatnadi	51.56	46.26	97.82	13
3.	I Putu Aditya Mahendra	36.57	37.92	74.49	3
4.	Imade Angga Artha Wiguna	36.27	37.10	73.37	2
5.	I Gede Putu Bagus Widi Astawa	49.78	45.85	95.63	12
6.	Putu Arik Ananda Wiguna	62.54	64.90	127.44	22
7.	I Gede Putu Mycolla Denta Arkado	47.11	45.34	92.44	11
8.	Putu Ardi Ardian Lesmana	61.35	60.58	121.93	20
9.	I Komang Egar Darma Yasa	61.35	62.12	123.48	21
10.	I Wayan Agus Adi Pernanda	31.37	35.04	66.41	1
11.	I Dewa Gede Andika Putra	60.61	59.65	120.26	19
12.	Komang Adi Pratama	60.46	58.11	118.57	18
13.	I Gusti Putu Andika Pradnyana	43.84	44.82	88.66	10
14.	I Komang Surya Wicaksana	43.69	44.41	88.10	9
15.	I Wayan Angga Adi Surya Putra	43.10	44.20	87.30	8
16.	I Gede Agung Mahendra Yana	42.65	43.59	86.24	7
17.	I Gusti Ngurah Andika Cahya Wibawa	42.21	43.17	85.38	6
18.	Ikomang Agus Budiman Setiawan	41.47	42.97	84.43	5
19.	I Made Agus Wiranata	54.97	52.44	107.41	16
20.	I Putu Novio Arsa Warisawan	54.68	53.37	108.04	17
21.	I Dewa Tria Aditya Putra	53.93	49.25	103.18	14
22.	Putu Abdi Krisnantara	38.94	41.11	80.06	4
23.	I Made Panji Kresmayana	52.75	50.69	103.44	15
24.	I Putu Nanda Adi Prayoga	67.29	73.86	141.15	24

**Lampiran 7. Ordinal Pairing**

No.	Nama Kelompok Perlakuan	Rangking		Nama Kelompok Kontrol
1.	I Wayan Agus Adi Pernanda	1	2	I Made Angga Artha Wiguna
2.	Putu Abdi Krisnantara	4	3	I Putu Aditya Mahendra
3.	I Komang Agus Budiman Setiawan	5	6	I Gusti Ngurah Andika Cahya Wibawa
4.	I Wayan Angga Adi Surya Putra	8	7	I Gede Agung Mahendra Yana
5.	I Komang Surya Wicaksana	9	10	I Gusti Putu Andika Pradnyana
6.	I Gede Putu Bagus Widi Astawa	12	11	I Gede Putu Mycolla Denta Arkado
7.	Muhamad Febrian Triatnadi	13	14	I Dewa Tria Aditya Putra
8.	I Made Agus Wiranata	16	15	I Made Panji Kresmayana
9.	I Putu Novio Arsa Warisawan	17	18	Komang Adi Pratama
10.	Putu Ardi Ardian Lesmana	20	19	I Dewa Gede Andika Putra
11.	I Komang Egar Darma Yasa	21	22	Putu Arik Ananda Wiguna
12.	I Putu Nanda Adi Prayoga	24	23	I Nyoman Andi Suwastika





Lampiran 8. Data *Pre-test*

## Kelompok Perlakuan

No.	Kecepatan		Kelincahan		Gain Score Kecepatan	Gain Score Kelincahan
	<i>Pre-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Pre-test</i>		
1.	7.61	5.68	11.69	9.78	1.93	1.91
2.	8.12	6.56	12.28	11.71	1.56	0.57
3.	8.29	5.83	12.46	10.32	2.46	2.14
4.	8.4	6.67	12.58	10.86	1.73	1.72
5.	8.44	6.26	12.6	10.47	2.18	2.13
6.	8.85	6.49	12.74	10.58	2.36	2.16
7.	8.97	6.43	12.78	11.24	2.54	1.54
8.	9.2	6.35	13.38	11.53	2.85	1.85
9.	9.18	7.2	13.47	12.49	1.98	0.98
10.	9.63	7.76	14.17	12.97	1.87	1.2
11.	9.63	7.46	14.32	14.05	2.17	0.27
12.	10.03	7.95	15.46	13.82	2.08	1.64

## Kelompok Kontrol

No.	Kecepatan		Kelincahan		Gain Score Kecepatan	Gain Score Kelincahan
	<i>Pre-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Pre-test</i>		
1.	7.94	6.78	11.89	10.77	1.16	1.12
2.	7.96	6.75	11.97	10.76	1.21	1.21
3.	8.34	6.8	12.48	10.94	1.54	1.54
4.	8.37	6.22	12.52	11.37	2.15	1.15
5.	8.45	7.16	12.64	11.35	1.29	1.29
6.	8.67	7.08	12.69	11.1	1.59	1.59
7.	9.13	7.95	13.07	12.89	1.18	0.18
8.	9.05	7.62	13.21	12.87	1.43	0.34
9.	9.57	7.23	13.93	12.6	2.34	1.33
10.	9.58	7.46	14.08	13.42	2.12	0.66
11.	9.71	7.63	14.59	13.76	2.08	0.83
12.	9.64	7.57	14.43	13.36	2.07	1.07

**Lampiran 9. Output IBM SPSS 24.0 for Windows Hasil Analisis Deskriptif**

Descriptives					
	Perlakuan			Statistic	Std. Error
Kecepatan	Perlakuan (Pelatihan Ladder Drill)	Mean		2.1425	.10546
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.9104	
			Upper Bound	2.3746	
		5% Trimmed Mean		2.1356	
		Median		2.1250	
		Variance		.133	
		Std. Deviation		.36532	
		Minimum		1.56	
		Maximum		2.85	
		Range		1.29	
		Interquartile Range		.55	
		Skewness		.352	.637
		Kurtosis		-.138	1.232
		Kontrol (Olahraga Konvensional)	Mean		1.6800
	95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	1.3994	
			Upper Bound	1.9606	
	5% Trimmed Mean		1.6722		
	Median		1.5650		
	Variance		.195		
	Std. Deviation		.44167		
	Minimum		1.16		
	Maximum		2.34		
	Range		1.18		
Interquartile Range			.88		
Skewness			.192	.637	
Kurtosis			-1.811	1.232	
Kelincahan	Perlakuan (Pelatihan Ladder Drill)		Mean		1.5092
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.1101	
			Upper Bound	1.9082	
		5% Trimmed Mean		1.5419	
		Median		1.6800	
		Variance		.394	
		Std. Deviation		.62809	
		Minimum		.27	
		Maximum		2.16	
		Range		1.89	
		Interquartile Range		1.04	

		Skewness		- .893	.637
		Kurtosis		- .235	1.232
Kontrol (Olahraga Konvensional)		Mean		1.0258	.12801
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound		.7441	
		Upper Bound		1.3076	
		5% Trimmed Mean		1.0415	
		Median		1.1350	
		Variance		.197	
		Std. Deviation		.44345	
		Minimum		.18	
		Maximum		1.59	
		Range		1.41	
		Interquartile Range		.62	
		Skewness		- .767	.637
		Kurtosis		- .209	1.232



**Lampiran 10. Output IBM SPSS 24.0 for Windows Hasil Uji Normalitas**

<b>Tests of Normality</b>							
	Perlakuan	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecepatan	Perlakuan (Pelatihan Ladder Drill)	.126	12	.200*	.987	12	.998
	Kontrol (Olahraga Konvensional)	.228	12	.085	.872	12	.070
Kelincahan	Perlakuan (Pelatihan Ladder Drill)	.186	12	.200*	.895	12	.135
	Kontrol (Olahraga Konvensional)	.206	12	.168	.926	12	.337

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

a. Lilliefors Significance Correction



**Lampiran 11. Output IBM SPSS 24.0 for Windows Hasil Uji Homogenitas Varians**

<b>Test of Homogeneity of Variance</b>					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kecepatan	Based on Mean	1.996	1	22	.172
	Based on Median	1.074	1	22	.311
	Based on Median and with adjusted df	1.074	1	21.869	.311
	Based on trimmed mean	1.916	1	22	.180
Kelincahan	Based on Mean	1.556	1	22	.225
	Based on Median	.988	1	22	.331
	Based on Median and with adjusted df	.988	1	20.037	.332
	Based on trimmed mean	1.327	1	22	.262



**Lampiran 12. Output IBM SPSS 24.0 for Windows Hasil Uji t untuk Uji H<sub>1</sub>**

**T-Test**

Group Statistics					
	Perlakuan	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kecepatan	Perlakuan (Pelatihan Ladder Drill)	12	2.1425	.36532	.10546
	Kontrol (Olahraga Konvensional)	12	1.6800	.44167	.12750

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	Equal variances assumed	1.996	.172	2.795	22	.011	.46250	.16546	.11935	.80565
	Equal variances not assumed			2.795	21.252	.011	.46250	.16546	.11865	.80635



**Lampiran 13. Output IBM SPSS 24.0 for Windows Hasil Uji t untuk Uji H<sub>2</sub>**

**T-Test**

<b>Group Statistics</b>					
	Perlakuan	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kelincahan	Perlakuan (Pelatihan Ladder Drill)	12	1.5092	.62809	.18131
	Kontrol (Olahraga Konvensional)	12	1.0258	.44345	.12801

<b>Independent Samples Test</b>										
		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
Kelincahan	Equal variances assumed	1.556	.225	2.178	22	.040	.48333	.22195	.02304	.94363
	Equal variances not assumed			2.178	19.784	.042	.48333	.22195	.02003	.94664



#### Lampiran 14. Dokumentasi Alat Penelitian



Gambar 1. Alat tulis



Gambar 2. Stopwatch Merek *Diamond*





Gambar 3. Cones Merek *Speeds*



Gambar 4. Kamera Merek Nikon



Gambar 5. Meteran Merek Bison



Gambar 6. *Speed ladder drill* Merek Speeds

No	Nama	Kategori	Kelompok
1	I Nyoman Anadi Susawandika		
2	Muhannad Fahrudin Triandadi		
3	I Putu Ajiyasa Mahendari		
4	I Made Agung Artha Wijaya		
5	I Gede Putu Bagus Widi Astana		
6	Putu Arah Asanda Wijaya		
7	I Gede Putu Nirwala Dharma Akademi		
8	Putu Arah Ardian Lestiana		
9	I Komang Egar Dharma Yasa		
10	I Wayan Agus Adi Permada		
11	I Dewa Gede Andika Putra		
12	Komang Adi Pratama		
13	I Giani Putu Andika Pradyana		
14	I Komang Surya Wicakana		
15	I Wayan Agung Adi Surya Putra		
16	I Gede Agus Mahendra Yasa		
17	I Giani Nugrah Andika Cahya Winona		
18	I Komang Agus Budiman Setawan		
19	I Made Agus Winanta		
20	Putu Nioma Kaca Wicakana		
21	I Dewa Teja Aditya Putra		
22	Putu Alah Kusumawati		
23	I Made Pung Kresnawati		
24	I Bagus Nyoman Dendika Tri Amangrah		
25	I Putu Nanda Adi Prayoga		

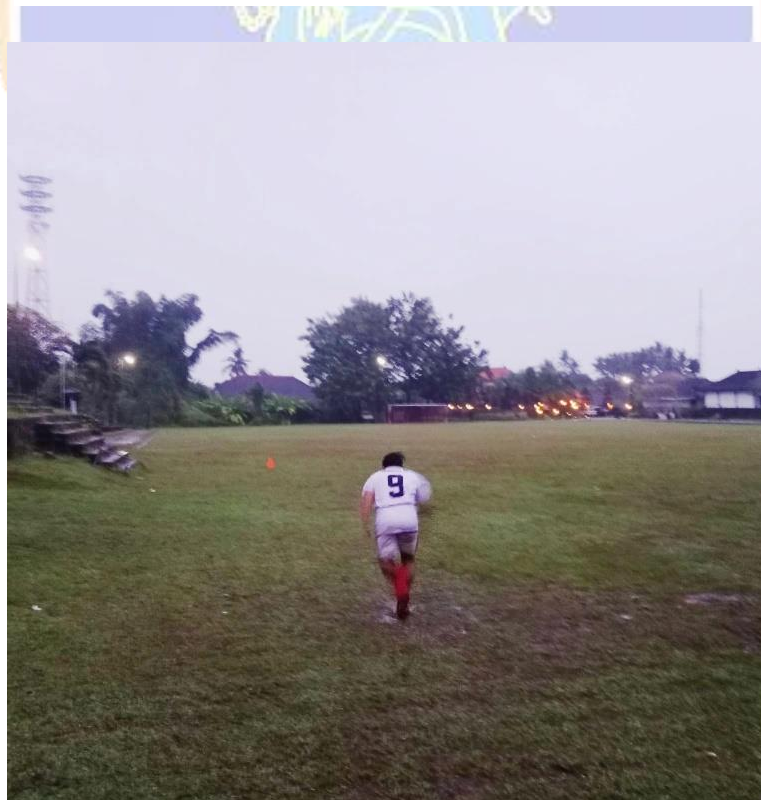
Gambar 7. Format Penilaian



## Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Pengarahan sebelum *pre-test*



Gambar 2. Melakukan *pre-test* kecepatan



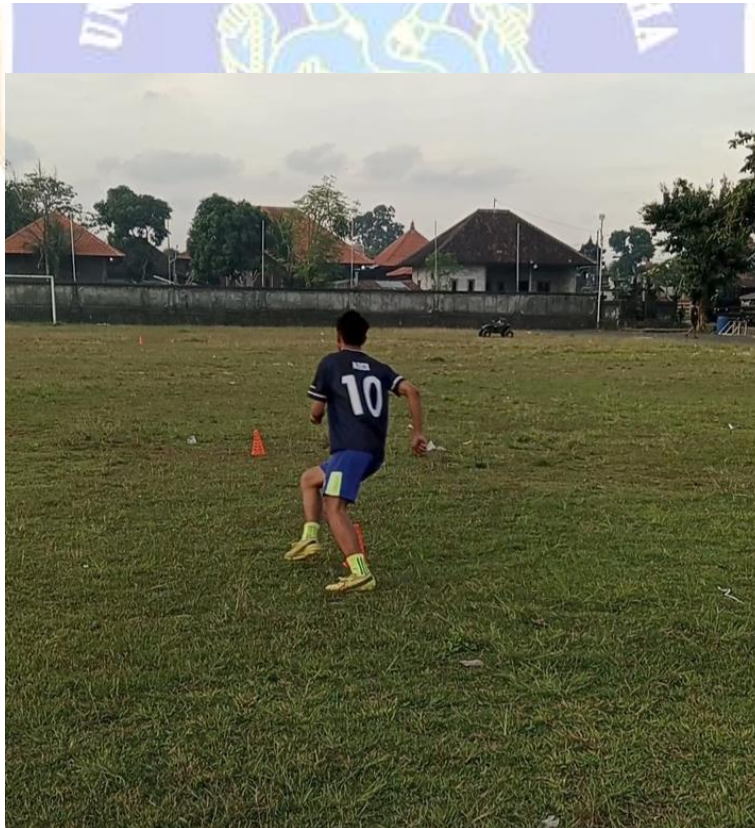
Gambar 3. Melakukan *pre-test* kelincahan



Gambar 4. Gerakan inti *ladder drill*



Gambar 6. *Pre-test* kecepatan



Gambar 8. *Pre-test* kelincahan