

## LAMPIRAN

**Lampiran 1. Hasil Test Kelincahan Siswa ( Sebelum diberikan metode latihan)**

No.	Nama Siswa	Kelas	Umur	Hasil Test Kelincahan Terurut	Katagori Kelincahan
1	I Putu Edi Pratama	VIII A	15	21.66	Tinggi
2	Gede Mas Putra Yoga	VIII B	15	21.91	Tinggi
3	Gede Aryadi Ardana	VIII A	15	22.00	Tinggi
4	Kadek Mahendra	VIII C	14	22.02	Tinggi
5	Gusti Agung Optayana	VIII D	14	22.24	Tinggi
6	Kadek Arya Arta	VIII D	15	22.27	Tinggi
7	I Gede Windu Aditya M.	VIII C	14	22.36	Tinggi
8	Kadek Parsudiartawan	VIII B	14	22.37	Tinggi
9	Agus Indrawan	VIII F	15	22.53	Tinggi
10	I Gusti Agung Hari Yasa	VIII F	15	22.62	Tinggi
11	I Putu Artana	VIII F	15	22.72	Tinggi
12	Gede Belend	VIII G	14	22.75	Tinggi
13	I Kadek Aryawan	VIII B	14	22.78	Tinggi
14	I Gst Ag. Angga Chesa	VIII B	14	22.89	Tinggi
15	I Putu Budi Artana	VIII A	14	22.91	Tinggi
16	Agus Ade Bayu Kusuma	VIII E	14	22.99	Tinggi
17	Gede Satria Adinatha	VIII E	15	23.05	Tinggi
18	Gede Riana	VIII G	15	23.10	Tinggi
19	Gede Agung Putra M.	VIII A	15	23.12	Tinggi
20	Gede Yogi Indrawan	VIII A	15	23.13	Tinggi
21	I gusti Bagus Andi PY	VIII A	14	23.14	Tidak Masuk Sampel
22	Gede Yogi Udiantara	VIII G	15	23.14	Tidak Masuk Sampel
23	Gede Agung Saputra	VIII I	15	23.16	Tidak Masuk Sampel
24	I Gusti Bagus Radika	VIII I	14	23.16	Tidak Masuk Sampel
25	Kadek Budi eriksen	VIII G	14	23.17	Tidak Masuk Sampel
26	I Gusti Agung Juliana	VIII B	14	23.17	Tidak Masuk Sampel
27	I Kade Joy Pranata	VIII B	14	23.20	Tidak Masuk Sampel
28	I Gst Bagus Darma Utama	VIII C	14	23.21	Tidak Masuk Sampel
29	Gede Roni	VIII E	14	23.33	Tidak Masuk Sampel
30	I Gst Agung Krisna Dinata	VIII E	14	23.35	Tidak Masuk Sampel
31	Kadek Juli Astrawan	VIII C	14	23.43	Tidak Masuk Sampel
32	I Gst Agung Jisca P.	VIII C	14	23.53	Tidak Masuk Sampel
33	Kadek Candra	VIII C	14	23.54	Tidak Masuk Sampel
34	Agus Adi Sumerta	VIII H	14	23.56	Tidak Masuk Sampel

35	Gede Agus Arcana	VIII F	14	23.67	Tidak Masuk Sampel
36	I Gst Agung Sutriana	VIII H	15	23.67	Tidak Masuk Sampel
37	Komang Arik Suardana	VIII G	15	23.69	Tidak Masuk Sampel
38	kadek ari suta	VIII I	14	23.77	Tidak Masuk Sampel
39	kadek riva artana	VIII H	15	23.82	Tidak Masuk Sampel
40	kadek juliarta	VIII H	14	23.82	Tidak Masuk Sampel
41	komang ripkiawan	VIII E	15	23.86	Tidak Masuk Sampel
42	ketut ari untung	VIII D	15	23.89	Tidak Masuk Sampel
43	kadek yudi hendrawan	VIII D	14	23.95	Tidak Masuk Sampel
44	putu raditya	VIII B	14	23.95	Tidak Masuk Sampel
45	ketut mario jeriko	VIII B	14	24.04	Tidak Masuk Sampel
46	ketut angga	VIII E	15	24.04	Tidak Masuk Sampel
47	komang agus asrawan	VIII C	14	24.07	Tidak Masuk Sampel
48	komang anam ary prasta	VIII C	14	24.09	Tidak Masuk Sampel
49	kadek arik widhi	VIII C	14	24.11	Tidak Masuk Sampel
50	kadek ferdi sindu ardi yasa	VIII D	15	24.11	Tidak Masuk Sampel
51	ketut ardian suaryana	VIII A	15	24.14	Tidak Masuk Sampel
52	putu yoga widiadnyana	VIII A	15	24.15	Tidak Masuk Sampel
53	komang juliawan	VIII A	14	24.16	Tidak Masuk Sampel
54	wayan budayasa	VIII F	14	24.22	Tidak Masuk Sampel
55	komang adi suhendrawan	VIII E	14	24.23	Tidak Masuk Sampel
56	I gusti made tarnayasa	VIII E	14	<b>24.24</b>	Rendah
57	I made evan sanjaya	VIII I	14	<b>24.25</b>	Rendah
58	kadek agus wirata	VIII I	14	<b>24.27</b>	Rendah
59	made urdha prayata	VIII I	14	<b>24.34</b>	Rendah
60	putu putrawan	VIII F	14	<b>24.39</b>	Rendah
61	ketut gede agus dita	VIII E	14	<b>24.47</b>	Rendah
62	I gusti bagus andika eka s.	VIII E	14	<b>24.51</b>	Rendah
63	komang fredy wahyudi	VIII B	14	<b>24.62</b>	Rendah
64	gede agus pratama	VIII A	14	<b>24.66</b>	Rendah
65	kadek parsudiartawan	VIII B	15	<b>24.70</b>	Rendah
66	komang aprino aryana	VIII C	14	<b>24.73</b>	Rendah
67	putu okta perian	VIII D	15	<b>24.79</b>	Rendah
68	I made valencia saputra	VIII D	15	<b>24.79</b>	Rendah
69	kadek sudiarta	VIII F	14	<b>24.84</b>	Rendah
70	putu gede darmika	VIII G	14	<b>24.88</b>	Rendah
71	putu mei widia saputra	VIII G	14	<b>25.02</b>	Rendah
72	putu budi artana	VIII A	15	<b>25.18</b>	Rendah
73	I gusti made agung suarya	VIII I	14	<b>25.29</b>	Rendah
74	kadek sukrataya	VIII H	15	<b>25.36</b>	Rendah
75	kadek rado dwipayana	VIII B	14	<b>25.43</b>	Rendah

**Keterangan:**

*Dari 75 orang ditest kelincahan awalnya semua, kemudian hasilnya diurut dari waktu tercepat ke waktu terlambat lalu dicari 40 orang dengan 20 orang waktu tercepat dengan katagori kelincahan awal tinggi dan 20 orang waktu terlambat dengan katagori kelincahan awal rendah. kemudian 35 orang diantaranya tidak masuk menjadi sampel penelitian.*



## Lampiran 2. Hasil Pembagian Kelompok

No.	Nama Siswa	Kelincahan Terurut	Katagori Kelincahan	Kelompok	Keterangan
1	I Putu Edi Pratama	<b>21.66</b>	Tinggi	A1B1	Kelincahan <b>Tinggi</b> Latihan Metode <i>Side Hop</i>
2	Gede Mas Putra Yoga	<b>21.91</b>	Tinggi	A2B1	Kelincahan <b>Tinggi</b> Latihan Metode <i>Side Jump Sprint</i>
3	Gede Aryadi Ardana	<b>22.00</b>	Tinggi	A1B1	Kelincahan <b>Tinggi</b> Latihan Metode <i>Side Hop</i>
4	Kadek Mahendra	<b>22.02</b>	Tinggi	A2B1	Kelincahan <b>Tinggi</b> Latihan Metode <i>Side Jump Sprint</i>
5	Gusti Agung Optayana	<b>22.24</b>	Tinggi	A1B1	Kelincahan <b>Tinggi</b> Latihan Metode <i>Side Hop</i>
6	Kadek Arya Arta	<b>22.27</b>	Tinggi	A2B1	Kelincahan <b>Tinggi</b> Latihan Metode <i>Side Jump Sprint</i>
7	I Gede Windu Aditya M.	<b>22.36</b>	Tinggi	A1B1	Kelincahan <b>Tinggi</b> Latihan Metode <i>Side Hop</i>
8	Kadek Parsudiartawan	<b>22.37</b>	Tinggi	A2B1	Kelincahan <b>Tinggi</b> Latihan Metode <i>Side Jump Sprint</i>
9	Agus Indrawan	<b>22.53</b>	Tinggi	A1B1	Kelincahan <b>Tinggi</b> Latihan Metode <i>Side Hop</i>
10	I Gusti Agung Hari Yasa	<b>22.62</b>	Tinggi	A2B1	Kelincahan <b>Tinggi</b> Latihan Metode <i>Side Jump Sprint</i>
11	I Putu Artana	<b>22.72</b>	Tinggi	A1B1	Kelincahan <b>Tinggi</b> Latihan Metode <i>Side Hop</i>
12	Gede Belend	<b>22.75</b>	Tinggi	A2B1	Kelincahan <b>Tinggi</b> Latihan Metode <i>Side Jump Sprint</i>
13	I Kadek Aryawan	<b>22.78</b>	Tinggi	A1B1	Kelincahan <b>Tinggi</b> Latihan Metode <i>Side Hop</i>
14	I Gst Ag. Angga Chesa	<b>22.89</b>	Tinggi	A2B1	Kelincahan <b>Tinggi</b> Latihan Metode <i>Side Jump Sprint</i>
15	I Putu Budi Artana	<b>22.91</b>	Tinggi	A1B1	Kelincahan <b>Tinggi</b> Latihan Metode <i>Side Hop</i>
16	Agus Ade Bayu Kusuma	<b>22.99</b>	Tinggi	A2B1	Kelincahan <b>Tinggi</b> Latihan Metode <i>Side Jump Sprint</i>
17	Gede Satria Adinatha	<b>23.05</b>	Tinggi	A1B1	Kelincahan <b>Tinggi</b> Latihan Metode <i>Side Hop</i>
18	Gede Riana	<b>23.10</b>	Tinggi	A2B1	Kelincahan <b>Tinggi</b> Latihan Metode <i>Side Jump Sprint</i>
19	Gede Agung Putra M.	<b>23.12</b>	Tinggi	A1B1	Kelincahan <b>Tinggi</b> Latihan Metode <i>Side Hop</i>
20	Gede Yogi Indrawan	<b>23.13</b>	Tinggi	A2B1	Kelincahan <b>Tinggi</b> Latihan Metode <i>Side Jump Sprint</i>
21	I Gusti made tarnayasa	<b>24.24</b>	Rendah	A1B2	Kelincahan <b>Rendah</b> Latihan Metode <i>Side Hop</i>
22	I Made evan sanjaya	<b>24.25</b>	Rendah	A2B2	Kelincahan <b>Rendah</b> Latihan

					Metode <i>Side Jump Sprint</i>
23	Kadek agus wirata	<b>24.27</b>	Rendah	A1B2	Kelincahan <b>Rendah</b> Latihan Metode <i>Side Hop</i>
24	Made urdha prayata	<b>24.34</b>	Rendah	A2B2	Kelincahan <b>Rendah</b> Latihan Metode <i>Side Jump Sprint</i>
25	Putu putrawan	<b>24.39</b>	Rendah	A1B2	Kelincahan <b>Rendah</b> Latihan Metode <i>Side Hop</i>
26	Ketut gede agus dita	<b>24.47</b>	Rendah	A2B2	Kelincahan <b>Rendah</b> Latihan Metode <i>Side Jump Sprint</i>
27	I gusti bagus andika eka s.	<b>24.51</b>	Rendah	A1B2	Kelincahan <b>Rendah</b> Latihan Metode <i>Side Hop</i>
28	Komang fredy wahyudi	<b>24.62</b>	Rendah	A2B2	Kelincahan <b>Rendah</b> Latihan Metode <i>Side Jump Sprint</i>
29	Gede agus pratama	<b>24.66</b>	Rendah	A1B2	Kelincahan <b>Rendah</b> Latihan Metode <i>Side Hop</i>
30	Kadek parsudiartawan	<b>24.70</b>	Rendah	A2B2	Kelincahan <b>Rendah</b> Latihan Metode <i>Side Jump Sprint</i>
31	Komang aprino aryana	<b>24.73</b>	Rendah	A1B2	Kelincahan <b>Rendah</b> Latihan Metode <i>Side Hop</i>
32	Putu okta perian	<b>24.79</b>	Rendah	A2B2	Kelincahan <b>Rendah</b> Latihan Metode <i>Side Jump Sprint</i>
33	I Made valencia saputra	<b>24.79</b>	Rendah	A1B2	Kelincahan <b>Rendah</b> Latihan Metode <i>Side Hop</i>
34	Kadek sudiarta	<b>24.84</b>	Rendah	A2B2	Kelincahan <b>Rendah</b> Latihan Metode <i>Side Jump Sprint</i>
35	Putu gede darmika	<b>24.88</b>	Rendah	A1B2	Kelincahan <b>Rendah</b> Latihan Metode <i>Side Hop</i>
36	Putu mei widia saputra	<b>25.02</b>	Rendah	A2B2	Kelincahan <b>Rendah</b> Latihan Metode <i>Side Jump Sprint</i>
37	Putu budi artana	<b>25.18</b>	Rendah	A1B2	Kelincahan <b>Rendah</b> Latihan Metode <i>Side Hop</i>
38	I Gusti made agung suarya	<b>25.29</b>	Rendah	A2B2	Kelincahan <b>Rendah</b> Latihan Metode <i>Side Jump Sprint</i>
39	Kadek sukrataya	<b>25.36</b>	Rendah	A1B2	Kelincahan <b>Rendah</b> Latihan Metode <i>Side Hop</i>
40	Kadek rado dwipayana	<b>25.43</b>	Rendah	A2B2	Kelincahan <b>Rendah</b> Latihan Metode <i>Side Jump Sprint</i>

**Keterangan:**

*40 orang yang masuk dalam sampel nilainya kembali diurut dari waktu tercepat ke waktu terlambat, kemudian dibagi kelompok jenis pelatihan secara selang seling, dengan tujuan agar kemampuan kelincahan awal di tiap kelompok sama atau dengan kata lain kelincahan awal pada kedua kelompok sama atau tidak ada kelompok yang sudah unggul di awal sebelum dikenakan pelatihan.*

**Lampiran 3. Hasil Test *Dribbling* Kelompok Pelatihan *Side Hop* (A1)**

No.	Nama Siswa	Kelincahan	Test <i>Dribbling</i>	Kode
1	I Putu Edi Pratama	21.66	21.57	A1B1
2	Gede Aryadi Ardana	22.00	21.62	A1B1
3	Gusti Agung Optayana	22.24	21.42	A1B1
4	I Gede Windu Aditya M.	22.36	22.66	A1B1
5	Agus Indrawan	22.53	21.60	A1B1
6	I Putu Artana	22.72	21.76	A1B1
7	I Kadek Aryawan	22.78	22.76	A1B1
8	I Putu Budi Artana	22.91	23.01	A1B1
9	Gede Satria Adinatha	23.05	22.46	A1B1
10	Gede Agung Putra M.	23.12	23.62	A1B1
11	I gusti made tarnayasa	24.24	21.41	A1B2
12	kadek agus wirata	24.27	19.89	A1B2
13	putu putrawan	24.39	22.39	A1B2
14	I gusti bagus andika eka s.	24.51	22.85	A1B2
15	gede agus pratama	24.66	21.85	A1B2
16	komang aprino aryana	24.73	22.25	A1B2
17	I made valencia saputra	24.79	21.93	A1B2
18	putu gede darmika	24.88	20.88	A1B2
19	putu budi artana	25.18	20.72	A1B2
20	kadek sukrataya	25.36	20.81	A1B2

**Keterangan:**

*Setelah dilakukan pelatihan dilakukan test dribbling untuk mengetahui kemampuan akhir siswa setelah diberikan metode latihan side hop.*

**Lampiran 4. Hasil Test *Dribbling* Kelompok Pelatihan *Side Jump Sprint* (A2)**

No.	Nama Siswa	Kelincahan	Test <i>Dribbling</i>	Kode
1	Gede Mas Putra Yoga	21.91	18.26	A2B1
2	Kadek Mahendra	22.02	18.56	A2B1
3	Kadek Arya Arta	22.27	19.28	A2B1
4	Kadek Parsudiartawan	22.37	19.91	A2B1
5	I Gusti Agung Hari Yasa	22.62	19.31	A2B1
6	Gede Belend	22.75	18.72	A2B1
7	I Gst Ag. Angga Chesa	22.89	19.60	A2B1
8	Agus Ade Bayu Kusuma	22.99	18.50	A2B1
9	Gede Riana	23.10	19.85	A2B1
10	Gede Yogi Indrawan	23.13	19.11	A2B1
11	I made evan sanjaya	24.25	20.62	A2B2
12	made urdha prayata	24.34	19.92	A2B2
13	ketut gede agus dita	24.47	22.10	A2B2
14	komang fredy wahyudi	24.62	20.19	A2B2
15	kadek parsudiartawan	24.70	21.85	A2B2
16	putu okta perian	24.79	20.34	A2B2
17	kadek sudiarta	24.84	21.34	A2B2
18	putu mei widia saputra	25.02	21.98	A2B2
19	I gusti made agung suarya	25.29	20.52	A2B2
20	kadek rado dwipayana	25.43	20.75	A2B2

**Keterangan:**

*Setelah dilakukan pelatihan dilakukan test dribbling untuk mengetahui kemampuan akhir siswa setelah diberikan metode latihan side jump sprint.*



Lampiran 5. Rekapitulasi Data

Rekapitulasi Data Awal

No.	A1	A2	B1	B2	A1B1	A1B2	A2B1	A2B2
1	24,35	22,84	24,35	24,06	24,35	24,06	22,84	24,60
2	24,27	23,08	24,27	22,41	24,27	22,41	23,08	23,84
3	23,94	23,74	23,94	24,78	23,94	24,78	23,74	26,38
4	25,05	24,31	25,05	25,11	25,05	25,11	24,31	24,41
5	23,86	23,65	23,86	23,98	23,86	23,98	23,65	26,01
6	23,89	23,00	23,89	24,25	23,89	24,25	23,00	24,44
7	24,76	23,82	24,76	23,80	24,76	23,80	23,82	25,38
8	24,88	22,66	24,88	22,62	24,88	22,62	22,66	25,54
9	24,20	23,95	24,20	22,33	24,20	22,33	23,95	24,02
10	26,40	23,15	26,40	22,29	26,40	22,29	23,15	24,19
11	24,06	24,60	22,84	24,60				
12	22,41	23,84	23,08	23,84				
13	24,78	26,38	23,74	26,38				
14	25,11	24,41	24,31	24,41				
15	23,98	26,01	23,65	26,01				
16	24,25	24,44	23,00	24,44				
17	23,80	25,38	23,82	25,38				
18	22,62	25,54	22,66	25,54				
19	22,33	24,02	23,95	24,02				
20	22,29	24,19	23,15	24,19				
<b>Jumlah</b>	<b>481,23</b>	<b>483,01</b>	<b>479,80</b>	<b>484,44</b>	<b>245,60</b>	<b>235,63</b>	<b>234,20</b>	<b>248,81</b>
<b>Rata-Rata</b>	<b>24,06</b>	<b>24,15</b>	<b>23,99</b>	<b>24,22</b>	<b>24,56</b>	<b>23,56</b>	<b>23,42</b>	<b>24,88</b>
<b>Standar Deviasi</b>	<b>1,039</b>	<b>1,035</b>	<b>0,874</b>	<b>1,167</b>	<b>0,771</b>	<b>1,064</b>	<b>0,544</b>	<b>0,882</b>
<b>Varians</b>	<b>1,079</b>	<b>1,071</b>	<b>0,764</b>	<b>1,362</b>	<b>0,594</b>	<b>1,131</b>	<b>0,296</b>	<b>0,778</b>
<b>Median</b>	<b>24,13</b>	<b>23,99</b>	<b>23,92</b>	<b>24,22</b>	<b>24,31</b>	<b>23,89</b>	<b>23,40</b>	<b>24,52</b>
<b>Minimal</b>	<b>22,29</b>	<b>22,66</b>	<b>22,66</b>	<b>22,29</b>	<b>23,86</b>	<b>22,29</b>	<b>22,66</b>	<b>23,84</b>
<b>Maksimal</b>	<b>26,40</b>	<b>26,38</b>	<b>26,40</b>	<b>26,38</b>	<b>26,40</b>	<b>25,11</b>	<b>24,31</b>	<b>26,38</b>

Statistik Kelompok	Jumlah	Rata-Rata	Standar Deviasi	Varians	Median	Minimal	Maksimal
A1	481,23	24,06	1,039	1,079	24,13	22,29	26,40
A2	483,01	24,15	1,035	1,071	23,99	22,66	26,38
B1	479,80	23,99	0,874	0,764	23,92	22,66	26,40
B2	484,44	24,22	1,167	1,362	24,22	22,29	26,38
A1B1	245,60	24,56	0,771	0,594	24,31	23,86	26,40



<b>A1B2</b>	235,63	23,56	1,064	1,131	23,89	22,29	25,11
<b>A2B1</b>	234,20	23,42	0,544	0,296	23,40	22,66	24,31
<b>A2B2</b>	248,81	24,88	0,882	0,778	24,52	23,84	26,38



### Rekapitulasi Data Akhir

No.	A1	A2	B1	B2	A1B1	A1B2	A2B1	A2B2
1	21.57	18.26	21.57	21.41	21.57	21.41	18.26	20.62
2	21.62	18.56	21.62	19.89	21.62	19.89	18.56	19.92
3	21.42	19.28	21.42	22.39	21.42	22.39	19.28	22.1
4	22.66	19.91	22.66	22.85	22.66	22.85	19.91	20.19
5	21.60	19.31	21.6	21.85	21.6	21.85	19.31	21.85
6	21.76	18.72	21.76	22.25	21.76	22.25	18.72	20.34
7	22.76	19.60	22.76	21.93	22.76	21.93	19.6	21.34
8	23.01	18.50	23.01	20.88	23.01	20.88	18.5	21.98
9	22.46	19.85	22.46	20.72	22.46	20.72	19.85	20.52
10	23.62	19.11	23.62	20.81	23.62	20.81	19.11	20.75
11	21.41	20.62	18.26	20.62				
12	19.89	19.92	18.56	19.92				
13	22.39	22.10	19.28	22.1				
14	22.85	20.19	19.91	20.19				
15	21.85	21.85	19.31	21.85				
16	22.25	20.34	18.72	20.34				
17	21.93	21.34	19.6	21.34				
18	20.88	21.98	18.5	21.98				
19	20.72	20.52	19.85	20.52				
20	20.81	20.75	19.11	20.75				
<b>Jumlah</b>	<b>437.46</b>	<b>400.71</b>	<b>413.58</b>	<b>424.59</b>	<b>222.48</b>	<b>214.98</b>	<b>191.10</b>	<b>209.61</b>
<b>Rata-Rata</b>	<b>21.87</b>	<b>20.04</b>	<b>20.68</b>	<b>21.23</b>	<b>22.25</b>	<b>21.50</b>	<b>19.11</b>	<b>20.96</b>
<b>Standar Deviasi</b>	<b>0.903</b>	<b>1.167</b>	<b>1.738</b>	<b>0.879</b>	<b>0.756</b>	<b>0.916</b>	<b>0.582</b>	<b>0.795</b>
<b>Varians</b>	<b>0.816</b>	<b>1.361</b>	<b>3.022</b>	<b>0.773</b>	<b>0.571</b>	<b>0.839</b>	<b>0.338</b>	<b>0.632</b>
<b>Median</b>	<b>21.81</b>	<b>19.92</b>	<b>20.67</b>	<b>21.11</b>	<b>22.11</b>	<b>21.63</b>	<b>19.20</b>	<b>20.69</b>
<b>Minimal</b>	<b>19.89</b>	<b>18.26</b>	<b>18.26</b>	<b>19.89</b>	<b>21.42</b>	<b>19.89</b>	<b>18.26</b>	<b>19.92</b>
<b>Maksimal</b>	<b>23.62</b>	<b>22.10</b>	<b>23.62</b>	<b>22.85</b>	<b>23.62</b>	<b>22.85</b>	<b>19.91</b>	<b>22.10</b>

Statistik Kelompok	Jumlah	Rata-Rata	Standar Deviasi	Varians	Median	Minimal	Maksimal
A1	437.46	21.87	0.903	0.816	21.81	19.89	23.62
A2	400.71	20.04	1.167	1.361	19.92	18.26	22.10
B1	413.58	20.68	1.738	3.022	20.67	18.26	23.62
B2	424.59	21.23	0.879	0.773	21.11	19.89	22.85
A1B1	222.48	22.25	0.756	0.571	22.11	21.42	23.62

<b>A1B2</b>	214.98	21.50	0.916	0.839	21.63	19.89	22.85
<b>A2B1</b>	191.10	19.11	0.582	0.338	19.20	18.26	19.91
<b>A2B2</b>	209.61	20.96	0.795	0.632	20.69	19.92	22.10



### Persentase Peningkatan

Variabel	Rata-Rata Awal (Detik)	Rata-Rata Akhir (Detik)	Peningkatan (%)
<b>A1</b>	24,06	21,87	<b>9,10</b>
<b>A2</b>	24,15	20,04	<b>17,04</b>
<b>B1</b>	23,99	20,68	<b>13,80</b>
<b>B2</b>	24,22	21,23	<b>12,35</b>
<b>A1B1</b>	24,56	22,25	<b>9,41</b>
<b>A1B2</b>	23,56	21,50	<b>8,76</b>
<b>A2B1</b>	23,42	19,11	<b>18,40</b>
<b>A2B2</b>	24,88	20,96	<b>15,75</b>

Keterangan :

A1 : Siswa yang diberikan latihan dengan metode *side hop*.

A2 : Siswa yang diberikan latihan dengan metode *side jump sprint*.

B1 : Siswa yang mempunyai kelincahan tinggi.

B2 : Siswa yang mempunyai kelincahan rendah.

A1B1 : Siswa ekstrakurikuler sepakbola dengan kelincahan tinggi yang diberikan metode latihan *side hop*.

A1B2 : Siswa ekstrakurikuler sepakbola dengan kelincahan rendah yang diberikan metode latihan *side hop*.

A2B1 : Siswa ekstrakurikuler sepakbola dengan kelincahan tinggi yang diberikan metode latihan *side jump sprint*.

A2B2 : Siswa ekstrakurikuler sepakbola dengan kelincahan rendah yang diberikan metode latihan *side jump sprint*.

$$\text{Rumus Persentase Peningkatan (\%)} = \frac{|\text{Rerata Awal} - \text{Rerata Akhir}|}{\text{Rerata Awal}} \times 100\%$$

Keterangan:

Apabila Rerata Awal > Rerata Akhir maka terjadi peningkatan

Apabila Rerata Awal < Rerata Akhir maka terjadi penurunan

(Ingat Satuan yang dipakai detik, atau semakin cepat semakin baik)



## Lampiran 6. Hasil Pengujian Data

### 1. Hasil Uji Statistik Deskriptif

			Descriptives		
Metode Latihan			Statistic	Std. Error	
Keterampilan Dribbling A1	Mean		21,8730	,20199	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	21,4502		
		Upper Bound	22,2958		
	5% Trimmed Mean		21,8861		
	Median		21,8050		
	Variance		,816		
	Std. Deviation		,90332		
	Minimum		19,89		
	Maximum		23,62		
	Range		3,73		
	Interquartile Range		1,20		
	Skewness		-,195	,512	
	Kurtosis		,008	,992	
	A2	Mean		20,0355	,26090
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	19,4894	
Upper Bound			20,5816		
5% Trimmed Mean			20,0194		
Median			19,9150		
Variance			1,361		
Std. Deviation			1,16677		
Minimum			18,26		
Maximum			22,10		
Range			3,84		
Interquartile Range			1,57		
Skewness			,319	,512	
Kurtosis			-,762	,992	

			Descriptives	
Kelincahan			Statistic	Std. Error
Keterampilan Dribbling B1	Mean		20,6790	,38872
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	19,8654	
		Upper Bound	21,4926	
	5% Trimmed Mean		20,6500	
	Median		20,6650	
	Variance		3,022	
	Std. Deviation		1,73840	
	Minimum		18,26	
	Maximum		23,62	
	Range		5,36	

	Interquartile Range		3,13	
	Skewness		,129	,512
	Kurtosis		-1,486	,992
B2	Mean		21,2295	,19658
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	20,8181	
		Upper Bound	21,6409	
	5% Trimmed Mean		21,2139	
	Median		21,1100	
	Variance		,773	
	Std. Deviation		,87912	
	Minimum		19,89	
	Maximum		22,85	
	Range		2,96	
	Interquartile Range		1,42	
	Skewness		,118	,512
	Kurtosis		-1,152	,992

### Descriptives

MetodeLatihan * Kelincahan		Statistic	Std. Error	
Keterampilan Dribbling A1B1	Mean	22,2480	,23892	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	21,7075	
		Upper Bound	22,7885	
	5% Trimmed Mean	22,2178		
	Median	22,1100		
	Variance	,571		
	Std. Deviation	,75554		
	Minimum	21,42		
	Maximum	23,62		
	Range	2,20		
	Interquartile Range	1,23		
	Skewness	,555	,687	
	Kurtosis	-,957	1,334	
	A1B2	Mean	21,4980	,28970
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	20,8426	
		Upper Bound	22,1534	
5% Trimmed Mean		21,5122		
Median		21,6300		
Variance		,839		
Std. Deviation		,91612		
Minimum		19,89		
Maximum		22,85		
Range		2,96		
Interquartile Range		1,50		
Skewness		-,264	,687	
Kurtosis		-,694	1,334	
A2B1		Mean	19,1100	,18396



	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	18,6938	
		Upper Bound	19,5262	
	5% Trimmed Mean		19,1128	
	Median		19,1950	
	Variance		,338	
	Std. Deviation		,58174	
	Minimum		18,26	
	Maximum		19,91	
	Range		1,65	
	Interquartile Range		1,12	
	Skewness		-,013	,687
	Kurtosis		-1,396	1,334
A2B2	Mean		20,9610	,25141
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	20,3923	
		Upper Bound	21,5297	
	5% Trimmed Mean		20,9556	
	Median		20,6850	
	Variance		,632	
	Std. Deviation		,79503	
	Minimum		19,92	
	Maximum		22,10	
	Range		2,18	
	Interquartile Range		1,58	
	Skewness		,368	,687
	Kurtosis		-1,533	1,334



## 2. Hasil Uji Normalitas

### Tests of Normality

	Metode Latihan	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Keterampilan	A1	,104	20	,200 <sup>*</sup>	,986	20	,986
Dribbling	A2	,090	20	,200 <sup>*</sup>	,955	20	,448

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

a. Lilliefors Significance Correction

### Tests of Normality

	Kelincahan	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Keterampilan	B1	,171	20	,128	,915	20	,081
Dribbling	B2	,160	20	,194	,950	20	,370

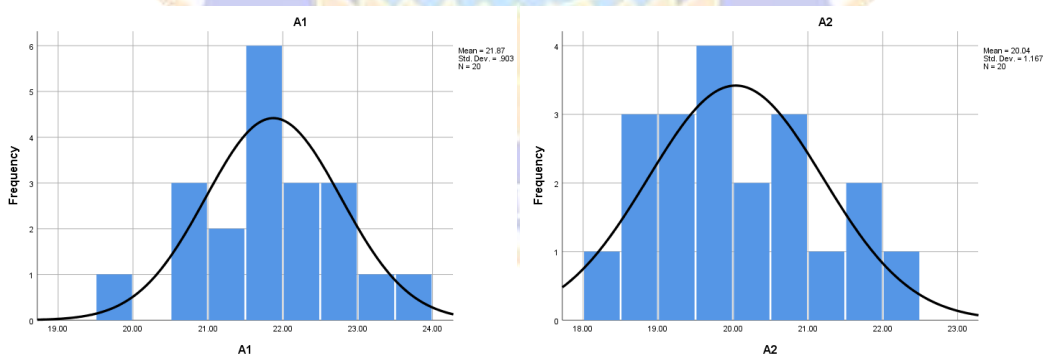
a. Lilliefors Significance Correction

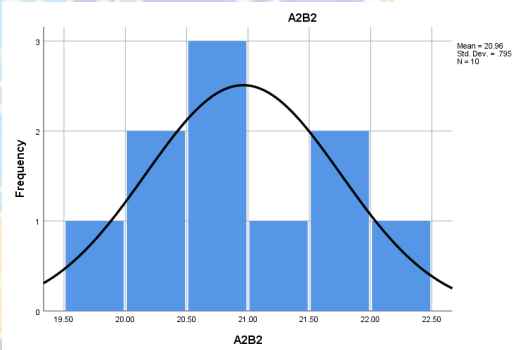
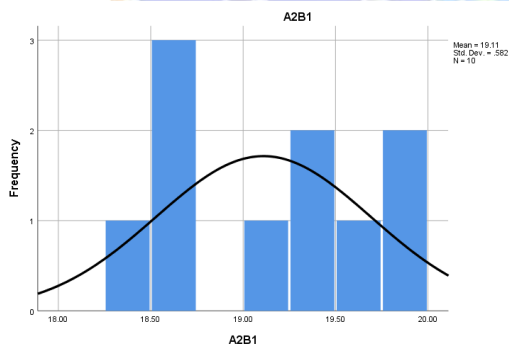
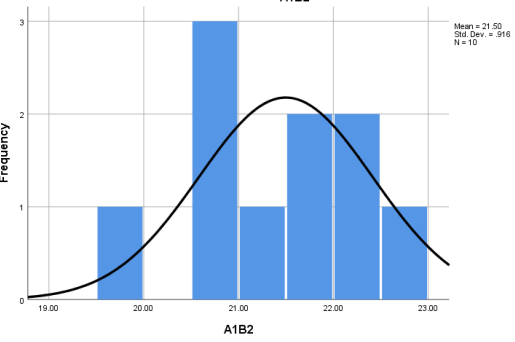
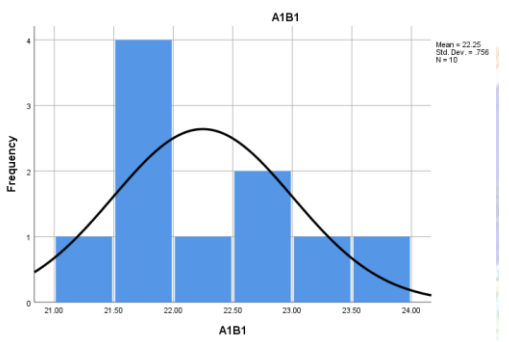
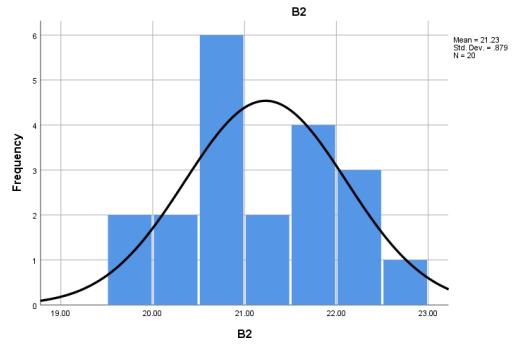
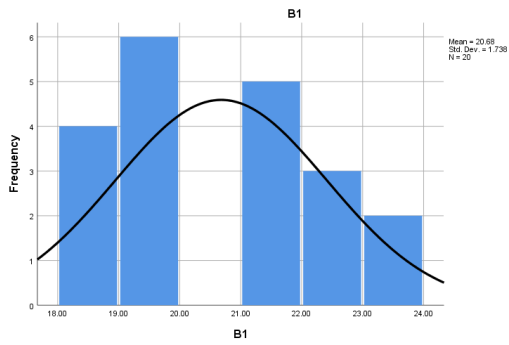
### Tests of Normality

	MetodeLatihan*	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		KelincahanAwal	Statistic	df	Sig.	Statistic	df
Keterampilan	A1B1	,241	10	,104	,892	10	,177
Dribbling	A1B2	,150	10	,200 <sup>*</sup>	,967	10	,863
	A2B1	,149	10	,200 <sup>*</sup>	,941	10	,564
	A2B2	,205	10	,200 <sup>*</sup>	,905	10	,249

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

a. Lilliefors Significance Correction





### 3. Hasil Uji Homogenitas

#### a. Homogenitas Antar Metode Latihan

##### Test of Homogeneity of Variances

Keterampilan Dribbling

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,453	1	38	,235

#### b. Homogenitas Antar Kelincahan

##### Test of Homogeneity of Variances

Keterampilan Dribbling

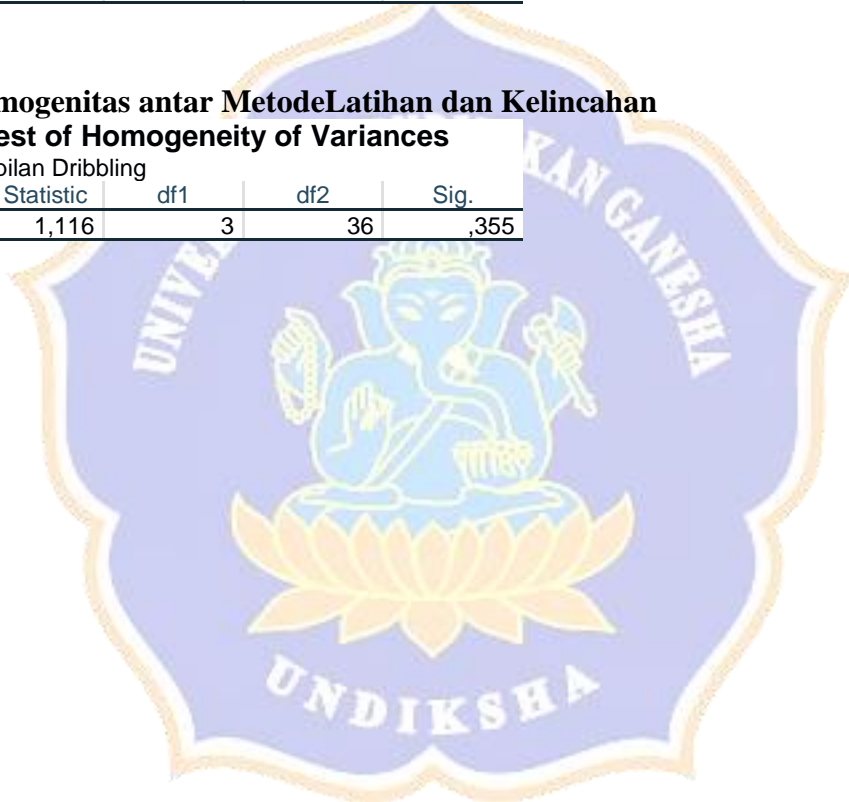
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,247	1	38	,305

#### c. Homogenitas antar Metode Latihan dan Kelincahan

##### Test of Homogeneity of Variances

Keterampilan Dribbling

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,116	3	36	,355



#### 4. Hasil Uji Hipotesis

##### Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Keterampilan Dribbling

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	53,708 <sup>a</sup>	3	17,903	30,080	,000
Intercept	17563,224	1	17563,224	29510,294	,000
Metode_Latihan	33,764	1	33,764	56,731	,000
Kelincahan	3,031	1	3,031	5,092	,030
Metode_Latihan * Kelincahan	16,913	1	16,913	28,418	,000
Error	21,426	36	,595		
Total	17638,357	40			
Corrected Total	75,133	39			

a. R Squared = ,715 (Adjusted R Squared = ,691)

##### a. Estimated Marginal Metode Latihan

###### Estimates

Dependent Variable: Keterampilan Dribbling

Metode Latihan	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
A1	21,873	,173	21,523	22,223
A2	20,036	,173	19,686	20,385

###### Pairwise Comparisons

Dependent Variable: Keterampilan Dribbling

(I) MetodeLatihan	(J) MetodeLatihan	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. <sup>b</sup>	95% Confidence Interval for Difference <sup>b</sup>	
					Lower Bound	Upper Bound
A1	A2	1,838	,244	,000	1,343	2,332
A2	A1	-1,838	,244	,000	-2,332	-1,343

Based on estimated marginal means

\*. The mean difference is significant at the ,05 level.

b. Adjustment for multiple comparisons: Least Significant Difference (equivalent to no adjustments).

###### Univariate Tests

Dependent Variable: Keterampilan Dribbling

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Contrast	33,764	1	33,764	56,731	,000
Error	21,426	36	,595		

The F tests the effect of MetodeLatihan. This test is based on the linearly independent pairwise comparisons among the estimated marginal means.

## b. Estimated Marginal Kelincahan

### Estimates

Dependent Variable: Keterampilan Dribbling

Kelincahan	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
B1	20,679	,173	20,329	21,029
B2	21,230	,173	20,880	21,579

### Pairwise Comparisons

Dependent Variable: Keterampilan Dribbling

(I) Kelincahan	(J) Kelincahan	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. <sup>b</sup>	95% Confidence Interval for Difference <sup>b</sup>	
					Lower Bound	Upper Bound
B1	B2	-,551	,244	,030	-1,045	-,056
B2	B1	,551	,244	,030	,056	1,045

Based on estimated marginal means

\*. The mean difference is significant at the ,05 level.

b. Adjustment for multiple comparisons: Least Significant Difference (equivalent to no adjustments).

### Univariate Tests

Dependent Variable: Keterampilan Dribbling

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Contrast	3,031	1	3,031	5,092	,030
Error	21,426	36	,595		

The F tests the effect of KelincahanAwal. This test is based on the linearly independent pairwise comparisons among the estimated marginal means.

## c. Interaksi Metode Latihan dan Kelincahan

### 3. Metode Latihan \* Kelincahan

Dependent Variable: Keterampilan Dribbling

Metode Latihan	Kelincahan	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
A1	B1	22,248	,244	21,753	22,743
	B2	21,498	,244	21,003	21,993
A2	B1	19,110	,244	18,615	19,605
	B2	20,961	,244	20,466	21,456

### Multiple Comparisons

Dependent Variable: Keterampilan Dribbling

LSD

(I) Metode Latihan * Kelincahan	(J) Metode Latihan * Kelincahan	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
A1B1	A1B2	,75000	,34501	,036	,0503	1,4497
	A2B1	3,13800	,34501	,000	2,4383	3,8377
	A2B2	1,28700	,34501	,001	,5873	1,9867
A1B2	A1B1	-,75000	,34501	,036	-1,4497	-,0503

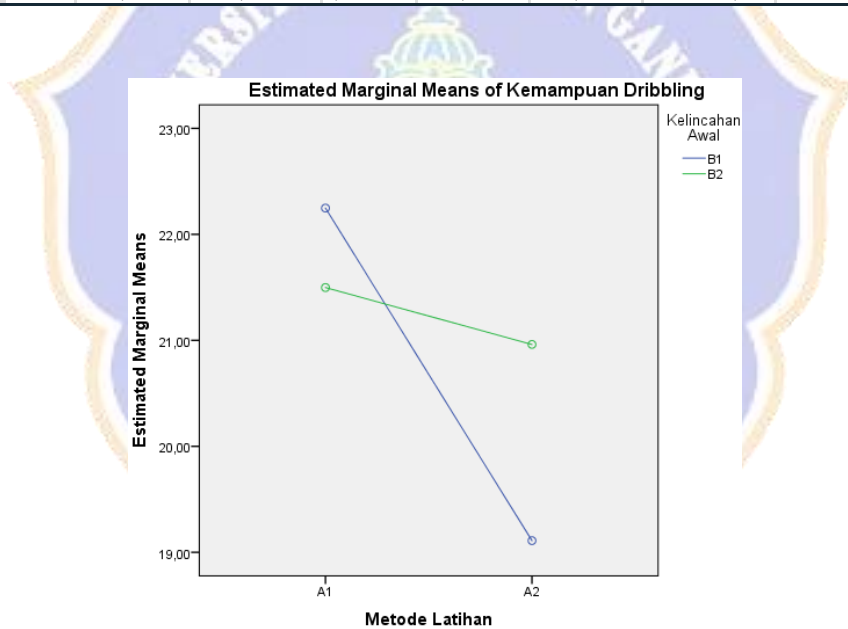
	A2B1	2,38800*	,34501	,000	1,6883	3,0877
	A2B2	,53700	,34501	,128	-,1627	1,2367
A2B1	A1B1	-3,13800*	,34501	,000	-3,8377	-2,4383
	A1B2	-2,38800*	,34501	,000	-3,0877	-1,6883
	A2B2	-1,85100*	,34501	,000	-2,5507	-1,1513
A2B2	A1B1	-1,28700*	,34501	,001	-1,9867	-,5873
	A1B2	-,53700	,34501	,128	-1,2367	,1627
	A2B1	1,85100*	,34501	,000	1,1513	2,5507

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

## Descriptives

### Keterampilan Dribbling

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
A1B1	10	22,2480	,75554	,23892	21,7075	22,7885	21,42	23,62
A1B2	10	21,4980	,91612	,28970	20,8426	22,1534	19,89	22,85
A2B1	10	19,1100	,58174	,18396	18,6938	19,5262	18,26	19,91
A2B2	10	20,9610	,79503	,25141	20,3923	21,5297	19,92	22,10
Total	40	20,9543	1,38798	,21946	20,5104	21,3981	18,26	23,62





## Lampiran 7. Program Latihan Eksperimen

### 1. Program latihan *Side Hop*

<b>PROGRAM LATIHAN <i>SIDE HOP</i></b>						
Frekuensi		: 3 Minggu				
Lamanya latihan		: 4 Minggu				
Jenis latihan		: <i>side hop</i>				
Intensitas latihan		: 30%-35%-40%-35% dari Denyut Nadi Optimal				
Minggu	Intensitas Pelatihan	Pelatihan	Repetisi	Set	Waktu Istirahat	Tipe Istirahat
1	30% DNO	1	6	6	2 Menit	Istirahat Pasif
	30% DNO	2	6	6	2 Menit	
	30% DNO	3	6	6	2 Menit	
2	35% DNO	4	7	6	2 Menit	Istirahat Pasif
	35% DNO	5	7	6	2 Menit	
	35% DNO	6	7	6	2 Menit	
5	40% DNO	7	8	6	2 Menit	Istirahat Pasif
	40% DNO	8	8	6	2 Menit	
	40% DNO	9	8	6	2 Menit	
4	35% DNO	10	7	6	2 Menit	Istirahat Pasif
	35% DNO	11	7	6	2 Menit	
	35% DNO	12	7	6	2 Menit	

Deskripsi Program latihan *side hop*

Minggu Ke-	Uraian Kegiatanlatihan	Waktu Pelaksanaan	Repetisi	Set	Intensitas	Waktu Istirahat
1	1). Pendahuluan a. Doa dan pengarahan b. Pemanasan 2). Inti latihan 3). Penutup a. Pendinginan b. Pengarahan dan doa	5 menit 15 menit ± 45 menit 15 menit 5 menit	6	6	30% DNO	2 menit Per set
2	1). Pendahuluan a. Doa dan pengarahan b. Pemanasan 2). Inti latihan 3). Penutup a. Pendinginan b. Pengarahan dan doa	5 menit 15 menit ± 60 menit 15 menit 5 menit	7	6	35% DNO	2 menit Per set
3	1). Pendahuluan a. Doa dan pengarahan b. Pemanasan 2). Inti latihan 3). Penutup a. Pendinginan b. Pengarahan dan doa	5 menit 15 menit ± 75 menit 15 menit	8	6	40% DNO	2 menit Per set
4	1). Pendahuluan a. Doa dan pengarahan b. Pemanasan 2). Inti latihan 3). Penutup a. Pendinginan	5 menit 5 menit 15 menit ± 60 menit 15 menit	7	6	35% DNO	2 menit Per set

	b. Pengarahan dan doa	5 menit				
--	-----------------------	---------	--	--	--	--



2. Program latihan *side jump sprint*

<b>PROGRAM LATIHAN <i>SIDE JUMP SPRINT</i></b>						
Frekuensi		: 3 perminggu				
Lamanya latihan		: 4 minggu				
Jenis latihan		: <i>side jump sprint</i>				
Intensitas Latihan		: 30%-35%-40%-35% dari Denyut Nadi Optimal				
Minggu	Intensitas latihan	Latihan	Repetisi	Set	Waktu Istirahat	Tipe Istirahat
1	30% DNO	1	3	6	2 Menit	Istirahat Pasif
	30% DNO	2	3	6	2 Menit	
	30% DNO	3	3	6	2 Menit	
2	35% DNO	4	4	6	2 Menit	Istirahat Pasif
	35% DNO	5	4	6	2 Menit	
	35% DNO	6	4	6	2 Menit	
3	40% DNO	7	5	6	2 Menit	Istirahat Pasif
	40% DNO	8	5	6	2 Menit	
	40% DNO	9	5	6	2 Menit	
4	35% DNO	10	4	6	2 Menit	Istirahat Pasif
	35% DNO	11	4	6	2 Menit	
	35% DNO	12	4	6	2 Menit	

## Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Bola Kaki



Gambar 2. Cone/Kerucut



Gambar 3. Meteran

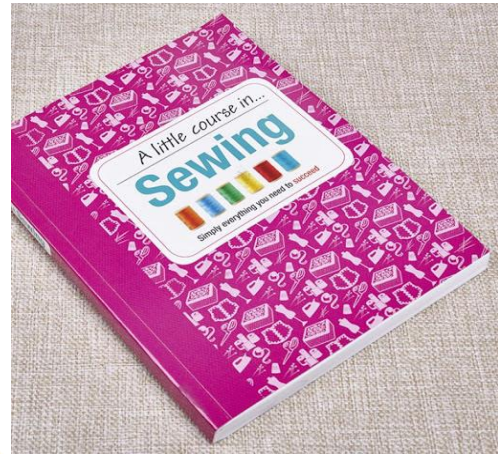


Gambar 4. Sempritan/lipri





Gambar 5. Stop Watch



Gambar 6. Buku Catat



Gambar 7. Pelaksanaan doa di awal dan akhir kegiatan





Gambar 8. Pelaksanaan pemanasan di awal kegiatan



Gambar 9. Pelaksanaan Tes Illinois





Gambar 10. Pelaksanaan *pretest dribbling*



Gambar 11. Pelaksanaan pelatihan *Side hop*





Gambar 12. Pelaksanaan Pelatihan Side Jump Sprint



Gambar 13. Pelaksanaan *posttest dribbling*



Gambar 14. Kegiatan pendinginan diakhir kegiatan







KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
PASCASARJANA

Alamat : Jalan Udayana, Kampus Tengah Singaraja; Telp. (0362) 32558 Fax. (0362) 32558

Nomor : 1194/UN48.14/KM/2020

Lamp : -

Hal : **Mohon Ijin Penelitian**

Kepada

Yth. : Kepala SMP N 4 Seririt

di-  
Tempat

Dengan hormat, dalam rangka menunjang data Tesis mahasiswa semester akhir Program Pascasarjana (S2) Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk bisa menerima mahasiswa kami:

**Nama** : Kadek Yogi Sastrawan  
**NIM/Semester** : 1729121002/VI  
**Program Studi** : Pendidikan Olahraga (S2)  
**Judul Proposal** : Pengaruh Metode Latihan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 4 Seririt

Kami mengajukan permohonan ijin untuk melakukan penelitian pada sekolah yang saudara/i pimpin. Mengingat pentingnya tahapan tersebut sebagai satu kesatuan dalam penyelesaian tesis dan penuntasan studi mahasiswa, maka besar harapan kami kiranya saudara/i berkenan mengabulkan permohonan kami.

Atas perhatian, dan kerja samanya yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Singaraja, 28 Juli 2020

Direktur,  
  
Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si.  
NIP. 196212151988031002

Gambar 15. Surat izin penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG  
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAHRAHA  
SMP NEGERI 4 SERIRIT

Jl Pura Dalem Agung, Banjar Pamesan,, Lokapaksa, Kec. Seririt, Kabupaten Buleleng, Bali 81153



SURAT KETERANGAN

NOMOR : 421/197/SMPN4/SKRT/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 4 Seririt, Kecamatan Seririt, Kabupaten Buleleng menerangkan bahwa :

Nama : Kadek Yogi Sastrawan  
NIM : 1729121002  
Tempat/Tgl. Lahir : Tolitoli, 28 April 1993  
Prodi : S2 Pendidikan Olahraga  
Nama Kampus : Universitas Pendidikan Ganesha  
Judul Penelitian : Pengaruh Metode latihan dan Kelincahan terhadap Keterampilan  
*Dribbling Sepakbola.*

Memang benar mahasiswa tersebut di atas telah melakukan penelitian dari tanggal 02 agustus 2020 s/d 31 agustus 2020.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Seririt, 08 September 2020

Kepala SMP Negeri 4 Seririt



Gede Naswira, S.Pd

NIP. 19631231 198403 1 095

Gambar 16. Surat keterangan telah melakukan penelitian

## RIWAYAT HIDUP



Kadek Yogi Sastrawan : Lahir di Kabupaten Tolitoli, Provinsi Sulawesi tengah tepatnya pada 28 April 1993. Penulis merupakan putra kedua dari 2 bersaudara pasangan I Gede Pasek Wijana dan Ni Nyoman Wartini. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Penulis berdomisili di desa Unggahan, kecamatan Seririt, kabupaten Buleleng. Penulis menyelesaikan pendidikan mulai dari sekolah dasar di SDN Tinading pada tahun 1999, selanjutnya penulis melanjutkan studi di SMP Negeri 1 Lampasio dan lulus pada tahun 2008. Pada tahun 2011 penulis lulus dari SMA Negeri 1 Tolitoli dan melanjutkan ke perguruan tinggi negeri yaitu Universitas Tadulako (UNTAD) beralamat di Kota Palu Sulawesi Tengah dengan Jurusan Ilmu pendidikan Prodi Pendidikan Olahraga (S1) dan lulus tahun 2016. Selanjutnya penulis melanjutkan studi ke jenjang S2 di Universitas Pendidikan Ganesha pada tahun 2017 dengan Program Studi Pendidikan Olahraga.

