

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1. Deskripsi Data**

Penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen Semu yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC. Subjek dalam penelitian ini adalah Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC yang berjumlah 22 orang. Sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) kemampuan Kelincahan pemain diukur terlebih dahulu atau disebut dengan *Pre-test* (tes awal) untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC dengan menggunakan *Illionis Agility Test*. Setelah data *Pre-test* terkumpul barulah pemain diberikan perlakuan (*treatment*) dengan latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill*.

Eksperimen dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2022 - 24 Juni 2022. *Pre-test* diambil pada tanggal 16 Mei 2022 dan *Post-test* diambil pada tanggal 24 Juni 2022 di Lapangan Sepakbola Lubuk Bendahara. *Treatment* dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Senin, Rabu dan Jum'at bertempat di Lapangan Sepakbola Lubuk Bendahara.

#### 4.1.1. Hasil *Pre-test Illionis Agility Test* Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC

Untuk mengetahui Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC, maka digunakan tes pengukuran dengan menggunakan *Illionis Agility Test*, sebelum diberikan perlakuan latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* dengan sampel 22 (n=22) diperoleh skor tertinggi sebesar 13.50 dan terendah 15.58 rata-rata (*mean*) 14.74, simpangan baku (standar deviasi) adalah 0.55 dan median 14.93. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3.3 \text{ Log } N$ , rentang = nilai maksimum-minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas.

**Tabel 4.1.** Distribusi Frekuensi Data Hasil *Pre-test Illionis Agility Test*

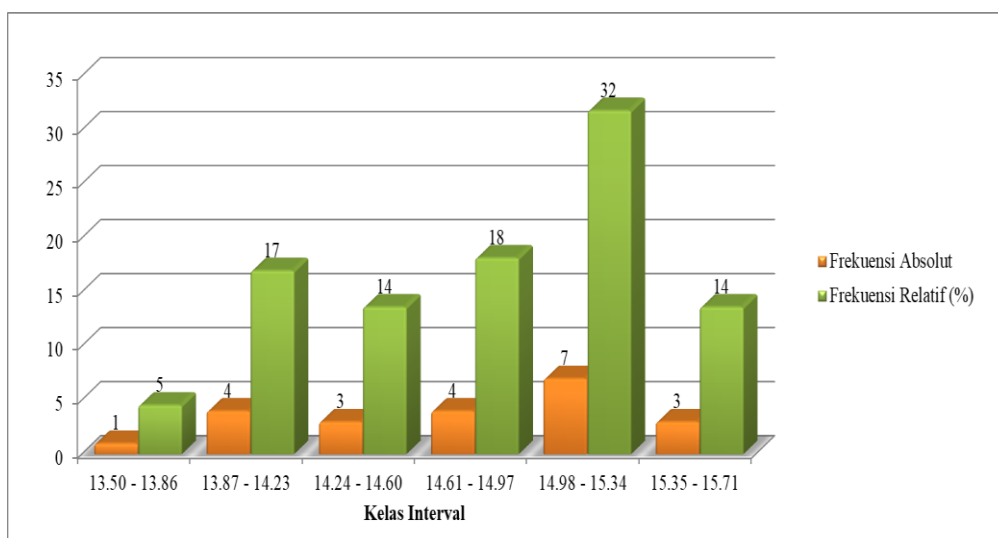
No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	13.50 - 13.86	1	5%
2	13.87 - 14.23	4	17%
3	14.24 - 14.60	3	14%
4	14.61 - 14.97	4	18%
5	14.98 - 15.34	7	32%
6	15.35 - 15.71	3	14%
<b>Jumlah</b>		22	100%

**Sumber:** Hasil Pengolahan Data Juni 2022

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil *Pre-test* pada tabel 4.1 dari 22 orang ternyata 1 orang sampel (5%) memiliki hasil *Illionis Agility Test* dengan rentang nilai 13.50-13.86. Kemudian 4 orang sampel (17%) memiliki *Illionis Agility Test* dengan rentang nilai 13.87-14.23. Selanjutnya 3 orang sampel (14%) memiliki *Illionis Agility Test* dengan rentang nilai 14.24-14.60. Kemudian 4 orang sampel (18%) memiliki *Illionis Agility Test* dengan rentang nilai 14.61-14.97. Selanjutnya 7 orang sampel (32%) memiliki

*Illionis Agility Test* dengan rentang nilai 14.98-15.34. Kemudian 3 orang sampel (14%) memiliki *Illionis Agility Test* dengan rentang nilai 15.35-1571.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



**Gambar 4.1.** Histogram Data *Pre-test Illionis Agility Test*

#### 4.1.2. Hasil *Post-test Illionis Agility Test* Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC

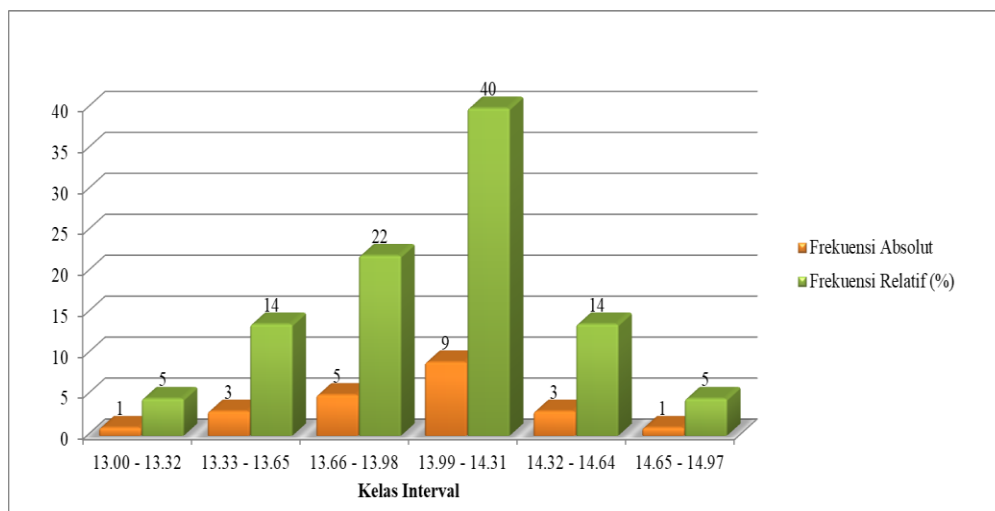
Berdasarkan hasil tes Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC, maka digunakan tes pengukuran dengan menggunakan *Illionis Agility Test*, sesudah diberikan perlakuan latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* dengan sampel 22 (n=22) diperoleh skor tertinggi sebesar 13.00 dan terendah 14.83, rata-rata (*mean*) 14.00, simpangan baku (standar deviasi) adalah 0.43 dan median 14.00. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3.3 \text{ Log } N$ , rentang = nilai maksimum-minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas.

**Tabel 4.2.** Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post-test Illionis Agility Test*

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	13.00 - 13.32	1	5%
2	13.33 - 13.65	3	14%
3	13.66 - 13.98	5	22%
4	13.99 - 14.31	9	40%
5	14.32 - 14.64	3	14%
6	14.65 - 14.97	1	5%
<b>Jumlah</b>		22	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data Juni 2022

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil *Pre-test* pada tabel 4.1 dari 22 orang ternyata 1 orang sampel (5%) memiliki hasil *Illionis Agility Test* dengan rentang nilai 13.00-13.32. Kemudian 3 orang sampel (14%) memiliki *Illionis Agility Test* dengan rentang nilai 13.33-13.65. Selanjutnya 5 orang sampel (22%) memiliki *Illionis Agility Test* dengan rentang nilai 13.66-13.98. Kemudian 9 orang sampel (40%) memiliki *Illionis Agility Test* dengan rentang nilai 13.99-14.31. Selanjutnya 3 orang sampel (14%) memiliki *Illionis Agility Test* dengan rentang nilai 14.32-14.64. Kemudian 1 orang sampel (5%) memiliki *Illionis Agility Test* dengan rentang nilai 14.65-14.97. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:

**Gambar 4.2.** Histogram Data *Post-test Illionis Agility Test*

## 4.2. Penyajian Persaratan Analisis

### 4.2.1. Uji Lilliefors

Data penelitian ini di uji normalitasnya dengan menggunakan uji lilliefors, dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah  $\alpha = 0.05$ . Sesuai dengan hipotesis yang dikemukakan di atas maka kriteria yang digunakan yaitu menolak hipotesis nol, jika nilai  $L_{\text{observasi}}$  besar dari  $L_{\text{tabel}}$  berarti populasi tidak berdistribusi normal. Sebaliknya, hipotesis nol diterima jika  $L_{\text{observasi}}$  kecil dari  $L_{\text{tabel}}$  berarti populasi berdistribusi normal. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

**Tabel 4.3.** Rangkuman Analisis Uji Normalitas

No	Variabel Data	N	Tes	$L_{\text{observasi}}$	$L_{\text{tabel}}$	Keterangan
1	Latihan <i>Snake Jump Agility Ladder Drill</i>	22	<i>Pre-test</i>	0.1233	0.1900	Normal
			<i>Post-test</i>	0.1222	0.1900	Normal

**Sumber:** Pengolahan Data Juni 2022

Berdasarkan tabel 4.3 di atas, rangkuman hasil analisis uji normalitas kelompok Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* pada taraf signifikansi 0.05 diperoleh pada tes awal  $L_{\text{observasi}} 0.1233 < L_{\text{tabel}} 0.1900$ , lalu pada tes akhir  $L_{\text{observasi}} 0.1222 < L_{\text{tabel}} 0.1900$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dari variabel di atas berdistribusi normal.

### 4.2.2. Uji Homogenitas Varians

Penelitian ini menggunakan uji homogenitas varians dengan menguji data *Pre-test* dan *Post-test*. Uji Homogenitas bertujuan untuk menguji apakah

data yang diperoleh adalah homogen atau tidak. Pengujian homogenitas varians dengan Uji F diperoleh  $F_{hitung} <$  dari  $F_{tabel}$  dengan demikian kedua varians tersebut homogen. Rangkuman pengujian homogenitas varians dapat disajikan pada tabel 4.4.

**Tabel 4.4.** Rangkuman Analisis Uji Homogenitas Varians

Variabel Data	Varians	N	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Keterangan
<i>Post-Test</i>	0.19	22	0.62	2.05	Homogen
<i>Pre-test</i>	0.30				

**Sumber:** Pengolahan Data Juni 2022

Berdasarkan data yang diperoleh dari tabel 4.4 di atas dengan menggunakan derajat kebebasan  $(n1-1)$ ,  $(n2-1)$  dan taraf signifikansi 0,05 pada tabel distribusi F dengan  $F_{tabel}$  adalah (2.05). Mengingat  $F_{hitung}$  (0.62)  $<$   $F_{tabel}$  (2.05), maka dapat disimpulkan varians tersebut Homogen.

#### 4.2.3. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC. Uji statistik yang digunakan adalah Uji Beda rerata hitung ( $t_{test}$ ) pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ .

**Tabel 4.5.** Rangkuman Analisis Pengujian Hipotesis

Latihan <i>Snake Jump Agility Ladder Drill</i>	Rata- rata	SD	$t_{hitung}$	$\alpha$	$t_{tabel}$	Keterangan
<i>Pre-test</i>	14.74	0.55	9.861	0.05	1.717	Signifikan
<i>Post-test</i>	14.00	0.43				

**Sumber:** Pengolahan Data Juni 2022

Berdasarkan tabel 4.5 rangkuman hasil analisis pengujian Hipotesis dari latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (Uji t) diperoleh  $t_{hitung}$  9.861  $>$

$t_{\text{tabel}}$  1.717 yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil tersebut diartikan bahwa ada Pengaruh *Snake Jump Agility Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC.

### 4.3. Pembahasan

Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* adalah salah satu metode latihan untuk meningkatkan Kelincahan dalam bermain Sepakbola. Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* dilakukan di lapangan sepakbola dan harus dipermukaan yang datar supaya latihan bisa berlangsung dengan baik. Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* dilakukan dengan program latihan yang sudah disusun dengan meningkatkan beban latihan, sehingga pemain dapat beradaptasi dengan baik. Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* dilakukan dengan posisi awalan berada di belakang tangga yang bisa disebut dengan nama *Ladder Drill*, kemudian teste menunggu aba-aba dari pelatih untuk memulainya latihan dan waktu *recovery*, sehingga dapat merangsang tubuh untuk latihan berikutnya. Keadaan tersebut harus dipertahankan dengan cara berlatih secara kontinyu yaitu latihan yang dilakukan secara terus-menerus selama 16 kali pertemuan. Dari pertemuan 1-9 teste melakukan latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* sepanjang tangga, 1 set, 5 repetisi dan 1 repetisi istirahat selama 80 detik. Selanjutnya dari pertemuan 10-16 teste melakukan latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* sepanjang tangga, 1 set, 5 repetisi dan 1 repetisi istirahat selama 60 detik, sehingga bisa menimbulkan efek latihan berupa peningkatan kelincahan para pemain Sepakbola U-16 Lubend FC.

#### **4.3.1. Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* Berpengaruh terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC**

Pada hasil *Post-test* dari latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC dari *Pre-test* dan *Post-test* ditemukan peningkatan sebesar 0.74 atau 1% yaitu dari skor rata-rata 14.74 pada *Pre-test* menjadi 14.00 pada *Post-test*. Dengan demikian latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan Kelincahan Pemain Sepakbola khususnya pada Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC. *Snake Jump* adalah latihan menggunakan alat seperti tangga untuk melatih kelincahan seseorang. Purwadi, Ramadi, & Wijayanti (2017: 6-7) *Agility Ladder Drill* adalah latihan tangga kelincahan adalah cara yang baik untuk meningkatkan kecepatan kaki, kelincahan, koordinasi dan kecepatan secara keseluruhan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, karena kelincahan sangat diperlukan untuk setiap melakukan pergerakan dalam permainan sepakbola. Latihan ini menggerakkan pinggul dan pergerakan engkel kaki, memulai dengan sikap berdiri disamping tangga *agility* dan kaki harus menunjukkan arah untuk setiap lompatan seperti pergerakan ular. Tangga *agility* memiliki panjang  $\pm$  6m dengan lebar 30 cm.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian relevan yang dilakukan oleh Wira Purwandi (2017) dengan judul Pengaruh Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* terhadap Kelincahan pada SSB U-15 PTPN V, Penelitian dilakukan di SSB U-15 PTPN tahun 2017 yang terdiri atas 16 orang. Hasil penelitiannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari



latihan *Snake Jump “Agility Ladder Drill”* terhadap Kelincahan pada pemain sepakbola SSB U-15 PTPN V Pekanbaru, terbukti dengan  $t_{hitung}$  sebesar 4.66 dan  $t_{tabel}$  1.75. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada taraf  $\alpha = 0.05$ .

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* berpengaruh terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC yang mana *Pre-test* dengan Rata-rata 14.74 meningkat sebesar 0.74 atau 1% menjadi 14.00 pada *Post-test* dengan hasil ( $t_{hitung} 9.861 > t_{tabel} 1.717$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

#### 5.2. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Untuk pelatih: Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* dapat digunakan sebagai salah satu program latihan untuk meningkatkan kelincahan untuk para pemain sepakbola.
2. Untuk pemain U-16 Lubend FC: Ketika melakukan latihan, agar lebih berlatih lagi untuk kelincahan, karena untuk menjadi pemain sepakbola profesional salah satu faktor pendukung di dalam permainan sepakbola.
3. Kepada pengurus *club* dan sederet pemerintahan setempat: Agar lebih memperhatikan sarana dan prasarana latihan, karena keberhasilan pemain sepakbola tersebut bisa dipengaruhi oleh sarana dan prasarana yang baik.

4. Bagi peneliti yang akan datang: Agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain.

**DAFTAR PUSTAKA**

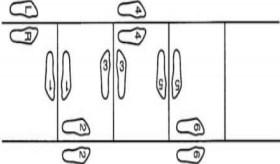
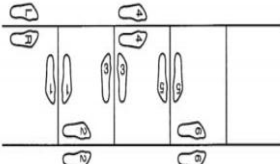
- Anggraeni, D. C., Muhammad, M., & Sulistyarto, S. (2019). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Slaloms dan Ladder Carioca terhadap Kelincahan dan Kecepatan*. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 18(2).
- Basrizal, R, dkk. (2020). *Latihan Kelincahan terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola*. Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 3, Tahun 2020.
- Brown, L. E., & Ferrigno, V. A. (1961). *Training for Speed, Agility, and Quickness*. ISBN: 0-7360-5873-7.
- Burhan, Z., Marsudi, I., & Herdyanto, Y. (2019). *Pengaruh Latihan 40-Yard Square-Carioca dan Snake Jump terhadap Kecepatan dan Kelincahan Ekstrakurikuler Sepakbola*. Jurnal Penjaskesrek, 6 (2), 222-230.
- Dahrial, D. (2019). *Studi Kondisi Fisik Atlet KEJURPROV Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI) Kabupaten INHIL Riau Tahun 2018*. Jurnal Olahraga Indragiri, 4(1), 1-12.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana. ISBN: 978-602-422-097-6.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. (2015). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset. ISBN: 978-979-29-5416-6.
- Fetri, F. (2019). *Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola*. Jurnal Patriot, 1(3), 1169-1178.
- Hamzah, H. (2019). *Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling dalam Permainan Sepakbola di Klub SSB Gemilang*. Jurnal Olahraga Indragiri, 4(1), 57-69.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. ISBN: 978-979-692-617-6.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). *Latihan Dot Drill One Foot terhadap Kelincahan Tendangan Sabit dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat*. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, 8(1).

- Hartati, H., Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). *Latihan Kelincahan dan Keseimbangan untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepakbola*. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 38-46.
- Kholid, A., Sinurat, R., & Putra, M. A. (2020). *Pengaruh Latihan Interval Training terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub> Max pada Pemain Sepakbola U-16 Tambusai*. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 12(2), 58-66.
- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). *Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola*. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 1-14.
- Purwandi, W., Ramadi, R., & Wijayanti, NPN. (2017). *Pengaruh Latihan Ular Lompat Kelincahan Tangga Kelincahan pada Ssbu-15 PTPN V*. (Disertasi Doktor, Universitas Riau).
- Panduan Penulisan Skripsi. (2015). Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian Rokan Hulu.
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). *Validitas dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang "Battery Test Of Physical Conditioning"*. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 90-90.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sundayana, R. (2018). *Statistika Penelitian Pendidikan*. Garut. STIKIP Garut Pres. ISBN: 978-602-8812-04-7.
- Sutanto, T. (2019). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. ISBN: 978-602-3760-237.
- Tang, A. (2014). *Gambaran Tingkat Keseimbangan Atlet Sepakbola Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sulawesi Selatan*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis Volume 5 Nomor 1 Tahun 2014*. ISSN: 2302-1721.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Olahraga Prestasi Pasal 1 Ayat 13.
- Wardani, A. S. P., & Irawadi, H. (2020). *Perbedaan Pengaruh Latihan Kelincahan Shuttle Run dengan Latihan Lateral Run terhadap*

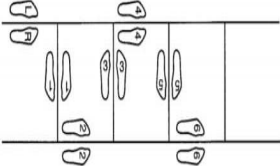
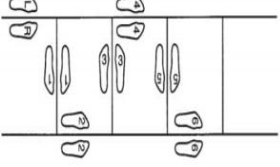
*Kemampuan Menggiring Bola Siswa U-14 SSB Putra Wijaya Fc Padang.*  
Jurnal Patriot, 3(1), 62-72.

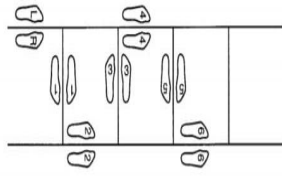
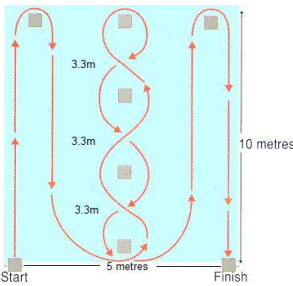
Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. ISBN: 978-979-769-832-4.



	<p>Latihan <i>Snake Jump Agility Ladder Drill</i></p> <p>c. endinginan</p>						
5,6,7	<p>a.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• emanasan</li> <li>• ogging</li> <li>• eregangan</li> </ul> <p>b. atihan inti Latihan <i>Snake Jump Agility Ladder Drill</i></p> <p>c. endinginan</p>	<p>15 menit</p> <p>35 Menit</p> <p>10 menit</p>		1	5	80 detik/set	<p>Pemain melakukan <i>Snake Jump Agility Ladder Drill</i> Sepanjang tangga, 1 set, 5 repetisi dan 1 repetisi istirahat selama 80 detik.</p>
8,9,10	<p>a.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• emanasan</li> <li>• ogging</li> <li>• eregangan</li> </ul> <p>b.</p>	<p>15 menit</p> <p>45 Menit</p> <p>10 menit</p>		1	5	80 detik/set	<p>Pemain melakukan <i>Snake Jump Agility Ladder Drill</i> Sepanjang tangga, 1 set, 5 repetisi dan 1 repetisi istirahat selama 80 detik.</p>



	atihan inti Latihan <i>Snake Jump Agility Ladder Drill</i> c. endinginan						
11,12,13	a. emanasan • ogging • eregangan b. atihan inti Latihan <i>Snake Jump Agility Ladder Drill</i> c. endinginan	15 menit 45 Menit 10 menit		1	5	60 detik/set	Pemain melakukan <i>Snake Jump Agility Ladder Drill</i> Sepanjang tangga, 1 set, 5 repetisi dan 1 repetisi istirahat selama 60 detik.
14,15,16	a. emanasan • ogging • eregangan b. atihan inti Latihan <i>Snake Jump Agility Ladder Drill</i>	15 menit 60 Menit 10 menit		1	5	60 detik/set	Pemain melakukan <i>Snake Jump Agility Ladder Drill</i> Sepanjang tangga, 1 set, 5 repetisi dan 1 repetisi istirahat selama 60 detik.

	c. endinginan						
17	a. emanasan • ogging • eregangan b. atihan inti Latihan <i>Snake Jump Agility Ladder Drill</i> c. endinginan	15 menit 60 Menit 10 menit		1	5	60 detik/set	Pemain melakukan <i>Snake Jump Agility Ladder Drill</i> Sepanjang tangga, 1 set, 5 repetisi dan 1 repetisi istirahat selama 60 detik.
18	a. emanasan • ogging • eregangan b. es Akhir ( <i>Post-test</i> ) • es <i>Illionis Agility Test</i> c.	15 menit 35 menit 10 menit		1	2	-	<i>Testee</i> melakukan tes <i>Illionis Agility Test</i> , 1 set, 2 repetisi dan waktu tercepat yang di catat

	endinginan						
--	------------	--	--	--	--	--	--

## Lampiran 2

**Data Hasil Pre-test Illionis Agility Test**

No	Nama	<i>Illionis Agility Test</i>		Nilai Tertinggi
		T <sub>1</sub>	T <sub>2</sub>	
1	Iwan	15.27	14.96	14.96
2	Tirta	16.01	15.58	15.58
3	Deva	15.20	14.83	14.83
4	Zila	14.50	15.08	14.50
5	Kaza	15.00	15.56	15.00
6	Rasel	15.85	15.01	15.01
7	Nugi	14.93	14.43	14.43
8	Azam	14.00	14.40	14.00
9	Adit	15.01	15.50	15.01
10	Bintang	13.50	14.01	13.50
11	Deri	15.00	15.60	15.00
12	Holil	15.97	15.43	15.43
13	Alfin	14.90	14.27	14.27
14	Paris	14.90	15.32	14.90
15	Ronal	15.12	15.82	15.12
16	Zidan	14.13	14.97	14.13
17	Bagas	15.98	15.40	15.40
18	Yuda	15.33	15.83	15.33
19	Ikhsan	15.00	14.73	14.73
20	Dino	15.30	13.97	13.97
21	Nabil	15.01	15.80	15.01
22	Aldi	14.21	14.97	14.21

## Lampiran 3

**Data Post-test Illionis Agility Test**

No	Nama	<i>Illionis Agility Test</i>		Nilai Tertinggi
		T <sub>1</sub>	T <sub>2</sub>	
1	Iwan	14.60	14.00	14.00
2	Tirta	14.58	15.01	14.58
3	Deva	14.00	14.30	14.00
4	Zila	13.98	14.10	13.98
5	Kaza	14.27	14.76	14.27
6	Rasel	14.12	14.63	14.12
7	Nugi	14.00	13.83	13.83
8	Azam	13.98	13.50	13.50
9	Adit	14.30	14.83	14.30
10	Bintang	13.00	13.20	13.00
11	Deri	14.73	14.09	14.09
12	Holil	14.83	15.01	14.83
13	Alfin	13.67	14.00	13.67
14	Paris	13.94	14.50	13.94
15	Ronal	14.01	14.83	14.01
16	Zidan	13.40	13.83	13.40
17	Bagas	15.00	14.56	14.56
18	Yuda	14.00	14.67	14.00
19	Ikhsan	14.20	13.98	13.98
20	Dino	14.50	14.99	14.50
21	Nabil	14.03	14.77	14.03
22	Aldi	13.40	13.87	13.40

**Lampiran 4**

Tabel Uji Normalitas Data *Pre-test*

Xi	Zi	Luas Kurva Normal	F (zi)	S (zi)	IF (zi) - S (zi)I
13.50	-2.28	0.4887	0.0113	0.0455	0.0342
13.97	-1.41	0.4207	0.0793	0.0909	0.0116
14.00	-1.36	0.4131	0.0869	0.1364	0.0495
14.13	-1.12	0.3686	0.1314	0.1818	0.0504
14.21	-0.97	0.3340	0.1660	0.2273	0.0613
14.27	-0.86	0.3051	0.1949	0.3182	0.1233
14.43	-0.57	0.2157	0.2843	0.3182	0.0339
14.50	-0.44	0.1700	0.3300	0.3636	0.0336
14.73	-0.02	0.0080	0.4920	0.4091	0.0829
14.83	0.16	0.0675	0.5675	0.5000	0.0675
14.90	0.29	0.1141	0.6141	0.5000	0.1141
14.96	0.40	0.1554	0.6554	0.5455	0.1099
15.00	0.47	0.1808	0.6808	0.6364	0.0444
15.00	0.47	0.1808	0.6808	0.6364	0.0444
15.01	0.49	0.1879	0.6879	0.7727	0.0848
15.01	0.49	0.1879	0.6879	0.7727	0.0848
15.01	0.49	0.1879	0.6879	0.7727	0.0848
15.12	0.69	0.2549	0.7549	0.8182	0.0633
15.33	1.08	0.3599	0.8599	0.8636	0.0037
15.40	1.21	0.3869	0.8869	0.9091	0.0222
15.43	1.26	0.3962	0.8962	0.9545	0.0583
15.58	1.54	0.4382	0.9382	1.0000	0.0618
<b>Rata-rata</b>	<b>14.7</b>				
<b>SD</b>	<b>0.55</b>				
<b>L<sub>observasi</sub></b>	<b>0.1233</b>				
<b>L<sub>tabel</sub></b>	<b>0.1900</b>				

Dengan  $n = 22$  dan taraf nyata  $\alpha = 0.05$ , maka didapat  $L_{\text{tabel}} = 0.1900$  berarti  $L_{\text{observasi}} < L_{\text{tabel}}$  sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak bahwa data populasi dari data sampel yang diambil berdistribusi normal.

## Lampiran 5

Tabel Uji Normalitas Data *Post-test*

Xi	Zi	Luas Kurva Normal	F (zi)	S (zi)	IF (zi) - S (zi)I
13.00	-2.32	0.4898	0.0102	0.0455	0.0353
13.40	-1.39	0.4177	0.0823	0.1364	0.0541
13.40	-1.39	0.4177	0.0823	0.1364	0.0541
13.50	-1.16	0.3770	0.1230	0.1818	0.0588
13.67	-0.77	0.2794	0.2206	0.2273	0.0067
13.83	-0.39	0.1517	0.3483	0.2727	0.0756
13.94	-0.14	0.0596	0.4404	0.3182	0.1222
13.98	-0.05	0.0199	0.4801	0.4091	0.0710
13.98	-0.05	0.0199	0.4801	0.4091	0.0710
14.00	0.00	0.0000	0.5000	0.5455	0.0455
14.00	0.00	0.0000	0.5000	0.5455	0.0455
14.00	0.00	0.0000	0.5000	0.5455	0.0455
14.01	0.02	0.0080	0.5080	0.5909	0.0829
14.03	0.07	0.0279	0.5279	0.6364	0.1085
14.09	0.21	0.0832	0.5832	0.6818	0.0986
14.12	0.28	0.1103	0.6103	0.7273	0.1170
14.27	0.63	0.2357	0.7357	0.7727	0.0370
14.30	0.70	0.2580	0.7580	0.8182	0.0602
14.50	1.16	0.3770	0.8770	0.8636	0.0134
14.56	1.30	0.4032	0.9032	0.9091	0.0059
14.58	1.35	0.3412	0.8412	0.9545	0.1134
14.83	1.93	0.4732	0.9732	1.0000	0.0268
<b>Rata-rata</b>	<b>14.0</b>				
<b>SD</b>	<b>0.43</b>				
<b>L<sub>observasi</sub></b>	<b>0.1222</b>				
<b>L<sub>tabel</sub></b>	<b>0.1900</b>				

Dengan  $n = 22$  dan tarif nyata  $\alpha = 0.05$  maka didapat  $L_{\text{tabel}} = 0.1900$  berarti  $L_{\text{observasi}} < L_{\text{tabel}}$  sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak bahwa data populasi dari data sampel yang diambil berdistribusi normal.

## Lampiran 6

**Tabel Uji Homogenitas Varians**

No	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	14.96	14.00

2	15.58	14.58
3	14.83	14.00
4	14.50	13.98
5	15.00	14.27
6	15.01	14.12
7	14.43	13.83
8	14.00	13.50
9	15.01	14.30
10	13.50	13.00
11	15.00	14.09
12	15.43	14.83
13	14.27	13.67
14	14.90	13.94
15	15.12	14.01
16	14.13	13.40
17	15.40	14.56
17	15.33	14.00
18	14.73	13.98
19	13.97	14.50
20	15.01	14.03
20	14.21	13.40
Varians	0.30	0.19
F <sub>hitung</sub>	0.62	0.62
F <sub>tabel</sub>	2.05	

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}} = \frac{0.19}{0.30} = 0.62$$

Berdasarkan data yang diperoleh dengan menggunakan derajat kebebasan (n1-1), dan taraf signifikansi 0.05 pada tabel distribusi F dengan F<sub>tabel</sub> adalah (2.05). Mengingat F<sub>hitung</sub> (0.62) lebih kecil dari F<sub>tabel</sub> (2.05), maka dapat disimpulkan varians tersebut homogen.

### Lampiran 7

#### Data Uji Hipotesis

Subyek	Pre-test (X <sub>1</sub> )	Post-test (X <sub>2</sub> )	D	D <sup>2</sup>
1	14.96	14.00	-0.96	0.92
2	15.58	14.58	-1.00	1.00



3	14.83	14.00	-0.83	0.69
4	14.50	13.98	-0.52	0.27
5	15.00	14.27	-0.73	0.53
6	15.01	14.12	-0.89	0.79
7	14.43	13.83	-0.60	0.36
8	14.00	13.50	-0.50	0.25
9	15.01	14.30	-0.71	0.50
10	13.50	13.00	-0.50	0.25
11	15.00	14.09	-0.91	0.83
12	15.43	14.83	-0.60	0.36
13	14.27	13.67	-0.60	0.36
14	14.90	13.94	-0.96	0.92
15	15.12	14.01	-1.11	1.23
16	14.13	13.40	-0.73	0.53
17	15.40	14.56	-0.84	0.71
18	15.33	14.00	-1.33	1.77
18	14.73	13.98	-0.75	0.56
19	13.97	14.50	0.53	0.28
20	15.01	14.03	-0.98	0.96
20	14.21	13.40	-0.81	0.66
<b>Jumlah</b>	324.3	308.0	-16.3	14.74
<b>Rata-rata</b>	14.74	14.00		
<b>SD</b>	0.55	0.43		

$$\begin{aligned}
 t_{hitung} &= \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}} = \frac{|14.74 - 14.00|}{\sqrt{\frac{14.74 - \frac{(-16.3)^2}{22}}{22(22-1)}}} = \frac{|0.7|}{\sqrt{\frac{14.74 - \frac{266.67}{22}}{22(21)}}} \\
 &= \frac{|0.7|}{\sqrt{\frac{14.74 - 12.12}{462}}} = \frac{|0.7|}{\sqrt{2.62}} = \frac{|0.7|}{\sqrt{0.01}} \\
 &= \frac{|0.7|}{0.08} = 9.861
 \end{aligned}$$

$$t_{hitung} = 9.861$$

$$t_{tabel} = 1.717$$

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan dengan uji t diperoleh  $t_{hitung} = 9.861 > t_{tabel} = 1.717$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil tersebut

diartikan bahwa ada pengaruh Latihan *Snake Jump Agility Lader* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC.

## **Lampiran 8**

Cara Menentukan Kelas Interval pada Tabel Distribusi Frekuensi

Jangkauan (j) = Maksimum-Minimum

Banyak Kelas Interval(k) =  $1 + 3.3 \log n$

Panjang Interval Kelas(c) =  $j/k$

**Data Distribusi Frekuensi *Pre-test***

$$j = 15.58 - 13.50 = 2.08$$

$$\begin{aligned} k &= 1 + 3.3 \log n \\ &= 1 + 3.3 (1.3) \\ &= 4.3 * 1.3 \\ &= 5.8 \end{aligned}$$

Jadi banyak kelas yang dibuat adalah 5.8 atau 6 kelas

$$\begin{aligned} c &= j/k \\ &= 2.08/5.8 \\ &= 0.36 \end{aligned}$$

Distribusi Frekuensi *Pre-test*

$$\begin{aligned} 13.50 + 0.36 &= 13.86 \\ 13.87 + 0.36 &= 14.23 \\ 14.24 + 0.36 &= 14.60 \\ 14.61 + 0.36 &= 14.97 \\ 14.98 + 0.36 &= 15.34 \\ 15.35 + 0.36 &= 15.71 \end{aligned}$$

Distribusi Frekuensi Data Hasil *Pre-test Illionis Agility Test*

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	13.50 - 13.86	1	5
2	13.87 - 14.23	4	17
3	14.24 - 14.60	3	14
4	14.61 - 14.97	4	18
5	14.98 - 15.34	7	32
6	15.35 - 15.71	3	14
<b>Jumlah</b>		22	100

$$\begin{aligned} \text{Frekuensi Relatif} &= (\text{Frekuensi Absolut}/\text{Jumlah}) * 100 \\ &= 1/22 * 100 \\ &= 5 \end{aligned}$$

### Lampiran 9

Cara Menentukan Kelas Interval pada Tabel Distribusi Frekuensi

Jangkauan (j) = Maksimum-Minimum

Banyak Kelas Interval(k) =  $1 + 3.3 \log n$

Panjang Interval Kelas(c) =  $j/k$

### Data Distribusi Frekuensi *Post-test*

$$j = 14.83 - 13.00 = 1.83$$

$$\begin{aligned}
 k &= 1 + 3.3 \log 22 \\
 &= 1 + 3.3 (1.3) \\
 &= 4.3 * 1.3 \\
 &= 5.8
 \end{aligned}$$

Jadi banyak kelas yang dibuat adalah 5.8 atau 6 kelas

$$\begin{aligned}
 c &= j/k \\
 &= 1.83/5.8 \\
 &= 0.32
 \end{aligned}$$

Distribusi Frekuensi *Post-test*

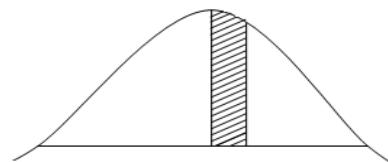
$$\begin{aligned}
 13.00 + 0.32 &= 13.32 \\
 13.33 + 0.32 &= 13.65 \\
 13.66 + 0.32 &= 13.98 \\
 13.99 + 0.32 &= 14.31 \\
 14.32 + 0.32 &= 14.64 \\
 14.65 + 0.32 &= 14.97
 \end{aligned}$$

Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post-test Illionis Agility Test*

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	13.00 - 13.32	1	5
2	13.33 - 13.65	3	14
3	13.66 - 13.98	5	22
4	13.99 - 14.31	9	40
5	14.32 - 14.64	3	14
6	14.65 - 14.97	1	5
<b>Jumlah</b>		22	100

$$\begin{aligned}
 \text{Frekuensi Relatif} &= (\text{Frekuensi Absolut}/\text{Jumlah}) * 100 \\
 &= 1/22 * 100 \\
 &= 5
 \end{aligned}$$

### Lampiran 10



Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z

Z	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0.0	0000	0040	0080	0120	0160	0199	0239	0279	0319	0359
0.1	0386	0483	0478	0557	0596	0636	0675	0714	0754	0360
0.2	0793	0832	0871	0910	0948	0987	1026	1064	1103	1141
0.3	1179	1217	1255	1293	1331	1368	1406	1443	1480	1517
0.4	1554	1591	1628	1664	1700	1736	1772	1808	1844	1879
0.5	1915	1950	1985	2019	2054	2088	2123	2157	2190	2224
0.6	2258	2291	2324	2357	2389	2422	2454	2486	2418	2549
0.7	2580	2612	2642	2673	2704	2734	2764	2794	2823	2852

0.8	2881	2910	2939	2967	2996	3023	3051	3078	3106	3133
0.9	3159	3186	3212	3238	3264	3289	3315	3340	3365	3389
1.0	3413	3438	3461	3485	2508	3531	3554	3577	3599	3621
1.1	4634	3665	3686	3708	3729	3749	3770	3790	3810	3830
1.2	3849	3869	3888	3907	3925	3944	3962	3980	3997	4015
1.3	4032	4049	4066	4082	4099	4115	4131	4147	4162	4177
1.4	4192	4207	4222	4236	4251	4265	4279	4292	4306	4319
1.5	4332	4345	4357	4370	4382	4394	4406	4418	4429	4441
1.6	4452	4463	4474	4484	4495	4505	4515	4525	4535	4545
1.7	4554	4564	4573	4580	4591	4599	4608	4626	4625	4633
1.8	4641	4649	4656	4664	4671	4678	4686	4692	4699	4633
1.9	4713	4719	4726	4732	4738	4744	4750	4756	4761	4767
2.0	4772	4778	4783	4788	4793	4798	4803	4808	4812	4817
2.1	4821	4826	4830	4838	4838	4842	4846	4850	4854	4857
2.2	4861	4864	4868	4871	4875	4878	4881	4884	4887	4890
2.3	4893	4896	4898	4901	4904	4906	4909	4911	4913	4916
2.4	4918	4920	4922	4925	4927	4929	4931	4932	4934	4936
2.5	4938	4940	4941	4943	4945	4946	4948	4949	4951	4952
2.6	4953	4955	4956	4957	4959	4960	4961	4962	4963	4964
2.7	4965	4966	4967	4968	4969	4970	4971	4972	4973	4974
2.8	4974	4975	4976	4977	4977	4978	4979	4979	4980	4981
2.9	4981	4982	4982	4983	4984	4984	4985	4985	4986	4986
3.0	4987	4987	4987	4988	4988	4989	4989	4989	4990	4990
3.1	4990	4991	4991	4991	4992	4992	4992	4992	4993	4993
3.2	4993	4993	4994	4994	4994	4994	4994	4995	4995	4995
3.3	4995	4995	4995	4996	4996	4996	4996	4996	4996	4997
3.4	4997	4997	4997	4997	4997	4997	4997	4997	4997	4998
3.5	4998	4998	4998	4998	4998	4998	4998	4998	4998	4998
3.6	4998	4998	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999
3.7	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999
3.8	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999
3.9	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000

Sumber : Theory And Problems of Statistics, Spigel, M.R.,PhD.,Schaum Publishing., New York, 1961

### Lampiran 11

**Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji *Lilliefors***

Ukuran Sampel	Taraf Nyata				
	0.01	0.05	0.10	0.15	0.20
4	0.417	0.381	0.352	0.319	0.300
5	0.405	0.337	0.315	0.299	0.285
6	0.364	0.319	0.294	0.277	0.265
7	0.348	0.300	0.276	0.258	0.247
8	0.331	0.285	0.261	0.244	0.233
9	0.311	0.271	0.249	0.233	0.223
10	0.294	0.258	0.239	0.224	0.215
11	0.284	0.249	0.230	0.217	0.206

12	0.275	0.242	0.223	0.212	0.199
13	0.268	0.234	0.214	0.202	0.190
14	0.261	0.227	0.207	0.194	0.183
15	0.257	0.220	0.201	0.187	0.177
16	0.250	0.213	0.195	0.182	0.173
17	0.245	0.206	0.289	0.177	0.169
18	0.239	0.200	0.184	0.173	0.166
19	0.235	0.195	0.179	0.169	0.163
20	0.231	0.190	0.174	0.166	0.160
25	0.200	0.173	0.158	0.147	0.142
30	0.184	0.161	0.144	0.136	0.131
	<u>1.031</u>	<u>0.886</u>	<u>0.805</u>	<u>0.768</u>	<u>0.736</u>
n > 30	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$

Sumber: Conover, W.J, Practical Nonparametric Statistics, John Wiley & Sons, Inc, 1973

NILAI-NILAI UNTUK DISTRIBUSI F

Baris atas untuk 5%  
Baris bawah untuk 1%

Penyebut	V <sub>1</sub> = dk pembilang																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	20	24	30	40	50	75	100	200	500	0
1	181	200	218	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	246	248	249	250	251	252	253	253	254	254	254
	4,052	4,999	5,403	5,625	5,784	5,928	5,981	6,022	6,058	6,088	6,106	6,142	6,142	6,189	6,208	6,234	6,258	6,286	6,302	6,323	6,334	6,352	6,361	6,366
2	18,51	19,00	19,16	19,25	19,30	19,33	19,36	19,37	19,38	19,39	19,41	19,41	19,42	19,43	19,44	19,45	19,46	19,47	19,47	19,48	19,48	19,49	19,50	19,50
	98,49	99,00	99,17	99,25	99,30	99,33	99,36	99,38	99,40	99,41	99,42	99,43	99,44	99,44	99,45	99,46	99,47	99,48	99,48	99,49	99,49	99,49	99,50	99,50
3	10,13	9,55	9,28	9,12	9,01	8,94	8,89	8,84	8,81	8,78	8,76	8,74	8,71	8,69	8,66	8,64	8,62	8,60	8,58	8,57	8,56	8,54	8,53	8,53
	34,12	30,81	29,48	28,71	28,24	27,91	27,67	27,49	27,34	27,23	27,13	27,05	26,92	26,83	26,69	26,60	26,50	26,41	26,35	26,27	26,23	26,18	26,14	26,12
4	7,71	6,94	6,59	6,39	6,28	6,18	6,09	6,04	6,00	5,98	5,93	5,91	5,87	5,84	5,80	5,77	5,74	5,71	5,70	5,68	5,68	5,65	5,64	5,63
	21,20	18,00	16,69	15,98	15,52	15,21	14,98	14,80	14,66	14,54	14,45	14,37	14,24	14,15	14,02	13,93	13,83	13,74	13,69	13,61	13,57	13,52	13,48	13,46
5	6,01	5,79	5,41	5,19	5,05	4,95	4,88	4,82	4,78	4,74	4,70	4,68	4,64	4,60	4,58	4,53	4,50	4,46	4,44	4,42	4,40	4,38	4,37	4,36
	16,26	13,27	12,06	11,39	10,97	10,67	10,45	10,27	10,15	10,05	9,98	9,89	9,77	9,68	9,55	9,47	9,36	9,29	9,24	9,17	9,13	9,07	9,04	9,02
6	5,09	5,14	4,76	4,53	4,39	4,28	4,21	4,15	4,10	4,06	4,03	4,00	3,96	3,92	3,87	3,84	3,81	3,77	3,75	3,72	3,71	3,69	3,68	3,67
	13,74	10,92	9,78	9,15	8,75	8,47	8,28	8,10	7,98	7,87	7,79	7,72	7,60	7,52	7,39	7,31	7,23	7,14	7,09	7,02	6,99	6,94	6,90	6,88
7	5,59	4,74	4,35	4,14	3,97	3,87	3,79	3,73	3,68	3,63	3,60	3,57	3,51	3,49	3,44	3,41	3,38	3,34	3,32	3,29	3,28	3,25	3,24	3,23
	12,25	9,55	8,45	7,85	7,46	7,19	7,00	6,84	6,71	6,62	6,54	6,47	6,35	6,27	6,15	6,07	5,98	5,90	5,85	5,78	5,75	5,70	5,67	5,65
8	5,32	4,46	4,07	3,84	3,69	3,58	3,50	3,44	3,39	3,34	3,31	3,28	3,23	3,20	3,15	3,12	3,08	3,05	3,03	3,00	2,98	2,96	2,94	2,93
	11,28	8,65	7,59	7,01	6,63	6,37	6,19	6,03	5,91	5,82	5,74	5,67	5,56	5,48	5,36	5,28	5,20	5,11	5,06	5,00	4,96	4,91	4,88	4,86
9	5,12	4,28	3,80	3,63	3,48	3,37	3,29	3,23	3,18	3,13	3,10	3,07	3,02	2,98	2,93	2,90	2,86	2,82	2,80	2,77	2,76	2,73	2,72	2,71
	10,59	8,02	6,98	6,42	6,08	5,80	5,62	5,47	5,35	5,26	5,18	5,11	5,00	4,92	4,80	4,73	4,64	4,56	4,51	4,45	4,41	4,36	4,33	4,31
10	4,88	4,10	3,71	3,48	3,33	3,22	3,14	3,07	3,02	2,97	2,94	2,91	2,86	2,82	2,77	2,74	2,70	2,67	2,64	2,61	2,59	2,56	2,55	2,54
	10,04	7,59	6,55	5,99	5,64	5,39	5,21	5,08	4,95	4,85	4,78	4,71	4,60	4,52	4,41	4,33	4,25	4,17	4,12	4,05	4,01	3,96	3,93	3,91
11	4,84	3,98	3,59	3,36	3,20	3,09	3,01	2,95	2,90	2,86	2,82	2,79	2,74	2,70	2,65	2,61	2,57	2,53	2,50	2,47	2,45	2,42	2,41	2,40
	9,85	7,20	6,22	5,67	5,32	5,07	4,88	4,74	4,63	4,54	4,46	4,40	4,29	4,21	4,10	4,02	3,94	3,86	3,80	3,74	3,70	3,66	3,62	3,60

LANJUTAN -

Penyebut	V <sub>1</sub> = dk pambalang																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	20	24	30	40	50	75	100	200	500	0		
12	4,75	3,68	3,49	3,28	3,11	3,00	2,82	2,85	2,80	2,78	2,72	2,80	2,64	2,60	2,54	2,50	2,46	2,42	2,40	2,36	2,35	2,32	2,31	2,30		
	9,33	6,93	5,95	5,41	5,06	4,82	4,65	4,50	4,39	4,30	4,22	4,16	4,05	3,98	3,88	3,78	3,70	3,61	3,58	3,49	3,46	3,41	3,38	3,36		
13	4,67	3,60	3,41	3,18	3,02	2,92	2,84	2,77	2,72	2,67	2,63	2,60	2,55	2,51	2,48	2,42	2,38	2,34	2,32	2,28	2,26	2,24	2,22	2,21		
	9,07	6,71	5,74	5,20	4,86	4,62	4,44	4,30	4,19	4,10	4,02	3,96	3,85	3,78	3,67	3,59	3,51	3,42	3,37	3,30	3,27	3,21	3,18	3,16		
14	4,60	3,74	3,54	3,11	2,98	2,85	2,77	2,70	2,65	2,60	2,56	2,53	2,48	2,44	2,39	2,35	2,31	2,27	2,24	2,21	2,19	2,16	2,14	2,13		
	8,86	6,51	5,56	5,03	4,69	4,48	4,28	4,14	4,03	3,94	3,88	3,80	3,70	3,62	3,51	3,43	3,34	3,26	3,21	3,14	3,11	3,06	3,02	3,00		
15	4,54	3,68	3,29	3,06	2,90	2,79	2,70	2,64	2,59	2,55	2,51	2,48	2,43	2,39	2,33	2,29	2,25	2,21	2,18	2,15	2,12	2,10	2,08	2,07		
	8,88	6,36	5,42	4,89	4,56	4,32	4,14	4,00	3,89	3,80	3,73	3,67	3,56	3,48	3,36	3,29	3,20	3,12	3,07	3,00	2,97	2,92	2,89	2,87		
16	4,49	3,63	3,24	3,01	2,85	2,74	2,68	2,59	2,54	2,48	2,45	2,42	2,37	2,33	2,28	2,24	2,20	2,16	2,13	2,09	2,07	2,04	2,02	2,01		
	8,53	6,23	5,29	4,77	4,44	4,20	4,03	3,89	3,78	3,69	3,61	3,55	3,45	3,37	3,25	3,18	3,10	3,01	2,96	2,89	2,86	2,80	2,77	2,75		
17	4,45	3,59	3,20	2,96	2,81	2,70	2,62	2,55	2,50	2,45	2,41	2,38	2,33	2,29	2,23	2,19	2,15	2,11	2,08	2,04	2,02	1,99	1,97	1,96		
	8,40	6,11	5,18	4,67	4,34	4,10	3,93	3,79	3,68	3,59	3,52	3,45	3,35	3,27	3,16	3,08	3,00	2,92	2,86	2,79	2,76	2,70	2,67	2,65		
18	4,41	3,55	3,16	2,93	2,77	2,68	2,58	2,51	2,46	2,41	2,37	2,34	2,29	2,25	2,19	2,15	2,11	2,07	2,04	2,00	1,98	1,95	1,93	1,92		
	8,28	6,01	5,09	4,58	4,25	4,01	3,85	3,71	3,60	3,51	3,44	3,37	3,27	3,19	3,07	3,00	2,92	2,84	2,78	2,71	2,66	2,62	2,59	2,57		
19	4,38	3,52	3,13	2,90	2,74	2,63	2,55	2,48	2,43	2,38	2,34	2,31	2,26	2,21	2,15	2,11	2,07	2,02	2,00	1,96	1,94	1,91	1,90	1,88		
	8,18	5,93	5,01	4,50	4,17	3,94	3,77	3,63	3,52	3,43	3,36	3,30	3,19	3,12	3,00	2,92	2,84	2,78	2,70	2,63	2,60	2,54	2,51	2,49		
20	4,35	3,49	3,10	2,87	2,71	2,60	2,52	2,45	2,40	2,35	2,31	2,28	2,23	2,18	2,12	2,08	2,04	1,99	1,96	1,92	1,90	1,87	1,85	1,84		
	8,10	5,85	4,94	4,43	4,1	3,87	3,71	3,56	3,45	3,37	3,30	3,23	3,13	3,05	2,94	2,86	2,77	2,69	2,63	2,56	2,53	2,47	2,44	2,42		
21	4,32	3,47	3,07	2,84	2,68	2,57	2,48	2,42	2,37	2,32	2,28	2,25	2,20	2,15	2,09	2,05	2,00	1,96	1,93	1,89	1,87	1,84	1,82	1,81		
	8,02	5,78	4,87	4,37	4,04	3,81	3,65	3,51	3,40	3,31	3,24	3,17	3,07	2,99	2,88	2,80	2,72	2,63	2,58	2,51	2,47	2,42	2,38	2,36		
22	4,30	3,44	3,05	2,82	2,66	2,55	2,47	2,40	2,35	2,30	2,26	2,23	2,18	2,13	2,07	2,03	1,98	1,93	1,91	1,87	1,84	1,81	1,80	1,78		
	7,94	5,72	4,82	4,31	3,99	3,78	3,59	3,45	3,35	3,26	3,18	3,12	3,02	2,94	2,83	2,75	2,67	2,58	2,53	2,46	2,42	2,37	2,33	2,31		
23	4,28	3,42	3,03	2,80	2,64	2,53	2,45	2,36	2,32	2,26	2,24	2,20	2,14	2,10	2,04	2,00	1,96	1,91	1,88	1,84	1,82	1,79	1,77	1,76		
	7,88	5,66	4,76	4,25	3,94	3,71	3,54	3,41	3,30	3,21	3,14	3,07	2,97	2,89	2,78	2,70	2,62	2,53	2,48	2,41	2,37	2,32	2,28	2,26		
24	4,28	3,40	3,01	2,78	2,62	2,51	2,43	2,36	2,30	2,26	2,22	2,18	2,13	2,09	2,02	1,98	1,94	1,89	1,86	1,82	1,80	1,76	1,74	1,73		
	7,82	5,61	4,72	4,22	3,90	3,67	3,50	3,36	3,25	3,17	3,09	3,03	2,93	2,85	2,74	2,66	2,58	2,49	2,44	2,36	2,33	2,27	2,23	2,21		
25	4,24	3,38	2,99	2,76	2,60	2,49	2,41	2,34	2,28	2,24	2,20	2,16	2,11	2,06	2,00	1,96	1,92	1,87	1,84	1,80	1,77	1,74	1,72	1,71		
	7,77	5,57	4,68	4,18	3,86	3,63	3,46	3,32	3,21	3,13	3,05	2,99	2,89	2,81	2,70	2,62	2,54	2,45	2,40	2,32	2,29	2,23	2,19	2,17		
26	4,22	3,37	2,98	2,74	2,59	2,47	2,39	2,32	2,27	2,22	2,18	2,15	2,10	2,05	1,99	1,95	1,90	1,85	1,82	1,78	1,76	1,72	1,70	1,69		
	7,72	5,53	4,64	4,14	3,82	3,59	3,42	3,28	3,17	3,09	3,02	2,96	2,86	2,77	2,66	2,58	2,50	2,41	2,36	2,28	2,25	2,19	2,15	2,13		



Nilai Persentil untuk distribusi t

$V =$

dk

(Bilangan daftar menyatakan  $t_p$ )

V	$t_{0,995}$	$t_{0,99}$	$t_{0,975}$	$t_{0,95}$	$t_{0,90}$	$t_{0,80}$	$t_{0,75}$
1	63.660	31.820	12.710	6.314	3.078	1.376	1.000
2	9.925	6.965	4.303	2.920	1.886	1.061	0.816
3	5.841	4.541	3.182	2.353	1.638	0.978	0.765
4	4.604	3.747	2.776	2.132	1.533	0.941	0.741
5	4.032	3.365	2.571	2.015	1.476	0.920	0.727
6	3.707	3.143	2.447	1.943	1.440	0.906	0.718
7	3.499	2.998	2.365	1.895	1.415	0.896	0.711
8	3.355	2.896	2.306	1.860	1.397	0.889	0.706
9	3.250	2.821	2.262	1.833	1.383	0.883	0.703
10	3.169	2.764	2.228	1.812	1.372	0.879	0.700
11	3.106	2.718	2.201	1.796	1.363	0.876	0.697
12	3.055	2.681	2.179	1.782	1.356	0.873	0.695
13	3.012	2.650	2.160	1.771	1.350	0.870	0.694
14	2.977	2.624	2.145	1.761	1.345	0.868	0.692
15	2.947	2.602	2.131	1.753	1.341	0.866	0.691
16	2.921	2.583	2.120	1.746	1.337	0.865	0.690
17	2.898	2.567	2.110	1.740	1.333	0.863	0.689
18	2.878	2.552	2.101	1.734	1.330	0.862	0.688
19	2.861	2.539	2.093	1.729	1.328	0.861	0.688
20	2.845	2.528	2.086	1.725	1.325	0.860	0.687
21	2.831	2.518	2.080	1.721	1.323	0.859	0.686
22	2.819	2.508	2.074	1.717	1.321	0.858	0.686
23	2.807	2.500	2.069	1.714	1.319	0.858	0.685
24	2.797	2.492	2.064	1.711	1.318	0.857	0.685
25	2.787	2.485	2.060	1.708	1.316	0.856	0.684
26	2.779	2.479	2.056	1.706	1.315	0.856	0.684
27	2.771	2.473	2.052	1.703	1.314	0.855	0.684
28	2.763	2.467	2.048	1.701	1.313	0.855	0.683
29	2.756	2.462	2.045	1.699	1.311	0.854	0.683
30	2.750	2.457	2.042	1.697	1.310	0.854	0.683
40	2.704	2.423	2.021	1.684	1.303	0.851	0.681
50	2.678	2.403	2.009	1.676	1.299	0.849	0.679
60	2.660	2.390	2.000	1.671	1.296	0.848	0.679
80	2.639	2.374	1.990	1.664	1.292	0.846	0.678
100	2.626	2.364	1.984	1.660	1.290	0.845	0.677
120	2.617	2.358	1.980	1.658	1.289	0.845	0.677
$\infty$	2.576	2.326	1.960	1.645	1.282	0.842	0.674

Sumber: *Statistical Tables for Biological, Agricultural and Medical Research, Fische R.A dan Yates, F*

## Lampiran 14

## DOKUMENTASI PENELITIAN

*Foto Pre-test*



**Lampiran 15**

**DAFTAR HADIR SAMPEL**

**Lampiran 16****Daftar Petugas Selama Pengambil Data**  
***Pre-test, Treatment (Perlakuan) dan Post-test***

No	Nama	Keterangan
1	Darmansyah	Mahasiswa PORKES UPP Semester X
2	Riski Nuryandri	Sahabat Peneliti

Dokumen Penelitian 2022

**Lampiran 17****Lampiran 18*****MOTTO***

Sesungguhnya sesudah kesulitan akan datang kemudahan, maka kerjakanlah urusanmu dengan sungguh-sungguh dan hanya kepada Allah kamu berharap. (QS. Al-Insyirah)

Allah Senantiasa Menolong Hambanya Selama Hambanya Itu Suka Menolong Saudaranya. (HR. Muslim).

Sukses Bukanlah Milik Orang yang Tidak Pernah Gagal, Melainkan Milik Orang yang Tetap Mau Berjuang Tanpa Mengenal Lelah. (Peneliti).

### **PERSEMBAHAN**

Dengan Hasil Penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC” ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Darsim dan Ibunda Damistoti. Do’amu yang tiada terputus, kerja keras tiada henti, pengorbanan yang tak terbatas dan kasih kasayang yang selalu tcurahkan. Tiada kasih sayang yang seindah dan seabadi kasih sayangmu. Semuanya membuatku bahagia memiliki kalian
2. Adik saya Aldiansyah serta keluarga besar yang telah memberikan do’a bimbingan serta dukungan moral dan materil, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
3. Sahabat yang selalu setia mendukung peneliti dalam penulisan Hasil ini, Rahmat Nuryandri, S.E, Titin Partina S.Pi, dan Riski Nuryandri. Peneliti mengucapkan ribuan terimakasih semoga pertolongan sahabat semua menjadi amal baik bagi sahabat terkhususnya, hanya Allah SWT lah yang akan membalasnya Amin.

### **RIWAYAT HIDUP**

Peneliti bernama Darmansyah panggilan Darman. Lahir di Ujung batu, 22 Agustus 1996, Putra pasangan Darsim dan Damistoti, sebagai anak ke 2 dari 3 bersaudara. Peneliti beragama islam dan beralamat di Desa Pematang Tebih RT 03/RW 03 Kec. Ujung Batu, Kab. Rokan Hulu. Pendidikan yang telah ditempuh peneliti yaitu SDN 005 Ujung Batu Desa Pematang Tebih Kec. Ujung Batu Kab. Rokan Hulu, melanjutkan ke MTS Negeri 2 Rokan Hulu tahun 2014 selanjutnya ke SMA Negeri 2 Ujung Batu dan Lulus Pada tahun 2017. Kemudian peneliti melanjutkan ke perguruan tinggi Universitas Pasir Pengaraian dengan mengambil jurusan Pendidikan Olahraga Kesehatan.