

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Hilarius Un
2. Tempat/ tanggal lahir : Oemamaka, 22 maret 2003
3. Alamat : Jln Tuak Sabu, Lasiana, Kota Kupang
4. Nomor *handpone* : 081933494031
5. Alamat email : ikunrius@gmail.com
6. Nama Ayah : Vinsensius Ikun
7. Nama Ibu : Natalia Funan

B. Riwayat pendidikan

1. SD I Abat Bot (2010-2016)
2. SMP N Laen Manen (2016-2019)
3. SMA N 1 Atambua (2019-2022)

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian Dari Universitas



UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JLN. ADISOECIPTO- OESAPA P.O.BOX.147 KUPANG NTT- 85000
TELP. (0380) 881669 FAX. (0380) 881584

SURAT KETERANGAN MOHON IJIN PENELITIAN

NOMOR : 407 / KP-UKAW/M.7/VI.2026

Kepada
Yth, Gubernur Nusa Tenggara Timur
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal & Perizinan Terpadu Satu Pintu Prov. NTT
Di -
Kupang.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama	: Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si, Ph.D
2. NUPTK	: 7157746647230103
3. Pangkat /Go./Ruang/Gaji	: Penata Tk.I / III D
4. J a b a t a n	: Dekan FKIP UKAW Kupang
5. Lembaga/Instansi/Universitas	: Uni versitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Menerangkan bahwa :

1. N a m a	: Hilarius Un
2. N I M	: 22320034
3. Semester	: VIII (Delapan)
4. Pada Fakultas / Progd	: KIP / PJKR
5. Pada Tahun Akademik	: 2025/2026

Adalah benar Mahasiswa/i. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, maka bersama ini kami kirimkan surat keterangan Mohon Ijin Penelitian kepada Bapak/Ibu dalam rangka meningkatkan Output Universitas Kristen Artha Wacana Kupang khususnya FKIP, maka setia p mahasiswa/i. yang akan menyelesaikan Studinya wajib untuk menyusun Karya Ilmiah (SKRIPSI), guna memperoleh gelar sarjana (S1).

Sehubungan dengan perihal di atas maka kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan Ijin Penelitian bagi mahasiswa/i dmaksud.

Judul Penelitian: HUBUNGAN SPEED, AGILITY DAN QUICKNESS TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SSB LAEN MANEN U16.

Lokasi Penelitian : SSB Laen Manen U16, Kab. Malaka.

Demikian surat ini dibuat dan dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si, Ph.D
NUPTK 7157746647230103

Tembusan :

1. Rektor UKAW
2. Pelatih SSB Laen Manen U16, Kab. Malaka
3. Ka. PJKR
4. Mahasiswa/i. yang Bersangkutan.
5. Arsip

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Dari Gubernur

	PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR
	DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
	Jalan Basuki Rahmat Nomor 1 Kelurahan Naikolan (Gedung B Lantai I dan II Kompleks Kantor Gubernur Lama)
	Laman : www.dpmpptsp.provntt.go.id ; Pos-el : dpmpptsp.nttprov@gmail.com KUPANG 85117

SURAT IZIN PENELITIAN
NOMOR : 500.16.7.2-000.9.2/2429/DPMPPTSP/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sylvia R. Peku Djawang, SP., MM.
Jabatan : Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Nusa Tenggara Timur

Dengan ini memberikan Izin Penelitian kepada :

Nama : Hilarius Un
NIM : 22320034
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Instansi/Lembaga : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

Untuk melaksanakan penelitian, dengan rincian sebagai berikut :

Judul Penelitian : HUBUNGAN *SPEED*, *AGILITY* DAN *QUICKNESS* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SSB LAEN MANEN U16

Lokasi Penelitian : SSB Laen Manen U16, Kabupaten Malaka

Waktu Pelaksanaan

a. Mulai : 15 Juni 2026
b. Berakhir : 29 Juni 2026

Dengan ketentuan yang harus ditaati, sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan kegiatan penelitian, terlebih dahulu melaporkan kedatangannya kepada Bupati/Walikota Cq. Kepala Kesbangpol/DPMPPTSP setempat yang akan dijadikan obyek penelitian;
2. Mematuhi ketentuan peraturan yang berlaku di daerah/wilayah/lokus penelitian;
3. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang materinya bertentangan dengan topik/judul penelitian sebagaimana dimaksud diatas;
4. Peneliti wajib melaporkan hasil penelitian kepada Gubernur Nusa Tenggara Timur Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi NTT;
5. Surat Izin Penelitian dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 12 Juni 2026
a.n. Gubernur Nusa Tenggara Timur
Kepala Dinas Penanaman Modal
dan PTSP Provinsi NTT,



Sylvia R. Peku Djawang, S.P., M.M.
Pembina Utama Madya
NIP 196805121995032003

Tembusan :

1. Gubernur Nusa Tenggara Timur di Kupang;
2. Wakil Gubernur Nusa Tenggara Timur di Kupang;
3. Sekretaris Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur di Kupang;
4. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi NTT di Kupang;
5. Pimpinan Instansi/Lembaga yang bersangkutan.

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 3. Surat Keterangan Selesai Penelitian



PEMERINTAHAN KABUPATEN MALAKA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
KABUPATEN MALAKA

Jln. Rafau, Desa Bonibais, Kec. Laen Manen, Kab. Malaka

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Pelatih SSB Laen Manen U16, dengan ini menerangkan bahwa:

Nama	: Hilarius Un
NIM	: 22320034
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, dan Rekreasi
Fakultas	: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Perguruan tinggi	: Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

Telah selesai melakukan penelitian di Tim Sepak Bola SSB Laen Manen U16 dengan Judul:

“Hubungan Speed, Agility, dan Quickness Terhadap Kemampuan Menggiring Bola SSB Laen Manen U16”

Penelitian tersebut telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur dan ketentuan yang berlaku di SSB Laen Manen U16, serta dinyatakan Telah Selesai.

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dipergunakan sebagaimana semestinya.

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

Malaka, 29 Juni 2026

Pelatih SSB Laen Manen U16

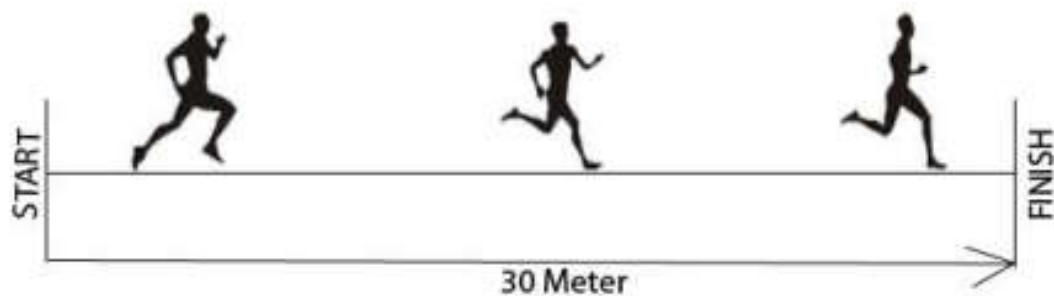
Martinus Nahak, S.Pd

Lampiran 4. Instrumen Penelitian

Dalam menjalankan penelitian data merupakan tujuan utama yang hendak dikumpulkan dengan menggunakan instrument. Instrumen penelitian adalah nafas dari penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto, instrumen penelitian merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam melakukan kegiatan untuk mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.

Instrumen Penelitian Instrumen yang digunakan sebagai pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- f. Pengukuran kecepatan menggunakan lari 30 meter (Fenanlampir & Faruq. 2014: 130-131).
 - 3) Tujuan: Mengukur kecepatan seorang pemain
 - 4) Alat dan perlengkapan:
 - g) Lintasan lari yang datar dan rata
 - h) *Stopwatch*
 - i) Formulir test
 - j) Peluit
 - k) Cone / marker
 - l) Meteran
 - 3) Pelaksanaan:
 - f) Atlet siap berdiri di belakang garis start
 - g) Dengan aba-aba “siap”, atlet bersiap dengan start berdiri.
 - h) Dengan aba-aba “ya” atau pada saat peluit berbunyi, atlet berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30meter sampai garis akhir.
 - i) Kecepatan lari dihitung dari start aba-aba “ya”
 - j) Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,1 detik).



Gambar 3.1 Tes lari *sprint* 30 meter (Sriundy, 2014)

4). Penilaian:

- d) Waktu yang dicatat sebagai kecepatan adalah waktu yang digunakan testi untuk menyelesaikan jarak tempuh, dimulai dari aba-aba “ya” atau bunyi peluit dari starter sampai kaki tercepat melewati garis finish lalu stopwatch dihentikan.
- e) Waktu dicatat sampai dengan sepersepuluh detik
- f) Apabila testi mencuri start, tes harus diulang.

Tabel 3.3. Norma tes kecepatan 2014)

NO	NORMA	PRESTASI (DETIK)
1	BAIK SEKALI	4.06 – 4.50
2	BAIK	4.51 – 4.96
3	SEDANG	4.97 – 5.40
4	KURANG	5.41 – 5.86
5	KURANG SEKALI	5.86 – 6.30

Sumber: (Fenanlampir & Faruq, 2014)

- c. Mengukur kelincahan dengan menggunakan tes *shuttle run* (Fenanlampir & Faruq, 2014: 157).

- 3) Tujuan: Mengukur kemampuan mengubah arah lari dan posisi tubuh seseorang

- 4) Alat dan perlengkapan:

- g) *stopwatch*
- h) Meter roll
- i) Cone/marker (digunakan sebagai pembatas garis pojok)
- j) Peluit

k) Lapangan yang dibuat untuk keperluan tes ini

l) Formular tes

3) Pelaksanaan:

i) Pada aba-aba “bersedia”, atlet berdiri dibelakang garis lintasan

j) Pada aba-aba “siap”, atlet siap berlari dengan start berdiri.

k) Dengan aba-aba “ya”, atlet segera berlari menuju garis kedua dan setelah kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju garis pertama

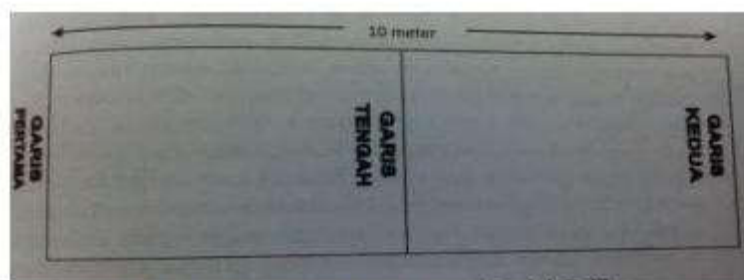
l) Atlet berlari dari garis pertama menuju garis kedua dan kembali kegaris pertama dihitung satu kali

m) Pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter

n) Setelah melewati finish digaris kedua, pencatat waktu dihentikan

o) Catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik)

p) Lintasan lari pada bidang yang datar, panjang 10 meter, dan garis batas 5 meter di tengah lintasa.



Gambar 3.2. Test kelincahan (Fenanlampir & Faruq 2014)

4) Penilaian:

b) Waktu yang digunakan untuk menempuh tes ini dari start sampai finish digunakan untuk menilai kelincahan testi.

Tabel 3.4. Norma tes kelincahan

NO	NORMA	PRESTASI
1	BAIK SEKALI	>12.42
2	BAIK	12.43 – 14.09
3	SEDANG	14.10 – 15.74
4	KURANG	15.75 – 17.39
5	KURANG SEKALI	>17.40

Sumber : (Fenanlampir & Faruq, 2014)

c. Mengukur kecepatan reaksi dengan *Quick Feet Test*

4) Tujuan Tes

Untuk mengukur kemampuan *Quickness* (kecepatan gerak kaki) pemain dalam melakukan perpindahan langkah secara cepat dan terkoordinasi.

5) Alat dan Perlengkapan

- e) Tangga koordinasi (*Agility ladder*) atau garis kotak
- f) *Stopwatch*
- g) Cone/peluit
- h) Lapangan datar

6) Pelaksanaan Tes

- f) Peserta berdiri di belakang garis start.
- g) Pada aba-aba “Ya”, peserta bergerak memasukkan kedua kaki ke setiap kotak tangga koordinasi secepat mungkin.
- h) Gerakan dilakukan sampai garis finish tanpa menyentuh garis atau keluar jalur.
- i) Waktu dihitung sejak aba-aba mulai sampai peserta melewati garis finish.
- j) Setiap peserta diberikan 2 kali kesempatan, dan diambil waktu terbaik.

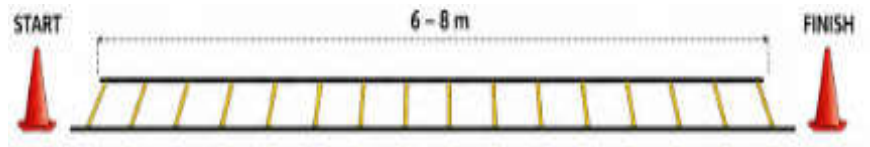
5) Petunjuk Pelaksanaan

- e) Kedua kaki harus masuk ke dalam setiap kotak.
- f) Gerakan dilakukan secepat mungkin.
- g) Peserta tidak boleh melompati kotak.

h) Jika peserta salah jalur, tes diulang.

6) Penilaian

Hasil dicatat dalam satuan detik. Semakin kecil waktu yang diperoleh, maka semakin baik kemampuan *Quickness* pemain.



Gambar 3.3. Tes kemampuan *Quickness* (Warren Young 2022:45)

Tabel 3.3. Norma Tes *Quickness*

NO	NORMA	PRESENTASI
1	BAIK SEKALI	< 11,00
2	BAIK	11,00 – 11,79
3	SEDANG	11,80 – 12,30
4	KURANG	12,31 – 12,80
5	KURANG SEKALI	> 12,80

Sumber : Mackenzie, B. (2021:67).

e. Tes keterampilan menggiring bola – test *zig-zag* (Nurhasan, 2007: 212)

3) Tujuan: Mengukur keterampilan menggiring bola (*Dribbling*)

4) Alat dan Perlengkapan:

g) Lapangan sepakbola

h) Bola sepak

i) Meteran

j) *Stopwatch*

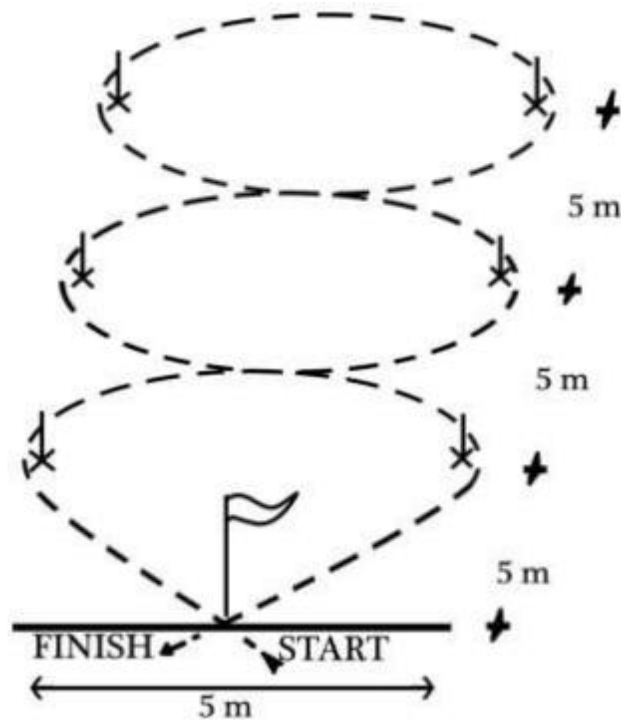
k) cone/marker

l) peluit

4) Pelaksanaan Tes:

e) Pada aba-aba “siap” testi berdiri di belakang garis start dengan bola tetap dalam penguasaan kedua kakinya.

- f) Pada aba-aba “ya” testi mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan selanjutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah tanda panah yang telah ditentukan, sampai ia melewati garis finish.
 - g) Ketika salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di mana melakukan kesalahan dan selama itu pula stopwatch tetap jalan.
 - h) Menggiring bola dilakukan dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola sebanyak satu kali sentuhan.
- 4) Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila:
- c) Testi menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
 - d) Testi menggiring bola dengan menggunakan keseluruhan anggota badan selain kaki.
- 5) Penilaian:
- b) Pencatatan hasil waktu yang ditempuh oleh testi mulai dari aba-aba “ya” sampai melewati garis finish. Waktu dihitung dalam satuan detik.



Gambar 3.4. Tes Kemampuan Menggiring Bola (Nurhasan 2007: 212).

Tabel 3.5. Norma Tes Menggiring Bola

NO	NORMA	PRESTASI
1	BAIK SEKALI	>19.99
2	BAIK	20.00 – 22.00
3	SEDANG	22.01 – 24.00
4	KURANG	24.01 – 26.00
5	KURANG SEKALI	>26.01

Sumber: (Nurhasan, 2007)

Lampiran 5. Data Mentah Penelitian

Tabel 4.1.Data Mentah Penelitian SSB Laen Manen U16

NO	Nama	<i>Speed</i>	<i>Agility</i>	<i>Quickness</i>	<i>Dribbling</i>
1	Andy	4,72	15,81	11,94	18,02
2	Ryo	4,83	16,05	12, 10	18,21
3	Nho	4,68	15,74	11,88	17,95
4	Windo	5,12	17,08	12,82	19,42
5	Rangga	4,89	16,33	12,24	18,63
6	Moni	4,64	15,69	11,86	17,90
7	Filo	5,20	17,36	13,02	19,81
8	Yordin	4,96	16,48	12,36	18,82
9	Virand	4,75	15,92	11,96	18,10
10	Arvel	5,05	16,86	12,67	19, 20
11	Alexa	4,69	15,78	11,90	17,99
12	Alvin	4,91	16,41	12,28	18,71
13	Marno	4,87	16,27	12,20	18,56
14	Miki	5,15	17,12	12,90	19,58

Lampiran 6. HASIL UJI OUTPUT SPSS 23

1. UJI DESKRIPTIF DATA

	N	Descriptive Statistics			
		Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Speed	14	464	520	489.00	18.535
Agility	14	1569	1736	1635.00	56.381
Quickness	14	1186	1302	1229.50	40.365
Dribbling	14	1790	1981	1863.57	65.193
Valid N (listwise)	14				

2. UJI NORMALITAS

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Speed	.132	14	.200*	.939	14	.404
Agility	.134	14	.200*	.911	14	.165
Quickness	.158	14	.200*	.885	14	.068
Dribbling	.172	14	.200*	.904	14	.131

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

a. Lilliefors Significance Correction

3. UJI KORELASI PRODUCT MOMENT

		Correlations			
		Speed	Agility	Quickness	Dribbling
Speed	Pearson Correlation	1	.995**	.990**	.992**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	N	14	14	14	14
Agility	Pearson Correlation	.995**	1	.997**	.998**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000
	N	14	14	14	14
Quickness	Pearson Correlation	.990**	.997**	1	.995**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000
	N	14	14	14	14

Dribbling	Pearson Correlation	.992**	.998**	.995**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	14	14	14	14

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

4. UJI KORELASI GANDA

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.998 ^a	.997	.996	4.118

a. Predictors: (Constant), Quickness , Speed , Agility

b. Dependent Variable: Dribbling

5. UJI Parsial (Uji t)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	47.736	46.467		1.027	.328		
	Speed	.472	.636	.134	.2743	.025	.309	8.771
	Agility	1.284	.360	1.111	3.571	.005	.253	8.195
	Quickness	.035	.352	.021	3.098	.011	.386	8.620

a. Dependent Variable: Dribbling

6. Uji Simultan (Uji F)

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	55081.865	3	18360.622	1082.816	.000 ^b
	Residual	169.564	10	16.956		
	Total	55251.429	13			

a. Dependent Variable: Dribbling

b. Predictors: (Constant), Quickness , Speed , Agility

Lampiran 7. Dokumentasi Pelaksanaan Tes Penelitian







