

LAMPIRAN

Lampiran I

SURAT PERESETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

Alamat :

No. Telp :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dan tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian ini. oleh karena itu saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti setiap proses penelitian sebanyak 12 kali selama 4 minggu. Sesuai dengan penjelasan yang diberikan oleh peneliti dalam penelitian yang berjudul :

“PERBANDINGAN EFEKTIFITAS LATIHAN *PULL UP* DAN LATIHAN *PUSH UP* UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN *SMASH* PADA *KASUS SHOULDER INSTABILITY* PADA PEMAIN VOLI AMATIR USIA 17-25 TAHUN”

Demikian surat pernyataan ini saya setujui untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Peneliti

Responden

Lampiran II

QUISIONER

Peneliti menyatakan bahwa penelitiannya akan berjalan dengan menggunakan sampel yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan, oleh karena itu sebelumnya terdapat beberapa pertanyaan yang diberikan oleh peneliti :

1. Apakah latihan yang anda lakukan rutin?
 - a. Ya
 - b. Tidak

2. Jika anda rutin, berapa kali latihan yang dilakukan dalam 1 minggu?
 - a. 2 kali
 - b. 3 kali
 - c. ...

3. Jika anda rutin, kapan terakhir kali melakukan latihan?
.....

4. Apakah anda pernah mengikuti pertandingan?
 - a. Ya
 - b. Tidak

5. Apakah kegiatan anda sehari-hari ? (sebutkan minimal 2 kegiatan)
.....

7. Apakah anda pernah mengalami cedera bahu ?
 - a. Ya
 - b. Tidak

8. Jika pernah, kapan terakhir anda mengalami cedera?
 - a. 1 bulan
atau lebih
 - b. 2 bulan terakhir

9. Apakah anda sedang menjalani program latihan tubuh atau fisik lainnya?
 - a. Ya
 - b. Tidak

10. Apakah anda bersedia untuk menjalani penelitian tanpa melakukan latihan fisik lainnya selama dalam masa penelitian?

a. Ya

b. Tidak

Peneliti

Responden

(Muhammad Firli)

()

Lampiran III

LEMBAR PENGUMPULAN DATA

Tanggal/Jam :

Nama :

Tanggal Lahir :

Usia :

JenisKelamin :

Pekerjaan :

Hobi :

Alamat :

No. HP :

TB/BB :

A. Tabel pengukuran awal latihan (Pre-test)

Nama	Pre test
((nama))	<i>Radar gun (mph)</i>
1	
2	

B. Kehadiran jadwal latihan dan perlakuan kegiatan

Jadwal latihan			
Pertemuan	Tanggal Pertemuan & Paraf	Jenis latihan	Keterangan
Minggu 1			
Minggu 2			
Minggu 3			
Minggu 4			

C. Tabel pengukuran akhir latihan (Post test)

Nama	Post test
((nama))	<i>Radar gun (mph)</i>
1	
2	

Lampiran IV

Dokumentasi



Lampiran V

Surat Keterangan Penelitian

 Universitas
Esa Unggul
Fakultas Fisioterapi

Nomor : 18/UEU/Fisioterapi/EKS/VII/2017
Perihal : Ijin Penelitian Skripsi

Jakarta, 27 Juli 2017

Kepada Yth.,
KaBag. Sarana & Prasarana
Univ. Esa Unggul
di-
Tempat

Dengan hormat,
Dalam rangka penyusunan tugas akhir Program Studi Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi Esa Unggul, maka setiap mahasiswa diwajibkan melakukan penelitian dalam bentuk skripsi.

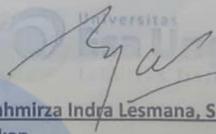
Untuk itu kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin bagi mahasiswa dibawah ini untuk diberikan ijin melakukan penelitian skripsi pada Tempat yang Bapak/Ibu Pimpin.

Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah:

No	NIM	Nama	Judul
1	2013-66-012	Muhammad Firlu R.	Perbandingan Efektifitas Latihan Pull Up Dan Latihan Push Up Untuk Meningkatkan Kekuatan Smash Pada Kasus Shoulder Instability Pada Pemain Voli Amatir Usia 17-25 Tahun.

Demikian atas perhatian Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.

FAKULTAS FISIOTERAPI
Universitas Esa Unggul


Syahmirza Indra Lesmana, SKM, S.Ft, M.Or
Dekan

Jl. Arjuna Utara 9, Tol Tomang, Kebon Jeruk, Jakarta 11510, Indonesia
☎ (021) 567 4223 ext. 218 📠 (021) 567 4248

www.esaunggul.ac.id

Lampiran VI

Lembar bimbingan skripsi

FORM B



UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS FISIOTERAPI
BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Muhammad Firli Romadhan
 N.I.M : 2013-66-012
 Judul Skripsi : Perbandingan efektivitas latihan pull up dan latihan push up untuk meningkatkan keluwesan smash pada kasus shoulder instability pada pemain voli
 Pembimbing I : Wahyudin, Sst.Fd, MSc, Ptd
 Pembimbing II : Mury Kuswari, SPd, M.Si

NO.	HARI / TGL	MATERI KONSULTASI	NAMA PEMBIMBING	PARAF
1	29/5/17	bab I	Mury Kuswari, SPd, M.Si	<i>[Signature]</i>
2	29/5/17	bab II	Mury Kuswari, SPd, M.Si	<i>[Signature]</i>
3	29/5/17	bab III	Mury Kuswari, SPd, M.Si	<i>[Signature]</i>
4	19/6/17	bab I	Mury Kuswari, SPd, M.Si	<i>[Signature]</i>
5	19/6/17	bab II	Mury Kuswari, SPd, M.Si	<i>[Signature]</i>
6	14/6/17	bab III	Mury Kuswari, SPd, M.Si	<i>[Signature]</i>
7	29/5/17	bab IV	Mury Kuswari, SPd, M.Si	<i>[Signature]</i>
8	29/5/17	bab V	Mury Kuswari, SPd, M.Si	<i>[Signature]</i>
9	29/5/17	bab VI	Mury Kuswari, SPd, M.Si	<i>[Signature]</i>
10	28/8/17	bab IV	Mury Kuswari, SPd, M.Si	<i>[Signature]</i>
11	28/8/17	bab V	Mury Kuswari, SPd, M.Si	<i>[Signature]</i>
12	28/8/17	bab VI	Mury Kuswari, SPd, M.Si	<i>[Signature]</i>

Catatan :

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



FORM B

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS FISIOTERAPI
BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Muhammad Firdi Ramadhan
N.I.M : 2013-66-012
Judul Skripsi : Perbandingan efektivitas latihan pull up dan latihan push up untuk meningkatkan kekuatan smash pada kasus shoulder instability pada pemain voli
Pembimbing I : Wahyuddin, Sst.Ft, M.Sc, Phd
Pembimbing II : Mary Kuswari, S.Pd, M.Si

NO.	HARI / TGL	MATERI KONSULTASI	NAMA PEMBIMBING	PARAF
1	21/3/17	Bab I	Wahyuddin, Sst.Ft, M.Sc	
2	21/4/17	Bab II	Wahyuddin, Sst.Ft, M.Sc	
3	21/4/17	Bab III	Wahyuddin, Sst.Ft, M.Sc	
4	30/5/17	bab II	Wahyuddin, Sst.Ft, M.Sc	
5	30/5/17	bab III	Wahyuddin, Sst.Ft, M.Sc	
6	5/6/17	bab III	Wahyuddin, Sst.Ft, M.Sc	
7	19/6/17	bab II	Wahyuddin, Sst.Ft, M.Sc	
8	29/8/17	Bab IV	Wahyuddin, Sst.Ft, M.Sc	
9	29/8/17	Bab V	Wahyuddin, Sst.Ft, M.Sc	
10.	29/8/17	Bab VI	Wahyuddin, Sst.Ft, M.Sc	

Catatan :

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