

Nomor : 04/UEU/Fisioterapi/EKS/II/2017  
Perihal : Ijin Penelitian Skripsi

Jakarta, 02 Februari 2017

Kepada Yth., Bpk/Ibu :  
**Ka. Klinik Hallo Fisio**  
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	2014-66-195	Razaki Albarkah	Perbedaan Efektivitas Long Sitting Exercise Dengan Push Wall Squat Exercise Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot Hamstring

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

FAKULTAS FISIOTERAPI  
Universitas Esa Unggul

  
Universitas Esa Unggul  
Fakultas Fisioterapi  
**Syahmirza Indra Lesmana, SKM., S.FT., M.OR**  
Dekan



Jl. Jembatan Selatan No. 283 Blok A Panglima Polim Jakarta Selatan  
Telp. 088213706435

### SURAT PERNYATAAN

Kepada Yth,  
Dekan FISIOTERAPI UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
Di tempat

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ayu Palmika, S.Ft  
Jabatan : Coordinator Klinik Halo Fizio

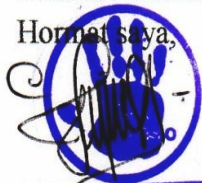
Menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa yang bernama :

Nama : Razaki Albarkah  
NIM : 2014 66 195  
Judul skripsi : “PERBEDAAN EFEKTIVITAS LONG SITTING EXERCISE  
DENGAN PUSH WALL SQUAT EXERCISE TERHADAP  
PENINGKATAN FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING”  
Penelitian : 1 Januari Sampai 1 Februari 2017  
Tempat : Klinik Halo Fizio

Telah melakukan observasi dan penelitian di Klinik Halo Fizio Jl. Jembatan Selatan No.283 Jakarta Selatan yang berlangsung dari tanggal **1 Januari Sampai 1 Februari 2017**  
Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya. Terima Kasih

Jakarta 5 Februari 2017

Hormat saya,



Healthy Active Life Optimize  
Ayu Palmika, S.Ft

Coordinator Klinik Halo Fizio

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Hobi :

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 dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti proses penelitian sebanyak 8 kali selama 4 minggu, sesuai penjelasan yang telah diberikan oleh peneliti dalam penelitian dengan judul:

**“Perbedaan Efektivitas *Long Sitting Exercise* dengan *Push Wall Squat Exercise* terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot Hamstring”**

Demikian surat pernyataan ini saya setuju untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Januari 2017

Yang membuat pernyataan

Peneliti

Sampel Penelitian

### KUESIONER PENELITIAN

Kepada sampel penelitian kami mohon kesediaanya untuk mengisi kuesioner dibawah ini,

Pertanyaan :

1. Apakah saat ini anda sedang sakit?
  - a. Ya
  - b. Tidak
2. Apakah saat ini anda sedang mengalami cedera pada ankle atau pergelangan kaki?
  - a. Ya
  - b. Tidak
3. Apakah saat ini anda sedang mengalami cedera lutut?
  - a. Ya
  - b. Tidak
4. Apakah anda secara rutin akan melakukan latihan peningkatan fleksibilitas otot hamstring?
  - a. Ya
  - b. Tidak
5. Apakah suhu lingkungan mempengaruhi fleksibilitas otot hamstring?
  - a. Ya
  - b. Tidak
6. Apakah anda sering menggunakan pakaian ketat?
  - a. Ya
  - b. Tidak
7. Apakah pada sore hari fleksibilitas otot hamstring terasa lebih baik?
  - a. Ya
  - b. Tidak
8. Sebutkan 2 aktivitas sehari-hari yang anda lakukan!

Dengan ini saya bersedia untuk menjadi sampel dalam penelitian skripsi dan melakukan semua latihan dengan melakukan program latihan selama 4 minggu.

NORMALITAS

Tests of Normality

	kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
nilai	1	,172	12	,200 <sup>*</sup>	,920	12	,290
	2	,172	12	,200 <sup>*</sup>	,920	12	,290
	3	,172	12	,200 <sup>*</sup>	,920	12	,290
	4	,172	12	,200 <sup>*</sup>	,920	12	,290
	5	,172	12	,200 <sup>*</sup>	,920	12	,290
	6	,210	12	,149	,908	12	,203

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

a. Lilliefors Significance Correction

HOMOGENITAS

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig.(2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
nilai	Equal variances assumed	,000	1,000	,000	22	1,000	,000	,535	-1,110	1,110
	Equal variances not assumed			,000	22,000	1,000	,000	,535	-1,110	1,110

Lampiran 6 Uji Independent Sample Test

HIPOTESIS 1 DAN 2

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Sebelum1 & sesudah1	12	,601	,039
Pair 2 sebelum2 & sesudah2	12	-,014	,965

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Sebelum1 - sesudah1	-11,250	1,215	,351	-12,022	-10,478	32,064	11	,000
Pair 2	sebelum2 - sesudah2	-6,833	1,899	,548	-8,040	-5,627	12,465	11	,000

HIPOTESIS 3

**Group Statistics**

	kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	1	12	11,25	1,215	,351
	2	12	6,67	2,060	,595

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	2,711	,114	6,639	22	,000	4,583	,690	3,152	6,015
Equal variances not assumed			6,639	17,832	,000	4,583	,690	3,132	6,035

**Dokumentasi Penelitian**



*Perlakuan I long sitting exercise*



*Perlakuan II push wall squat exercise*





*Pengukuran dengan sit and reach test*



*Pengukuran dengan sit and reach test*

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



DATA PRIBADI

Nama : Razaki Albarkah  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Tempat, Tanggal Lahir : Garut, 17 Februari 1992  
Alamat : Kp. Ancol RT 01 RW 05 Kelurahan Selaawi Kecamatan Selaawi Kabupaten Garut  
Agama : Islam  
No. HP : 081290195722  
E-Mail : razakialbarkah@gmail.com  
Tinggi Badan : 170 cm  
Berat Badan : 59 kg

LATAR BELAKANG PENDIDIKAN

1998-2004 : SDN 1 Bungbulang  
2004-2007 : SMPN 1 Selaawi  
2007-2010 : SMAN 13 Garut  
2010-2013 : D3 Akademi Fisioterapi RS Dustira  
2015-sekarang : Universitas Esa Unggul (S1 Fisioterapi)