

LAMPIRAN 4

PROGRAM LATIHAN

Dalam penelitian ini, penulis memilih program latihan yang sesuai dan bertujuan untuk memperbaiki cedera *tendinitis quadriceps*. Program latihan yang di pilih yaitu latihan *hip* dengan *squat* dan *bridging*. Latihan *hip* yaitu latihan yang bertujuan untuk penguatan otot-otot dan ligamen di sekitar *hip*, latihan *squat* adalah latihan yang bertujuan untuk penguatan otot yang ada di *quadriceps* dan latihan *bridging* adalah latihan yang bertujuan untuk penguatan otot-otot *gluteus* dan *hamstring*. Untuk mengetahui peningkatan kemampuan fungsional dari latihan *hip*, *squat*, dan *bridging* selama diberikan latihan di ukur dengan menggunakan SEBT. SEBT adalah tes dinamis yang membutuhkan kekuatan, fleksibilitas, dan proprioception. Ini adalah ukuran keseimbangan dinamis yang memberikan tantangan signifikan bagi atlet dan individu yang aktif secara fisik. Selama penelitian berlangsung, peneliti akan melihat dan memilih program latihan manakah yang efektif untuk meningkatkan stabilitas dinamis pada penderita cedera *tendinitis quadriceps*.

LAMPIRAN 5

SPSS

1. Uji Normalitas Data
Kelompok 1

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
▶ Nilai	Sebelum	,172	10	,200 [*]	,979	10	,960
	Sesudah	,178	10	,200 [*]	,974	10	,925
	Selisih	,152	10	,200 [*]	,963	10	,818

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Kelompok 2

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
▶ Nilai	Sebelum	,221	10	,180	,867	10	,093
	Sesudah	,207	10	,200 [*]	,910	10	,283
	Selisih	,134	10	,200 [*]	,945	10	,612

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

2. Uji Homogenitas Data

ANOVA					
nilai	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	26,412	1	26,412	,353	,560
Within Groups	1346,192	18	74,788		
Total	1372,604	19			

3. Uji Hipotesis 1 dan 2

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sebelum	88,6534	10	8,69590	2,74988
	sesudah	91,6319	10	8,58162	2,71375

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	sebelum & sesudah	10	,999	,000

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sebelum2	90,9518	10	8,59990	2,71953
	sesudah2	98,7417	10	9,21565	2,91424

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	sebelum2 & sesudah2	10	,981	,000

4. Uji Hipotesis 3

T-Test									
Group Statistics									
kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean					
selisih Kelompok 1	10	2,9787	,44914	,14203					
selisih Kelompok 2	10	7,7900	1,84663	,58396					
Independent Samples Test									
Levene's Test for Equality of Variances					t-test for Equality of Means				
selisih	Equal variances assumed	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
	Equal variances not assumed								
	Equal variances assumed	10,583	,004	-8,006	18	,000	-4,81126	,60098	Lower: -6,07387 Upper: -3,54864
	Equal variances not assumed			-8,006	10,061	,000	-4,81126	,60098	Lower: -6,14922 Upper: -3,47329

5. Data Skor Pengukuran SEBT

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	
1	sampel	Usia	TB	PT	Riw.Ced	KELOMPOK 1 (PRE-EXERCISE)											
2						REP	ANT	AM	MED	PM	POS	PL	LAT	AL	Rerata		
3	Dadan Supardan	18	165	86	>1 tahun	1	72,5	71,5	63,5	83	81	81	80	81			
9	Rholy	17	170	87	3 bulan	1	68	61	47,5	60	58	71,5	72,5	70			
15	Sabda Yoga	16	175	85,5	>3 bulan	1	71	50,5	57,5	60	90,50	80,5	83	80			
21	Adhya Rezky	16	175	92,5	>1 tahun	1	87,5	76	84	90	91	97,00	99	99,5			
27	Derrick Michael	15	165	84	1 tahun	1	71,40	60	51	70	60,50	73	75	76			
33	Yudho Army	15	175	87	4 bulan	1	74	78	70	83	81	74,5	80	63			
39	Ariya Panji	18	162	81	3 bulan	1	70	70	68	75	70	70	69,5	60,00			
45	Bandri Tarigan	17	165	77	4 bulan	1	63	66	60	70	60	60	64,5	58			
51	Sulistianto	16	170	84	3 bulan	1	68,5	73	84	75	68,5	64	61,5	62			
57	M. Zein	17	175	88	>3 bulan	1	74,5	80	72	85	81,00	76	80,5	64			
58						2	80	83	79	86,5	89	80,5	86,5	67			
59						3	82	83,5	81	87	92	82,50	88,00	72			
60						mean 3 rep	78,833	82,167	77,333	86,167	87,333	79,667	85,000	67,667			
61						mean*PT/100	89,583	93,371	87,879	97,917	99,242	90,530	96,591	76,894	91,50	6,84	

	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI					
							KELOMPOK 1 (POST EXERCISE)									
						REP	ANT	AM	MED	PM	POS	PL	LAT	AL	Rerata	
						1	78	73	67	85	84	86	83	82		
						1	72	64	49	64	60	73	72,5	73		
						1	73	51	58	61	90,50	82	84	80,5		
						1	89	77	84	92	92	97,00	100	100		
						1	72,00	60	53	72	60,50	74	77	76,5		
						1	75	80	73	84	83	75,5	82	65		
						1	71	72	69	76	73	72	71	61,00		
						1	64	67	62	73	63,5	62	67	60		
						1	70	74	85	77	70	65	62	63		
						1	76	82	74	85,5	83,00	78	82	67		
						2	82	85	82	88	92,5	83	88,5	70		
						3	84,5	87,5	85,5	90,5	95	85,50	90,00	74,5		
						mean 3 rep	80,833	84,833	80,500	88,000	90,167	82,167	86,833	70,500		
						mean*PT/100	91,856	96,402	91,477	100,000	102,462	93,371	98,674	80,114	94,29	6,90

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	
1	sampel	Usia	TB	PT	Riw.Ced	KELOMPOK 2 (PRE-EXERCISE)											
2						REP	ANT	AM	MED	PM	POS	PL	LAT	AL	Rerata		
3	Dwi Cahyo	16	165	88,5	>1 tahun	1	70	72	85	92	98	80,5	76	60			
9	M. Ryansah	18	170	88	3 bulan	1	73	72,5	65	82	80	80	81	81			
15	Aditya Nusa	15	175	86	>3 bulan	1	69	61	63	60	90,00	80	83	80			
21	M. Ibnu	17	175	87	>1 tahun	1	70	72	85	92	98	81,00	76	60			
27	Ivan Hardian	17	165	87	1 tahun	1	68,00	77	79	80	82,00	76	62	59			
33	Nur Fajri	16	175	86	4 bulan	1	74	88	89	93	96	92	78	84			
39	Abdul Malik	15	162	88	3 bulan	1	79	87	87	101	93	91	89	84,00			
45	Ihsan Pradana	17	165	87,5	4 bulan	1	79	78	73	75	75	70	57	63			
51	Alvian Januar	17	170	88	3 bulan	1	90	80	71	70	59	51	47	59			
57	Septiantoro	18	175	84	>3 bulan	1	76	79	72	77	58,00	56	52	63			
58						2	81	83	76	76	62	53	51	62			
59						3	88	78	79	78	61	47,00	41,00	68			
60						mean 3 rep	81,667	80,000	75,667	77,000	60,333	52,000	48,000	64,333			
61						mean*PT/100	97,222	95,238	90,079	91,667	71,825	61,905	57,143	76,587	80,21	12,93	

W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF
KELOMPOK 2 (POST-EXERCISE)									
REP	ANT	AM	MED	PM	POS	PL	LAT	AL	Rerata
1	78	80	91,5	92	105	87	82,5	68,5	
1	80,5	77,5	71	89	90	88	87	85	
1	78	71	70	72	98,50	86	89	87	
1	79	82	93	100	103	88,00	83	79	
1	74,00	83	88	93	89,00	86,5	69,5	65	
1	79	94	95	99	101	95	84	89	
1	86	93	95	106	97	94	90	86,00	
1	84	82	78	79	78,5	72	60,5	65,5	
1	93	82	73,5	72	61	55	51	63	
1	83	80	74	80	59,00	57	52	64	
2	86	86,4	82	83	64	59	54	67	
3	94	87,5	86	86	70	64,00	49,00	74,5	
mean 3 rep	87,667	84,633	80,667	83,000	64,333	60,000	51,667	68,500	
mean*PT/10	104,365	100,754	96,032	98,810	76,587	71,429	61,508	81,548	86,38