

## **FORMULIR INFORMED CONSENT**

Dengan surat ini saya menyatakan bahwa Praweti Awalin mahasiswa program Sarjana Sains Terapan Fisioterapi Esa Unggul, telah meminta partisipasi saya dalam studi penelitian di institusi ini, dengan judul : Kombinasi Latihan Isometrik Otot Intrinsik Telapak Kaki Dan Jalan Tandem Lebih Baik Daripada Hanya Latihan Jalan Tandem Dalam Meningkatkan Keseimbangan Berdiri Satu Kaki Pada Siswa PGRI 56 Ciputat.

Kepada saya telah diinformasikan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh peningkatan keseimbangan berdiri terutama keseimbangan berdiri satu kaki hubungannya dengan latihan isometrik otot intrinsik telapak kaki dan jalan tandem. Saya juga telah diberitahu bahwa dalam penelitian ini akan melibatkan 20 orang subjek, dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Siswa Perempuan PGRI 56 Ciputat berusia 15-20 tahun.
- b. Bersedia melakukan latihan jalan tandem (kelompok I) dan kombinasi latihan isometrik otot intrinsik telapak kaki dan jalan tandem (kelompok II) di rumah sesuai program latihan yang telah diberikan.
- c. Bersedia datang ke sekolah PGRI 56 Ciputat sebagai tempat yang ditetapkan untuk pengukuran keseimbangan berdiri satu kaki.
- d. Bersedia untuk tidak melakukan kegiatan yang dicurigai berpengaruh terhadap stabilitas pergelangan kaki, seperti memakai sepatu hak tinggi baru atau melakukan kegiatan yang memungkinkan dapat menyebabkan cedera pada kaki.
- e. Tidak baru mengalami cedera pergelangan kaki (dalam 2 bulan terakhir).

Saya paham bahwa penelitian ini akan menimbulkan ketidaknyamanan dimana saya harus meluangkan waktu secara khusus di luar kegiatan sehari-hari saya. Saya juga mengetahui bahwa partisipasi saya akan meningkatkan tingkat keseimbangan berdiri terutama keseimbangan berdiri satu kaki dan keuntungan lain yang dapat didapatkan dari latihan ini, tapi tidak akan memberikan keuntungan akademis maupun ekonomis dalam bentuk apapun.

Peneliti juga telah menjamin bahwa hasil penelitian tidak akan mempublikasikan nama dan identitas saya.

Saya telah membaca seluruh informasi di atas. Saya paham bahwa pelanggaran dalam penelitian dan ketidakberlanjutan partisipasi saya akan dengan sendirinya meniadakan keuntungan saya.

Dengan ditandatanganinya formulir ini, saya tidak akan menuntut secara hukum, hak atau hal lain yang terkait dengan penyelenggaraan senam vitalisasi otak ini. Salinan formulir ini telah saya terima.

Tanggal ..... Nama .....

Saya menjamin bahwa saya telah menjelaskan tujuan resiko dan keuntungan yang didapat melalui keterlibatan dalam penelitian ini, menjawab pertanyaan yang diajukan kepada saya dan menyaksikan penandatanganan formulir ini oleh subjek penelitian saya. Salinan formulir ini telah disampaikan kepada subjek.

Tanggal ..... Nama .....

**Kelompok Kontrol  
( Jalan Tandem )**

No	Nama	P/L	Umur (th)	Sebelum (dtk)	Sesudah (dtk)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

**Kelompok Eksperimen  
(Kombinasi Latihan Otot Intrinsik Telapak Kaki Dan Jalan Tandem)**

**Keterangan :**

No	Nama	P/L	Umur (Th)	Sebelum (Dtk)	Sesudah (Dtk)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

1. Jalan tandem : berjalan dalam garis lurus dengan menempatkan kaki depan sedemikian rupa sehingga tumitnya menyentuh ujung jari kaki di belakangnya (mata tertutup).
2. Latihan isometrik otot intrinsik telapak kaki : gerakan kaki mencengkram ditahan dalam 5 detik, leaskan.
3. Tujuan : mengukur tingkat keseimbangan berdiri satu kaki
4. Pengukuran keseimbangan berdiri satu kaki :
  - Diinstruksikan untuk berdiri di atas satu kaki dengan posisi kedua tangan di sisi tubuh(mata tertutup)
  - Waktu tes dinyatakan berhenti jika peserta menunjukkan tanda kehilangan keseimbangan seperti : kaki menyentuh satu sama lain, kaki menyentuh lantai, lengan membuka atau menyentuhan sesuatu.

## Uji Persyaratan Analisis Dengan SPSS

### 1. Tes Normalitas

**Tests of Normality**

faktor	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
one leg stance (pre test)						
eksperiment	,260	8	,119	,832	8	,063
kontrol	,183	8	,200*	,920	8	,428

**Tests of Normality**

faktor	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
one leg stance (post test)						
eksperiment	,233	8	,200*	,952	8	,731
kontrol	,244	8	,178	,832	8	,063

**Tests of Normality**

faktor	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
one leg stance (selisih)						
eksperiment	,204	8	,200*	,921	8	,434
kontrol	,295	8	,038	,859	8	,119

### 2. Test Homogenitas (*Levene Test*)

**ANOVA**

one leg stance (selisih)

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1980,250	1	1980,250	3,615	,078
Within Groups	7669,500	14	547,821		
Total	9649,750	15			

### 3. Test Hipotesis I (*t-test related*)

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
Pair 1 sebelum - sesudah	-15,000	11,339	4,009	-24,480	-5,520	-3,742	7	,007			

#### 4. Test Hipotesis II (*t-test related*)

Paired Samples Test											
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
Pair 1 sebelum - sesudah	-38,500	30,360	10,734	-63,881	-13,119	-3,587	7	,009			

#### 5. Test Hipotesis III ((*t-test related*)

		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 one	Equal variances assumed	3,588	,079	-1,901	14	,078	-22,250	11,703	-47,350	2,850		
leg stance	Equal variances not assumed			-1,901	8,829	,090	-22,250	11,703	-48,802	4,302		