

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pre1	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
post1	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
selisih1	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
pre2	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
post2	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
selisih2	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre1	,175	10	,200*	,924	10	,392
post1	,177	10	,200*	,944	10	,604
selisih1	,156	10	,200*	,956	10	,744
pre2	,159	10	,200*	,934	10	,491
post2	,128	10	,200*	,959	10	,770
selisih2	,134	10	,200*	,971	10	,901

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

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
pre1	Mean	79,4840	1,67761	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	75,6890	
		Upper Bound	83,2790	
	5% Trimmed Mean	79,7172		
	Median	78,7600		
	Variance	28,144		
	Std. Deviation	5,30508		
	Minimum	68,36		
	Maximum	86,41		
	Range	18,05		

	Interquartile Range		6,81	
	Skewness		-,810	,687
	Kurtosis		,914	1,334
post1	Mean		91,5790	1,08344
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	89,1281	
	Mean	Upper Bound	94,0299	
	5% Trimmed Mean		91,5317	
	Median		90,7500	
	Variance		11,738	
	Std. Deviation		3,42614	
	Minimum		86,77	
	Maximum		97,24	
	Range		10,47	
	Interquartile Range		5,32	
	Skewness		,531	,687
	Kurtosis		-,608	1,334
selisih1	Mean		12,0950	,95416
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	9,9365	
	Mean	Upper Bound	14,2535	
	5% Trimmed Mean		12,0228	
	Median		11,9850	
	Variance		9,104	
	Std. Deviation		3,01732	
	Minimum		7,09	
	Maximum		18,40	
	Range		11,31	
	Interquartile Range		3,53	
	Skewness		,605	,687
	Kurtosis		1,629	1,334
pre2	Mean		75,7400	,95391
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	73,5821	
	Mean	Upper Bound	77,8979	
	5% Trimmed Mean		75,6900	
	Median		75,0400	
	Variance		9,099	
	Std. Deviation		3,01652	

	Minimum		71,89	
	Maximum		80,49	
	Range		8,60	
	Interquartile Range		5,42	
	Skewness		,332	,687
	Kurtosis		-1,170	1,334
post2	Mean		87,0860	,91190
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	85,0231	
		Upper Bound	89,1489	
	5% Trimmed Mean		87,1806	
	Median		87,6150	
	Variance		8,316	
	Std. Deviation		2,88367	
	Minimum		81,51	
	Maximum		90,96	
	Range		9,45	
	Interquartile Range		4,33	
	Skewness		-,522	,687
	Kurtosis		,061	1,334
selisih2	Mean		11,3490	,82857
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	9,4746	
		Upper Bound	13,2234	
	5% Trimmed Mean		11,3600	
	Median		11,2500	
	Variance		6,865	
	Std. Deviation		2,62016	
	Minimum		7,19	
	Maximum		15,31	
	Range		8,12	
	Interquartile Range		4,56	
	Skewness		-,090	,687
	Kurtosis		-1,064	1,334

Test of Homogeneity of Variances

pengukuran

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,830	1	18	,193

ANOVA

pengukuran

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	70,088	1	70,088	3,764	,068
Within Groups	335,189	18	18,622		
Total	405,277	19			

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pre1	79,4840	10	5,30508	1,67761
post1	91,5790	10	3,42614	1,08344

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pre1 & post1	10	,846	,002

Paired Samples Test

		Pair 1	
		pre1 - post1	
Paired Differences	Mean	-12,09500	
	Std. Deviation	3,01914	
	Std. Error Mean	,95473	
	95% Confidence Interval of the Difference	Lower	-14,25476
		Upper	-9,93524
t		-12,668	
df		9	
Sig. (2-tailed)		,000	

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre2	75,7400	10	3,01652	,95391
	post2	87,0860	10	2,88367	,91190

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre2 & post2	10	,606	,063

Paired Samples Test

		Pair 1	
		pre2 - post2	
Paired Differences	Mean	-11,34600	
	Std. Deviation	2,62037	
	Std. Error Mean	,82864	
	95% Confidence Interval of the Difference	Lower	-13,22050
		Upper	-9,47150
t		-13,692	
df		9	
Sig. (2-tailed)		,000	

Lampiran I : Lembar Inform Concern

SURAT PERSETUJUAN KESEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Nama : Inka Badzlina
Jenis Kelamin : Perempuan
Umur : 19
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Kp. Serengreng Sawah, Jakarta Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dan tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian. Saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti setiap proses penelitian sesuai dengan penjelasan yang diberikan oleh peneliti dalam penelitian dengan judul :

Perbedaan *Gluteus Activation Exercise* dan *Wall Squat With Medicine Ball Exercise* Pada *Core Stability Exercise* Terhadap Peningkatan Stabilisasi Dinamis Wanita Dengan *Patellofemoral Pain Syndrome*

Demikian pernyataan ini saya setujui dengan penuh kesadaran dan sukarela untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, juli 2018

Yang membuat pernyataan


(.....Inka Badzlina.....)

KUESIONER PASIEN *PATELLOFEMORAL PAIN SYNDROME*

Kepada yang terhormat Saudari

Kami mohon kesediaannya untuk mengisi kuesioner ini :

Nama : Inka Badzlina
Usia : 19
Tinggi badan : 163
Berat badan : 51
Tgl pemeriksaan : 25 Juli 2018

1. Apakah anda merasakan nyeri/sakit pada lutut ?
 - a. Nyeri terus-menerus
 - Kadang-kadang nyeri, kadang-kadang tidak
 - c. Jarang
 - d. Tidak pernah
2. Di sisi mana anda sering merasa sakit?
 - Sisi bagian luar lutut
 - b. Sisi bagian dalam lutut
3. Pada saat aktivitas apa biasanya anda merasakan nyeri ?
 - a. Melompat
 - b. Naik turun tangga
 - Berlari
 - d. Jongkok
 - e. Semua aktivitas yang disebutkan diatas nyeri
4. Sudah berapa lama anda merasakan nyeri/sakit pada lutut?
 - a. kurang dari 1 minggu
 - b. lebih dari 1 minggu
 - lebih dari 1 bulan
 - d. lebih dari 1 tahun
5. Apakah anda punya riwayat cedera pada selain lutut?
 - a. Ya
 - Tidak
6. Jika ya cedera apa?
 - a. chondromalasia patella
 - b. jumper's knee
 - c. sprain ankle
 - d. lainnya (isi...)

7. Apakah anda pernah melakukan operasi pada area tungkai?
a. Ya ~~Tidak~~
8. Apakah anda sedang mengikuti program latihan lain?
a. Ya ~~Tidak~~
9. Apa aktivitas anda sehari-hari ?
a. Bekerja
~~Kuliah~~
c. Kuliah sambil bekerja
10. Berapa usia anda sekarang ?
~~18-20~~ c. 24-25
b. 21-23
11. Apakah lutut anda sering berbunyi ketika digerakkan?
~~Ya~~ b. Tidak
12. Pengobatan apa saja yang sudah anda lakukan untuk mengurangi nyeri ?
a. Minum obat penghilang nyeri
b. Fisioterapi
c. Pijat
~~Lain-lain~~

BLANKO PEMERIKSAAN

Nama : Inka Badzlina
Umur : 19
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Kp. serengsereng sawah, Jaurai
Pekerjaan : Mahasiswa
Anamnesis :

1. Pemeriksaan fisik

Inspeksi :

- > Deformitas : valgus/varus
- > Patellar tracking : (+/-)
- > Pola jalan : (+/-)

Quick test

- > Squat and bouncing : (+/-)
- > Single leg jump : (+/-)

PFGD

- > Aktif fleksi dan ekstensi lutut : +/0
- > Pasif fleksi dan ekstensi lutut : +/0

Tes Khusus

- > Patellar apprehension test : (+/-)
- > Palpasi medial/lateral patella : (+/-)
- > Patellar glide : (+/-)
- > Patellar tilt : (+/-)

LEMBAR PENGUKURAN

1. Nama : Inka Badzlina
 Usia : 19
 Pekerjaan : Mahasiswa
 Alamat : Kp. Serengrong rawah , Jauriel
 No. HP : 087883795494
 Tanggal pemeriksaan : 25 Juli 2018
 Jenis exercise : gluteus activation dan core stability

A. Excursion Balance Test (SEBT)

Tungkai kanan/~~kiri~~

direction	pre-test			Mid-test			Post-test		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ANT	64	64,1	65,1	69,2	71,5	73,1	71,2	73,8	74,5
AMED	65,7	68,2	67,1	75,7	77,6	80,5	78,6	81,8	82
MED	64,8	66	66,7	70,3	71,5	73,4	74,4	75,5	76,7
POSTMED	67,5	69,2	70,2	69,5	72,2	73,8	70,8	77,2	77,8
POST	66,5	67	67,8	74,5	76,2	77,1	81,1	82,2	82,9
POSTLAT	84,8	85,3	86,3	66,2	67,3	69,5	72,7	74,3	75,5
LAT	48	51,7	52,5	52,9	55,8	59,2	60	63,6	66,9
ALAT	53,1	55,2	56,4	63,4	65,3	67,2	73,2	74,3	75,6

B. Sudut Q-angle

	Pre-test	Mid-test	Post-test
q-angle	23°	19°	17°

C. Panjang tungkai

kanan	86
Kiri	86

Lampiran I : Lembar Inform Concern

SURAT PERSETUJUAN KESEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Nama : Rhona Hanifah
Jenis Kelamin : Perempuan
Umur : 20 th
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Jl. Jember nipis no 10 duri kepa .


Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dan tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian. Saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti setiap proses penelitian sesuai dengan penjelasan yang diberikan oleh peneliti dalam penelitian dengan judul :

Perbedaan *Gluteus Activation Exercise* dan *Wall Squat With Medicine Ball Exercise* Pada *Core Stability Exercise* Terhadap Peningkatan Stabilisasi Dinamis Wanita Dengan *Patellofemoral Pain Syndrome*

Demikian pernyataan ini saya setuju dengan penuh kesadaran dan sukarela untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, juli 2018

Yang membuat pernyataan

()

KUESIONER PASIEN *PATELLOFEMORAL PAIN SYNDROME*

Kepada yang terhormat Saudari

Kami mohon kesediaannya untuk mengisi kuesioner ini :

Nama : Rhona Hanifah
Usia : 20 th
Tinggi badan : 162
Berat badan : 50
Tgl pemeriksaan : 25 Juli

1. Apakah anda merasakan nyeri/sakit pada lutut ?
 - a. Nyeri terus-menerus
 - b. Kadang-kadang nyeri, kadang-kadang tidak
 - c. Jarang
 - d. Tidak pernah
2. Di sisi mana anda sering merasa sakit?
 - a. Sisi bagian luar lutut
 - b. Sisi bagian dalam lutut
3. Pada saat aktivitas apa biasanya anda merasakan nyeri ?
 - a. Melompat
 - b. Naik turun tangga
 - c. Berlari
 - d. Jongkok
 - e. Semua aktivitas yang disebutkan diatas nyeri
4. Sudah berapa lama anda merasakan nyeri/sakit pada lutut?
 - a. kurang dari 1 minggu
 - b. lebih dari 1 minggu
 - c. lebih dari 1 bulan
 - d. lebih dari 1 tahun
5. Apakah anda punya riwayat cedera pada selain lutut?
 - a. Ya
 - b. Tidak
6. Jika ya cedera apa?
 - a. chondromalasia patella
 - b. jumper's knee
 - c. sprain ankle
 - d. lainnya (isi...)

7. Apakah anda pernah melakukan operasi pada area tungkai?
a. Ya b. Tidak
8. Apakah anda sedang mengikuti program latihan lain?
a. Ya b. Tidak
9. Apa aktivitas anda sehari-hari ?
a. Bekerja
b. Kuliah
c. Kuliah sambil bekerja
10. Berapa usia anda sekarang ?
a. 18-20 b. 21-23 c. 24-25
11. Apakah lutut anda sering berbunyi ketika digerakkan?
a. Ya b. Tidak
12. Pengobatan apa saja yang sudah anda lakukan untuk mengurangi nyeri ?
a. Minum obat penghilang nyeri
b. Fisioterapi
c. Pijat
d. Lain-lain

BLANKO PEMERIKSAAN

Nama : Rhona Hanifah
Umur : 20 th.
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Leuk Wipis no. 10
Pekerjaan : mahasiswa
Anamnesis :

1. Pemeriksaan fisik

Inspeksi :

- > Deformitas : valgus/varus
- > Patellar tracking : ⊕/-
- > Pola jalan : ⊕/-

Quick test

- > Squat and bouncing : ⊕/-
- > Single leg jump : ⊕/-

PFGD

- > Aktif fleksi dan ekstensi lutut : +⊕
- > Pasif fleksi dan ekstensi lutut : +⊕

Tes Khusus

- > Patellar apprehension test : ⊕/-
- > Palpasi medial/lateral patella : ⊕/-
- > Patellar glide : ⊕/-
- > Patellar tilt : ⊕/-

LEMBAR PENGUKURAN

1. Nama : Rhona Hanifah
 Usia : 20 th
 Pekerjaan : Mahasiswa
 Alamat : Jl. Jember Kipis No 10, duri kapa
 No. HP : 081319200103
 Tanggal pemeriksaan : 25 Juli
 Jenis exercise : wall squat with medicine ball & core stability

A. Excursion Balance Test (SEBT)

Tungkai ~~kanan~~/kiri

direction	pre-test			Mid-test			Post-test		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ANT	66	68,8	70,7	69,5	71,2	72	71,5	73	74,3
AMED	72,3	74,7	76,5	74,6	75,5	76,8	73,4	77,3	77,2
MED	70,2	72	73,6	69,9	72,6	75,3	75,5	77	73,7
POSMED	63,3	65	65,5	70,8	73,1	74,7	78,2	80,3	82,5
POST	65,1	64,3	65,1	75,2	76,5	77,3	78,2	79	80,6
POSLAT	60,5	62	63,2	64,7	66,5	68,2	73,3	74,2	78,7
LAT	48,1	50,2	55,6	60,9	62,6	64,4	62,5	65	68,5
ALAT	61,7	65,2	69,2	68,2	68,8	71	70	72,2	76,3

B. Sudut Q-angle

	Pre-test	Mid-test	Post-test
q-angle	20°	18°	17°

C. Panjang tungkai

kanan	77 cm
Kiri	77 cm

Pengukuran Q-angle

kelompok perlakuan 2				kelompok perlakuan 2			
sampel	pre	post	selisih	sampel	pre	post	selisih
cornelia (R)	22°	20°	2	inka (R)	23°	17°	6
bridah (R)	19°	16°	3	arfi (R)	23°	18°	5
rhona (L)	20°	17°	3	nurul h (L)	22°	16°	6
d. husna (L)	20°	18	2	selvi (R)	23°	18°	5
nensi (R)	25°	23°	2	nur (R)	19°	16°	3
febri (R)	24	21°	3	imel (R)	22°	18°	4
ami (R)	22°	20°	2	sintia (R)	25°	21°	4
aida (R)	23°	22°	1	dewi (L)	20°	17°	3
Nurul f (L)	23°	21	2	rifka (R)	21°	17°	4
ana (R)	20°	19°	1	sinta (L)	20°	18°	2

Wall squat with medicine ball



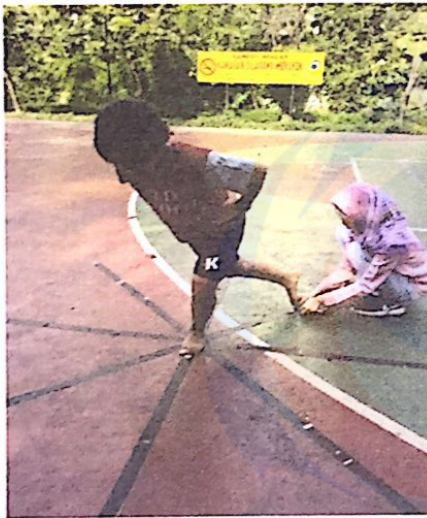
Gluteus activation




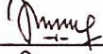





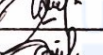


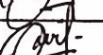
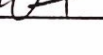
Core stability exercise



TEST



Nama : MERSYA FILDRAH
 N.I.M : 2014 - 66 - 018
 Judul Skripsi : PERBEDAAN GLUTEUS ACTIVATION EXERCISE DAN WALL SQUAT WITH MEDICINE BALL EXERCISE TERHADAP CORE STABILITY EXERCISE PADA STABILITAS DINAMIS WANITA DENGAN PATELOFEMORAL PAIN SYNDROME
 Pembimbing I : Jerry Maratis, S.Ft, M.Fis
 Pembimbing II : Amriansyah Syetiawinanda, S.Ft, M.Or

NO.	HARI / TGL	MATERI KONSULTASI	NAMA PEMBIMBING	PARAF
1.	Jumat, 12 - 01 - 18	BAB I → PENDAHULUAN	Jerry Maratis, S.Ft, M.Fis	
2.	Rabu, 24 - 01 - 18	REVISI BAB I	Jerry Maratis, S.Ft, M.Fis	
3	Kamis, 7 Juni 18	BAB I, II, III	Jerry Maratis, S.Ft, M.Fis	
4	Kamis, 26 Juni 18	REVISI BAB II, III	Jerry Maratis, S.Ft, M.Fis	
5	Rabu, 29 Agustus 18	REVISI BAB II, III	Jerry Maratis, S.Ft, M.Fis	
6	Rabu 29, Agustus 18	BAB IV, V, VI	Jerry Maratis, S.Ft, M.Fis	
7	Rabu, 28 Feb 18	BAB I	Amriansyah syetiawinanda S.Ft M.Or	
8	Senin, 4 Juni 18	BAB I, II, III	Amriansyah syetiawinanda S.Ft M.Or	
9	Kamis, 7 Juni 18	REVISI, BAB I, II, III	Amriansyah syetiawinanda S.Ft M.Or	
10	Senin, 11 Juni 18	REVISI BAB II, III	Amriansyah Syetiawinanda S.Ft M.Or	
11	Rabu, 29 Agustus 18	BAB IV, V, VI	Amriansyah syetiawinanda S.Ft M.Or	
12	Rabu, 1 Sep 18	REVISI BAB IV, V, VI	Amriansyah syetiawinanda S.Ft M.Or	

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

SURAT KETERANGAN

MELAKSANAKAN PENELITIAN UNTUK PENYUSUNAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Helmi Geisfarad

Jabatan : Ka. Bag. Sarana Prasarana Univ. Esa Unggul

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa yang bersangkutan di bawah ini :

Nama : Mersya Fildzah

Nim : 201466018

Fakultas/Jurusan : Fisioterapi/Fisioterapi

Telah melaksanakan penelitian penyusunan skripsi dengan judul **“Perbedaan *Gluteus Activation Exercise* dan *Wall Squat With Medicine Ball Exercise* Pada *Core Stability Exercise* Terhadap Peningkatan Stabilisasi Dinamis Wanita Dengan *Patellofemoral Pain Syndrome*”**

Yang dilaksanakan pada tanggal 25 Juli – 22 Agustus 2018.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 29 Agustus 2018

Ka. Bag. Sarana Prasarana Univ. Esa Unggul


Universitas
Esa Unggul
(Helmi Geisfarad)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS



Identitas penulis

Nama : Mersya Fildzah
Tempat/Tanggal Lahir : Depok, 25 Maret 1996
Alamat : Jl. Raya tapos gg. Kiray Rt 003/16 kel. Cimpaeun
kec. Tapos kota Depok
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : islam
Status : Belum Menikah
Jurusan : Fisioterapi
Fakultas : Fisioterapi
Nama ayah : Syarifudin
Nama ibu : Meirda Kamelia
No. Tlp : 08780353649
Email : mersyafildzah@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. (2002-2008) SDN Cilangkap 5
2. (2008-2011) SMPN 12 DEPOK
3. (2011-2014) SMA PLUS PGRI CIBINONG
4. (2014-2018) S1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul