



PERGURUAN PENCAK SILAT
"PADJADJARAN NASIONAL"
Jl. Pembangunan V Rt 05. Rw.05 Kota Cirebon 45131
Hp.081221724653



Cirebon, Desember 2019

Dengan hormat,

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Husnul Indriyani
NIM : 20180606095
Fakultas / Jurusan : Fisioterapi
Universitas : Esa Unggul

Telah melakukan penelitian guna penyusunan skripsi yang di mulai pada tanggal 26 Nopember 2019 hingga selesai, dengan judul :

"HUBUNGAN CORE STABILITY TERHADAP AGILITY PADA BELA DIRI PENCAK SILAT".

Demikian surat keterangan ini disampaikan, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.



Hormat Kami,

Purandoko, M.AP

Relatin

Lampiran I

**SURAT PERNYATAAN
KESEDIAAN MENJADI SAMPLE PENELITIAN
(Informed Consent)**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : 4
Tanggal lahir : Bandung, 3 Juni 2003
Jenis kelamin : Laki - Laki
Alamat : Jl. Wahidin Kota Cirebon

Setelah mendapatkan keterangan secukupnya serta menyadari manfaat dan resiko penelitian dari :

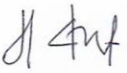
Nama : Husnul Indriyani
NIM : 20180606096
Institusi : Universitas Esa Unggul Jakarta, Program Studi S1 Fisioterapi
Judul : Hubungan Core Stability Terhadap Agility Pada Bela Diri Pencak Silat

Menyatakan bahwa saya bersedia/ berpartisipasi menjadi subjek penelitian dan saya bersedia mengikuti proses pengambilan data penelitian dari awal sampai akhir.

Cirebon, 28 November 2019

Peneliti

Sampel Penelitian


(.....
Husnul Indriyani)


(.....)

Lampiran II

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN

1. Nama : A
2. Tempat, tanggal lahir : Bandung, 3 Juni 2003
3. Jenis Kelamin : Laki-Laki
4. Berat Badan : 55 kg
5. Tinggi Badan : 165 cm
6. Riwayat Penyakit Keturunan ; -
7. Riwayat cedera *musculoskeletal*: *Low Back Pain, sprain ankle, cedera ACL, Frozen Shoulder, dll* : -
8. Frekuensi Latihan
 - a. <3x/ minggu
 - b. 3-5x/ minggu
 - c. >5x/ minggu
9. Lamanya Latihan
 - a. 60 menit
 - b. 90 menit
 - c. 120 menit
10. *Core Stability* dengan mengukur *Prone Plank Test* : 120 detik
11. *Agility* dengan mengukur *Illinois Agility Test* : 16,0 detik

Lampiran III

Data Hasil Pengukuran

ID	Usia	Jenis Kelamin	BB (kg)	TB (cm)	Core Stability(detik)	Agility(detik)
1	13	L	42	157	140	17.1
2	15	L	46	164	115	19.2
3	13	L	48	159	110	17.3
4	16	L	55	165	120	16
5	16	L	59	180	120	17.5
6	16	L	67	172	136	16.1
7	16	L	68	175	123	16.1
8	16	L	72	166	113	18.1
9	13	L	45	156	119	17.1
10	14	P	42	156	101	19
11	15	P	45	157	109	18.3
12	15	P	48	156	97	18.1
13	15	P	49	156	91	18.2
14	15	P	56	158	121	19.2
15	15	P	59	165	119	19.1
16	14	P	45	157	116	18
17	16	P	48	153	117	18.2
18	16	P	50	152	92	17.2
19	16	P	45	158	117	17.1
20	15	P	50	165	92	16
21	17	P	48	160	106	20.5
22	16	P	49	163	105	19.6
23	16	P	49	162	117	19.3
24	16	P	47	159	107	18.7
25	14	P	56	159	118	16
26	16	P	46	166	124	18.5
27	15	P	44	160	102	17.5
28	15	P	51	158	98	17.7
29	16	P	55	165	118	17.6
30	17	L	56	178	115	16
31	16	L	64	176	117	15.2
32	15	L	59	177	118	16.1
33	16	L	55	175	134	16

34	16	L	68	181	137	19
35	16	L	50	165	131	18.3
36	16	L	80	175	112	20.1
37	16	L	52	162	117	17.2
38	16	L	60	167	111	17.3
39	16	L	49	156	119	17.1
40	16	L	62	171	120	20.5
41	16	L	60	170	121	18.2
42	16	L	65	170	110	18.2
43	16	L	60	169	119	17.2
44	17	L	57	166	103	17.3
45	16	L	60	165	108	16
46	16	P	52	169	121	16.1
47	16	P	50	160	115	18
48	16	P	54	161	137	19.1
49	15	P	58	170	119	20.7
50	15	P	61	172	135	19.4
51	16	P	52	165	137	19.3
52	16	P	62	165	121	18.4
53	16	P	55	160	119	17.1
54	15	P	63	162	115	17.2
55	16	P	54	159	111	20.5
56	14	P	45	154	113	18.1
57	14	P	40	156	110	19.1
58	17	L	53	167	118	17.2
59	18	L	45	160	113	17.3
60	17	L	60	167	121	16.1
61	16	P	57	158	100	21.6

Lampiran IV
Proses Perhitungan Statistik

Descriptive data Frekuensi

Statistics

		Usia	TB	BB	Corestability	Agility
N	Valid	61	61	61	61	61
	Missing	1	1	1	1	1
Mean		15.5738	164.0492	54.1311	115.7377	17.9213
Median		16.0000	164.0000	54.0000	117.0000	18.0000
Std. Deviation		.97398	7.11905	8.08388	11.17572	1.41752
Minimum		13.00	152.00	40.00	91.00	15.20
Maximum		18.00	181.00	80.00	140.00	21.60
Percentiles	25	15.0000	158.0000	48.0000	110.0000	17.1000
	50	16.0000	164.0000	54.0000	117.0000	18.0000
	75	16.0000	169.0000	60.0000	120.5000	19.0500

Berdasarkan Usia

		Usia			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	13.00	3	4.8	4.9	4.9
	14.00	5	8.1	8.2	13.1
	15.00	13	21.0	21.3	34.4
	16.00	35	56.5	57.4	91.8
	17.00	4	6.5	6.6	98.4
	18.00	1	1.6	1.6	100.0
	Total		61	98.4	100.0
Missing	System	1	1.6		
Total		62	100.0		

Berdasarkan Berat Badan

Berat Badan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40.00	1	1.6	1.6	1.6
	42.00	2	3.2	3.3	4.9
	44.00	1	1.6	1.6	6.6
	45.00	6	9.7	9.8	16.4
	46.00	2	3.2	3.3	19.7
	47.00	1	1.6	1.6	21.3
	48.00	4	6.5	6.6	27.9
	49.00	4	6.5	6.6	34.4
	50.00	4	6.5	6.6	41.0
	51.00	1	1.6	1.6	42.6
	52.00	3	4.8	4.9	47.5
	53.00	1	1.6	1.6	49.2
	54.00	2	3.2	3.3	52.5
	55.00	4	6.5	6.6	59.0
	56.00	3	4.8	4.9	63.9
	57.00	2	3.2	3.3	67.2
	58.00	1	1.6	1.6	68.9
	59.00	3	4.8	4.9	73.8

60.00	5	8.1	8.2	82.0
61.00	1	1.6	1.6	83.6
62.00	2	3.2	3.3	86.9
63.00	1	1.6	1.6	88.5
64.00	1	1.6	1.6	90.2
65.00	1	1.6	1.6	91.8
67.00	1	1.6	1.6	93.4
68.00	2	3.2	3.3	96.7
72.00	1	1.6	1.6	98.4
80.00	1	1.6	1.6	100.0
Total	61	98.4	100.0	
Missing	System	1	1.6	
Total		62	100.0	

Berdasarkan Tinggi Badan

Tinggi Badan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	152.00	1	1.6	1.6	1.6
	153.00	1	1.6	1.6	3.3
	154.00	1	1.6	1.6	4.9
	156.00	6	9.7	9.8	14.8
	157.00	3	4.8	4.9	19.7
	158.00	4	6.5	6.6	26.2
	159.00	4	6.5	6.6	32.8
	160.00	5	8.1	8.2	41.0
	161.00	1	1.6	1.6	42.6
	162.00	3	4.8	4.9	47.5
	163.00	1	1.6	1.6	49.2
	164.00	1	1.6	1.6	50.8
	165.00	8	12.9	13.1	63.9
	166.00	3	4.8	4.9	68.9
	167.00	3	4.8	4.9	73.8
	169.00	2	3.2	3.3	77.0
	170.00	3	4.8	4.9	82.0
	171.00	1	1.6	1.6	83.6

	172.00	2	3.2	3.3	86.9
	175.00	3	4.8	4.9	91.8
	176.00	1	1.6	1.6	93.4
	177.00	1	1.6	1.6	95.1
	178.00	1	1.6	1.6	96.7
	180.00	1	1.6	1.6	98.4
	181.00	1	1.6	1.6	100.0
	Total	61	98.4	100.0	
Missing	System	1	1.6		
Total		62	100.0		

Berdasarkan *Core Stability*

Core stability

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	91.00	1	1.6	1.6	1.6
	92.00	2	3.2	3.3	4.9
	97.00	1	1.6	1.6	6.6
	98.00	1	1.6	1.6	8.2
	100.00	1	1.6	1.6	9.8
	101.00	1	1.6	1.6	11.5
	102.00	1	1.6	1.6	13.1
	103.00	1	1.6	1.6	14.8
	105.00	1	1.6	1.6	16.4
	106.00	1	1.6	1.6	18.0
	107.00	1	1.6	1.6	19.7
	108.00	1	1.6	1.6	21.3
	109.00	1	1.6	1.6	23.0
	110.00	3	4.8	4.9	27.9
	111.00	2	3.2	3.3	31.1
	112.00	1	1.6	1.6	32.8
	113.00	3	4.8	4.9	37.7
	115.00	4	6.5	6.6	44.3

116.00	1	1.6	1.6	45.9
117.00	5	8.1	8.2	54.1
118.00	4	6.5	6.6	60.7
119.00	6	9.7	9.8	70.5
120.00	3	4.8	4.9	75.4
121.00	5	8.1	8.2	83.6
123.00	1	1.6	1.6	85.2
124.00	1	1.6	1.6	86.9
131.00	1	1.6	1.6	88.5
134.00	1	1.6	1.6	90.2
135.00	1	1.6	1.6	91.8
136.00	1	1.6	1.6	93.4
137.00	3	4.8	4.9	98.4
140.00	1	1.6	1.6	100.0
Total	61	98.4	100.0	
Missing	System	1	1.6	
Total		62	100.0	

Berdasarkan Agility

Agility

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.20	1	1.6	1.6	1.6
	16.00	6	9.7	9.8	11.5
	16.10	5	8.1	8.2	19.7
	17.10	5	8.1	8.2	27.9
	17.20	5	8.1	8.2	36.1
	17.30	4	6.5	6.6	42.6
	17.50	2	3.2	3.3	45.9
	17.60	1	1.6	1.6	47.5
	17.70	1	1.6	1.6	49.2
	18.00	2	3.2	3.3	52.5
	18.10	3	4.8	4.9	57.4
	18.20	4	6.5	6.6	63.9
	18.30	2	3.2	3.3	67.2
	18.40	1	1.6	1.6	68.9
	18.50	1	1.6	1.6	70.5
	18.70	1	1.6	1.6	72.1
	19.00	2	3.2	3.3	75.4
	19.10	3	4.8	4.9	80.3
	19.20	2	3.2	3.3	83.6
	19.30	2	3.2	3.3	86.9
	19.40	1	1.6	1.6	88.5
	19.60	1	1.6	1.6	90.2

	20.10	1	1.6	1.6	91.8
	20.50	3	4.8	4.9	96.7
	20.70	1	1.6	1.6	98.4
	21.60	1	1.6	1.6	100.0
	Total	61	98.4	100.0	
Missing	System	1	1.6		
Total		62	100.0		

Uji Normalitas

Tests of Normality

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>corestability</i>	.155	61	.001	.955	61	.024
<i>agility</i>	.097	61	.200*	.964	61	.072

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

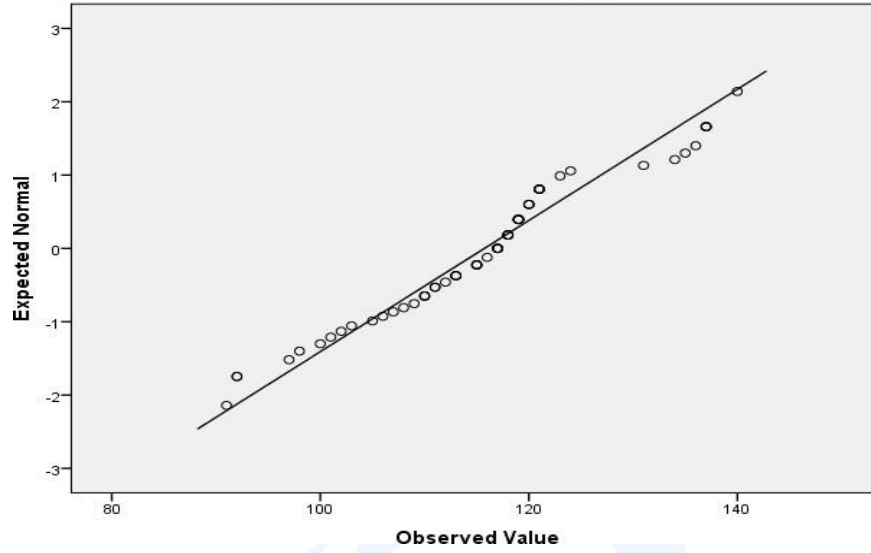
a. Lilliefors Significance Correction

Nonparametric Correlations

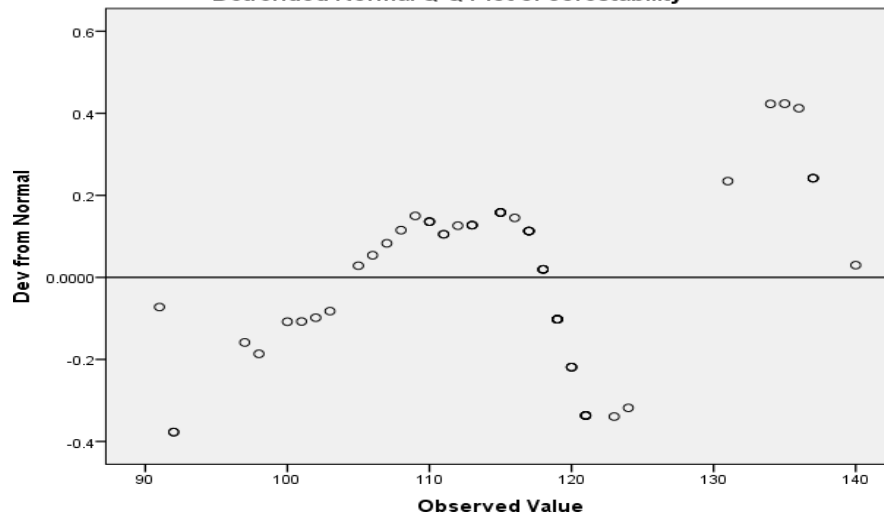
		Correlations		
			<i>corestability</i>	<i>agility</i>
Spearman's rho	<i>corestability</i>	Correlation Coefficient	1.000	-.096
		Sig. (2-tailed)	.	.462
		N	61	61
	<i>agility</i>	Correlation Coefficient	-.096	1.000
		Sig. (2-tailed)	.462	.
		N	61	61

Scatter Plot Core Stability

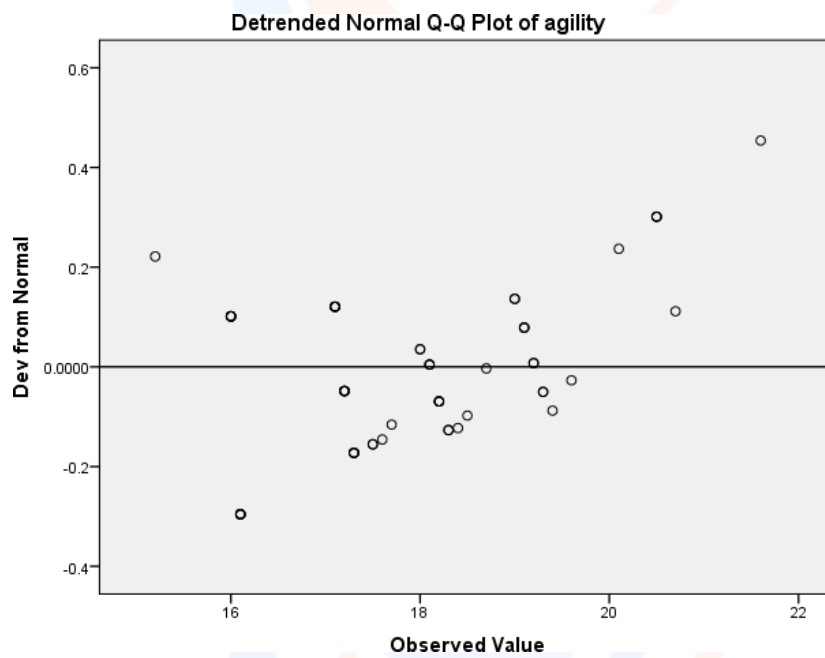
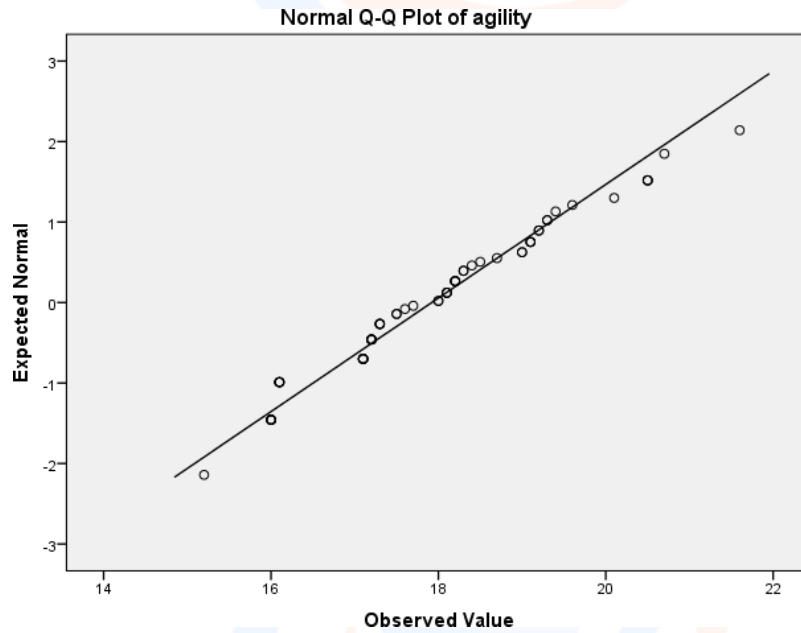
Normal Q-Q Plot of core stability



Detrended Normal Q-Q Plot of core stability



Scatter Plot Agility



Lampiran V

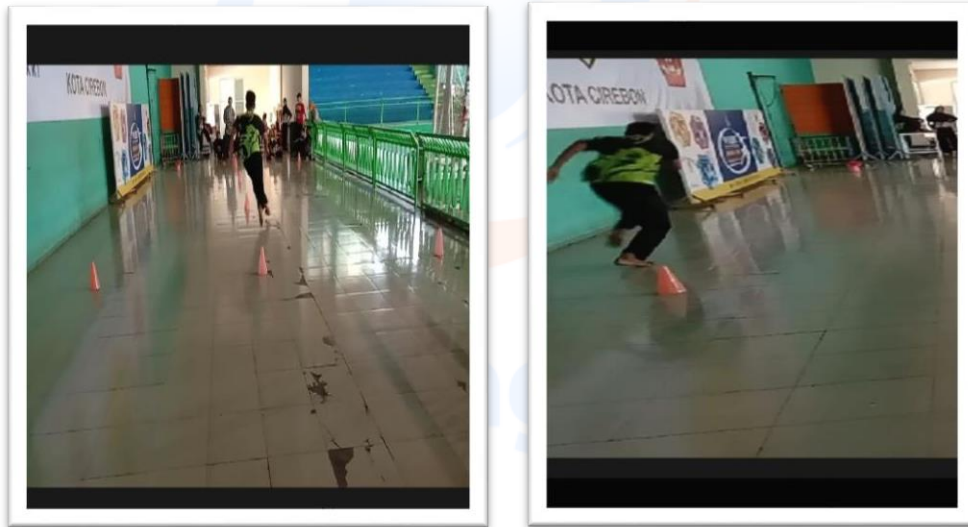
Dokumentasi

Prone Plank Core Stability Test



Diambil pada tanggal 10 Desember 2019

Illinois Agility Test



Diambil pada tanggal 10 Desember 2019

Riwayat Hidup Penulis



Data Pribadi

Nama : Husnul Indriyani
Tempat, tanggal lahir : Cirebon, 17 Februari 1983
Agama : Islam
Status keluarga : Anak pertama dari lima bersaudara
Alamat : Blok Grewal RT/RW 008/003 Setuwetan Kecamatan
Weru Kabupaten Cirebon
Nomor telepon/ HP : 081324689848
E-mail : noelaralaq@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. 1987-1988 : TK Sabilul Khaerot
2. 1988-1994 : SDN Setu Wetan II
3. 1994-1997 : SMP Islam Ibnu Siena Tasikmalaya
4. 1997-2000 : SMUN 7 Cirebon
5. 2001-2004 : DIII Rehabilitasi Medik FKUI
6. 2018-sekarang : S1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul, Jakarta Barat

Demikian biodata ini saya buat dengan sesungguhnya.

Jakarta, 15 Februari 2020

Hormat saya

Husnul Indriyani

Lampiran I

**SURAT PERNYATAAN
KESEDIAAN MENJADI SAMPLE PENELITIAN
(Informed Consent)**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama :

Tanggal lahir :

Jenis kelamin :

Alamat :

Setelah mendapatkan keterangan secukupnya serta menyadari manfaat dan resiko penelitian dari :

Nama :Husnul Indriyani

NIM 20180606096

Institusi :Universitas Esa Unggul Jakarta, Program Studi S1 Fisioterapi

Judul :Hubungan Core Stability Terhadap Agility Pada Bela Diri
Pencak Silat

Menyatakan bahwa saya bersedia/ berpartisipasi menjadi subjek penelitian dan saya bersedia mengikuti proses pengambilan data penelitian dari awal sampai akhir.

Cirebon, Desember 2019

Peneliti

Sampel Penelitian

(.....)

(.....)



SURAT PERNYATAAN PENELITI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :
Nama : Husnul Indriyani
NPM : 20180606095
Program Studi : S-1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi yang berjudul

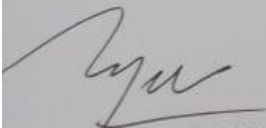
"**Pengaruh Core Stability Terhadap Agility pada Bela Diri Pencak Silat**"

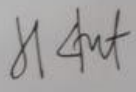
apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 6 Maret 2020
Penulis,

Mengetahui
Dekan Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul


Mirza Indra L., SKM, SSt.FT, M.Or)


(Husnul Indriyani)