

LAMPIRAN 1

HASIL DATA SPSS

UJI NORMALITAS

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SEBTsebelum1	,139	12	,200 [*]	,947	12	,306
SEBTsesudah1	,191	12	,200 [*]	,922	12	,599
SEBTselisih1	,161	12	,200 [*]	,937	12	,459
SEBTsebelum2	,161	12	,200 [*]	,914	12	,241
SEBTsesudah2	,124	12	,200 [*]	,927	12	,352
SEBTselisih2	,162	12	,200 [*]	,920	12	,286

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

a. Lilliefors Significance Correction

UJI HOMOGENITAS

Independent Samples Test										
	Equal variances assumed	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
SEBTsebelum2	Equal variances assumed	,000	1,000	,000	22	1,000	,00000	2,33242	-4,83714	4,83714

Equal variances not assumed			,000	22,00 0	1,000	,00000	2,33242	-4,83714	4,83714
--------------------------------	--	--	------	------------	-------	--------	---------	----------	---------

UJI HIPOTESIS 1

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	SEBTsebelum1 - SEBTsesudah1	-15,92083	4,12797	1,19164	-18,54362	-13,29804	-13,360	11	,000

UJI HIPOTESIS 2

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	SEBTsebelum2 - SEBTsesudah2	-7,66500	1,39489	,28473	-8,25401	-7,07599	-26,920	23	,000

UJI HIPOTESIS 3

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	
hasil SEBT	Equal variances assumed	18,387	,000	6,551	22	,000	8,25917	1,26081	5,64441	10,87393	
	Equal variances not assumed			6,551	13,589	,000	8,25917	1,26081	5,54731	10,97103	

LAMPIRAN 2

CORE STABILITY EXERCISE



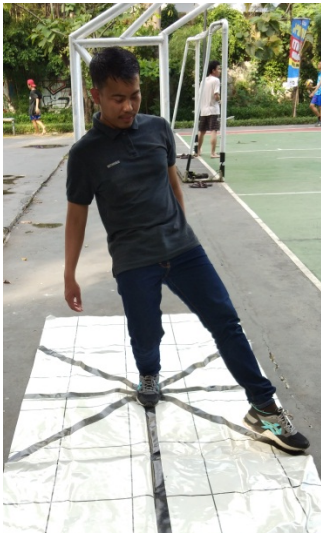
SINGLE LEG ROMANIAN DEADLIFT EXERCISE



CALF RAISES EXERCISE



STAR EXURCION BALANCE TEST



TES PEMERIKSAAN

ONE LEG STAND



LAMPIRAN

Lampiran 3

SURAT PERESETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

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 bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti setiap proses penelitian sebanyak 3 kali selama 6 minggu. Sesuai dengan penjelasan yang diberikan oleh peneliti dalam penelitian yang berjudul :

“PERBANDINGAN ANTARA *CORE STABILITY EXERCISE* DAN *SINGLE-LEG DEADLIFT EXERCISE* PADA LATIHAN *CALF RAISE EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PASCA *SPRAIN ANKLE* KRONIS PADA PEMAIN *SKATEBOARD*”

Demikian surat pernyataan ini saya setujui untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta,

Peneliti

Yang Memberi Pernyataan

Gde Andi Prambudi

(.....)

Lampiran 2

QUISSIONER

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Tinggi badan :

Berat badan :

DAFTAR PERTANYAAN

1. Apakah anda pernah mengalami cedera ankle?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Sejak kapan anda mengalami cedera ankle?
3. Bagaimana nyeri yang anda rasakan?
 - a. Pegal
 - b. Ngilu
 - c. Kesemutan
 - d. Tajam
4. Apakah selain cedera ankle ada penyakit lain ?
 - a.
5. Pengobatan apa yang telah dilakukan ?
 - a. Minum obat
 - b. Fisioterapi

c.

6. Apakah anda rutin melakukan exercise/latihan?

a. Ya

b. b. Tidak

7. Jika anda rutin, berapa kali latihan yang dilakukan dalam 1 minggu?

a. 2 kali

b. 3 kali

c.

8. Apakah anda pernah mengikuti kompetisi?

a. Ya

b. Tidak

Lampiran 3

Tabel Pemeriksaan

	Nama :		
No	Aspek Pemeriksaan	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
1.	Stabilitas Ligament (ADT)		
2.	Luas Gerak Sendi (Goniometer)		
3.	One Leg Standing		

Tabel Star Excursion Balance Test (SEBT)

NO	Arah	Pre-test	Post-tes
1	Anterior		
2	Posterior		
3	Medial		
4	Lateral		
5	Anterolateral		
6	Anteromedial		
7	Posterolateral		

8	Posteromedial		

gul

nivers
isa

gul

nivers
isa