

Data Penelitian

No	Sampel	Jenis Kelamin	Usia (tahun)	Karakteristik Sampel									Variabel Penelitian	
				BB (kg)	TB (cm)	IMT	Panjang Tungkai (cm)	Lingkar Otot (cm)		BP (mmHg)	RR (x/menit)	HR (x/menit)	Calf Raises Test	HOT (s)
								Thight	Leg					
1	RD	L	18	68	167	25	87	52	37	110/70	32	76	28,00	15,88
2	SM	P	19	66	162	26	88	54	39	130/90	28	100	29,00	15,89
3	DR	P	18	54	162	21	86	47	34	110/70	32	88	18,00	17,00
4	RP	L	20	65	160	25	82	52	38	130/90	32	98	26,00	20,89
5	SL	P	18	51	153	21	85	43	33	110/80	34	74	23,00	31,80
6	WH	P	18	71	152	31	81	57	42	110/70	24	64	17,00	36,80
7	AB	L	20	66	171	23	81	45	36	120/90	24	84	25,00	17,53
8	IK	P	20	56	166	20	88	47	35	120/70	28	92	18,00	18,70
9	AS	L	20	64	179	20	98	45	36	130/90	28	96	15,00	19,30
10	TO	P	19	68	156	28	90	64	36	120/70	28	84	21,00	23,60
11	MY	P	19	53	158	21	91	44	35	120/70	44	100	20,00	14,50
12	TM	L	21	59	174	20	91	42	33	130/70	36	68	37,00	18,70
13	DP	L	19	96	177	31	94	56	42	130/90	28	92	16,00	15,15
14	MR	L	20	79	172	27	86	53	39	100/70	46	68	28,00	21,70
15	YK	L	23	60	162	23	84	47	34	120/90	24	60	20,00	43,70
16	DN	P	19	49	159	19	83	44	32	120/70	32	68	17,00	21,34
17	VH	L	21	64	160	23	86	53	36	130/90	24	84	20,00	17,53
18	EM	P	21	74	171	25	84	54	40	110/80	38	76	22,00	20,54

Lampiran II

Hasil Uji Statistik

1. Data Analisis Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Age	18	18	23	19.61	1.335
Sex	18	1	2	1.50	.514
Weight	18	49	96	64.60	11.224
Height	18	152	179	164.43	7.998
BMI	18	19	31	23.73	3.626
Length	18	81	98	86.74	4.483
Circumth	18	42	64	49.96	5.905
Circumleg	18	32	42	36.45	2.973
HR	18	60.00	100.00	81.7778	13.01382
RR	18	24.00	46.00	31.2222	6.51293
Diastolik	18	70.00	90.00	78.8889	9.63382
Sistolik	18	100	130	119.44	9.376
Endurance	18	15.00	37.00	22.2222	5.69371
Agility	18	14.50	43.70	21.6972	7.90666
Valid N (listwise)	18				

2. Data Analisis Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Endurance	.152	18	.200*	.918	18	.117
Agility	.278	18	.001	.765	18	.001

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

a. Lilliefors Significance Correction

3. Data Analisis Uji Korelasi

Correlations

		Endurance	Agility
Endurance	Correlation Coefficient	1.000	-.057
	Sig. (2-tailed)	.	.824
	N	18	18
Agility	Correlation Coefficient	-.057	1.000
	Sig. (2-tailed)	.824	.
	N	18	18

Lampiran III

**SURAT PERSETUJUAN KESEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN
(*Inform Consent*)**

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Pekerjaan :

Alamat:

Nomor Telp. :

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 peneliti dalam penelitian yang berjudul:

Hubungan Daya Tahan Otot *Plantar Flexor* dengan *Agility Skill* pada Pemain Bola Voli di UKM Voli Universitas Esa Unggul

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

Jakarta,.....2019
Yang membuat pernyataan

(.....)

KUISIONER PENELITIAN

Kepada yang terhormat Saudara/i,

Kami mohon kesediaannya untuk mengisi kuisisioner ini:

A. Data Diri

Nama :
Umur :
Pekerjaan :
Hobi :
Alamat :
No. Telepon :
Tanggal pemeriksaan :

B. Pertanyaan

1. Apakah saat ini Anda adalah anggota aktif mengikuti kegiatan UKMVolli?
a. Ya b. Tidak
2. Sudah berapa lama Anda mengikuti pelatihan olahraga voli baik di UKM atau di luar UKM (sekolah/komunitas)?
a. <1tahun b. >1tahun
3. Apakah Anda pernah mengalami cedera (cedera berulang) pada area bahu hingga tangan saat melakukan latihan atau perlombaan bola voli dalam waktu 3-5 bulan terakhir?
a. Ya b. Tidak
4. Apakah Anda pernah mengalami cedera (cedera berulang) pada area bahu hingga tangan saat melakukan latihan atau perlombaan bola voli dalam waktu 3-5 bulan terakhir?
a. Ya b. Tidak
5. Jika Ya, bagaimana Anda menangani cedera tersebut?
a. Dibiarkan
b. Dibawa ke Rumah Sakit/Poliklinik
c. Diurut
d. Dikompres es/balsam/obat anti nyeri
6. Apakah anda memiliki riwayat penyakit lain?
a. Ya, Sebutkan...
b. Tidak

C. Prosedur Pengukuran Kondisi Umum dan Variabel Penelitian

1. Pengukuran Kondisi Umum

a. Vital Sign

- 1) Blood Pressure =
- 2) Heart Rate =
- 3) Respiration Rate =

b. IMT

Timbang berat badan dengan menggunakan timbangan (kg) tinggi badan dengan meteran (cm) tanpa menggunakan alas kaki.

- 1) BB =
- 2) TB =
- 3) IMT =

a. Panjang Tukai

Palpasi pada SIAS hingga malleolus lateral lalu lakukan pengukuran dengan menggunakan metline.

- 1) Tungkai Kanan =
- 2) Tungkai Kiri =

d. Lingkar Otot Tungkai Bawah

Titik referensi pada mid patella lalu ukur lingkar otot 5, 10, 15, 20 cm keatas patella dan 5, 10, 15 cm kebawah patella. Hasil digambarkan dan ditandai dalam garis seperti dibawah dimana tanda lingkaran sebagai patella.

- 1) Tungkai Kanan
- 2) Tungkai Kiri



2. Pengukuran Variabel Penelitian

1) Pengukuran Daya Tahan Otot

- a) Posisi awal sampel bersiap dengan tidak menggunakan alas kaki
- b) Posisi tangan memegang tiang sebagai keseimbangan dengan siku menekuk untuk menjaga tulang belakang, serta kaki selebar bahu dan lutut diluruskan.
- c) Sampel diminta untuk mengangkat tumit setinggi mungkin dengan lutut diluruskan penuh, pengukur mengukur ROM dengan mengukur ujung tinggi kepala sampel dengan menggunakan papan persegi
- d) Pada aba-aba "Mulai" sampel diminta untuk mengangkat tumitnya setinggi mungkin dan merendahnya sampai ke tanah.
- e) Sampel diminta untuk menyentuh kepalanya pada papan persegi ketika dia mencapai tinggi maksimal dan juga menyentuh tanah ketika akhir dari gerakan.
- f) Jumlah *elevasi* yang benar diakumulasikan dari waktu selama 30 detik.

2) Pengukuran Agility Skill

- a) Sampel diminta berdiri di tengah – tengah segi enam dan menghadap jalur A.
- b) Pada perintah "GO!" stopwatch dijalankan dan sampel diminta melompat dengan kedua kaki melewati garis B dan kembali ketengah, lalu melewati garis C kemudian kembali ke tengah dan seterusnya sampai semua jalur dilewati.
- c) Ketika sampel melompati garis A dan kembali ke tengah – tengah sampai dapat melaksanakan semua garis dilompati, maka sampel dianggap sudah melakukan satu putaran tes.
- d) Sampel diminta melaksanakan tes sebanyak tiga kali putaran tes.
- e) Setelah tiga kali putaran kemudian waktu yang didapat dicatat.
- f) Sampel diberikan kesempatan sebanyak dua kali.
- g) Jika dalam pelaksanaan sampel salah melangkah, maka tes harus kembali diulang.

D. Tabel Data Hasil Pengukuran

No	Bentuk Pengukuran	Pengukuran	Hasil
1	Umum	BP	
		HR	
		RR	
		BB	
		TB	
		IMT	
		P. Tungkai Kanan	
		P. Tungkai Kiri	
		Antropometri Tungkai Kanan	Atas 5 cm : 10 cm : 15 cm : 20 cm : Bawah 5 cm : 10 cm : 15 cm :
		Antropometri Tungkai Kiri	Atas 5 cm : 10 cm : 15 cm : 20 cm : Bawah 5 cm : 10 cm : 15 cm :
2	Variabel	Calf Raises Test	
		Hexagonal Obstacle Test	

Lampiran V

TABEL EVALUASI DATA PENGUKURAN

No	Tanggal Pemeriksaan	Nama	Pengukuran		Paraf
			Calf Raises	Agility	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

Lampiran VI

Dokumentasi Penelitian

1. Pengukuran Karakteristik Sampel



2. Pengukuran Variabel Bebas (*Calf Raises Test*)



3. Pengukuran Variabel Terikat (*Hexagonal Obstacle Test*)



Lampiran VII

Surat Pernyataan Lahan Penelitian

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Lampiran VIII



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Heru Hardiana

NIM : 2015-66-076

Program Studi : S-1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi yang berjudul:

“Hubungan Daya Tahan Otot *Plantar Flexor* dengan *Agility Skill* pada Pemain Bola Voli di UKM Voli Universitas Esa Unggul”

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.

Mengetahui,

Jakarta, Juli 2019

(Syahmirza Indra L., SKM, S.FT, M.Or) (Heru Hardiana)

Lampiran IX

Formulir Bimbingan Skripsi

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Lampiran X

Riwayat Hidup Penulis



Data Pribadi

Nama : Heru Hardiana
Tempat, tanggal lahir : Cilegon, 07 Oktober 1997
Agama : Islam
Status Keluarga : Anak Kedua dari 3 bersaudara
Alamat : Bukit Baja Sejahtera 2 Jl. Nusa Indah 2 No. 1 RT
15/05 Ciwedus, Cilegon-Banten
Nomor telepon/HP : 0895331391419
E-Mail : heruhardiana@gmail.com

Riwayat Pendidikan

2002-2004: TK Bina Insan Kamil
2004-2009: SD YPWKS V Cilegon
2009-2012: SMP Negeri 2 Cilegon
2012-2015: SMA Negeri 1 Cilegon
2015-2019: Universitas Esa Unggul