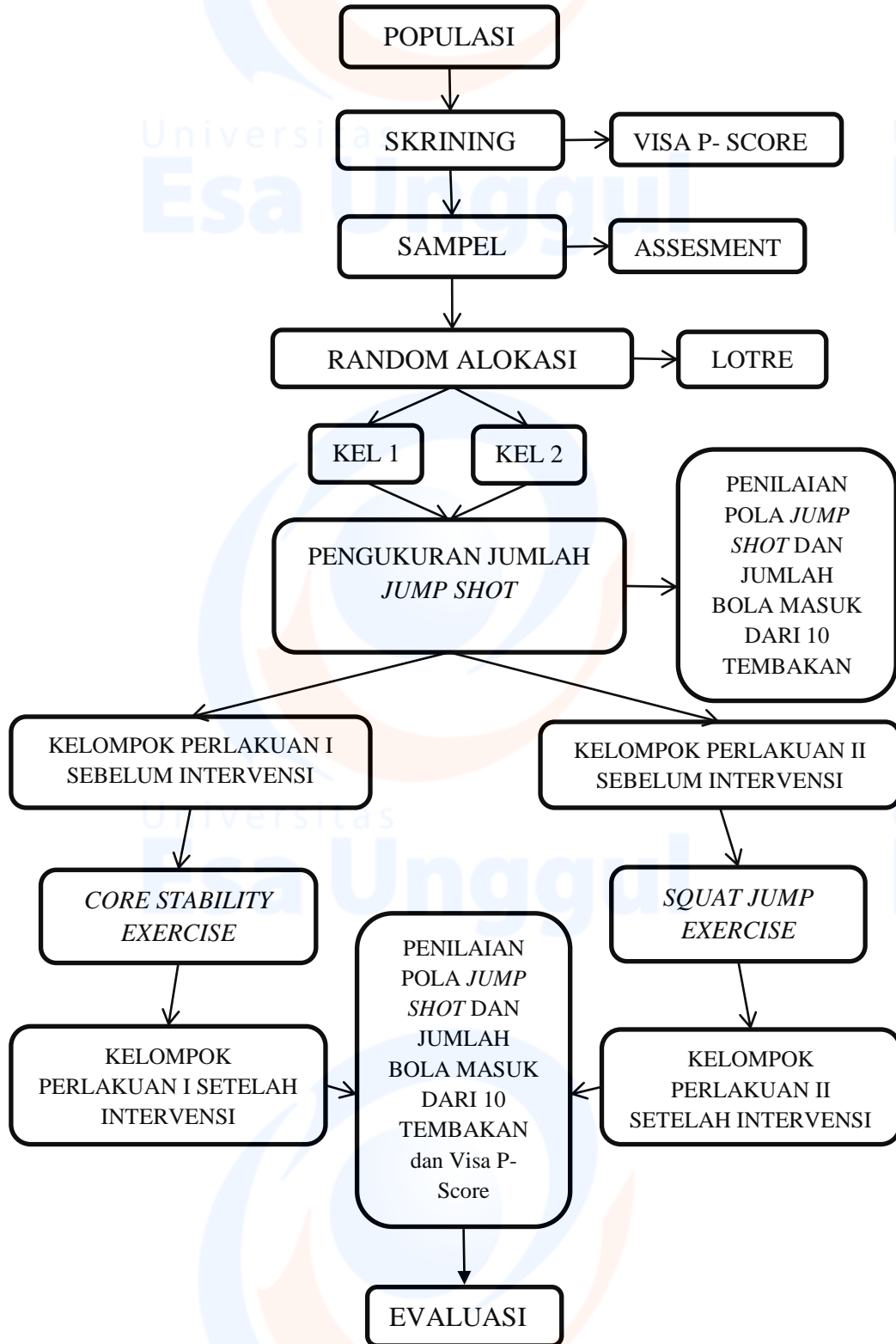


Alur Penelitian



Lampiran 2

Formulir VISA P-Score

1. Berapa lama kamu bisa duduk tanpa rasa nyeri ?	0 Menit	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	100 Menit	Nilai	<input type="text"/>
2. Apakah kamu merasa nyeri saat menuruni tangga ?	Sakit parah	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	Tidak sakit	Nilai	<input type="text"/>
3. Apakah kamu merasa nyeri saat kamu meluruskan lutut ketika beraktivitas penuh ?	Sakit parah	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	Tidak sakit	Nilai	<input type="text"/>
4. Apakah kamu merasa nyeri ketika berjalan dengan menumpu berat badan ?	Sakit parah	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	Tidak sakit	Nilai	<input type="text"/>
5. Apakah kamu memiliki masalah saat berjongkok ?	Tidak Mampu	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	Tidak Masalah	Nilai	<input type="text"/>
6. Apakah kamu memiliki rasa nyeri selama atau saat setelah melakukan 10x meiompat dengan satu kaki ?	Sakit parah	<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	Tidak sakit	Nilai	<input type="text"/>
7. Apakah saat ini kamu melakukan olahraga atau kegiatan fisik lainnya ? 0 = Tidak semuanya 4 = Mengubah pola latihan dan lomba 7 = Latihan penuh dan mengikuti lomba tetapi tidak pada tingkatan yang sama seperti sebelum terserang nyeri 10 = Mengikuti lomba pada level yang sama atau lebih tinggi dari level sebelum kamu terserang nyeri				Nilai	<input type="text"/>
8. Jawab pertanyaan berikut dengan pilihan A, B dan C - Jika kamu tidak merasa nyeri saat berolahraga, isi pilihan A - Jika kamu merasa nyeri ketika berolahraga tetapi kamu tidak berhenti untuk menyelesaikan aktivitas, isi pilihan B - Jika kamu merasa nyeri yang menghentikan kegiatan olahraga, isi pilihan C					
A. Jika kamu tidak merasa nyeri saat berolahraga, berapa lama kamu bisa latihan ? 0 = Nol 1-5 Mnt = 7 6-10 Mnt = 14 7-15 Mnt = 21 >15 Mnt = 30				Nilai	<input type="text"/>
ATAU B. Jika kamu merasa nyeri saat berolahraga tetapi kamu tidak berhenti untuk menyelesaikan aktivitas, berapa lama kamu bisa latihan ? 0 = Nol 1-5 Mnt = 4 6-10 Mnt = 10 7-15 Mins = 14 >15 Min = 20				Nilai	<input type="text"/>
ATAU C. Jika kamu merasa nyeri yang menghentikan kegiatan olahraga, berapa lama kamu bisa latihan ? 0 = Nol 1-5 Mnt = 2 6-10 Mnt = 5 7-15 Mnt = 7 >15 Mnt = 10				Nilai	<input type="text"/>
TOTAL SKOR VISA					<input type="text"/>

Kriteria Penilaian Visa P-score

≤ 80 = Disfungsi ≥ 80 = Kesehatan optimal

Lembar Persetujuan Tindakan Fisioterapi dan Kesiediaan Mengikuti Penelitian (Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :
Jenis Kelamin :
Umur :
Alamat :
Telepon / HP :

Setelah mendapatkan penjelasan dari penelitian atau yang membantu tentang maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaannya dan konsekuensinya demi manfaat yang sebesar-besarnya bagi pemeliharaan kesehatan saya dan bagi kemajuan upaya pelayanan, dengan ini menyatakan:

1. Memahami sepenuhnya maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan dan konsekuensinya.
2. Bersedia mengemukakan dengan sejujur-jujurnya segala hal yang berkaitan dengan keluhan yang saya derita.
3. Bersedia untuk mengikuti dan menjalankan petunjuk penelitian yang diberikan secara sungguh-sungguh dan bertanggung jawab.
4. Bersedia menghubungi peneliti bila ada hal-hal yang kurang dipahami maupun melaporkan hal-hal yang berkembang selama penelitian.
5. Bersedia untuk sewaktu-waktu dihubungi oleh peneliti guna menyempurnakan penelitian ini.
6. Tidak akan membebani peneliti berkaitan dengan biaya dan tindakan atas keluhan yang saya derita dan penyelenggaraan penelitian ini.
7. Bersedia mengikuti kegiatan penelitian berjudul:
"Perbedaan Penambahan *Core Stability* dan *Plyometric Squat Jump Exercise* pada *Eccentric Quadricep Exercise* Terhadap Akurasi Jump Shot Pemain Basket Remaja Putra pada Kondisi Tendinitis Patellaris "

Dengan ini menyatakan sesungguhnya memberikan PERSETUJUAN/ PENOLAKAN, untuk dilakukan tindakan fisioterapi :
Terhadap : Diri sendiri/Suami /Istri/Anak/Ayah/Ibu.

Peneliti
penelitian

Sampel

(.....)

(.....)

Lampiran 4

Formulir Pemeriksaan

Identitas Pasien

Tanggal pemeriksaan : _____
Nama : _____
Jenis Kelamin : L / P
Telepon / HP : _____
Tanggal Lahir : _____
Berat Badan : _____
Tinggi Badan : _____
Pekerjaan : _____
Hobi : _____
Alamat : _____

Riwayat Penyakit

Keluhan Utama : _____
Lama Keluhan : _____
Keluhan sebelumnya : _____
Pengobatan yang pernah dilakukan : _____
Pernah dioperasi atau tidak : _____
Adakah riwayat penyakit serius : _____
(Jantung, paru-paru, kanker, TB, dll)
Sedang mengalami luka (terutama luka bakar) :

Lembar Evaluasi Pertama

Akurasi jump shot dan visa p-score

Kelompok Perlakuan 1

No	Nama	Rubrik Penilaian (Skor)	Jumlah tembakan yang masuk	Visa p-score
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Lampiran 5

8				
9				
10				
11				

Kelompok Perlakuan 2

No	Nama	Rubrik Penilaian (Skor)	Jumlah tembakan yang masuk	Visa p-score
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				

<p>Kriteria Penilaian Visa P-score</p> <p>≤ 80 = Disfungsi</p> <p>≥ 80 = Kesehatan optimal</p>
--

Lembar Evaluasi Terakhir

Akurasi *jump shot* dan *visa p-score*

Kelompok Perlakuan 1

No	Nama	Rubrik Penilaian (Skor)	Jumlah tembakan yang masuk	Visa p-score
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Lampiran 7

9																				
10																				
11																				

Kelompok Perlakuan 2

No	Nama	Minggu ke 1			Minggu ke 2			Minggu ke 3			Minggu ke 4		
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													

Program Latihan

Lar

No	Grup	Latihan	Minggu 1			Minggu 2			Minggu 3			Minggu 4														
			Frekuensi	Repetisi	Set/Waktu/Rest	Frekuensi	Repetisi	Set/Waktu/Rest	Frekuensi	Repetisi	Set/Waktu/Rest	Frekuensi	Repetisi	Set												
1.	No Grup	Wall Squat	3x	Seminggu	5	Repetisi	3	Set	30 detik	30 detik	3x	Seminggu	8	Repetisi	4	Set	45 detik	30 detik	4x	Seminggu	8	Repetisi	4	Set		
			3x	Seminggu	15	Repetisi	2	Set	15 detik	30 detik	3x	Seminggu	15	Repetisi	2	Set	30 detik	30 detik	3x	Seminggu	15	Repetisi	3	Set	30 detik	30 detik
			3x	Seminggu	15	Repetisi	2	Set	30 detik	30 detik	3x	Seminggu	15	Repetisi	2	Set	30 detik	30 detik	3x	Seminggu	15	Repetisi	3	Set	30 detik	30 detik
			3x	Seminggu	15	Repetisi	2	Set	30 detik	30 detik	3x	Seminggu	15	Repetisi	2	Set	30 detik	30 detik	3x	Seminggu	15	Repetisi	3	Set	30 detik	30 detik
			3x	Seminggu	15	Repetisi	2	Set	30 detik	30 detik	3x	Seminggu	15	Repetisi	2	Set	30 detik	30 detik	3x	Seminggu	15	Repetisi	3	Set	30 detik	30 detik
			3x	Seminggu	15	Repetisi	2	Set	30 detik	30 detik	3x	Seminggu	15	Repetisi	2	Set	30 detik	30 detik	3x	Seminggu	15	Repetisi	3	Set	30 detik	30 detik
			3x	Seminggu	15	Repetisi	2	Set	30 detik	30 detik	3x	Seminggu	15	Repetisi	2	Set	30 detik	30 detik	3x	Seminggu	15	Repetisi	3	Set	30 detik	30 detik
2	1	Core Stability	2x	Seminggu	6	Repetisi	3	Set	30 detik	30 detik	2x	Seminggu	8	Repetisi	3	Set	30 detik	30 detik	3x	Seminggu	8	Repetisi	3	Set	30 detik	30 detik
			2x	Seminggu	6	Repetisi	3	Set	30 detik	30 detik	2x	Seminggu	8	Repetisi	3	Set	30 detik	30 detik	2x	Seminggu	8	Repetisi	3	Set	30 detik	30 detik
3	4	Oblique Curl Ups	3x	Seminggu	15	Repetisi	2	Set	30 detik	30 detik	3x	Seminggu	15	Repetisi	2	Set	30 detik	30 detik	3x	Seminggu	15	Repetisi	3	Set	30 detik	30 detik
			3x	Seminggu	15	Repetisi	2	Set	30 detik	30 detik	3x	Seminggu	15	Repetisi	2	Set	30 detik	30 detik	3x	Seminggu	15	Repetisi	3	Set	30 detik	30 detik
5	6	Abdominal Cycling	3x	Seminggu	15	Repetisi	2	Set	30 detik	30 detik	3x	Seminggu	15	Repetisi	2	Set	30 detik	30 detik	3x	Seminggu	15	Repetisi	3	Set	30 detik	30 detik
			3x	Seminggu	15	Repetisi	2	Set	30 detik	30 detik	3x	Seminggu	15	Repetisi	2	Set	30 detik	30 detik	3x	Seminggu	15	Repetisi	3	Set	30 detik	30 detik
7	2	Squat Jump	3x	Seminggu	5	Repetisi	3	Set	30 detik	30 detik	3x	Seminggu	8	Repetisi	3	Set	30 detik	30 detik	3x	Seminggu	8	Repetisi	4	Set	45 detik	30 detik
			2x	Seminggu	6	Repetisi	3	Set	30 detik	30 detik	2x	Seminggu	8	Repetisi	3	Set	30 detik	30 detik	3x	Seminggu	8	Repetisi	3	Set	30 detik	30 detik

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Visa p-score awal1	0.173	11	0.200*	0.919	11	0.310
Visa p-score setelah perlakuan 1	0.126	11	0.200*	.0965	11	.0833
Visa p-score awal 2	0.201	11	0.200*	0.891	11	0.144

Lampiran 9

Visa p-score setelah perlakuan 2	0.196	11	0.200*	0.900	11	.0184
Rubrik awal1	0.232	11	0.100	0.822	11	0.018
Rubrik setelah perlakuan 1	0.353	11	0.000	0.649	11	0.000
Rubrik awal 2	0.227	11	0.117	0.833	11	0.025
Rubrik setelah perlakuan 2	0.256	11	0.043	0.893	11	0.150

2. Uji Homogenitas

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
Visa p-score awal	EVA*	.921	.349	-.718	20	.481	-1.545	2.152	-6.035	2.944
	EVNA*			-.718	19.475	.481	-1.545	2.152	-6.042	2.951
Rubrik awal	EVA*	.013	.912	-.989	20	.334	-.545	.551	-1.696	.605
	EVA*			-.989	19.998	.334	-.545	.551	-1.696	.605

*EVA = Equal Variances Assumed
 EVNA = Equal Variances not Assumed

3. Uji Hipotesis I

a. Akurasi Jump Shot (Wilcoxon Signed Ranks Test)

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Rubrik setelah perlakuan 1 – Rubrik awal1	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	8 ^b	4.50	36.00
	Ties	3 ^c		

		Total	11			Test Statistics^a				
b. <i>Visa P-Score</i>						rubrikstlh1 - rubrikawal1				
Paired Samples Test										
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)	28 ^b
		Mean	Std. Dev	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					est
					Lower	Uper				
Pair 1	Visa p-score awal 1 – visa p-score setelah 1	-5.091	1.578	.476	-6.151	-4.031	-10.698	10	.000	

4. Uji Hipotesis II

a. Akurasi Jump Shot (*Wilcoxon Signed Ranks Test*)

Ranks					Test Statistics^a	
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	rubrikssd1 - rubrikawal1	
Rubrik setelah perlakuan 1 – Rubrik awal1	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00	Z	-2.236 ^b
	Positive Ranks	5 ^b	3.00	15.00	Asymp. Sig. (2-tailed)	.025
	Ties	6 ^c			a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
	Total	11			b. Based on negative ranks.	

b. *Visa P-Score*

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Dev	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Uper

Lampiran 11

Pair 1	Visa p-score awal 1 – visa p-score setelah 1	-3.364	1.502	.453	-4.372	-	-7.430	10	.000
						2.355			

5. Uji Hipotesis III

a. Akurasi Jump Shot (Mann-Whitney Test)

Ranks				
	grup	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Rubrik akhir	kel 1	11	11.95	131.50
	kel 2	11	11.05	121.50
	Total	22		

Test Statistics ^a	
	Rubrik akhir
Mann-Whitney U	55.500
Wilcoxon W	121.500
Z	-.364
Asymp. Sig. (2-tailed)	.716
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.748 ^b

b. Visa P-Score

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
Visa p-score setelah	EVA*	.562	.462	-.414	20	.683	-1.000	2.414	-6.036	4.036	
	EVNA*			-.414	19.525	.683	-1.000	2.414	-6.044	4.044	

*EVA = Equal Variances Assumed

EVNA = Equal Variances not Assumed

DOKUMENTASI PENELITIAN



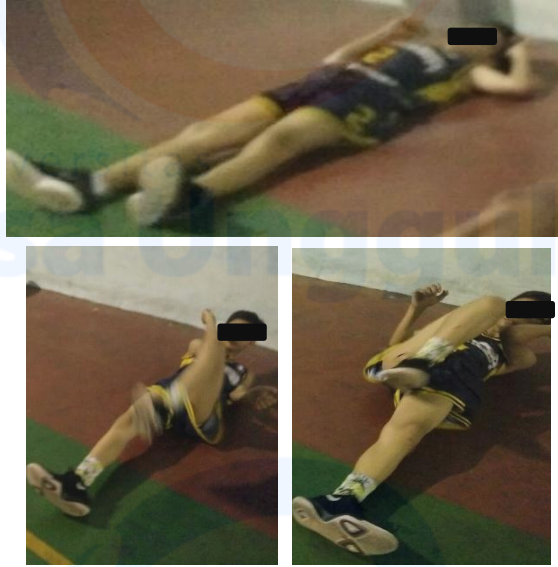


Fields test

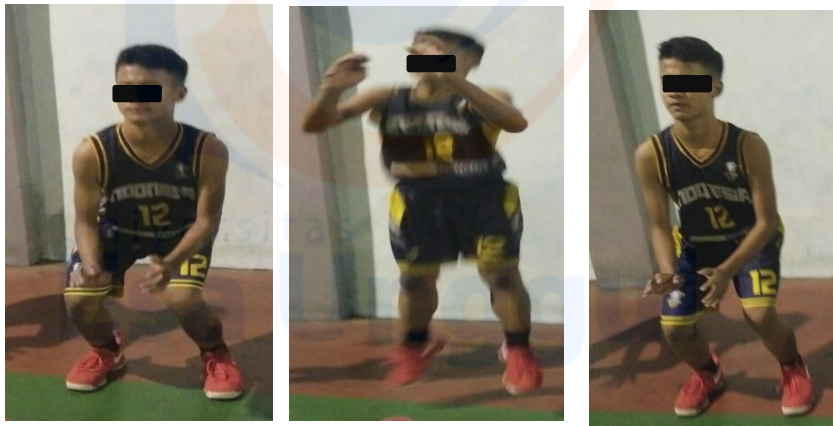


Eccentric Quadriceps Exercise





Core Stability Exercise



Plyometric Squat Jump Exercise