

Lampiran I

QUESTIONER

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

Hobby :

Alamat :

No. Telp/Hp :

Pertanyaan

1. Apakah anda mempunyai riwayat penyakit jantung?

☐ Ya

☐ Tidak

2. Apakah anda menderita osteoporosis?

☐ Ya

☐ Tidak

3. Apakah anda pernah mengalami cedera pada siku, bahu, lengan atau tangan?

☐ Ya

☐ Tidak

4. Apakah pada saat ini anda mempunyai keluhan sakit/nyeri pada siku, bahu, lengan atau tangan?

☐ Ya

☐ Tidak

5. Jika jawaban no 4 Ya, apakah cedera yang anda alami masih ada keluhan sampai saat ini?

☐ Ya

☐ Tidak

6. Apakah anda pernah mengikuti program latihan beban?

☐ Ya

☐ Tidak

7. Apakah anda saat ini mengikuti program latihan beban?

☐ Ya

☐ Tidak

Lampiran II

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :
Jenis Kelamin :
Umur :
Hoby :
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 proses penelitian selama 5 minggu, sesuai penjelasan yang diberikan oleh peneliti dalam penelitian dengan judul :

**“PERBEDAAN EFEK PENAMBAHAN JUMLAH BEBAN DAN
PERUBAHAN SUDUT LENGAN BAWAH PADA LATIHAN
PROGRESSIVE RESISTANCE EXERCISE (PRE) TERHADAP
PENINGKATAN KEKUATAN OTOT BICEPS BRACHII”**

Demikianlah pernyataan ini saya setujui untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Juli 2010

()

Lampiran III

Sample Penelitian Latihan Progressive Resistance Exercise (PRE) Dengan Desain Penambahan Jumlah Beban

Nama : Z

Umur : 20 Tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Berat Badan : 54 kg

Nilai Spring Dial Hoist Scale awal : 6 Kg

Minggu	Set	Frek	Beban Awal	50%	75%	100%	Keterangan
1	1	1	4.8	2.4	3.6	4.8	
		2		2.4	3.6	4.8	
		3		2.4	3.6	4.8	Set ditambah
2	2	1	4.8	2.4	3.6	4.8	
		2		2.4	3.6	4.8	
		3		2.4	3.6	4.8	
3	1	1	6	3	4.5	6	Beban ditambah
		2	6	3	4.5	6	
		3	6	3	4.5	6	
4	2	1	6	3	4.5	6	Set ditambah
		2	6	3	4.5	6	
		3	6	3	4.5	6	
5	1	1	7	3.5	5.25	7	Beban ditambah
		2	7	3.5	5.25	7	
		3	7	3.5	5.25	7	

Nilai Spring Dial Hoist Scale akhir : 15 Kg

Lampiran IV

Sample Penelitian Latihan Progressive Resistance Exercise (PRE) Dengan Desain Perubahan Sudut Lengan Bawah

Nama : Q

Umur : 20 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Berat Badan : 62 kg

Nilai Spring Dial Hoist Scale awal : 5 Kg

Minggu	Set	Frek	Beban Awal	50%	75%	100%	Keterangan
1	1	1	4.6	2.3	3.4	4.6	
		2		2.3	3.4	4.6	
		3		2.3	3.4	4.6	Set ditambah
2	2	1	4.6	2.3	3.4	4.6	
		2		2.3	3.4	4.6	
		3		2.3	3.4	4.6	
3	1	1	5.8	3	4.2	5.8	Beban ditambah
		2		3	4.2	5.8	
		3		3	4.2	5.8	
4	2	1	5.8	3	4.2	5.8	Set ditambah
		2		3	4.2	5.8	
		3		3	4.2	5.8	
5	1	1	7	3.5	5.25	7	Beban ditambah
		2		3.5	5.25	7	
		3		3.5	5.25	7	

Nilai Spring Dial Hoist Scale akhir : 10 Kg

Nama : Rahman Parlindungan

NIM : 2005.65.008

JUDUL : Perbedaan Efek Penambahan Jumlah Beban Dan Perubahan Sudut Lengan Bawah Pada Latihan Progressive Resistance Exercise (PRE) Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Biceps Brachii

Pembimbing I : Syahmirza Indra Lesmana SKM, SSt.FT, M.OR

Pembimbing II : Rika Melianita, SSt.FT

No	Hari / Tanggal	Materi Konsultasi	Nama Pembimbing	Paraf
1	Selasa, 21 April 2009	BAB I	S. Indra Lesmana	
2	Selasa, 21 April 2009	BAB I	Rika Melianita	
3	Jumat, 24 April 2009	BAB I	S. Indra Lesmana	
4	Rabu, 29 April 2009	BAB I	Rika Melianita	
5	Kamis, 14 Mei 2009	BAB II	S. Indra Lesmana	
6	Selasa, 16 Juni 2009	BAB II	Rika Melianita	
7	Kamis, 10 Desember 2009	BAB II	S. Indra Lesmana	
8	Selasa, 15 Desember 2009	BAB II	Rika Melianita	
9	Jumat, 15 Juli 2010	REVISI BAB I, II & III	S. Indra Lesmana	
10	Senin, 19 Juli 2010	REVISI BAB I, II & III	Rika Melianita	
11	Senin, 30 Agustus 2010	BAB IV	S. Indra Lesmana	
12	Senin, 30 Agustus 2010	BAB IV	Rika Melianita	
13	Selasa, 31 Agustus 2010	BAB V & VI	S. Indra Lesmana	
14	Selasa, 31 Agustus 2010	BAB V & VI	Rika Melianita	

Catatan:

1. Bimbingan skripsi minimal 8 kali, formulir dapat difotokopi sesuai kebutuhan
2. Setelah penulisan skripsi selesai, formulir ini dilampirkan untuk mengajukan ujian sidang

Frequencies

[DataSet0]

Statistics			
		Sebelum Latihan PRE Dengan Penambahan Jumlah Beban	Setelah Latihan PRE Dengan Penambahan Jumlah Beban
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
	Mean	9.7333	14.8667
	Median	10.0000	15.0000
	Mode	10.00	14.00
	Std. Deviation	2.37447	2.41622

Frequencies

[DataSet0]

Statistics			
		Sebelum Latihan PRE Dengan Perubahan Sudut	Setelah Latihan PRE Dengan Perubahan Sudut
N	Valid	14	14
	Missing	0	0
	Mean	10.6429	14.8929
	Median	11.2500	15.2500
	Mode	14.00	15.00
	Std. Deviation	3.44422	3.50373

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Latihan PRE Dengan Penambahan Jumlah Beban	Latihan PRE Dengan Perubahan Sudut
N		15	14
Normal Parameters ^a	Mean	9.7333	10.6429
	Std. Deviation	2.37447	3.44422
Most Extreme Differences	Absolute	.122	.141
	Positive	.122	.141
	Negative	-.078	-.126
Kolmogorov-Smirnov Z		.472	.526
Asymp. Sig. (2-tailed)		.979	.945

a. Test distribution is Normal.

T-Test

[DataSet0] [Homogenitas]

Group Statistics

Group		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Data	1	15	9.733	2.3745	.6131
	2	14	10.643	3.4442	.9205

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	
Data Equal variances assumed	2.638	.116	-.833	27	.412	-.9095	1.0920	-3.1501	1.3311	
Equal variances not assumed			-.822	22.906	.419	-.9095	1.1060	-3.1979	1.3789	

T-Test

[DataSet0] [Analisis 1]

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Sebelum Latihan PRE Dengan Penambahan Jumlah Beban	9.7333	15	2.37447	.61308
Setelah Latihan PRE Dengan Penambahan Jumlah Beban	14.8667	15	2.41622	.62386

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Sebelum Latihan PRE Dengan Penambahan Jumlah Beban & Setelah Latihan PRE Dengan Penambahan Jumlah Beban	15	.719	.003

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	Sebelum Latihan PRE Dengan Penambahan Jumlah Beban - Setelah Latihan PRE Dengan Penambahan Jumlah Beban	-5.13333	1.79749	.46411	-6.12875	-4.13792	-11.061	14	.000

T-Test

[DataSet0] [Analisis 2]

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Sebelum Latihan PRE Dengan Perubahan Sudut	10.6429	14	3.44422	.92051
Setelah Latihan PRE Dengan Perubahan Sudut	14.8929	14	3.50373	.93641

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Sebelum Latihan PRE Dengan Perubahan Sudut & Setelah Latihan PRE Dengan Perubahan Sudut	14	.977	.000

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	Sebelum Latihan PRE Dengan Perubahan Sudut - Setelah Latihan PRE Dengan Perubahan Sudut	-4.25000	.75320	.20130	-4.68488	-3.81512	-21.113	13	.000

T-Test

[DataSet0] [Analysis 3]

Group Statistics					
Group		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Data	1	15	5.1333	1.79749	.46411
	2	14	4.2571	.75622	.20211

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
Data Equal variances assumed	6.844	.014	1.688	27	.103	.87619	.51901	-.18874	1.94112
Equal variances not assumed			1.731	19.075	.100	.87619	.50621	-.18303	1.93541