

Lampiran I

LAMPIRAN DATA HASIL PENELITIAN

Nama sampel	Usia	Tinggi Badan (m)	Berat badan (Kg)	IMT	Fleksibilitas
MAS	25	1,63	46,4	17,46	29
NR	25	1,63	55,7	20,96	21
ARF	22	1,83	55,4	16,54	29
EM	24	1,7	70,4	24,36	27
RWA	24	1,67	78,3	28,08	9
IJ	20	1,84	57	16,84	17
OF	21	1,68	58,5	20,73	33
DM	23	1,6	49,1	19,18	33
MRS	22	1,73	63	21,05	30
IM	23	1,69	57,9	20,27	23
If	26	1,65	55,1	20,24	31
Pa	23	1,56	46,2	18,98	9
AN	22	1,7	70,3	24,33	30
IK	23	1,73	48,6	16,24	20
AF	23	1,72	60,5	20,45	31
FM	20	1,61	53,1	20,49	17
DR	20	1,78	53,4	16,85	32
Lu	26	1,73	68,2	22,79	36
RR	23	1,69	78	27,31	11
Ib	21	1,68	45,8	16,23	28
DM	20	1,71	72	24,62	30
Nu	25	1,64	50	18,59	9
MFY	26	1,69	63	22,06	33
HB	23	1,6	56,6	22,11	15
AK	23	1,72	67,1	22,68	32
RF	24	1,82	48,1	14,52	12
ZR	25	1,62	54,7	20,84	31
Fmu	20	1,57	47,2	19,15	17
RAY	22	1,69	58,3	20,41	32
So	20	1,61	47	18,13	6
YH	27	1,67	60	21,51	32
DF	23	1,68	56,5	20,02	33
OS	26	1,64	57,4	21,34	18
And	21	1,64	58,8	21,86	22
Andr	20	1,65	65,9	24,21	11
SB	20	1,78	59,5	18,78	19
Ha	27	1,6	43,4	16,95	25

Sa	25	1,7	63,7	22,04	18
Ap	21	1,64	47,7	17,73	18
An	27	1,74	87,8	29,00	23
AK	22	1,77	61,3	19,57	23
IA	20	1,67	49	17,57	8
AS	23	1,72	59	19,94	29
DA	30	1,69	62,5	21,88	8
Ase	20	1,67	54,5	19,54	14

Lampiran II

Hasil Uji Statistik

1. Hasil Pengolahan Data Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
Usia	45	20	30	1036	23.02	2.463
Tinggi	45	1.56	1.84	75.78	1.6840	.06507
BB	45	43.40	87.80	2621.90	58.2644	9.60571
IMT	45	14.52	29.00	924.43	20.5429	3.13726
Fleksibilitas	45	6	36	1014	22.53	8.879
Valid N (listwise)	45					

2. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
IMT	.109	45	.200*	.960	45	.121
Fleksibilitas	.167	45	.003	.917	45	.003

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

a. Lilliefors Significance Correction

3. Hasil Uji Hipotesis

		IMT	Fleksibilitas
Spearman's rho	IMT	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	45
	Fleksibilitas	Correlation Coefficient	.123
		Sig. (2-tailed)	.421
		N	45

Lampiran III

29

LAMPIRAN

Lampiran : **FORMA** : Surat Persetujuan Menjadi Sampel

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Nama : *Andriana*
 Tempat, tgl lahir : *07 - 10 - 1999*
 Jenis Kelamin : *Laki - laki*
 Pekerjaan : *-*
 No Telp : *-*
 Alamat : *Kp. Nanggung*

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah di berikan 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 di berikan oleh peneliti dalam penelitian dengan judul :

**“HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH
 DENGAN TINGKAT FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING PADA
 PEMAIN SEPAK BOLA”**

Demikian pernyataan ini saya setuju dengan penuh kesadaran dan sukarela untuk di pergunakan sebagaimana mestinya

Bogor, 27 Juni 2020

Peneliti

Sampel Penelitian

Nilam Sari
 (.....)
 Nilam Sari

Andriana
 (.....)

Lampiran IV

Lampiran : **FORM B** : Kuisisioner Kriteria Penerima Sampel

Nama : ANDRIANA / IBIN6
Tempat, tgl Lahir : 07 - 10 - 1999
Jenis Kelamin : Laki Laki

Berilah tanda silang pada jawaban yang anda inginkan

1. Apakah anda aktif bermain sepak bola ?
 a. Ya
 b. Tidak
 2. Berapakah usia anda sekarang ?
 a. 10 - 19 th
 b. 20 - 29 th
 c. 30 - 39 th
 3. Apakah anda dalam 1 bulan terakhir pernah mengalami patah tulang lengan atas atau lengan bawah ?
 a. Ya
 b. Tidak
 4. Apakah anda sedang mengalami gangguan muskuloskeletal yang lain atau gangguan keseimbangan ?
 a. Ya
 b. Tidak
 5. Berposisi sebagai apa anda ketika bermain di dalam club ?
 a. Kiper
 b. Bek
 c. Gelandang
 d. Penyerang
 6. Sudah berapa lama anda bermain sepak bola ?
 a. < 6 bulan
 b. 6 bulan - 1 tahun
 c. 1 - 2 tahun
 d. > 2 tahun
 7. Apakah dengan kondisi saat ini anda dapat melakukan olahraga dengan baik ?
 a. Ya
 b. Tidak
-

8. Berapa kali intensitas anda bermain setiap minggunya ?

- a. 1 x seminggu
- b. 2 x seminggu
- c. 3 x seminggu
- d. 4 x seminggu

9. Berapa lama durasi anda latihan ?

- a. < 30 menit
- b. 30 - 60 menit
- c. > 60 menit

10. Berapa lama durasi anda bermain sepak bola ?

- a. < 45 menit
- b. 45 - 90 menit
- c. > 90 menit

Lampiran : **FORM C** : Pengukuran Indeks Massa tubuh dan Fleksibilitas Hamstring

Nama : Andriana
 Tempat, tgl lahir : 07-10-1999
 Jenis Kelamin : laki-laki

No	Usia (Tahun)	TB			BB (kg)	IMT
		(cm)	(m)	(m) ²		
1	2014	165	1.65		65,9	24,21

No	Pengukuran	Percobaan 1	Percobaan 2	Percobaan 3	Hasil
1	Sit and reach test	26 - 15 = 11	32 - 16 = 16	24 - 16 = 8	11

Lampiran V

Dokumentasi Penelitian

Pengukuran fleksibilitas hamstring menggunakan *sit and search*

Pengukuran tinggi badan menggunakan microtoise



Pengukuran berat badan menggunakan timbangan bb



Foto bersama Persona FC



**PERSATUAN SEPAKBOLA NANGGUNG
DESA BANGUNJAYA
KECAMATAN CIGUDEG BOGOR**

Alamat : Jl . Raya Bunar – Lebak wangi KM 12 Cigudeg – Bogor 16660

No : 009/Psn/VI/2020
Hal :-
Perihal : Balasan

Bangunjaya, 29 Juni 2020

Kepada Yth –
Kepala Program Studi Fisioterapi
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
Di-
Tempat

Yang ber tanda tangan di bawah ini:

Nama : Ook Solihin
Jabatan : Manager Team

Menerangkan Bahwa :

Nama : Nilam Sari
NIM : 20160606055
Fakultas : Fisioterapi
Jurusan : Fisioterapi

Telah di izinkan untuk melakukan penelitian Skripsi Dengan Judul “ *Hubungan Indeks massa Tubuh Dengan Tingkat Fleksibilitas Hamstring Pada Pemain Sepak Bola*” terhadap pemain Sepakbola Team PERSONA F.C di mulai tanggal **27 Juni 2020** sampai dengan **28 Juni 2020** yang bertempat di Lapangan Sepakbola Kp. Nanggung Desa Bangunjaya Kecamatan Cigudeg Bogor.

Demikian surat ini di buat atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui
Kepala Desa Bangunjaya

H. ABDUL HALIM

Resmi Kami
Manager Team

OOK SOLIHIN

Lampiran VI

**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nilam Sari
NIM : 20160606055
Program studi : S-I Fisioterapi Universitas Esa Unggul

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

“Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Fleksibilitas Hamstring pada Pemain Sepak Bola”

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, Dekan Fakultas
Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

(Wahyuddin, SSt. Ft, M. Sc, Ph.D)

Jakarta, 25 Juli 2020
Penulis

(Nilam Sari)

Lampiran VII

Riwayat Hidup Penulis**Data Pribadi**

Nama : Nilam Sari
Tempat, tanggal lahir : Singki, 7 Juli 1997
Agama : Islam
Status Keluarga : Anak pertama dari 4 bersaudara
Alamat : Jln. Haji Sanusitaming, Duri Kepa, Kebon Jeruk, Jakarta Barat
Nomor telepon/Hp : 082349564965
E-mail : Nilamsubir77@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. 2004 – 2010 : SDN 175 Cendana
2. 2010 – 2013 : SMPN 5 Anggeraja
3. 2013 – 2016 : SMAN 5 Anggeraja
4. 2016 – sekarang : S1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul

Demikian biodata ini saya buat dengan sesungguhnya.

Jakarta, Juli 2020

Hormat saya,

Nilam Sari