

## LAMPIRAN

- Lampiran I Data Penelitian
- Lampiran II Hasil Uji Statistik
- Lampiran III Surat Persetujuan Menjadi Sampel Penelitian (*Informed Consent*)
- Lampiran IV Kuisisioner Penelitian
- Lampiran V Tabel Absensi dan Evaluasi Data Penelitian
- Lampiran VI Dokumentasi Penelitian
- Lampiran VII Surat Pernyataan Lahan Penelitian
- Lampiran VIII Surat Pernyataan Peneliti
- Lampiran XI Riwayat Hidup Penulis

Lampiran I

Data Penelitian

No	Sampel	Karakteristik Sampel					Variabel Penelitian					
		Usia (tahun)	TB (cm)	BB (kg)	IMT (kg/m <sup>2</sup> )	CAIT Score	VAS		SLBT		AHHPERD Test	
							Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1	AN	21	170	61	21,1	14	0	0	32	34	15	15
2	RY	20	170	60	20,8	18	5	3	24	26	11	11
3	HR	21	169	60	21,0	14	5	3	36	32	18	15
4	JR	20	169	63	22,1	11	4	2	23	20	11	15
5	JN	22	170	61	21,1	14	3	2	26	30	15	15
6	DM	20	170	62	21,5	22	0	0	49	47	11	15
7	WS	21	171	60	20,5	14	0	0	15	18	11	11
8	UD	20	170	90	31,1	17	0	0	24	27	11	15
9	HT	21	169	58	20,3	18	4	2	17	20	15	15
10	SP	20	175	61	19,9	20	3	2	16	15	15	18
11	GL	21	169	60	21,0	22	2	2	15	18	15	18
12	JN	21	170	61	21,1	23	0	0	27	29	15	15
13	IS	24	167	57	18,4	17	0	0	18	15	15	18
14	AZ	22	185	72	21,0	24	0	0	33	35	11	15
15	AY	19	169	60	20,6	10	5	3	28	30	15	11
16	FR	21	178	60	18,9	18	5	4	46	42	15	15
17	AN	25	167	75	26,9	13	4	3	17	20	15	15
18	AK	20	175	56	18,3	20	4	3	26	23	11	15

No	Sampel	Karakteristik Sampel					Variabel Penelitian					
		Usia (tahun)	TB (cm)	BB (kg)	IMT (kg/m <sup>2</sup> )	CAIT Score	VAS		SLBT		AHHPERD Test	
							Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
19	AL	24	172	72	24,3	18	2	2	22	20	15	18
20	AF	22	168	53	18,8	14	5	4	35	37	18	18
21	HF	22	172	66	23,3	19	4	2	23	26	15	15
22	BY	22	163	57	21,5	15	5	3	37	36	18	18
23	HRD	22	168	71	25,2	18	4	2	19	21	15	15

Lampiran II

Hasil Uji Statistik

1. Data Analisis Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre_AT	23	11	18	14.17	2.367
Post_AT	23	11	18	15.26	2.137
Pre_SLB	23	15	49	26.43	9.476
Post_SLB	23	15	47	27.00	8.702
Pre_VAS	23	0	7	3.13	2.380
Post_VAS	23	0	4	1.83	1.370
IMT	23	18.3	31.1	21.639	2.8985
USIA	23	19	25	21.70	1.608
CAIT	23	10	24	17.09	3.765
LamaCidera	23	1	3	2.22	.795
Valid N (listwise)	23				

2. Data Analisis Uji Normalitas

Tests of Normality (1)

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pre_AT	.332	23	.000	.780	23	.000
Pre_SLB	.130	23	.200*	.919	23	.064
Pre_VAS	.210	23	.010	.870	23	.006

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality (2)

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Post_AT	.321	23	.000	.769	23	.000
Post_SLB	.146	23	.200*	.949	23	.276
Post_VAS	.246	23	.001	.846	23	.002

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

a. Lilliefors Significance Correction

### 3. Data Analisis Uji Beda

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	Post_SLB - Pre_SLB
Z	-.895 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.371

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	Post_VAS - Pre_VAS
Z	-3.475 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	Post_AT - Pre_AT
Z	-1.966 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.049

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

### 4. Data Uji Korelasi

#### Correlations (1)

			Post_AT	Post_SLB
Spearman's rho	Post_AT	Correlation Coefficient	1.000	-.152
		Sig. (2-tailed)	.	.489
	N		23	23
	Post_SLB	Correlation Coefficient	-.152	1.000
		Sig. (2-tailed)	.489	.
	N		23	23

#### Correlations (2)

			Post_AT	Post_VAS
Spearman's rho	Post_AT	Correlation Coefficient	1.000	.039
		Sig. (2-tailed)	.	.861
	N		23	23
	Post_VAS	Correlation Coefficient	.039	1.000
		Sig. (2-tailed)	.861	.
	N		23	23

Lampiran III

**SURAT PERSETUJUAN KESEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN**

**(Inform Consent)**

Nama : Akbar Asri Gao  
Jenis Kelamin : laki-laki  
Usia : 20 tahun  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Alamat : Jl. Kaji Samudra Tanjung  
Nomor Telp. : 081285067288

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:

**Analisis Stabilitas, Nyeri *Sprain* Pergelangan Kaki Kronik Dengan Akuasi Tendangan Sebelum Dan Sesudah *Ankle Theraband Exercise* di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Universitas Esa Unggul**

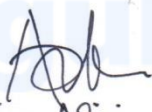
Demikian pernyataan ini saya setujui dengan penuh kesadaran dan sukarela untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta,.....2019

Penelitian

Yang membuat pernyataan

  
(Felisa Hana S.....)

  
(Akbar Asri Gao.....)



## Lampiran IV

### KUISIONER PENELITIAN

Kepada yang terhormat Saudara/I,  
Kami mohon kesediaannya untuk mengisi kuisisioner ini:

#### Data Diri

Nama : Aubar adini Baos  
Umur : 20 tahun  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Hobi : olahraga  
Alamat : Jl. Haji Sanusi Laming (dekat dajarat /  
No. Telp : 0812 8506 7288  
BB/TB : 56 / 175  
Tanggal pemeriksaan : 31 Juli 2019

#### Pertanyaan

- 1) Pernahkan anda cedera pada sendi pergelangan kaki (ankle)/keseleo? (bukan patah tulang)
  - a. tidak pernah
  - b. pernah
- 2) Jika anda pernah cedera pada sendi pergelangan kaki (ankle)/keseleo, berapa kali anda cedera pada kaki yang sama?
  - a. Satu kali
  - b. Dua kali
  - c. Tiga kali
  - d. Lebih dari tiga kali
- 3) Jika anda pernah cedera pada sendi pergelangan kaki (ankle)/keseleo, sudah berapa lama cedera pada kaki yang sama?
  - a. Kurang dari satu bulan
  - b. Dua bulan
  - c. Tiga bulan
  - d. Lebih dari satu tahun
- 4) Apakah saat ini anda sedang mengalami cedera lainnya selain area sendi pergelangan kaki?
  - a. Ya
  - b. Tidak





### CAIT CUMBERLAND ANKLE INSTABILITY TOOL

Pertanyaan	Kanan	Kiri	Score
<b>1. Saya merasakan nyeri sendi pergelangan kaki(ankle)</b>			
Tidak pernah			5
Saat berolahraga	✓	✓	4
Berlari dipermukaan/tempat yang tidak rata			3
Berlari dipermukaan ?tempat yang menanjak			2
Berjalan dipermukaan yang tidak rata			1
Berjalan dipermukaan yang menanjak			0
<b>2.Sendi pergelangan kaki saya terasa kendor/tidak stabil</b>			
Tidak pernah			5
Kadang-kadang saat berolahraga	✓	✓	4
Sangat sering saat berolahraga			3
Kadang-kadang saat aktifitas ringan			2
Sangat sering saat aktifitas ringan			1
<b>3.Sendi pergelangan kaki saya terasa kendor/ tidak stabil, ketika berbelok tajam</b>			
Tidak pernah	✓		3
Kadang kadang saat berlari		✓	2
Sering saat berlari			1
Ketika berjalan kaki			0
<b>4. Sendi pergelangan kaki saya terasa kendor/tidak stabil,ketika turun dari tangga</b>			
Tidak pernah	✓		3
Jika turun cepat/tidak stabil,ketika turun dari tangga			2
Kadang-kadang		✓	1
Selalu			0
<b>5.Sendi pergelangan kaki saya terasa kendor/tidak stabil, ketika berdiri dengan satu kaki</b>			
Tidak pernah	✓		2
Berdiri satu kaki menjijit		✓	1
Berdiri satu kaki tanpa menjijit/kaki datar			0
<b>6. Sendi pergelangan kaki saya terasa kendor/tidak stabil,ketika</b>			
Tidak pernah			3
Lompat satu kaki ke arah samping			2
Lompat satu kaki pada satu titik			1
Ketika melompat	✓	✓	0
<b>7.Sendi pergelangan kaki saya terasa kendor/tidak stabil, ketika</b>			
Tidak pernah	✓		4
Saya lari dipermukaan/tempat tidak rata		✓	3
Saya jogging dipermukaan/tempat yang tidak rata			2
Saya jalan dipermukaan/tempat tidak rata			1
Saya jalan dipermukaan/tempat rata			0

8. BIASANYA, Saya mampu menghentikan gerakan, ketika sendi pergelangan kaki saya bergerak memutar/keseleo			
Saat itu juga/langsung bisa dihentikan		✓	3
Selalu bisa dihentikan	✓		2
Kadang-kadang bisa dihentikan			1
Sendi saya tidak pernah berputar/keseleo lagi			0
9. BIASANYA, setelah sendi pergelangan kaki saya berputar/keseleo, sendi saya segera pulih normal			
Hampir saat itu juga			4
Kurang dari satu hari	✓		3
1-2 hari		✓	2
Lebih dari 2 hari			1
Sendi saya tidak pernah berputar/keseleo lagi			0

**D. Tabel Evaluasi Data Hasil Pengukuran Variabel Penelitian**

Karakteristik Penelitian			
BB= 56 kg		TB=175cm	CAIT score=20
Variable Penelitian			
	AAHPERD Test	SLBT (s)	VAS
Pre	11	26	4
Post	15	23	3



Lampiran V

TABEL ABSENSI PENELITIAN

No	Sampel	Minggu ke-1			Minggu ke-2		
		31/7/'19	2/8/'19	4/8/'19	6/8/'19	8/8/'19	10/8/'19
1	AM	da	da	da	da	da	da
2	RY	Ruf	Ruf	Ruf	Ruf	Ruf	Ruf
3	HR	Huf	Huf	Huf	Huf	Huf	Huf
4	JR	Juf	Juf	Juf	Juf	Juf	Juf
5	JH	Juf	Juf	Juf	Juf	Juf	Juf
6	DM	Duf	Duf	Duf	Duf	Duf	Duf
7	WS	Wuf	Wuf	Wuf	Wuf	Wuf	Wuf
8	UD	Uuf	Uuf	Uuf	Uuf	Uuf	Uuf
9	HT	Huf	Huf	Huf	Huf	Huf	Huf
10	SP	Suf	Suf	Suf	Suf	Suf	Suf
11	GL	gluf.	gluf.	gluf.	gluf.	gluf.	gluf.
12	JN	Juf	Juf	Juf	Juf	Juf	Juf
13	IS	Iuf	Iuf	Iuf	Iuf	Iuf	Iuf
14	AZ	Auf	Auf	Auf	Auf	Auf	Auf
15	AY	Auf	Auf	Auf	Auf	Auf	Auf
16	FR	Fuf	Fuf	Fuf	Fuf	Fuf	Fuf
17	AN	Auf	Auf	Auf	Auf	Auf	Auf
18	AK	Kuf	Kuf	Kuf	Kuf	Kuf	Kuf
19	AI	Iuf	Iuf	Iuf	Iuf	Iuf	Iuf
20	AF	Fuf	Fuf	Fuf	Fuf	Fuf	Fuf
21	HF	Huf	Huf	Huf	Huf	Huf	Huf
22	BY	Buf	Buf	Buf	Buf	Buf	Buf
23	HRD	Huf	Huf	Huf	Huf	Huf	Huf

Lampiran VI

Dokumentasi Penelitian







**UNIT KEGIATAN MAHASISWA  
FUTSAL  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

Jl. Terusan Arjuna Tol Tomang, Kebon Jeruk, Jakarta 11510  
Sekertariat: Lapangan Futsal Universitas Esa Unggul



**SURAT KETERANGAN**

**No. 010/Sket/XXVII/UKMFUTSALUEU/2019**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gustin Hartanto  
Jabatan : Ketua UKM Futsal UEU

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Felisia Novera Siandang  
NIM : 2015-66-013  
Institusi : Universitas Esa Unggul  
Fakultas : Fisioterapi  
Judul Skripsi :

“Analisis Stabilitas, Nyeri *Sprain* Pergelangan Kaki Kronik dengan Akurasi Tendangan Sebelum dan Sesudah *Ankle Theraband Exercise* di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Universitas Esa Unggul”

Adalah benar telah melakukan penelitian skripsi di Lapangan Futsal Kampus Esa Unggul Kebon Jeruk yang dimulai pada tanggal 31 Juli s.d 10 Agustus 2019. Demikian Syrat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 14 Agustus 2019

Gustin Hartanto  
Ketua UKM Futsal UEU

*Lampiran VIII*



**SURAT PERNYATAAN PENELITI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Felisia Novera Siandang  
NIM : 201566013  
Program Studi : S-1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul

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

**“Analisis Stabilitas, Nyeri *Sprain* Pergelangan Kaki Kronik Dengan Akuasi Tendangan Sebelum Dan Sesudah *Ankle Theraband Exercise* di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal 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.

Jakarta, 14 Juli 2019

Penulis,

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Fisioterapi  
Universitas Esa Unggul

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



(Felisia Novera Siandang)

## Lampiran XI

### Riwayat Hidup Penulis



#### Data Pribadi

Nama : Felisia Novera Siandang  
Tempat, tanggal lahir : Pontianak, 20 November 1994  
Agama : Katolik  
Status Keluarga : Anak pertama dari lima bersaudara  
Alamat : Jl. Sultan Syahril, Gg. Dara Betuah No. 08, RT.  
028/010, Kel. Mulya Baru, Kec. Delta Pawan  
Nomor telepon/HP : - / 081294199614  
E-Mail : [felicegudag@gmail.com](mailto:felicegudag@gmail.com)

#### Riwayat Pendidikan

1. 2000 -2006 : SD Pangudi Luhur St. Yosef
  2. 2006 – 2009 : SMP St. Agustinus
  3. 2009 – 2012 : SMA Negeri 1 Ketapang
  4. 2015 – sekarang : S1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul, Jakarta Barat
- Demikian biodata ini saya buat dengan sesungguhnya.

Jakarta, 14 Juli 2019

Hormat saya,

Felisia Novera Siandang