

Lampiran 1

Data Penelitian

No.	Sampel	Karakteristik Sampel					Variabel Penelitian	
		Jenis Kelamin	Usia (tahun)	BB (kg)	TB (cm)	Panjang Tungkai	PRONE PLANK (s)	SEBT
1	AS	L	18	64	170	100	75	60
2	AR	L	23	69	165	95	70	65
3	FD	L	20	60	155	88	70	66
4	RS	L	19	63	160	92	80	63
5	DT	L	18	68	174	102	80	55
6	AM	L	19	65	160	92	86	60
7	MF	L	21	59	170	100	89	63
8	MR	L	21	60	159	87	60	62
9	AN	L	24	63	160	92	60	75
10	JS	L	25	61	165	95	76	75
11	NR	L	23	66	155	88	76	60
12	KM	L	22	65	170	100	60	60
13	RM	L	23	62	164	96	60	50
14	RO	L	18	60	170	100	77	60
15	SD	L	20	65	160	92	87	60
16	JO	L	22	69	165	95	65	80
17	HS	L	24	64	169	98	90	76
18	IL	L	24	67	163	96	70	63
19	AR	L	25	63	160	92	66	70
20	SD	L	23	60	168	97	66	70

Lampiran II

Hasil Uji Statistik

1. Hasil Pengolahan Data Statistik Deskriptif
Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
usia	20	18.00	25.00	21.6000	2.37088
berat badan (kg)	20	59.00	69.00	63.6500	3.11659
tinggi badan (cm)	20	155.00	174.00	1.6410E2	5.40857
panjang tungkai	20	87.00	102.00	94.8500	4.41618
Proneplank	20	50.00	90.00	72.1500	11.27771
Dynamicbalance	20	50.00	80.00	64.6500	7.57611
Valid N (listwise)	20				

2. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Proneplank	.109	20	.200*	.958	20	.504
Dynamicbalance	.186	20	.067	.936	20	.200

a. Lilliefors Significance Correction

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

3. Hasil Uji Hipotesis

Correlations

		proneplank	dynamicbalance
Proneplank	Pearson Correlation	1	-.063
	Sig. (2-tailed)		.791
	N	20	20
Dynamicbalance	Pearson Correlation	-.063	1
	Sig. (2-tailed)	.791	
	N	20	20

C. Prosedur Pengukuran Kondisi Umum Dan Variabel Penelitian

1. Pengukuran Kondisi Umum

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

1) BB =

2) TB =

b. Panjang Tungkai

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

1) Tungkai Kanan =

2) Tungkai Kiri =

2. Pengukuran Variabel Penelitian

1). Pengukuran Kekuatan *Core Muscle*

a. Peneliti menyiapkan stopwatch atau alat pengukur waktu.

b. Sebelum dilakukan pengukuran, sampel diberikan penjelasan dan diminta untuk memulai melakukan dengan tubuh bagian atas ditahan dengan siku dan lengan, kemudian kaki lurus dengan berat badan ditahan dengan jari-jari kaki. Panggul diangkat dari lantai sehingga menimbulkan garis lurus dari kepala sampai kaki, setelah sampel berada diposisi yang benar, stopwatch dimulai dan test ini akan berakhir ketika sampel tidak mampu menahan lurus dan pinggul diluruskan.

2). Pengukuran Keseimbangan Dinamis

a. Peneliti menyiapkan stopwatch atau alat pengukur waktu.

b) Sebelum dilakukan pengukuran, sampel diberikan penjelasan dan diminta untuk berdiri pada satu kaki ditengah pusat lintasan yang didirikan oleh garis yang sudutnya 45^0 tanpa alas kaki. Tungkai yang tidak menumpu tidak boleh menyentuh tungkai yang menumpu. Sample disuruh untuk berputar dan fokus pada satu titik. Jika kaki jatuh kebawah maka perhitungan dihentikan.

1. Tabel Data Hasil Pengukuran

No.	Bentuk Pengukuran	Pengukuran	Hasil
1	Umum	BB	
		TB	
		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	Prone Plank	
		Start Excursion Balance Test	Buka Mata

			Dextra	Sinistra

Lampiran V

TABEL ABSENSI DAN EVALUASI DATA PENELITIAN

No	Tanggal Pemeriksaan	Nama	Pengukuran		Paraf
			Prone Plank	Start Excursion Balance Test	
				Dextra	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					