

Lampiran 1

Surat Persetujuan Menjadi Sampel Penelitian

Lampiran 1

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Antir

Umur : 60 tahun

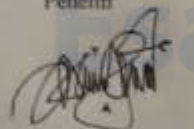
Alamat : Jl. Alfundon, Cipondoh, Tangerang

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti mengenai tujuan yang saya dapatkan selama proses penelitian. Oleh karna itu saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti setiap proses penelitian sebanyak 24 kali selama 8 minggu. Sesuai penjelasan yang diberikan oleh peneliti dengan penelitian berjudul

PERBEDAAN WALKING EXERCISE (RETRO dan FORWARD) DENGAN LOWER LIMB ELASTIC BAND EXERCISE TERHADAP KEMAMPUAN FUNGSIONAL WANITA USIA 60-65 TAHUN

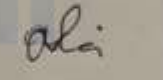
Demikianlah pernyataan ini saya setuju untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Peneliti


(Anelia Srij)

Tangerang, 13 Mei 2020

Subjek Penelitian


(Antir)

Kuisisioner Penelitian

sampel penelitian **Kuisisioner Sampel Penelitian**
Nama : Ans (63 tk) 52/158
Tanggal Lahir : 27 Agustus 1957
Alamat : Ceponden, Al-furqon

1. Apakah anda memiliki riwayat penyakit? Sebutkan?
Tidak
2. Apakah anda berjalan dengan alat bantu?
Tidak
3. Apakah anda menggunakan alat bantu pendengaran?
Tidak
4. Apakah anda sedang mengalami cedera pada kaki?
Tidak
5. Apakah anda memiliki riwayat vertigo?
Tidak
6. Apakah anda sedang mengikuti program latihan untuk keseimbangan?
Tidak

Dengan ini saya bersedia untuk menjadi sampel dalam penelitian ini dengan melakukan program latihan keseimbangan selama 3 kali seminggu dalam 8 minggu.

Tangerang, 13 Mei 2020

Ans
(Ans)

Lampiran 3

Surat Persetujuan Penelitian

Universitas
Esa Unggul

SURAT PERSETUJUAN PENELITIAN

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul
Di Tempat

Dengan Hormat,


Yang bertanda tangan dibawah ini Rw Gang Alfurqon, Kelurahan Poris Plawad, Kecamatan Cipondoh, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten, memberikan ijin kepada :

Nama : Amelia Sari
NIM : 20160606013
Program Studi : Strata I (S1) Fisioterapi di Universitas Esa Unggul

Telah diijinkan untuk melakukan penelitian di Kelompok Lanjut Usia Gang Alfurqon, Kelurahan Poris Plawad, Kecamatan Cipondoh, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten. Dalam rangka penelitian skripsi dengan judul : "Perbedaan *walking exercise (retro dan forward)* dengan *lower limb elastic resistance band exercises* terhadap kemampuan fungsional wanita usia 60-65 tahun" mulai tanggal 13 Mei 2020 sampai dengan 13 Juli 2020.

Demikian surat ijin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang, 13 Mei 2020


Ketua Rw Jalan Alfurqon



PEMERINTAH KABUPATEN BADUNG
KECAMATAN MENGWI KELURAHAN KAPAL
LINGKUNGAN MUNCAN
JALAN RAYA KAPAL TELP. 087862488607

SURAT PERSETUJUAN PENELITIAN

Kapal, 13 Mei 2020

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

Di-

Tempat

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini Kelian Banjar Muncan, Kelurahan Kapal, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung, Provinsi Bali, memberikan ijin kepada :

Nama : Amelia Sari
NIM : 20160606013
Program Studi : Strata 1 (S1) Fisioterapi di Universitas Esa Unggul

Telah diijinkan untuk melakukan penelitian di Kelompok Lanjut Usia Banjar Muncan, Kelurahan Kapal, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung, Provinsi Bali. Dalam rangka penelitian skripsi dengan judul : **"Perbedaan *walking exercise (retro dan forward)* dengan *lower limb elastic resistance band exercises* terhadap kemampuan fungsional wanita usia 60-65 tahun"** mulai tanggal 13 Mei 2020 sampai dengan 3 Juli 2020.

Demikian surat ijin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Om Santih Santih Santih Om

Mengetahui,

Kelala Lingkungan Muncan



I Gusti Bagus Ketut Sugandika

Lampiran 4

Absensi Kelompok *Walking Exercise (Retro and Forward)*

ABSENSI SAMPEL PENELITIAN
"Walking Exercise (Forward dan Backward)"

No	Nama Sampel	Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4	Minggu 5	Minggu 6	Minggu 7	Minggu 8
40/140	1 Subarini	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
52/150	2 Watiyati	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
55/140	3 Sari	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
93/151	4 Fukunah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
25/155	5 Antin	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	6 Ika	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	7 Ans	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3/100	8 Hj. Teru	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	9 Siti	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5/106	10 Guanyu	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Absensi Kelompok *Lower Limb Elastic Band Exercise*

ABSENSI SAMPEL PENELITIAN
"Lower Limb Elastic Resistance Band Exercise"

No	Nama Sampel	Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4	Minggu 5	Minggu 6	Minggu 7	Minggu 8
	1 Made Suterani	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2 Wayan Rosanti	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3 Nyoman Riniak	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	4 An Jekat Dani	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	5 Ni Nyoman Sari	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	6 Anak Agung Rai Formadani	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	7 Ni Made Nurati	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	8 Ni Made Chita	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	9 Ni Made Samudani	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	10 Ni Luh Ningsih	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

ASSESSMENT

30-Second Chair Stand

Purpose: To test leg strength and endurance

Equipment: A chair with a straight back without arm rests (seat 17" high), and a stopwatch.

NOTE: Stand next to the patient for safety.

1 Instruct the patient:

1. Sit in the middle of the chair.
2. Place your hands on the opposite shoulder crossed, at the wrists.
3. Keep your feet flat on the floor.
4. Keep your back straight, and keep your arms against your chest.
5. On "Go," rise to a full standing position, then sit back down again.
6. Repeat this for 30 seconds.

2 On the word "Go," begin timing.
If the patient must use his/her arms to stand, stop the test. Record "0" for the number and score.

3 Count the number of times the patient comes to a full standing position in 30 seconds.
If the patient is over halfway to a standing position when 30 seconds have elapsed, count it as a stand.

4 Record the number of times the patient stands in 30 seconds.

Number: 09 Score: 12 kali

CDC's STEADI tools and resources can help you screen, assess, and intervene to reduce your patient's fall risk. For more information, visit www.cdc.gov/steadi

SCORING

Chair Stand
Below Average Scores

AGE	MEN	WOMEN
60-64	< 14	< 12
65-69	< 12	< 11
70-74	< 12	< 10
75-79	< 11	< 10
80-84	< 10	< 9
85-89	< 8	< 8
90-94	< 7	< 4

A below average score indicates a risk for falls.

Centers for Disease Prevention and Control

2017

Lampiran 6

Data Sampel

1. Kelompok Kontrol (Kelompok Perlakuan 1)

No.	Nama	Umur	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (Kg)	IMT (Kg/m ²)	30 Second Chair Stand Test		
						Pre-Test	Post-Test	Selisih
1.	Ny. A	60	145	55	26,15	11	13	2
2.	Ny. I	63	147	56	25,91	13	15	2
3.	Ny. S	58	152	37	25,10	13	14	1
4.	Ny. S	43	151	59	18,85	11	14	3
5.	Ny. R	66	156	68	27,12	10	11	1
6.	Ny.W	52	150	38	23,11	10	14	4
7.	Ny. S	59	149	57	26,57	11	13	2
8.	Ny. A	52	158	45	20,83	12	14	2
9.	Ny. T	63	150	50	28,00	9	10	1
10.	Ny. S	43	155	48	17,89	9	12	3

2. Kelompok Perlakuan (Kelompok Perlakuan 2)

No.	Nama	Umur	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (Kg)	IMT (Kg/m ²)	30 Second Chair Stand Test		
						Pre-Test	Post-Test	Selisih
1.	Ny. S	60	158	55	22,03	10	15	5
2.	Ny. S	65	158	64	25,63	9	13	4
3.	Ny. R	61	155	50	20,81	11	15	4
4.	Ny. D	60	147	45	20,82	9	15	6
5.	Ny. S	64	149	58	26,12	12	16	4
6.	Ny. R	61	146	42	19,70	12	17	5
7.	Ny. N	63	149	56	25,22	9	14	5
8.	Ny. C	60	162	68	25,91	8	10	2
9.	Ny. S	60	160	64	25,00	10	13	3
10.	Ny. N	61	165	65	24,31	10	15	5

Lampiran 7

Pengolahan Data Statistik Sampel Hasil Penelitian

1. Data Pengukuran

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre-Test Kelompok 1 (WE)	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%

Keseimbangan Wanita Usia 60-65 tahun	Post-Test Kelompok 1 (WE)	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%
	Selisih Kelompok 1 (WE)	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%
	Pre-Test Kelompok 2 (LLERBE)	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%
	Post-Test Kelompok 2 (LLERBE)	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%
	Selisih Kelompok 2 (LLERBE)	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Pre-Test Kelompok 1 (WE)	Mean	13.90	.433
		Lower Bound	12.92
	95% Confidence Interval for Mean	Upper Bound	14.88
	5% Trimmed Mean		13.89
	Median		14.00
	Variance		1.878
	Std. Deviation		1.370
	Minimum		12
	Maximum		16
	Range		4
	Interquartile Range		2
	Skewness	-.104	.687
	Kurtosis	-1.169	1.334
	Post-Test Kelompok 1 (WE)	Mean	17.60
		Lower Bound	15.91
95% Confidence Interval for Mean		Upper Bound	19.29
5% Trimmed Mean			17.67
Median			18.50
Variance			5.600
Std. Deviation			2.366
Minimum		13	

	Maximum		21	
	Range		8	
	Interquartile Range		3	
	Skewness		-.722	.687
	Kurtosis		.179	1.334
	Mean		3.70	.448
		Lower	2.69	
		Bound		
	95% Confidence Interval for Mean	Upper	4.71	
		Bound		
	5% Trimmed Mean		3.72	
	Median		3.50	
Selisih Kelompok	Variance		2.011	
1 (WE)	Std. Deviation		1.418	
	Minimum		1	
	Maximum		6	
	Range		5	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		-.216	.687
	Kurtosis		.400	1.334
	Mean		14.20	.490
		Lower	13.09	
		Bound		
	95% Confidence Interval for	Upper	15.31	
	Mean	Bound		
	5% Trimmed Mean		14.17	
Pre-Test	Median		14.00	
Kelompok 2	Variance		2.400	
(LLERBE)	Std. Deviation		1.549	
	Minimum		12	
	Maximum		17	
	Range		5	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		.484	.687
	Kurtosis		-.458	1.334
	Mean		18.90	.767
		Lower	17.17	
Post-Test		Bound		
Kelompok 2	95% Confidence Interval for	Upper	20.63	
(LLERBE)	Mean	Bound		
	5% Trimmed Mean		18.94	

Median	19.00	
Variance	5.878	
Std. Deviation	2.424	
Minimum	15	
Maximum	22	
Range	7	
Interquartile Range	4	
Skewness	-.323	.687
Kurtosis	-1.379	1.334
Mean	4.70	.559
Lower Bound	3.44	
95% Confidence Interval for Mean		
Upper Bound	5.96	
5% Trimmed Mean	4.67	
Median	5.00	
Variance	3.122	
Std. Deviation	1.767	
Minimum	2	
Maximum	8	
Range	6	
Interquartile Range	3	
Skewness	.266	.687
Kurtosis	.014	1.334

2. Uji Normalitas

Tests of Normality

	kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
kemampuan fungsional wanita usia 60-65 tahun	Pre test Kelompok 1 (WE)	.172	10	.200*	.917	10	.330
	Post test Kelompok 1 (WE)	.239	10	.111	.899	10	.213
	Selisih Kelompok 1 (WE)	.240	10	.107	.886	10	.152
	Pre test Kelompok 2 (LLEBRE)	.200	10	.200*	.918	10	.344

Pair 1	Pre Test Kelompok Perlakuan I (WE) - Post Test Kelompok Perlakuan I (WE)	-2.100	.994	.314	-2.811	-1.389	-	9	.000
							6.678		

5. Uji Hipotesis 2

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test Kelompok Perlakuan 2 (LLEBRE)	10.00	10	1.333	.422
	Post Test Kelompok Perlakuan 2 (LLEBRE)	14.30	10	1.947	.616

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test Kelompok Perlakuan 2 (LLEBRE) & Post Test Kelompok Perlakuan 2 (LLEBRE)	10	.813	.004

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	Pre Test Kelompok Perlakuan 2 (LLEBRE) - Post Test Kelompok Perlakuan 2 (LLEBRE)	-4.300	1.160	.367	-5.129	-3.471	-11.727	.000	

6. Uji Hipotesis 3

Group Statistics

		kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kemampuan Fungsioanl Wanita Usia 60-65 Tahun	Selisih Kelompok 1 (WE)		10	2.10	.994	.314
	Selisih Kelompok 2 (LLEBRE)		10	4.30	1.160	.367

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
Kemampuan Fungsioanl Wanita Usia 60-65 Tahun	.310	.584	-	18	.000	-2.200	.483	-3.215	-1.185
			Equal variances assumed	4.5					
			-	17	.000	-2.200	.483	-3.217	-1.183
			Equal variances not assumed	4.5					
				54					

Lampiran 8

Dokumentasi

1. *Walking Exercise (Retro dan Forward)*

a. *Retro Walking Exercise*



b. *Forward Walking Exercise*



2. *Lower Limb Elastic Resistance Band Exercise*

a. Plantar Fleksi Ankle



b. Dorsi Fleksi Ankle



c. Fleksi Knee



d. Ekstensi Knee



e. Fleksi Hip



f. Ekstensi Hip



g. Abduksi Hip



h. Adduksi Hip



3. *30 Second Chair Stand Test*

a. Duduk ke Berdiri



b. Berdiri ke Duduk



Daftar Riwayat Hidup**IDENTITAS DIRI**

Nama : Amelia Sari
 Tempat, Tanggal Lahir : Tangerang, 25 Desember 1998
 Alamat : Jl.Alfurqon No.61, Cipondoh, Tangerang.
 No. HP : 087774157978
 E-mail : pak0620160606013@gmail.com
 Agama : Islam

RIWAYAT PENDIDIKAN

Jenjang Pendidikan	Nama Sekolah	Kota/Kabupaten	Tahun
SD	SD Negeri Poris Plawad 1	Tangerang	2004-2010
SMP	SMP Negeri 10 Kota Tangerang	Tangerang	2010-2013
SMA	SMK Kesehatan Banten	Tangerang	2013-2016
S1	Universitas Esa Unggul	Jakarta Barat	2016-sekarang

PENGALAMAN ORGANISASI

Jabatan	Nama Organisasi	Skala/Tingkat	Tahun
Ketua Anggota Divisi ADVOKASI	Dewan Perwakilan Mahasiswa Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul	Internal	2018 - 2019

