


## Lampiran I

## Informant consent

Universitas  
**Esa Unggul**

Lampiran I



Universitas  
**Esa Unggul**

**PERSETUJUAN TINDAKAN KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN**  
**(INFORM CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Identitas : Isnani Nadhiani Fachman  
Umur : 21 thn  
Alamat : Jl. Koryawon 3, Gang Kenanga 1  
No. HP : 085813637779


Setelah mendapat penjelasan dari peneliti tentang maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan, dan konsekuensinya. Dengan ini menyatakan :

1. Bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul: "Efek *Isometric hip abduction exercise* pada *Squat exercise* dan *Lunges exercise* Terhadap stabilitas *knee* Pada Wanita Dengan Kondisi *Patellofemoral Pain Syndrome*".
2. Memahami sepenuhnya maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan, dan konsekuensinya.
3. Bersedia mengemukakan dengan sejujur-jujurnya segala hal mengenai keluhan dan apa yang saya rasakan.
4. Bersedia untuk mengikuti dan menjalankan petunjuk penelitian yang diberikan secara sungguh-sungguh dan bertanggung jawab.
5. Bersedia menghubungi peneliti apabila ada hal-hal yang kurang dipahami maupun melaporkan hal-hal yang berkembang selama penelitian.
6. Bersedia untuk sewaktu-waktu dihubungi oleh peneliti guna menyempurnakan penelitian ini.
7. Tidak membebani peneliti dengan biaya atau tindakan mengenai keluhan yang berkaitan dengan kasus penelitian.

Jakarta, 3 Juni 2020

Peneliti, Responden,

  
Niranda Aprilia

  
Isnani Fachman

76

## Lampiran II

## Formulir pemeriksaan fisioterapi

77

Lampiran II:

**FORMULIR PEMERIKSAAN FISIOTERAPI**

Nama : Isnaini Nadhiani Rachman

Umur : 21 thn

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Jl. Kanyawan 3 smp Karang 1 Rt 01 R.W.09 Karang Tengah

Pekerjaan : Karyawan swasta

Anamnesis : .....

I. Pemeriksaan Fisik

Inspeksi:

- > Deformitas : valgus/varus
- > Patella: tracking : +/-
- > Pola jalan : +/-

Quick Test

- > Kompresi patella : +/-
- > Naik turun tangga : +/-

Test Khusus

- > Patellar apprehension test : +/-
- > Palpasi medial/lateral patella : +/-
- > Patellar glide : +/-
- > Patellar tilt : +/-

## Lampiran III

## FORMULIR PEMERIKSAAN STABILITAS SEBT

Pemeriksaan *Star Excursion Balance Test* bertujuan untuk melihat keseimbangan lutut pada pasien dengan kondisi *patellofemoral pain syndrome*, dengan ini saya mengharapkan ketersediaannya sebagai sampel untuk diuji keseimbangan lutut nya menggunakan *Star Excursion Balance Test*:

Lampiran III

## FORMULIR PEMERIKSAAN STABILITAS SEBT

Nama : Nazih Dwi Amelia  
Usia : 22 tahun

Pemeriksaan *Star Excursion Balance Test* bertujuan untuk melihat keseimbangan lutut pada pasien dengan kondisi *patellofemoral pain syndrome*, dengan ini saya mengharapkan ketersediaannya sebagai sampel untuk diuji keseimbangan lutut nya menggunakan *Star Excursion Balance Test*:

Pretest kelompok I

45	50	48
50	45	58
50	52	45
45	45	50
50	48	53
44	52	42
43	45	50
55	40	53

Bx jangkauan / panjang kaki X 100 :  
 $\frac{47,1}{67} \times 100 = 70,3 \times 100 = 70,3 \text{ cm}$

Post test kelompok I

55	52	57
52	53	50
51	55	53
50	55	52
55	57	58
55	56	58
55	57	55
55	56	59

Bx jangkauan / panjang kaki X 100 :  
 $\frac{54,1}{67} \times 100 = 80,7 \times 100 = 80,7 \text{ cm}$

Lampiran III

## FORMULIR PEMERIKSAAN STABILITAS SEBT

Nama : Mawardah Eliani  
Usia : 22 tahun

Pemeriksaan *Star Excursion Balance Test* bertujuan untuk melihat keseimbangan lutut pada pasien dengan kondisi *patellofemoral pain syndrome*, dengan ini saya mengharapkan ketersediaannya sebagai sampel untuk diuji keseimbangan lutut nya menggunakan *Star Excursion Balance Test*:

Pretest kelompok II

40	41	42
40	42	44
40	40	41
44	42	42
40	40	43
40	41	43
42	43	42
42	41	42

Bx jangkauan / panjang kaki X 100 :  
 $\frac{41,2}{68} \times 100 = 60,6 \times 100 = 60,6 \text{ cm}$

Post test kelompok II

41	42	42
42	44	41
43	45	43
45	44	43
43	42	41
42	45	42
44	45	42
41	40	42

Bx jangkauan / panjang kaki X 100 :  
 $\frac{43,1}{68} \times 100 = 63,4 \times 100 = 63,4 \text{ cm}$



*lampiran IV*

*Absensi sample*

80

lampiran IV

**ABSENSI LATHIAN KELOMPOK I**

No	Nama	Minggu Ke-I Tanggal Latihan	Minggu Ke-II Tanggal Latihan	Minggu Ke-III Tanggal Latihan	Minggu Ke-IV Tanggal Latihan
1	Sinta B	Su	Sa	Su	Sa
2	Nisrina	So	So	So	So
3	Rista	So	So	So	So
4	Bella	So	So	So	So
5	Noctia	So	So	So	So
6	Bella A	So	So	So	So
7	Ayu	So	So	So	So
8	Dina	So	So	So	So
9					
10					
11					

81

**ABSENSI LATHIAN KELOMPOK II**

No	Nama	Minggu Ke-I Tanggal Latihan	Minggu Ke-II Tanggal Latihan	Minggu Ke-III Tanggal Latihan	Minggu Ke-IV Tanggal Latihan
1	Nada	So	So	So	So
2	Dilla	So	So	So	So
3	Nara	So	So	So	So
4	Ayri	So	So	So	So
5	Wani	So	So	So	So
6	Tunika	So	So	So	So
7	Sekar	So	So	So	So
8	Mawar	So	So	So	So
9					
10					
11					

## Lampiran V : Data Sampel

Kelompok Perlakuan I				
Sampel	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Cm)	IMT (Kg/m <sup>2</sup> )
1	22	70	155	29,1
2	22	73	158	29,2
3	19	85	168	30,1
4	21	73	153	31,1
5	21	70	154	29,5
6	22	78	155	33
7	21	80	158	32
8	18	92	166	33
Mean±SD	20,7±1,4	77,6±7,7	158,3±5,6	30,75±1,7

Kelompok Perlakuan II				
Sampel	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Cm)	IMT (Kg/m <sup>2</sup> )
1	23	75	156	30,8
2	23	65	145	30,9
3	22	75	156	30,8
4	21	78	160	30
5	21	78	150	35
6	21	70	153	30
7	20	75	154	32
8	18	65	149	30
Mean±SD	21,1±1,6	72,6±5,3	152,8±4,7	30,8±1,8

## Lampiran VI : Hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS

## 1. Uji deskriptif normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		PRETES T 1	POSTES T 1	SELISIH 1	PRETES T 2	POSTES T 2	SELISIH 2
N		8	8	8	8	8	8
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	62.63	76.38	13.75	63.63	64.50	1.63
	Std. Deviation	5.706	3.335	2.915	4.173	2.777	1.061
	Most Extreme Differences	Absolute	.166	.137	.166	.161	.179
Positive		.166	.137	.151	.099	.104	.222
Negative		-.152	-.113	-.166	-.161	-.179	-.153
Test Statistic		.166	.137	.166	.161	.179	.222
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

## 2. Uji homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PRETEST 1 DAN 2	Based on Mean	1.157	1	14	.300
	Based on Median	1.180	1	14	.296
	Based on Median and with adjusted df	1.180	1	13.940	.296
	Based on trimmed mean	1.186	1	14	.294

## 3. Uji hipotesis I dan II

**Paired Samples Test**

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Paired Differences				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST 1 - POSTEST 1	-13.750	2.915	1.031	-16.187	-11.313	13.339	7	.000
Pair 2	PRETEST 2 - POSTEST 2	-.875	1.808	.639	-2.386	.636	-1.369	7	.213

## 4. Uji hipotesis III

**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
SELIS IH	Equal variances assumed	13.144	.003	11.054	14	.000	12.125	1.097	9.772	14.478
	Equal variances not assumed			11.054	8.821	.000	12.125	1.097	9.636	14.614

Lampiran VII : Hasil Dokumentasi saat berlangsungnya penelitian di Karyawan III, GG. Kenanga I, RT 001/009, Karang Tengah, Tangerang.

1. Isometric hip abduction exercise



Hip dan knee extension  $45^\circ$  dengan ankle dorsi fleksi

2. Squat exercise



Fleksi knee  $30^\circ$



### 3. lunges exercise



Fleksi knee 90°