

LAMPIRAN

Lampiran I

Inform Consent Responden Jogging

Jogging

Universitas
Esa Unggul

INFORMED CONSENT

PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Ma'rif
Umur : 20 Tahun

Menyatakan bahwa :

1. Saya selaku responden telah mendapat penjelasan tentang segala sesuatu mengenai penelitian dengan judul "Perbedaan Pengaruh Latihan Aerobik Jogging Dan Bersepeda Statis Terhadap Kualitas Tidur Usia 18-25 Tahun "
2. Setelah saya memahani penjelasan tersebut, dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun, saya selaku responden bersedia mengikuti penelitian ini dengan kondisi :
 - a. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan ilmiah.
 - b. Apabila saya inginkan, saya boleh memutuskan keluar atau tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

Responden

Ma'rif

Bekasi, Februari 2021

65

Inform Consent Responden Sepeda Statis

Sepeda Statis

Universitas **INFORMED CONCENT**

PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

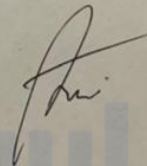
Nama : MUHAMMAD ALOI REFANSAH

Umur : 22 TAHUN

Menyatakan bahwa :

1. Saya selaku responden telah mendapat penjelasan tentang segala sesuatu mengenai penelitian dengan judul "Perbedaan Pengaruh Latihan Aerobik Jogging Dan Bersepeda Statis Terhadap Kualitas Tidur Usia 18-25 Tahun "
2. Setelah saya memahani penjelasan tersebut, dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun, saya selaku responden bersedia mengikuti penelitian ini dengan kondisi :
 - a. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan ilmiah.
 - b. Apabila saya inginkan, saya boleh memutuskan keluar atau tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun.


Responden



Bekasi, Februari 2021

Lampiran II

Surat Rekomendasi Penelitian Skripsi


Universitas
Esa Unggul
Fakultas Fisioterapi

Nomor : 10/UEU/Fisioterapi/EKS/I/2021
Perihal : Rekomendasi Penelitian Skripsi Jakarta, 22 Januari 2021

Kepada Yth.,
Ketua RW 24
Pondok Ungu Permai Sektor 5
di-
Tempat

Dengan hormat,
Dalam rangka penyusunan tugas akhir Program Studi Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi Esa Unggul, maka setiap mahasiswa diwajibkan melakukan penelitian dalam bentuk skripsi.


Untuk itu kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin bagi mahasiswa dibawah ini untuk melakukan pengambilan data pada tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah:

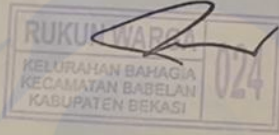
No	NIM	Nama	Judul
1	20190606087	Alda Riana	Perbedaan pengaruh latihan <i>Aerobik Jogging</i> dan bersepeda statis terhadap kualitas tidur usia 18-25 tahun

Demikian atas perhatian Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.

FAKULTAS FISIOTERAPI
Universitas Esa Unggul


Universitas
Esa Unggul
Fakultas fisioterapi
Wahyuddin, Sst.Ft., M.Sc., Ph.D
Dekan

Tembusan :
1. Ketua RW 24 Pondok Ungu Permai Sektor 5


RUKUN WARGA
KELOMPOK BAHAGIA
KECAMATAN BABELAN
KABUPATEN BEKASI

Jl. Arjuna Utara 9, Tel. Tomarey, Kibon Jeruk, Jakarta 11510, Indonesia
☎ (021) 567 4223 ext. 218 📠 (021) 567 4248

www.esaunggul.ac.id

Lampiran III

Kuisisioner Jogging Pre Test

MA'RUF
18 TAHUN

JOGGING

Universitas
Esa Unggul

**KUESIONER KUALITAS TIDUR
(PSQI)**

No.

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam? 12 malam
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? 16 - 30 menit
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi? 6 pagi
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari? 5 jam

5	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥ 3 x seminggu
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring		✓		
b)	Terbangun ditengah malam atau terlalu dini	✓			
c)	Terbangun untuk ke kamar mandi		✓		
d)	Tidak mampu bernafas dengan leluasa	✓			
e)	Batuk atau mengorok	✓			
f)	Kedanginan dimalam hari	✓			
g)	Kepanasan dimalam hari	✓			
h)	Mimpi buruk		✓		
i)	Terasa nyeri	✓			
j)	Alasan lain	✓			
6	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur	✓			
7	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang hari	✓			
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi	✓			
		Sangat baik	Baik	kurang	Sangat kurang
9	Pertanyaan preintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu		✓		
	Pertanyaan postintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu				

PRETEST

§

Kuisisioner Jogging Post Test

MA'RUF
18 TAHUN

JOGGING

KUESIONER KUALITAS TIDUR (PSQI)

No.

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam? 11 malam
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? 15 menit
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi? 5 pagi
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari? 6 jam

5	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥ 3x seminggu
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring		✓		
b)	Terbangun ditengah malam atau terlalu dini	✓			
c)	Terbangun untuk ke kamar mandi		✓		
d)	Tidak mampu bernafas dengan leluasa	✓			
e)	Batuk atau mengorok	✓			
f)	Kedinginan dimalam hari	✓			
g)	Kepanasan dimalam hari	✓			
h)	Mimpi buruk		✓		
i)	Terasa nyeri	✓			
j)	Alasan lain	✓			
6	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur	✓			
7	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang hari	✓			
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi	✓			
		Sangat baik	Baik	kurang	Sangat kurang
9	Pertanyaan preintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu				
	Pertanyaan postintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu		✓		

POST TEST

5

Kuisoneer Sepeda Statis Pre Test

Bayu
22 tahun

sepeda
statis

KUESIONER KUALITAS TIDUR (PSQI)

No.

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam? 1 malam
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? > 30 menit < 60 menit
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi? 6 pagi
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari? 5 jam

5	Seberapa sering masalah-masalah di bawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥ 3 x seminggu
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring		✓		
b)	Terbangun ditengah malam atau terlalu dini	✓			
c)	Terbangun untuk ke kamar mandi		✓		
d)	Tidak mampu bernafas dengan leluasa	✓			
e)	Batuk atau mengorok	✓			
f)	Kedinginan dimalam hari	✓			
g)	Kepanasan dimalam hari	✓			
h)	Mimpi buruk	✓			
i)	Terasa nyenyak	✓			
j)	Alasan lain	✓			
6	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur	✓			
7	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang hari	✓			
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi	✓			
		Sangat baik	Baik	kurang	Sangat kurang
9	Pertanyaan preintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu		✓		
	Pertanyaan postintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu				

Pretest

9

Kuisiener Sepeda Statis Post Test

Bayu
22 tahun

sepeda
statis

KUESIONER KUALITAS TIDUR (PSQI)

No.

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam? 11 malam
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? 20 menit - 30 mnt
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi? 6 pagi
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari? 5 jam

5	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥ 3 x seminggu
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring		✓		
b)	Terbangun ditengah malam atau terlalu dini	✓			
c)	Terbangun untuk ke kamar mandi		✓		
d)	Tidak mampu bernafas dengan leluasa	✓			
e)	Batuk atau mengorok	✓			
f)	Kedinginan dimalam hari	✓			
g)	Kepanasan dimalam hari	✓			
h)	Mimpi buruk	✓			
i)	Terasa nyeri	✓			
j)	Alasan lain	✓			
6	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur	✓			
7	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang hari	✓			
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi	✓			
		Sangat baik	Baik	kurang	Sangat kurang
9	Pertanyaan preintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu				
	Pertanyaan postintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu		✓		

post test

5

Lampiran IV

Data Penelitian Sepeda Statis

No	Nama	Umur	IMT	Kategori	THR	Nilai Pre Test Sebelum Intervensi	Nilai Post Test Setelah Intervensi
1	FA	23	20.8	normal	159-171	9	6
2	LA	22	24	normal	159-172	7	3
3	DA	23	21.3	normal	158-171	7	6
4	GU	24	20.9	normal	159-171	8	5
5	GI	22	21.4	normal	159-172	9	5
6	FJ	19	26.7	gemuk ringan	160-174	11	7
7	LJ	23	26.6	gemuk ringan	158-171	10	5
8	AW	25	25.4	gemuk ringan	156-169	7	6
9	GA	19	31.7	gemuk berat	163-175	7	5
10	AG	18	19	normal	162-175	9	7
11	BA	22	22.2	normal	160-173	9	5
12	MA	24	21.2	normal	157-170	6	3
13	IC	18	21.6	normal	162-175	9	4
14	BI	22	18.3	kurus ringan	159-172	6	3
15	JE	23	23.5	normal	159-172	7	5

Data Penelitian Jogging

No	Nama	Umur	IMT	Kategori	THR	Nilai Pre Test Sebelum Intervensi	Nilai Post Test Setelah Intervensi
1	MA	18	24.6	normal	163-176	8	5
2	KN	21	18.34	kurus ringan	158-172	6	4
3	AR	20	24.07	normal	160-173	9	7
4	MA	20	23.02	normal	161-174	8	4
5	AR	23	24.4	normal	158-171	6	3
6	RA	23	26.4	gemuk ringan	158-171	7	3
7	AH	23	26.9	gemuk ringan	159-172	8	6
8	AP	22	21.3	normal	159-172	6	2
9	CD	23	18.7	normal	157-170	7	5
10	FA	24	22	normal	159-171	6	3
11	SS	23	19.1	normal	160-172	10	7
12	FE	24	23.4	normal	158-170	9	5
13	WI	25	25.4	gemuk ringan	157-170	8	4
14	SA	23	21.4	kurus ringan	159-172	7	4
15	GL	25	23.4	normal	157-170	8	5

Lampiran V

Data SPSS

Tabel 1. Karakteristik menurut usia

Jogging

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18	1	6.7	6.7	6.7
20	2	13.3	13.3	20.0
21	1	6.7	6.7	26.7
22	1	6.7	6.7	33.3
23	6	40.0	40.0	73.3
24	2	13.3	13.3	86.7
25	2	13.3	13.3	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Sepeda

VAR00001

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18 tahun	2	13.3	13.3	13.3
19 tahun	2	13.3	13.3	26.7
22 tahun	4	26.7	26.7	53.3
23 tahun	3	20.0	20.0	73.3
24 tahun	2	13.3	13.3	86.7
25 tahun	1	6.7	6.7	93.3
Usia	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Tabel 2. Karakteristik subjek menurut Indeks Massa Tubuh

Jogging

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid normal	10	66.7	66.7	66.7
gemuk	3	20.0	20.0	86.7
kurus	2	13.3	13.3	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Sepeda

VAR00003

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
gemuk berat	1	6.7	6.7	6.7
gemuk ringan	3	20.0	20.0	26.7
Valid kurus ringan	1	6.7	6.7	33.3
normal	10	66.7	67.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Tabel 3. Karakteristik subjek menurut THR 70%

THR Joging

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	157	3	20.0	20.0	20.0
	158	4	26.7	26.7	46.7
	159	4	26.7	26.7	73.3
	160	2	13.3	13.3	86.7
	161	1	6.7	6.7	93.3
	163	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

THR Sepeda

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	156	1	6.7	6.7	6.7
	157	1	6.7	6.7	13.3
	158	2	13.3	13.3	26.7
	159	6	40.0	40.0	66.7
	160	2	13.3	13.3	80.0
	162	2	13.3	13.3	93.3
	163	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Tabel 4. Hasil dari nilai sebelum dan sesudah (Pre test dan Post test) pengukuran dari Latihan jogging dan bersepeda

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre_test_jog	15	4	6	10	7.53	1.246
Post_test_jog	15	5	2	7	4.47	1.457
Pre_test_spd	15	5	6	11	8.07	1.486
Post_test_spd	15	4	3	7	5.00	1.309
Valid N (listwise)	15					

Uji Normalitas Shapiro Wilk

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_test_jog	.179	15	.200*	.908	15	.126
Post_test_jog	.159	15	.200*	.941	15	.389
Pre_test_spd	.230	15	.032	.910	15	.137
Post_test_spd	.233	15	.027	.898	15	.088

a. Lilliefors Significance Correction

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

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pre_test	.969	1	28	.333
Post_test	.552	1	28	.464

Uji Hipotesis I

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_jog - Post_test_jog	3.067	.799	.206	2.624	3.509	14.869	14	.000

Uji Hipotesis II

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_spd - Post_test_spd	3.067	1.280	.330	2.358	3.775	9.280	14	.000

Uji Hipotesis III

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Post_test_jog	.159	15	.200*	.941	15	.389
Post_test_spd	.233	15	.027	.898	15	.088

a. Lilliefors Significance Correction

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

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
Pre_test	Equal variances assumed	.969	.333	-1.065	28	.296	-.533	.501	-1.559	.492
	Equal variances not assumed			-1.065	27.171	.296	-.533	.501	-1.561	.494
Post_test	Equal variances assumed	.552	.464	-1.054	28	.301	-.533	.506	-1.569	.503
	Equal variances not assumed			-1.054	27.685	.301	-.533	.506	-1.570	.503

Lampiran VI

Dokumentasi Penelitian Jogging



Dokumentasi Penelitian Sepeda Stattis



Lampiran VII

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



IDENTITAS DIRI

Nama : Alda Riana

Tempat Tanggal Lahir : Jakarta, 17 Mei 1998

Agama : Islam

Alamat : Jln. Utama Raya Blok BP No. 5, Kemang Pratama, Kota Bekasi

No. HP : 0852-1246-6315

Email : aldariana17@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

Jenjang Pendidikan	Nama Sekolah	Kota/Kabupaten	Tahun
SD	SDN 04 Bambu Apus	Jakarta Timur	2004-2010
SMP	SMP Islam Al-Azhar 9 Kemang Pratama	Kota Bekasi	2010-2013
SMA	SMA Islam Al-Azhar 8 Summarecon	Kota Bekasi	2013-2016
D3	Universitas Pembangunan Nasional "Veteran"	Jakarta	2016-2019



Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul