



LAMPIRAN-LAMPIRAN



Lampiran I
Surat Keterangan Penelitian

SURAT KETERANGAN

Yang bertandatangan dibawah ini, Manager CELEBRITY FITNESS, menerangkan bahwa :

No	NIM	NAMA	JUDUL
1.	20180606080	Devi Octaviani Purba	Perbedaan Pilates Exercise dan Yoga Exercise terhadap Peningkatan Fleksibilitas Lumbal pada Wanita Dewasa Muda

Telah selesai melaksanakan penelitian sakripsi yang berlangsung selama 6 minggu di CELEBRITY FITNESS.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Jakarta, 30 Januari 2020

CELEBRITY FITNESS



Safit Rumono

Manager



**PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Pada penelitian:

**PERBEDAAN PILATES EXERCISE DAN YOGA EXERCISE TERHADAP
PENINGKATAN FLEKSIBILITAS LUMBAL PADA WANITA DEWASA
MUDA**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Nama : Nck
2. Umur : 33 Tahun
3. Jenis kelamin : Perempuan

Setelah mendapatkan penjelasan tentang penelitian dengan judul di atas, saya menyatakan bersedia menjadi responden penelitian tersebut dengan jujur dan tanpa paksaan, yang akan dilakukan oleh Devi Octaviani Purba (20180606080) mahasiswa Fisioterapi Universitas Esa Unggul, Jakarta. Demikian persetujuan saya, semoga dapat dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 2019

()

Lampiran III

Data Penelitian

No.	Nama	Umur	TB (m)	BB (Kg)	IMT	Member
Yoga Exc						
1	LN	32	1.56	49	20.16	3 tahun
2	HRL	37	1.58	50	20.08	5,5 tahun
3	NCK	28	1.55	50	20.83	2 tahun
4	LTS	33	1.58	51	20.48	2 tahun
5	MN	37	1.54	48	20.25	3 tahun
6	JV	39	1.57	48	19.51	5 tahun
7	IK	30	1.65	53	19.48	2,5 tahun
8	LD	40	1.60	52	20.31	6 tahun
9	MM	28	1.57	50	20.32	3 tahun
Pilates Exc						
1	DB	26	1.57	50	20.32	7 bulan
2	TW	24	1.60	53	20.70	1 tahun
3	FRD	31	1.55	53	22.08	3 tahun
4	SR	30	1.56	52	21.81	5 tahun
5	YN	40	1.60	55	21.48	2 tahun
6	DN	33	1.63	53	20	2 tahun
7	SY	31	1.57	49	19.91	3,5 tahun
8	HT	39	1.55	52	21.66	9 tahun
9	AG	36	1.60	56	21.87	1,5 tahun

Lampiran IV

Analisis data SPSS

Uji normalitas data

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
fleksi_pre1	,143	9	,200 [*]	,955	9	,750
Ektensi_pre1	,246	9	,123	,942	9	,608
fleksi_post1	,253	9	,102	,792	9	,017
ekstensi_post1	,226	9	,200 [*]	,783	9	,013
selisih_fleksi1	,226	9	,200 [*]	,873	9	,131
selisih_ekstensi1	,249	9	,113	,906	9	,291
fleksi_pre2	,149	9	,200 [*]	,929	9	,469
ekstensi_pre2	,286	9	,033	,879	9	,155
fleksi_post2	,165	9	,200 [*]	,957	9	,772
ekstensi_post2	,343	9	,003	,811	9	,027
selisih_fleksi2	,228	9	,197	,857	9	,089
selisih_ekstensi2	,222	9	,200 [*]	,889	9	,195

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

a. Lilliefors Significance Correction

Uji homogenitas

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Fleksi_pre	Between Groups	,080	1	,080	,477	,500
	Within Groups	2,684	16	,168		
	Total	2,764	17			
Ekstensi_pre	Between Groups	,056	1	,056	,683	,421
	Within Groups	1,302	16	,081		
	Total	1,358	17			

Uji Hipotesis I

Test Statistics^a

	fleksi_post1 - Fleksi Lumbal Kelompok Perlakuan I (Pilates)	ekstensi_post1 - Ekstensi Lumbal Kelompok Perlakuan I (Pilates)
Z	-2,673 ^b	-2,677 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,008	,007

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Uji hipotesis II

Test Statistics^a

	ekstensi_post2 - Ekstensi Lumbal Kelompok Perlakuan II (Yoga)
Z	-2,677 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,007

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Paired Samples Test

Pair 1	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper		
Fleksi Lumbal Kelompok Perlakuan II (Yoga) - fleksi_post2	-1,7111	,3689	,1230	-1,9947	-1,4275	-13,914	,000

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
Fleksi_selisih	Equal variances assumed	1,660	,216	1,713	16	,106	,2667	,1557	-,0633	,5966
	Equal variances not assumed			1,713	15,070	,107	,2667	,1557	-,0650	,5983
Ekstensi_selisih	Equal variances assumed	,286	,600	3,070	16	,007	,3889	,1267	,1203	,6575
	Equal variances not assumed			3,070	14,322	,008	,3889	,1267	,1177	,6600

Lampiran V

Pilates exercise



a. *Child pose dan spine stretch II*



b. *Spine twist dan double leg stretch*

Yoga exercise



c. *Uttanasana pose dan Janu sirsasana pose*



d. *Ustrasana pose dan bhujangasana pose*

Mengukur fleksibilitas lumbal



e. Mengukur nilai fleksibilitas lumbal dengan MMST