

LAMPIRAN

Lampiran I : Surat persetujuan menjadi sampel

Lampiran I

SURAT PERSETUJUAN KESEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Nama : Ardy Eka Pratama
Jenis Kelamin : Laki - Laki
Umur : 19 tahun
Alamat : Jl. Semanan Raya , Rt. 007/008 no : 4
No. Telp. : 0895368504714

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dan tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian. Saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti setiap proses penelitian sesuai dengan penjelasan yang diberikan oleh peneliti dalam penelitian yang berjudul :

PENAMBAHAN SPANISH SQUAT PADA SINGLE LEG DECLINE SQUAD EXERCISE DAN LUNGES EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN VERTICAL JUMP PADA KASUS JUMPER'S KNEE

Demikian pernyataan ini saya setuju dengan penuh kesadaran dan sukarela untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang, 10 Juli 2020

Yang membuat pernyataan


(Ardy Eka Pratama)

Lampira II : Formulir Pemeriksaan

Lampira II

FORMULIR PEMERIKSAAN

Kepada yang terhormat saudara/i

Kami mohon kesediaannya untuk mengisi kuisioner ini

1. Data Diri

Nama : Ardy Eka Pratama #1L
Umur : 19 tahun
Hobi : Basket
Alamat : Jl. Semanan Raya, Rt : 007/008 no: 4
No. Telp : 0895368504714
BB/TB : 54 kg / 177 cm IMT: 17,234 kg/m²
Tanggal pemeriksaan :
Kelompok Intervensi :

1. Spanish Squat Exercise dan Single leg Decline Squat

2. Spanish Squat Exercise dan Lunges Exercise

2. Pertanyaan

Beri tanda silang (x) jawaban yang sesuai dengan keadaan yang anda rasakan

1. Apakah saat ini anda mempunyai keluhan nyeri pada lutut ?

a. Ya b. Tidak

2. Apakah anda merasakan nyeri saat melakukan 10 kali lompatan ?

a. Ya b. Tidak

3. Apakah anda merasakan nyeri saat naik/turun tangga ?

a. Ya b. Tidak

4. Sudah berapa lama anda merasakan nyeri ?
- Hari
 - 2 Minggu
 - Bulan
 - Tahun
5. Pada keadaan seperti apa nyeri timbul ?
- Saat beraktivitas/berolahraga
 - Saat setelah beraktivitas/berolahraga
 - Saat istirahat/duduk
6. Pada daerah lutut manakah nyeri yang anda rasakan ?
- Bawah tempurung lutut
 - Atas tempurung lutut
 - Dalam tempurung lutut
 - Atas dan bawah tempurung lutut
7. Bagaimana sifat nyeri lutut yang dirasakan ?
- Pegal
 - Ngilu
 - berdenyut
 - lain-lain, sebutkan
8. Gerakan apa saja yang dapat menimbulkan nyeri ?
- Melompat
 - Berjalan
 - Meluruskan kaki
 - Berlari
9. Tindakan apa yang anda lakukan untuk mengurangi nyeri ?
- Dibiarkan saja
 - Dipijat
 - Minum obat anti nyeri
 - Kompres es
10. Apakah anda memiliki riwayat penyakit lain ?
- Ya, sebutkan
 - Tidak
-

Lampiran III : Formulir Visa-p Score

Lampiran III

FORMULIR VISA P SCORE

Nama : Ardy Eka Pratama

Jenis kelamin : laki - laki

Umur : 19 tahun

Kepada yang terhormat saudara/i

Kami mohon kesediaannya untuk mengisi kuisisioner ini Untuk menunjukkan intensitas nyeri dengan skala 0 menunjukan tidak adanya rasa sakit dan 10 menunjukan nyeri maksimum yang anda bayangkan.

1. Berapa menit Anda bisa duduk tanpa rasa sakit?

0-15 min	15-30 min	30-60 min	60-90 min	90-120 min	>120 min
0	2	4	6	8	10

2. Apakah anda merasakan sakit ketika turun tangga dengan bagian normal ?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

3. Apakah lutut anda merasakan sakit saat melakukan aktivitas tanpa istirahat?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

4. Apakah Anda memiliki nyeri lutut saat melakukan "berjalan" ?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

5. Apakah anda mengalami kesulitan saat berjongkok ?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

6. Apakah anda merasakan sakit saat melakukan 10 kali lompatan berturut turut ?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

7. Apakah Anda sedang berlatih olahraga atau aktivitas fisik ?

0	Tidak sama sekali
4	pelatihan modifikasi dan/atau lomba yang dimodifikasi
7	pelatihan penuh dan/atau persaingan, tetapi pada tingkat yang lebih rendah daripada ketika gejala mulai
10	persaingan di tingkat yang sama atau lebih tinggi dari ketika gejala mulai

8. Silahkan menjawab A, B atau C dalam pertanyaan ini berdasarkan keadaan saat ini cedera Anda:

- Jika Anda tidak memiliki rasa sakit saat bermain olah raga, mohon Jawab hanya soal 8A.



- Jika Anda sakit saat melakukan olahraga tetapi olahraga tidak mencegah Anda dari menyelesaikan kegiatan, silahkan menjawab hanya pertanyaan 8B.
- Jika Anda memiliki sakit lutut dan mencegah Anda dari bermain olahraga, silahkan menjawab pertanyaan hanya 8C.

8A. Jika Anda tidak memiliki rasa sakit saat bermain olahraga, berapa lama Anda bisa pelatihan atau berlatih?

0-20 min	20-40 min	40-60 min	60-90 min	>90 min
6	12	18	24	30

8B. Jika Anda memiliki rasa sakit saat bermain olahraga tetapi tidak memaksa Anda untuk mengganggu pelatihan atau aktivitas fisik, berapa lama Anda bisa berlatih atau melakukan olahraga?

0-15 min	15-30 min	30-45 min	45-60 min	>60 min
0	5	10	15	20

8C. Jika Anda memiliki rasa sakit yang memaksa Anda untuk menghentikan latihan atau latihan olahraga, berapa lama Anda bisa bertahan melakukan olahraga atau aktivitas fisik?

0	0-10 min	10-20 min	20-30 min	>30 min
0	2	5	7	10

Lampiran IV : Absensi Sampel

Lampiran VI

ABSENSI LATIHAN KELOMPOK I

No	Nama	Minggu Ke I		Minggu Ke II			Minggu Ke III			Minggu Ke IV					
		Tgl	1	2	Tgl	3	4	Tgl	5	6	7	Tgl	8	9	10
1.	Josua		Hand	Hand		Hand	Hand		Hand	Hand	Hand		Hand	Hand	Hand
2.	MESCTA		Hand	Hand		Hand	Hand		Hand	Hand	Hand		Hand	Hand	Hand
3.	Ahmad ALWIC		21	21		21	21		21	21	21		21	21	21
4.	PURRI DWYANTI		Hand	Hand		Hand	Hand		Hand	Hand	Hand		Hand	Hand	Hand
5.	Jurita Oliyanda		Hand	Hand		Hand	Hand		Hand	Hand	Hand		Hand	Hand	Hand
6.	Rio Supteta		Bo	Bo		Bo	Bo		Bo	Bo	Bo		Bo	Bo	Bo
7.	Adi Pramudya		Ang	Ang		Ang	Ang		Ang	Ang	Ang		Ang	Ang	Ang
8.	Sausan Mahda		Hand	Hand		Hand	Hand		Hand	Hand	Hand		Hand	Hand	Hand
9.	Ardy Ecca P		Hand	Hand		Hand	Hand		Hand	Hand	Hand		Hand	Hand	Hand

ABSENSI LATIHAN KELOMPOK II

No	Nama	Minggu Ke I		Minggu Ke II			Minggu Ke III			Minggu Ke IV					
		Tgl	1	2	Tgl	3	4	Tgl	5	6	7	Tgl	8	9	10
1.	Yoannita		Hand	Hand		Hand	Hand		Hand	Hand	Hand		Hand	Hand	Hand
2.	Syukuma		Hand	Hand		Hand	Hand		Hand	Hand	Hand		Hand	Hand	Hand
3.	NISA		Ning	Ning		Ning	Ning		Ning	Ning	Ning		Ning	Ning	Ning
4.	Fadli		Hand	Hand		Hand	Hand		Hand	Hand	Hand		Hand	Hand	Hand
5.	Rezky		Hand	Hand		Hand	Hand		Hand	Hand	Hand		Hand	Hand	Hand
6.	Ririn		Hand	Hand		Hand	Hand		Hand	Hand	Hand		Hand	Hand	Hand
7.	Vicky		Hand	Hand		Hand	Hand		Hand	Hand	Hand		Hand	Hand	Hand
8.	Umni Juniarti		Hand	Hand		Hand	Hand		Hand	Hand	Hand		Hand	Hand	Hand
9.	dea rama		Hand	Hand		Hand	Hand		Hand	Hand	Hand		Hand	Hand	Hand

Lampiran V : Data Sampel

Kelompok Perlakuan I				
Sampel	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Cm)	IMT (Kg/m ²)
1	16	45	156	28,5
2	16	40	161	15,4
3	17	60	163	22,6
4	19	54	177	17,2
5	16	46	156	18,9
6	17	43	154	18,1
7	19	60	165	22
8	17	65	175	21,2
9	16	50	165	18,4
Mean±SD	17±1.2	51.4±8.7	163.6±8.1	20.25±3.9

Kelompok Perlakuan II				
Sampel	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Cm)	IMT (Kg/m ²)
1	20	45	150	20
2	16	40	152	17,3
3	20	75	168	27
4	16	37	150	16,4
5	19	66	154	27,9
6	17	65	163	24,5
7	17	60	153	25,6
8	16	60	166	21,7
9	16	52	175	17
Mean±SD	17.4±1.7	55.5±12.9	159±9.2	21,93±4.5

Lampiran VI : Hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS

1. Deskripsi data dan Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test 1	.240	9	.143	.924	9	.425
post-test 1	.134	9	.200*	.976	9	.941
Selisih1	.221	9	.200*	.912	9	.332
pre-test 2	.228	9	.194	.876	9	.143
post-test 2	.176	9	.200*	.932	9	.497
Selisih2	.199	9	.200*	.931	9	.494

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

a. Lilliefors Significance Correction

2. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Sebelum pengukuran

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.002	1	16	.962

ANOVA

Sebelum pengukuran

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	10.889	1	10.889	3.379	.085
Within Groups	51.556	16	3.222		
Total	62.444	17			

3. Uji Hipotesis I

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre-test 1	31.33	9	1.803	.601
post-test 1	39.11	9	4.485	1.495

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre-test 1 & post-test 1	9	.938	.000

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 1 - post-test 1	-7.778	2.863	.954	-9.978	-5.577	-8.151	8	.000

4. Uji Hipotesis II

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre-test 2	29.78	9	1.787	.596
	post-test 2	33.89	9	3.060	1.020

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre-test 2 & post-test 2	9	.978	.000

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 2 - post-test 2	-4.111	1.364	.455	-5.160	-3.062	-9.041	8	.000

5. 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
data selisih	Equal variances assumed	9.290	.008	3.469	16	.003	3.667	1.057	1.426
	Equal variances not assumed			3.469	11.456	.005	3.667	1.057	1.351

Lampiran VII : Hasil Dokumentasi saat berlangsungnya penelitian

1. Spanish squat exercise



70⁰ to 90⁰ of knee flexion

2. Single leg decline squat



Flexion knee 45⁰ to 90⁰

3. Lunges exercise



4. Pengukuran menggunakan *vertical jump test*



Lampiran VIII



Nomor : 10/UEU/Fisioterapi/EKS/VII/2020
Perihal : Rekomendasi Penelitian Skripsi

Jakarta, 8 Juli 2020

Kepada Yth.,
Ketua RTW001 Duri Kosambi Cengkareng
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 diberikan ijin melakukan penelitian skripsi pada Tempat yang Bapak/Ibu Pimpin.

Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah:

No	NIM	Nama	Judul
1	20160606010	Meilawati Tri Lestari	Penambahan Spanish Squat Exercise pada Single Leg Decline Squat dan Lunges Exercise Terhadap Peningkatan Daya Ledak pada kasus Jumper's Knee

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

FAKULTAS FISIOTERAPI
Universitas Esa Unggul



Wahyuddin, SSt., M.Sc., Ph.D
Dekan

Lampiran IX

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Meilawati Tri Lestari

Nim : 2016-06-06-010

Program studi : S1 Fisioterapi Fakultas Fisioterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi berjudul:

“PENAMBAHAN *SPANISH SQUAT* PADA *SINGLE LEG DECLINE SQUAT EXERCISE* DAN *LUNGES EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT PADA KASUS *JUMPE’S KNEE* ”

Merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan hasil karya dan bukan hasil plagiat skripsi orang lain. Bila dikemudian hari skripsi saya dengan judul diatas terbukti merupakan hasil plagiat maka Rektor Universitas Esa Unggul berhak membatalkan Gelar Sarjana Fisioterapi yang telah saya terima.

Saksi,

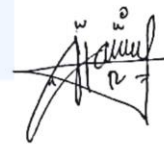
Jakarta, 3 Agustus 2020

Dekan Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul



Wahyuddin, MSc, PHD



Meilawati Tri Lestari

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



IDENTITAS DIRI

Nama : Meilawati Tri Lestari
Tempat/Tanggal Lahir : Tangerang, 20 Mei 1998
Alamat : jl. Sanjaya 8 No.7 Rt/Rw: 003/08 Kec: Cibodas
Kel: Cibodas Perum 4 Kota Tangerang
Email : meilawatitl@gmail.com
No. Telp : +6282211954412

RIWAYAT PENDIDIKAN

Jenjang Pendidikan	Nama Sekolah	Kota	Tahun
SD	SD Negeri Cibodas 4	Tangerang	2004 - 2010
SMP	SMP PGRI 1	Tangerang	2010 – 2013
SMA	SMK Kesehatan Bina Insan Cendekia	Tangerang	2013 - 2016
S1	Universitas Esa Unggul	Jakarta Barat	2016 – 2020

PENGALAMAN ORGANISASI

Jabatan	Nama Organisasi	Skala/Tingkat	Tahun
Anggota Divisi BUDGETI NG	Dewan Perwakilan Mahasiswa Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul	Internal	2018 – 2019