

Lampiran



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Erlan Sofyan
NIM : 20160606017
Program studi : S-1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi yang berjudul :

“Perbedaan Latihan Static Stretching dan Latihan Ballistic Stretching Terhadap Fleksibilitas Hamstring Pada Pemain Futsal”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Mengetahui, Dekan Fakultas
Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

Jakarta, 14 September 2020
Penulis

(Wahyuddin, SSt. Ft, M. Sc, Ph.D)

(Erlan Sofyan)

Lampiran 1

Surat Persetujuan Menjadi Sampel Penelitian

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Ahmad Zulfahmi

Jenis Kelamin : Laki - Laki

Umur : 22 Tahun

Alamat : Jl. Raden Saleh RT 005/02 no 18 Karang mulya

No. Telp : 083812808943

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dan tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian ini. Oleh karena itu saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti proses penelitian selama 4 minggu, sesuai penjelasan yang diberikan oleh peneliti dalam penelitian dengan judul :

“PERBEDAAN LATIHAN STATIC STRETCHING DAN LATIHAN BALLISTIC STRETCHING TERHADAP FLEKSIBILITAS HAMSTRING PADA PEMAIN FUTSAL”

Demikianlah pernyataan ini saya setuju untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

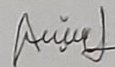
Jakarta, Februari 2014

Peneliti



(Erlan Sofyan)

Sampel



(A. Zulfahmi)

Kuisisioner Penelitian

FORMULIR KUISISIONER

Saya mohon kesediaannya untuk mengisi kuisisioner ini

Nama Ahmad Zulfahmi

Umur 22 Tahun

Jenis Kelamin Laki - Laki

Pekerjaan Mahasiswa

Alamat Jl Raden Saleh RT005/02 no.18 Karang mulya

Hobi Programing

No. Telp 083812808943

TB/BB 176 / 55

Daftar Pertanyaan

Jawablah pertanyaan sesuai dengan keadaan yang anda rasakan saat ini.

1. Apakah anda pernah mengalami cedera pada daerah paha ?

a. Ya, sudah berapa lama Tidak

2. Apakah anda saat ini mengalami keluhan sakit atau nyeri pada belakang paha ?

a. Ya Tidak

3. Apakah anda mampu merah ujung kaki saat duduk dengan posisi kaki lurus tanpa adanya rasa sakit atau nyeri pada bagian belakang paha ?

Ya b. Tidak

4. Jika anda tidak mampu merah ujung kaki saat duduk dengan posisi kaki lurus, apakah anda merasakan sakit atau nyeri pada daerah lain selain paha belakang dan betis ?


Ya b. Tidak

5. Apakah anda pernah mengikuti olahraga yang diawali dengan stretching atau pereganggan terutama pada paha belakang sebelum memulai ?

Ya b. Tidak

Lampiran 3

Surat Rekomendasi Penelitian Skripsi

 Universitas
Esa Unggul
Fakultas Fisioterapi

Nomor : 12/UEU/Fisioterapi/EKS/VI/2020
Perihal : Rekomendasi Penelitian Skripsi Jakarta, 20 Juni 2020

Kepada Yth.,
Kepada Manager Tim Vini Vidi Vici FC
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	20160606017	Erlan Sofyan	Perbedaan latihan static stretching dan latihan ballistic stretching terhadap fleksibilitas hamstring pada pemain futsal

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

FAKULTAS FISIOTERAPI
Universitas Esa Unggul



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

Jl. Arjuna Utara 9, Tol Tomang, Kebon Jeruk, Jakarta 11510, Indonesia
☎ (021) 567 4223 ext. 218 📠 (021) 567 4248

www.esaunggul.ac.id

Lampiran 4

Surat Persetujuan Penelitian

 **V3 FUTSAL CENTER**
Jl. Raden Saleh No. 9 RT 002 / RW 014 Kel. Karang Tengah, Kec. Ciledug, Tangerang 15157
Telp. (021) 73450433

No : 007/v3/2020 Tangerang, 14 July 2020

Hal : Program Tugas Skripsi

Prihal : Balasan

Kepada Yth,

Di tempat

Yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama : M. Syariptulph
Nim : Manager Operasional

Menerangkan Bahwa :

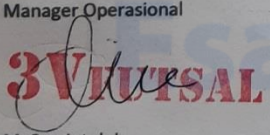
Nama : Erlan Sofyan
Nim : 20160606017
Fakultas: Fisioterapi
Jurusan : Fisioterapi

Telah di izinkan untuk melakukan penelitian skripsi dengan judul "**Perbedaan latihan static stretching dan latihan ballistic stretching terhadap fleksibilitas hamstring pada pemain futsal**" di tempat lapangan Futsal V3 di mulai tanggal 21 July sampai dengan 12 Agustus 2020.

Demikian surat ini di buat atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui

Manager Operasional


3V3 FUTSAL

M. Syariptuloh

Lampiran 5

Absensi Sampel Penelitian

Daftar Absen Penelitian

No	Nama	Minggu 1			Minggu 2			Minggu 3			Minggu 4		
1	AF	Absen	Absen	Absen	Absen	Absen	Absen	Absen	Absen	Absen	Absen	Absen	
2	FA	Pres	Pres	Pres	Pres	Pres	Pres	Pres	Pres	Pres	Pres	Pres	
3	RDH	Pres	Pres	Pres	Pres	Pres	Pres	Pres	Pres	Pres	Pres	Pres	
4	AF	Absen	Absen	Absen	Absen	Absen	Absen	Absen	Absen	Absen	Absen	Absen	
5	ARS	al	al	al	al	al	al	al	al	al	al	al	
6	IG	al	al	al	al	al	al	al	al	al	al	al	
7	BM	Ben	Ben	Ben	Ben	Ben	Ben	Ben	Ben	Ben	Ben	Ben	
8	JC	al	al	al	al	al	al	al	al	al	al	al	
9	DA	Das	Das	Das	Das	Das	Das	Das	Das	Das	Das	Das	
10	AW	AW	AW	AW	AW	AW	AW	AW	AW	AW	AW	AW	
11	WIS	WIS	WIS	WIS	WIS	WIS	WIS	WIS	WIS	WIS	WIS	WIS	
12	RF	Ru	Ru	Ru	Ru	Ru	Ru	Ru	Ru	Ru	Ru	Ru	
13	EP	EP	EP	EP	EP	EP	EP	EP	EP	EP	EP	EP	
14	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	TK	
15	Lu	Lu	Lu	Lu	Lu	Lu	Lu	Lu	Lu	Lu	Lu	Lu	
16	EF	EF	EF	EF	EF	EF	EF	EF	EF	EF	EF	EF	

Lampiran 6

Form Alat Ukur

HASIL PENGUKURAN

Nilai Hasil Pengukuran Sit and Reach Test (SRT) pada Kelompok Perlakuan I

Sampel	Sebelum	Sesudah
1	18	28
2	24	33
3	25	35
4	19	30
5	21	32
6	20	30
7	23	34
8	25	32

Nilai Hasil Pengukuran Sit and Reach Test (SRT) pada kelompok Perlakuan II

Sampel	Sebelum	Sesudah
1	23	33
2	16	36
3	25	35
4	18	33
5	19	31
6	24	37
7	22	35
8	21	32

Lampiran 7

Data Sampel

1. Kelompok Perlakuan 1 (Static Stretching)

No	Nama	Umur	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg)	IMT (kg/m ²)	Sit and Reach Test		
						Pre-Test	Post-Test	Selisih
1	AF	22	160	55	21,48	18	28	10
2	FA	17	162	60	22,86	24	33	9
3	RDW	17	165	60	20,04	25	35	10
4	AF	18	170	72	24,91	19	30	11
5	ARS	25	170	75	25,95	21	32	11
6	IG	20	175	75	24,49	20	30	10
7	BM	21	180	80	24,69	23	34	11
8	JC	21	181	81	24,72	25	32	7

2. Kelompok Perlakuan 2 (Ballistic Stretching)

No	Nama	Umur	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg)	IMT (kg/m ²)	Sit and Reach Test		
						Pre-Test	Post-Test	Selisih
1	DA	17	165	50	18,37	23	34	11
2	AW	17	167	55	19,72	16	36	20
3	WB	19	170	62	21,45	25	35	20
4	RF	20	172	65	21,97	18	33	15
5	BP	21	175	70	22,86	19	31	12
6	TK	22	175	70	22,86	24	37	13
7	LW	23	180	72	22,22	22	35	13
8	EF	23	182	82	24,76	21	32	11

Lampiran 8

Pengolahan Data Statistik Sampel Hasil Penelitian

1. Data Pengukuran

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pre perlakuan 1	8	100.0%	0	0.0%	8	100.0%
post perlakuan 1	8	100.0%	0	0.0%	8	100.0%
pre perlakuan 2	8	100.0%	0	0.0%	8	100.0%
post perlakuan 2	8	100.0%	0	0.0%	8	100.0%
selisih perlakuan 1	8	100.0%	0	0.0%	8	100.0%
selisih perlakuan 2	8	100.0%	0	0.0%	8	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
pre perlakuan 1	Mean	21.88	.972	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	19.58	
		Upper Bound	24.17	
	5% Trimmed Mean	21.92		
	Median	22.00		
	Variance	7.554		
	Std. Deviation	2.748		
	Minimum	18		
	Maximum	25		
	Range	7		
	Interquartile Range	6		
	Skewness	-.157	.752	
	Kurtosis	-1.779	1.481	
	post perlakuan 1	Mean	31.75	.818
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	29.81	
		Upper Bound	33.69	
5% Trimmed Mean		31.78		
Median	32.00			

	Variance		5.357	
	Std. Deviation		2.315	
	Minimum		28	
	Maximum		35	
	Range		7	
	Interquartile Range		4	
	Skewness		-.242	.752
	Kurtosis		-.645	1.481
	Mean		21.00	1.102
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	18.39	
		Upper Bound	23.61	
	5% Trimmed Mean		21.06	
	Median		21.50	
	Variance		9.714	
pre perlakuan 2	Std. Deviation		3.117	
	Minimum		16	
	Maximum		25	
	Range		9	
	Interquartile Range		6	
	Skewness		-.377	.752
	Kurtosis		-.991	1.481
	Mean		34.13	.718
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	32.43	
		Upper Bound	35.82	
	5% Trimmed Mean		34.14	
	Median		34.50	
	Variance		4.125	
post perlakuan 2	Std. Deviation		2.031	
	Minimum		31	
	Maximum		37	
	Range		6	
	Interquartile Range		4	
	Skewness		-.224	.752
	Kurtosis		-.886	1.481
	Mean		9.88	.479
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	8.74	
		Upper Bound	11.01	
	5% Trimmed Mean		9.97	
selisih perlakuan 1	Median		10.00	
	Variance		1.839	
	Std. Deviation		1.356	

	Minimum		7	
	Maximum		11	
	Range		4	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		-1.539	.752
	Kurtosis		2.571	1.481
	Mean		14.38	1.308
		Lower Bound	11.28	
	95% Confidence Interval for Mean	Upper Bound	17.47	
	5% Trimmed Mean		14.25	
	Median		13.00	
	Variance		13.696	
selisih perlakuan 2	Std. Deviation		3.701	
	Minimum		11	
	Maximum		20	
	Range		9	
	Interquartile Range		8	
	Skewness		.980	.752
	Kurtosis		-.695	1.481

2. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre perlakuan 1	.159	8	.200*	.913	8	.373
post perlakuan 1	.168	8	.200*	.968	8	.885
pre perlakuan 2	.126	8	.200*	.965	8	.855
post perlakuan 2	.167	8	.200*	.974	8	.925
selisih perlakuan 1	.287	8	.052	.809	8	.036
selisih perlakuan 2	.270	8	.089	.811	8	.037

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

a. Lilliefors Significance Correction

3. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pos perlakuan	Based on Mean	.104	1	14	.752
	Based on Median	.039	1	14	.846
	Based on Median and with adjusted df	.039	1	13.426	.846
	Based on trimmed mean	.095	1	14	.762

4. Uji Hipotesis 1

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	perlakuan 1	21.88	8	2.748	.972
	perlakuan 1	31.75	8	2.315	.818

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	perlakuan 1 & perlakuan 1	8	.870	.005

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	perlakuan 1 - perlakuan 1	-9.875	1.356	.479	-11.009	-8.741	-20.595	7	.000

5. Uji Hipotesis 2

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	perlakuan 2	21.00	8	3.117	1.102
	perlakuan 2	34.13	8	2.031	.718

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 perlakuan 2 & perlakuan 2	8	.293	.481

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 perlakuan 2 - perlakuan 2	-13.125	3.182	1.125	-15.785	-10.465	-11.667	7	.000

6. Uji Hipotesis 3

Test Statistics^a

	selisih perlakuan
Mann-Whitney U	3.000
Wilcoxon W	39.000
Z	-3.106
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.001 ^b

a. Grouping Variable: hasil selisih perlakuan

b. Not corrected for ties.

Dokumentasi

1. Static Stretching Exercise



2. Ballistic Stretching Exercise





3. Sit and Reach Test

a. Sebelum melakukan sit and reach test :



b. Setelah melakukan sit and reach test :



Lampiran 10

Daftar Riwayat Hidup



IDENTITAS DIRI

Nama : Erlan Sofyan
Tempat, Tanggal Lahir : Tangerang, 19 Juli 1998
Alamat : Tangerang, Jalan Raden saleh, karang mulya, gg.
Hj kasa no.16 rt 005/002
No. HP : 085781627025
E-mail : erlan.sofyan19@gmail.com
Agama : Islam

RIWAYAT PENDIDIKAN

Jenjang Pendidikan	Nama Sekolah	Kota/Kabupaten	Tahun
SD	SDN Karang tengah 2	Tangerang	2004-2010
SMP	SMP Negeri 3 Tangerang	Tangerang	2010-2013
SMA	SMA Negeri 12 Tangerang	Tangerang	2013-2016
S1	Universitas Esa Unggul	Jakarta Barat	2016-sekarang

Jakarta, September 2020

Hormat saya,

Erlan Sofyan

