



**SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelesan oleh peneliti tentang tujuan yang saya dapatkan selama proses penelitian ini. Oleh karena itu saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti setiap penelitian sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 3 minggu. Sesuai penjelasan yang diberikan oleh peneliti dengan penelitian berjudul :

**□PERBEDAAN LATIHAN BARBELL PREACHER CURL MENGGUNAKAN METODE DAPRE DAN LATIHAN BARBELL PREACHER CURL MENGGUNAKAN METODE DE LORME TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT BICEPS BRACHII□**

Demikian pernyataan ini saya setujui untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 2014

Peneliti

Yang membuat pernyataan  
Sampel penelitian

( ..... )

( ..... )

## DATA-DATA KLIEN

NAMA :

UMUR :

Test kekuatan biceps brachii menggunakan dynamometer :

No	Test Kekuatan Otot (1RM)	Nilai
1	Kekuatan otot sebelum intervensi	
2	Kekuatan otot setelah intervensi minggu pertama	
3	Kekuatan otot setelah intervensi minggu kedua	
4	Kekuatan otot setelah intervensi minggu ketiga	

Proses latihan klien menggunakan metode De Lorme :

Tanggal :		Dosis 75% dari . . . =	
Set	Metode De Lorme	Beban Latihan	Repetisi
1	50 % dari		10
2	75 % dari		10
3	100% dari		10

Tanggal :		Dosis 75% dari . . . =	
Set	Metode De Lorme	Beban Latihan	Repetisi
1	50 % dari		10
2	75 % dari		10
3	100% dari		10

Tanggal :		Dosis 75% dari . . . =	
Set	Metode De Lorme	Beban Latihan	Repetisi
1	50 % dari		10
2	75 % dari		10
3	100% dari		10

Tanggal :		Dosis 75% dari . . . =	
Set	Metode De Lorme	Beban Latihan	Repetisi
1	50 % dari		10
2	75 % dari		10
3	100% dari		10

Tanggal :		Dosis 75% dari . . . =	
Set	Metode De Lorme	Beban Latihan	Repetisi
1	50 % dari		10
2	75 % dari		10
3	100% dari		10

Tanggal :		Dosis 75% dari . . . =	
Set	Metode De Lorme	Beban Latihan	Repetisi
1	50 % dari		10
2	75 % dari		10
3	100% dari		10

Tanggal :		Dosis 75% dari . . . =	
Set	Metode De Lorme	Beban Latihan	Repetisi
1	50 % dari		10
2	75 % dari		10
3	100% dari		10

Tanggal :		Dosis 75% dari . . . =	
Set	Metode De Lorme	Beban Latihan	Repetisi
1	50 % dari		10
2	75 % dari		10
3	100% dari		10

Tanggal :		Dosis 75% dari . . . =	
Set	Metode De Lorme	Beban Latihan	Repetisi
1	50 % dari		10
2	75 % dari		10
3	100% dari		10

## LAMPIRAN DATA SPSS

### Report

kelompok		sebelum latihan	sesudah latihan	Selisih
kelompok perlakuan 1	Mean	19.6250	21.8750	2.2500
	Std. Deviation	6.41288	6.88036	.92582
kelompok perlakuan 2	Mean	19.5000	22.1250	2.6250
	Std. Deviation	6.89202	7.33753	1.27475
Total	Mean	19.5625	22.0000	2.4375
	Std. Deviation	6.43137	6.87265	1.09354

### Tests of Normality

	kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sebelum latihan	kelompok perlakuan 1	.159	8	.200*	.964	8	.847
	kelompok perlakuan 2	.221	8	.200*	.844	8	.084
sesudah latihan	kelompok perlakuan 1	.188	8	.200*	.949	8	.704
	kelompok perlakuan 2	.223	8	.200*	.847	8	.090
Selisih	kelompok perlakuan 1	.231	8	.200*	.942	8	.629
	kelompok perlakuan 2	.188	8	.200*	.948	8	.695

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

a. Lilliefors Significance Correction

**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
									Difference
									Lower
Selisih	Equal variances assumed	.978	.340	-.673	14	.512	-.37500	.55702	-1.56968
	Equal variances not assumed			-.673	12.777	.513	-.37500	.55702	-1.58050

**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	sebelum latihan - sesudah latihan	-2.25000	.92582	.32733	-3.02400	-1.47600	-6.874	.000

**Paired Samples Test (hipotesis 1)**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the			
					Difference			
					Lower	Upper		
Pair 1	sebelum latihan - sesudah latihan	-2.25000	.92582	.32733	-3.02400	-1.47600	-6.874	.000

**Paired Samples Test (hipotesis 2)**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 sebelum latihan - sesudah latihan	-2.62500	1.27475	.45069	-3.69072	-1.55928	-5.824	7	.001

**Independent Samples Test (hipotesis 3)**

	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	
Selisih	Equal variances assumed	.978	.340	-.673	14	.512	-.37500	.55702	-1.56968
	Equal variances not assumed			-.673	12.777	.513	-.37500	.55702	-1.58050

## DATA-DATA KLIEN

NAMA :

USIA :

Test kekuatan otot biceps brachii menggunakan dynamometer :

No	Test Kekuatan Otot (1RM)	Nilai
1	Kekuatan otot sebelum latihan	
2	Kekuatan otot setelah latihan minggu pertama	
3	Kekuatan otot setelah latihan minggu kedua	
4	Kekuatan otot setelah latihan minggu ketiga	

Proses latihan klien menggunakan metode dapre :

Tanggal :		Dosis : 75% dari . . . =	
Set	Metode DAPRE	Beban Latihan	Repetisi
1	50 % dari		10
2	75 % dari		6
3	100% dari		
4			

Tanggal :		Dosis : 75% dari . . . =	
Set	Metode DAPRE	Beban Latihan	Repetisi
1	50 % dari		10
2	75 % dari		6
3	100% dari		
4			

Tanggal :		Dosis : 75% dari . . . =	
Set	Metode DAPRE	Beban Latihan	Repetisi
1	50 % dari		10
2	75 % dari		6
3	100% dari		
4			

Tanggal :		Dosis : 75% dari . . . =	
Set	Metode DAPRE	Beban Latihan	Repetisi
1	50 % dari		10
2	75 % dari		6
3	100% dari		
4			

Tanggal :		Dosis : 75% dari . . . =	
Set	Metode DAPRE	Beban Latihan	Repetisi
1	50 % dari		10
2	75 % dari		6
3	100% dari		
4			

Tanggal :		Dosis : 75% dari . . . =	
Set	Metode DAPRE	Beban Latihan	Repetisi
1	50 % dari		10
2	75 % dari		6
3	100% dari		
4			

Tanggal :		Dosis : 75% dari . . . =	
Set	Metode DAPRE	Beban Latihan	Repetisi
1	50 % dari		10
2	75 % dari		6
3	100% dari		
4			

Tanggal :		Dosis : 75% dari . . . =	
Set	Metode DAPRE	Beban Latihan	Repetisi
1	50 % dari		10
2	75 % dari		6
3	100% dari		
4			

Tanggal :		Dosis : 75% dari . . . =	
Set	Metode DAPRE	Beban Latihan	Repetisi
1	50 % dari		10
2	75 % dari		6
3	100% dari		
4			