

LAMPIRAN I

Instrumen Penelitian

KUESTIONER PENELITIAN

NAMA :

USIA :

TINGGI BADAN :

BERAT BADAN :

PANJANG KAKI

• KANAN :

• KIRI :

KAKI DOMINAN :

HOBI :

ALAMAT :

TELPON :

TANGGAL PEMERIKSAAN :

Pertanyaan

1. Apakah saat ini anda sedang mengalami cedera pinggul/lutut/tumit ?
a. ya b. Tidak (pinggul/lutut/tumit)*coret yang benar
2. Apakah anda pernah mengalami cedera kaki pada 3 bulan terakhir ?
a. Ya b. Tidak
3. Apakah anda sedang mengalami nyeri punggung pada saat ini ?
a. Ya b. Tidak
4. Apakah anda secara rutin melakukan latihan penguatan otot perut ?
a. Ya b. Tidak

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Alamat :

Status :

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 setiap proses penelitian sesuai dengan penjelasan yang diberikan oleh peneliti dalam penelitian dengan judul :

PERBEDAAN LATIHAN BRIDGING PADA SWISS BALL DAN LATIHAN BRIDGING PADA MATRAS UNTUK MENINGKATKAN DINAMIK STANDING BALANCE

Demikianlah pernyataan ini saya setuju untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 2014

Peneliti

Sampel

(.....)

(.....)

Jadwal Kegiatan

Alokasi waktu penelitian.

Kegiatan	Des 2013	Jan 2014	feb 2014	feb 2014
Pengajuan Izin Penelitian				
Penelitian				
Pengolahan data				

LAMPIRAN II

Hasil perhitungan statistik

UJI NORMALITAS

Tests of Normality

kelompok		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sebelum	Swiss Ball	.288	6	.132	.863	6	.200
	Matras	.315	6	.064	.801	6	.059

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

kelompok		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
setelah	Swiss Ball	.263	6	.200 [*]	.847	6	.150
	Matras	.249	6	.200 [*]	.897	6	.355

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

kelompok		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
selisih	Swiss Ball	.221	6	.200 [*]	.939	6	.654
	Matras	.190	6	.200 [*]	.913	6	.459

a. Lilliefors Significance Correction

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

Descriptives

kelompok			Statistic	Std. Error
sebelum	Swiss Ball	Mean	65.2778	.99412
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 62.7223	Upper Bound 67.8332
		5% Trimmed Mean	65.1975	
		Median	64.8333	
		Variance	5.930	
		Std. Deviation	2.43508	
		Minimum	63.00	
		Maximum	69.00	
		Range	6.00	
		Interquartile Range	4.00	
		Skewness	.601	.845
		Kurtosis	-1.224	1.741
			Matras	Mean
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 68.8230			Upper Bound 77.3992
5% Trimmed Mean	73.2901			
Median	75.1667			
Variance	16.696			
Std. Deviation	4.08611			
Minimum	66.67			
Maximum	76.33			
Range	9.67			
Interquartile Range	7.42			
Skewness	-1.071			.845
Kurtosis	-.840			1.741

Descriptives

kelompok			Statistic	Std. Error
setelah3	Swiss Ball	Mean	82.3333	.95063
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 79.8897	Upper Bound 84.7770
		5% Trimmed Mean	82.2963	
		Median	81.5000	
		Variance	5.422	
		Std. Deviation	2.32857	
		Minimum	80.00	
		Maximum	85.33	
		Range	5.33	
		Interquartile Range	4.58	
		Skewness	.570	.845
		Kurtosis	-2.044	1.741
			Matras	Mean
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 78.6248			Upper Bound 86.4863
5% Trimmed Mean	82.6543			
Median	83.6667			
Variance	14.030			
Std. Deviation	3.74561			
Minimum	77.00			
Maximum	86.33			
Range	9.33			
Interquartile Range	7.33			
Skewness	-.736			.845
Kurtosis	-1.220			1.741

Descriptives

kelompok			Statistic	Std. Error		
selisih31	Swiss Ball	Mean	17.0556	.82739		
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 14.9287	Upper Bound 19.1824		
		5% Trimmed Mean	17.1173			
		Median	17.3333			
		Variance	4.107			
		Std. Deviation	2.02667			
		Minimum	13.67			
		Maximum	19.33			
		Range	5.67			
		Interquartile Range	3.42			
		Skewness	-.867	.845		
		Kurtosis	.671	1.741		
		Matras	Matras	Mean	9.4444	.34066
				95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 8.5687	Upper Bound 10.3201
5% Trimmed Mean	9.4568					
Median	9.5000					
Variance	.696					
Std. Deviation	.83444					
Minimum	8.33					
Maximum	10.33					
Range	2.00					
Interquartile Range	1.75					
Skewness	-.221			.845		
Kurtosis	-1.715			1.741		

UJI HOMOGENITAS

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
sebelum	Equal variances assumed	3.029	.112	-4.034	10	.002	-7.83389	1.94199	-1.21609	-3.50686
	Equal variances not assumed			-4.034	8.153	.004	-7.83389	1.94199	-1.22975	-3.37027

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
setelah3	Based on Mean	1.928	1	10	.195
	Based on Median	.576	1	10	.465
	Based on Median and with adjusted df	.576	1	7.871	.470
	Based on trimmed mean	1.714	1	10	.220

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
selisih31	Based on Mean	2.434	1	10	.150
	Based on Median	1.525	1	10	.245
	Based on Median and with adjusted df	1.525	1	5.877	.264
	Based on trimmed mean	2.208	1	10	.168

UJI HIPOTESA 1

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 swiss ball	65.2778	6	2.43508	.99412
swiss ball	82.3333	6	2.32857	.95063

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 swiss ball & swiss ball	6	.639	.172

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 swiss ball - swiss ball	-1.70556	2.02667	.82739	-19.18242	-14.92869	-20.614	5	.000

UJI HIPOTESA 2

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 matras	73.1111	6	4.08611	1.66815
matras	82.5556	6	3.74561	1.52914

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 matras & matras	6	.981	.001

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 matras - matras	-9.44444	.83444	.34066	-10.32014	-8.56875	-27.724	5	.000

UJI HIPOTESA 3

Group Statistics

kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
selisih31 Swiss Ball	6	17.0556	2.02667	.82739
Matras	6	9.4450	.83382	.34041

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
selisih31	2.438	.150	8.506	10	.000	7.61056	.89468	5.61709	9.60402
			8.506	6.646	.000	7.61056	.89468	5.47189	9.74922

LAMPIRAN III

Nilai dynamic standing balance tiap arah pada kelompok perlakuan

sample	Nilai awal(cm)			Nilai minggu ke-2(cm)			Nilai minggu ke-3(cm)		
	anterior	postero	posterom	anterior	postero	postero	anterior	postero	postero
		lateral	edial		lateral	medial		lateral	medial
1	56	67	67	67	85	79	68	86	88
2	66	64	60	74	84	78	75	87	80
3	62	71	74	73	87	84	75	90	90
4	60	66	73	72	82	78	74	86	80
5	56	71	62	64	85	88	70	88	89
6	64	72	64	79	82	84	78	88	90

Nilai pengukuran dynamic standing balance tiap arah pada kelompok kontrol

sample	Nilai awal(cm)			Nilai minggu ke-2(cm)			Nilai minggu ke-3(cm)		
	anterior	posterol	postero	anterior	postero	postero	anterior	postero	postero
		ateral	medial		lateral	medial		lateral	medial
1	62	78	89	70	80	95	76	93	88
2	63	89	72	66	94	88	67	93	90
3	62	76	89	64	85	90	68	90	94
4	66	84	78	75	90	83	77	97	85
5	68	76	64	68	80	78	73	84	80
6	60	72	68	64	80	73	67	85	79

Statistics swiss ball

		ANTERIOR	POSTERO LATERAL	POSTERO MEDIAL	ANTERIOR	POSTERO LATERAL	POSTERO MEDIAL	sebelum	sesudah	selisih
N	Valid	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Missing	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Mean		60.6667	68.5000	66.6667	73.3333	87.5000	86.1667	65.2778	82.3333	17.0556
Std. Deviation		4.13118	3.27109	5.78504	3.66970	1.51658	4.83391	2.43508	2.32857	2.02667

Statistics matras

		ANTERIOR	POSTERO LATERAL	POSTERO MEDIAL	ANTERIOR	POSTERO LATERAL	POSTERO MEDIAL	sebelum	sesudah	selisih
N	Valid	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Missing	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Mean		63.5000	79.1667	76.6667	71.3333	90.3333	86.0000	73.1111	82.5556	9.4444
Std. Deviation		2.94958	6.21021	10.61446	4.58984	5.04645	5.83095	4.08611	3.74561	.83444

LAMPIRAN IV

Dosis latihan

Kelompok perlakuan (latihan bridging pada swiss ball) 3 set, seminggu 3x, dengan jumlah detik sebagai berikut:

	Minggu I				Minggu II				Minggu III			
sample	Supine	Side kanan	Prone	Side kiri	supine	Side kanan	Prone	Side kiri	supine	Side kanan	Prone	Side kiri
1	30	6	15	6	40	15	25	15	50	25	35	25
2	30	6	15	6	40	15	25	10	50	25	35	20
3	30	6	20	6	40	10	30	15	50	20	40	25
4	30	6	20	6	40	10	30	10	50	20	40	15
5	30	20	15	15	40	30	25	20	50	40	35	30
6	30	20	20	15	40	30	30	25	50	40	35	30

Dosis latihan

Kelompok perlakuan (latihan bridging pada matras) 3 set, seminggu 3x, dengan jumlah detik sebagai berikut:

	Minggu I				Minggu II				Minggu III			
sample	Supine	Side kanan	Prone	Side kiri	supine	Side kanan	Prone	Side kiri	supine	Side kanan	Prone	Side kiri
1	15	20	30	20	25	30	40	30	35	40	50	40
2	30	30	15	20	40	35	25	30	50	40	35	35
3	30	30	15	15	40	40	25	25	50	45	30	35
4	30	30	25	15	40	40	35	20	50	45	45	30
5	30	15	30	10	40	25	40	20	50	30	50	30
6	20	25	30	15	30	35	40	25	40	45	50	35