

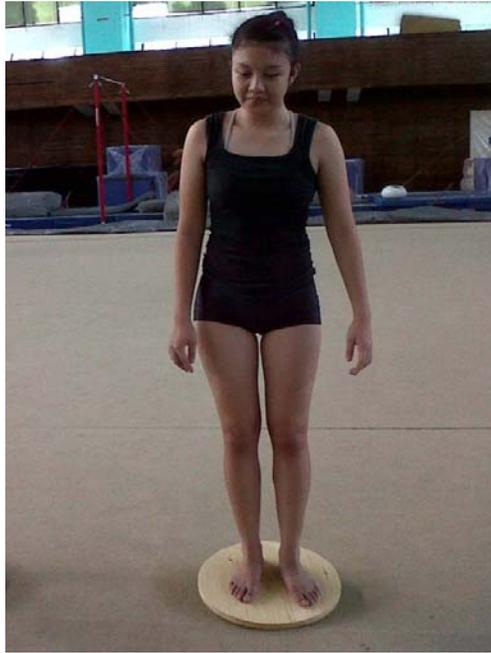
PENGUKURAN *SINGLE LEG STANCE TEST*



GAMBAR *STOPWATCH* UNTUK MENGHITUNG WAKTU DALAM MELAKUKAN *SINGLE LEG STANCE TEST*



GAMBAR LATIHAN WOBBLE BOARD



1. *Front To Back*



2. *Side To Side*



3. *Edge Circles*



4. *Counter-Clockwise Edge Circles*

GAMBAR LATIHAN *RESISTANCE BAND*



1. *Ankle Dorsi Flexion with Resistance Band*



2. *Ankle Plantar Flexion with Resistance Band*



3. *Ankle Inversion with Resistance Band*



4. *Ankle Eversion with Resistance Band*

KUESIONER PENELITIAN

Kepada Yth. Saudara/saudari

Saya mohon kesediaannya untuk mengisi kuesioner ini :

DATA DIRI

Nama :

Jenis kelamin :

Umur :

Alamat :

No. telp :

Pertanyaan :

1. Apakah Anda pernah keseleo pergelangan kaki Anda? (Ya / Tidak)
 2. Apakah saat ini Anda sedang mengalami cedera pada pergelangan kaki? (Ya / Tidak)
 3. Apakah pergelangan kaki Anda pernah merasa tidak stabil selama aktivitas rekreasi atau olahraga? (Ya / Tidak)
-

Dengan ini saya bersedia untuk menjadi sampel dalam penelitian skripsi dan melakukan semua program latihan secara rutin sampai akhir penelitian.

Jakarta, Februari 2014

()

Mean Report

Kelompok		Sebelum Latihan	Latihan 6	Selisih
Kelompok Perlakuan I	Mean	25.1613	34.9100	9.7488
	N	8	8	8
	Std. Deviation	1.33633	1.45173	1.34209
Kelompok Perlakuan II	Mean	25.5313	40.3125	14.7813
	N	8	8	8
	Std. Deviation	1.03613	1.82512	1.83466
Total	Mean	25.3463	37.6113	12.2650
	N	16	16	16
	Std. Deviation	1.17084	3.21266	3.02737

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum Latihan	Kelompok Perlakuan I	.150	8	.200*	.977	8	.949
	Kelompok Perlakuan II	.208	8	.200*	.948	8	.694
Selisih	Kelompok Perlakuan I	.270	8	.089	.901	8	.294
	Kelompok Perlakuan II	.190	8	.200*	.974	8	.930

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

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Test PI

	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 - Latihan 6	-9.74875	1.34209	.47450	-10.87077	-8.62673	-20.545	7	.000

Paired Samples Test PII

	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 - Latihan 6	-14.78125	1.83466	.64865	-16.31507	-13.24743	-22.788	7	.000

Independent Samples Test PI dan PII

		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 Latihan	Equal variances assumed	.411	.532	-.619	14	.546	-.37000	.59784	-1.65225	.91225
	Equal variances not assumed			-.619	13.182	.547	-.37000	.59784	-1.65975	.91975
Latihan 6	Equal variances assumed	1.225	.287	-6.552	14	.000	-5.40250	.82451	-7.17090	-3.63410
	Equal variances not assumed			-6.552	13.326	.000	-5.40250	.82451	-7.17934	-3.62566
Selisih	Equal variances assumed	.360	.558	-6.262	14	.000	-5.03250	.80368	-6.75622	-3.30878
	Equal variances not assumed			-6.262	12.824	.000	-5.03250	.80368	-6.77117	-3.29383



KONI PROVINSI DKI JAKARTA

SURAT KETERANGAN Nomor 36 /KTR/III/2014

Pimpinan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta, dengan ini menerangkan nama tersebut dibawah ini, yaitu Saudara :

Aprianto Saragih

telah melaksanakan penelitian di Poli Fisioterapi KONI Provinsi DKI Jakarta dalam rangka Penulisan Skripsi.

Demikian Surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Jakarta, 17 Maret 2014

KOMITE OLAHRAGA NASIONAL INDONESIA
PROVINSI DKI JAKARTA
Sekretaris Umum,
Ub.
Wakil Sekretaris Umum III,



SYARIF FAHMI ALQADRI

Nama : APRIANTO SARAGIH
 N.I.M : 2012.66.162
 Judul Skripsi : "PERBEDAAN PENAMBAHAN RESISTANCE BAND EXERCISE PADA LATHAN WOBLE BOARD TERHADAP PENINGKATAN STABILISASI DUKLE PADA ATLET SENAM PEMULA"
 Pembimbing I : MUTHIAH MUNAWWARAH, S.PE.FT, M.FIS
 Pembimbing II : LENNY AGUSTARIA BAUJARNATOR SST, M.FIS.

NO.	HARI / TGL	MATERI KONSULTASI	NAMA PEMBIMBING	PARAF
1.	SELASA 15 OKT '13	JUDUL	BU LENNY .	<i>[Signature]</i>
2.	RABU 22 OKT '13	BAB I & II	BU MUTHIAH	<i>[Signature]</i>
3.	RABU 30 OKT '13	BAB I & II	BU MUTHIAH	<i>[Signature]</i>
4.	SENIN 4 NOV '13	BAB I & II	BU MUTHIAH	<i>[Signature]</i>
5.	RABU 20 NOV '13	BAB I, II, & III	BU MUTHIAH	<i>[Signature]</i>
6.	SENIN 9 DES '13	BAB I, II & III	BU LENNY .	<i>[Signature]</i>
7.	KAMIS 19 DES '13	BAB I, II & III	BU LENNY .	<i>[Signature]</i>
8.	SABTU 4 JAN '14	BAB I, II & III	BU LENNY .	<i>[Signature]</i>
9.	JUMAT 10 JAN '14	BAB I, II & III	BU LENNY .	<i>[Signature]</i>
10.	RABU 5 MARET '14	BAB I - BAB IV	BU MUTHIAH	<i>[Signature]</i>
11.	RABU 12 MARET '14	BAB I - BAB II	BU LENNY .	<i>[Signature]</i>
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				

Catatan :

1. Bimbingan skripsi minimal 8 (delapan) kali. Formulir dapat difotokopi sesuai kebutuhan
2. Setelah penulisan skripsi selesai, formulir ini dilampirkan untuk mengajukan ujian sidang