

LAMPIRAN

Hasil Uji Normalitas dengan menggunakan Uji *Shapiro Wilks Test*

Explore

[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
sebelum perlakuan 1	10	50.0%	10	50.0%	20	100.0%
sesudah perlakuan 1	10	50.0%	10	50.0%	20	100.0%
selisih perlakuan 1	10	50.0%	10	50.0%	20	100.0%
sebelum perlakuan 2	10	50.0%	10	50.0%	20	100.0%
sesudah perlakuan 2	10	50.0%	10	50.0%	20	100.0%
selisih perlakuan 2	10	50.0%	10	50.0%	20	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sebelum perlakuan 1	.293	10	.015	.810	10	.109
sesudah perlakuan 1	.240	10	.107	.886	10	.152
selisih perlakuan 1	.482	10	.000	.509	10	.000
sebelum perlakuan 2	.193	10	.200*	.924	10	.392
sesudah perlakuan 2	.169	10	.200*	.964	10	.825
selisih perlakuan 2	.381	10	.000	.640	10	.000

a. Lilliefors Significance Correction

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

Hasil Uji Homogenitas *Levene's test* Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II

T-Test

[DataSet0]

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
nilai sebelum kelompok perlakuan 1 dan 2	1	10	80.9000	1.10050	.34801
	2	10	90.6000	4.16867	1.31825

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
nilai sebelum perlakuan 1 dan 2	8.382	.010	-7.115	18	.000	-9.70000	1.36341	-12.56442	-6.83558
Equal variances assumed									
Equal variances not assumed			-7.115	10.248	.000	-9.70000	1.36341	-12.72792	-6.67208

Hasil Wilcoxon Matched Pairs Test Pada Kelompok Perlakuan I

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah kelompok perlakuan 1 - sebelum kelompok perlakuan 1	Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. sesudah kelompok perlakuan 1 < sebelum kelompok perlakuan 1

b. sesudah kelompok perlakuan 1 > sebelum kelompok perlakuan 1

c. sesudah kelompok perlakuan 1 = sebelum kelompok perlakuan 1

Test Statistics^b

	sesudah kelompok perlakuan 1 - sebelum kelompok perlakuan 1
Z	-2.972 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Hasil Wilcoxon Matched Pairs Test Pada Kelompok Perlakuan II

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah kelompok perlakuan 2 - sebelum kelompok perlakuan 2	Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

- a. sesudah kelompok perlakuan 2 < sebelum kelompok perlakuan 2
- b. sesudah kelompok perlakuan 2 > sebelum kelompok perlakuan 2
- c. sesudah kelompok perlakuan 2 = sebelum kelompok perlakuan 2

Test Statistics^b

	sesudah kelompok perlakuan 2 - sebelum kelompok perlakuan 2
Z	-2.889 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004

- a. Based on positive ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Hasil *T-Test Independent* Selisih Nilai Lingkar Perut Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II

NPar Tests

Mann-Whitney Test

Ranks					
		VAR00002	N	Mean Rank	Sum of Ranks
nilai selisih klmpok prlakuan 1 dan 2	1		10	5.50	55.00
	2		10	15.50	155.00
	Total		20		

```
T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=VAR00003

/CRITERIA=CI(.9500).
```

Test Statistics ^b	
	nilai selisih klmpok prlakuan 1 dan 2
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	55.000
Z	-3.979
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: VAR00002

KUESIONER PENELITIAN

Kepada Yth. Bapak/Ibu/Saudara/I

Saya mohon kesediaannya untuk mengisi kuesioner ini :

DATA DIRI

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Ukuran Lingkar Perut :

Pekerjaan :

Alamat :

No.tlp/hp :

Pertanyaan :

1. Apakah saat ini anda sedang melakukan olahraga?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Bila “ya” berapa kali seminggu anda melakukan olahraga?
 - a. 1 kali seminggu
 - b. 3 kali seminggu
 - c. Setiap hari

3. Sudah berapa lama anda melakukan olahraga?
 - a. 1 bulan
 - b. 2 bulan
 - c. 3 bulan
4. Bila “tidak” apakah anda pernah melakukan olahraga sebelumnya?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Apa alasan anda melakukan olahraga?
 - a. Untuk mengurangi lingkar perut
 - b. Untuk meningkatkan kebugaran
 - c. Hobi
6. Makanan apa yang anda konsumsi sehari-hari?
 - a. Mengandung karbohidrat
 - b. Mengandung lemak
 - c. Mengandung protein
7. Apakah anda sedang menjalankan program diet?
 - a. Ya
 - b. Tidak
8. Apakah anda sedang mengkonsumsi obat penurun berat badan?
 - a. Ya
 - b. Tidak

.....
Dengan ini saya selaku pasien bersedia untuk menjadi sampel dalam penelitian skripsi dan melakukan semua terapi dengan melakukan program latihan selama 8 minggu.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Inayah Wulandari

NIM : 2008-65-063

Program Studi : D-IV Fisioterapi Fakultas Fisioterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi berjudul :

“EFEK PENAMBAHAN TREADMILL PADA LATIHAN BEBAN (Abdominal Strengthening) TERHADAP PENGURANGAN LINGKAR PERUT”

Merupakan hasil karya saya sendiri 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 Sains Terapan Fisioterapi yang telah saya terima.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarbenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Jakarta, September 2012

Saksi,

Fakultas Fisioterapi



Sugijanto, Dipl.PT, M.Fis
DEKAN



Inayah Wulandari
2008-65-063



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Inayah Wulandari
Tempat tanggal lahir : Cirebon, 10 Juli 1990
Agama : Islam
Status keluarga : Anak ke- 2 dari 4 bersaudara
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat rumah : Jl. Ahmad Yani Cipare Gede Gg. Rahayu RT/RW 04/04 No. 11
Serang-Banten 42117
Email : inayahwulandari10790@yahoo.com
No Telp : 08567055530 / 081806717910

Riwayat Pendidikan :

Tahun 1996-2002 : SDN Bhayangkari 1 Serang
Tahun 2003-2005 : SMP Negeri 1 Serang.
Tahun 2006-2008 : SMA Negeri 1 Taktakan Serang.
Tahun 2008-2012 : Fakultas Fisioterapi Program DIV Fisioterapi
Universitas Esa Unggul Jakarta.