

Lampiran 1 :

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Jenis kelamin :

Umur :

Pekerjaan :

Alamat :

No. telepon :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memberikan 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 :

**“BEDA EFEK LATIHAN WALL SQUAT DAN SQUAT RESISTANCE TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT QUADRICEPS PADA REMAJA USIA 17-21
TAHUN”**

Demikian pernyataan ini saya setujui untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta Barat, Juli 2012

Peneliti

Sampel penelitian

(Nila Sari)

()

Lampiran 2 :

FORMULIR PENDAFTARAN

Kepada Yth. Saudara atau Saudari

Saya mohon kesediannya untuk mengisi kuisioner ini :

Nama :

Umur :

Pekerjaan :

Alamat dan Telp :

DAFTAR PERTANYAAN

1. Apakah anda sering berolahraga ?
 - a. Ya
 - b. tidak
2. Apakah olahraga yang anda lakukan rutin ?
 - a. Ya
 - b. tidak
3. Jika anda rutin, berapa kali anda berolahraga dalam satu minggu ?
 - a. 2x seminggu
 - b. 4x seminggu
 - c.
4. Jika anda tidak rutin, kapan terakhir kali anda olahraga ?
.....
5. Apakah kegiatan anda sehari-hari? (sebutkan minimal 2 kegiatan)
.....
6. Apakah anda pernah mengalami cedera atau patah tulang di sekitar daerah lutut ?
 - a. Ya
 - b. tidak
7. Jika anda pernah, kapan terakhir kali anda mengalaminya ?
 - a. 1 minggu yang lalu
 - b. 1 bulan yang lalu
 - c.

Lampiran 3 :

FORMULIR PEMERIKSAAN

Nama :

Usia :

Pemeriksaan Awal	Minggu I			Minggu II			Evaluasi
	Hari I	Hari II	Hari III	Hari I	Hari II	Hari II	

Minggu III			Minggu IV			Evaluasi
Hari I	Hari II	Hari III	Hari I	Hari II	Hari III	

Lampiran 5 :

Hasil Uji Homogenitas Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II

T-Test

Group Statistics					
Perlakuan		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
sebelum 1 dan 2	1	10	29.50	6.451	2.040
	2	10	30.20	7.584	2.398

	Levene's Test For equality of variances	
	F	Sig
Sebelum 1 dan 2 equal variance assumed	.032	.860
Equal variance not assumed		

Lampiran 6 :

T-test

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	nilai fungsional sebelum perlakuan 1 - nilai fungsional sesudah perlakuan 1	-12.300	2.058	.651	-13.772	-10.828	-18.904	9	.000
Pair 2	nilai fungsional sebelum perlakuan 2 - nilai fungsional sesudah perlakuan 2	-26.400	4.377	1.384	-29.531	-23.269	-19.075	9	.000

Lampiran 7 :

Hasil T-test Independent Selisih Latihan Pada Kelompok Perlakuan I dan kelompok Perlakuan II

T-test

Group Statistics

perlakuan 1 dan 2	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
1	10	12.30	2.058	.651
2	10	26.40	4.377	1.384

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 1 dan 2	Equal variances assumed	.032	.860	-.222	18	.827	-.700	3.148	-7.314	5.914
	Equal variances not assumed			-.222	17.548	.827	-.700	3.148	-7.327	5.927

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, ketua RT 004 Pondok Bahar, Karang Tengah, Tangerang menerangkan bahwa :

Nama : Nila Sari

NIM : 2008-65-058

Judul Skripsi : Beda Efek Latihan Wall Squat Dan Squat Resistance Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Quadriceps Pada Remaja Usia 17-21 Tahun.

Telah selesai melaksanakan penelitian skripsi di RT 004 Pondok Bahar, Karang Tengah, Tangerang pada tanggal 04 Juli sampai dengan tanggal 31 Juli 2012

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 01 Juli 2012

Ketua RT 004

Pondok Bahar Tangerang

(Maryadi)

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Nila Sari
NIM : 2008-65-058
Program Studi : D-IV Fisioterapi
Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

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

**“BEDA EFEK LATIHAN WALL SQUAT DAN SQUAT RESISTANCE TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT QUADRICEPS PADA REMAJA USIA 17-21
TAHUN”**

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

Demikian surat Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 31 Agustus 2012

(Nila Sari)