

Lampiran 1

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPLE

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama :

Jeniskelamin :

Umur :

Alamat :

No. Telp :

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 sample penelitian dan mengikuti proses penelitian sebanyak 24 kali selama 8 minggu, sesuai penjelasan yang telah diberikan oleh peneliti dalam penelitian dalam judul :

**“Perbedaan Pengaruh Pemberian Latihan Kombinasi *Leg Curl* dan
Leg Extension dengan *Leg Press* Terhadap Peningkatan Massa Otot
Hamstring Dan *Quadriceps*”**

Demikian surat pernyataan ini saya setuju untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Juli 2012

Peneliti

Sample penelitian

()

()

Lampiran 2

KUESIONER PENELITIAN

Kepada Yth. Bapak/Ibu/Saudara/i

Saya mohon kesediaannya untuk mengisi kuesioner ini :

DATA DIRI

Nama :

Usia :

Jeniskelamin :

Pekerjaan :

Alamat :

Hobi :

No. telp/HP :

Pertanyaan :

1. Apakah Anda pernah mengalami riwayat cedera pada lutut ?
a. Ya b. Tidak
2. Apakah saat ini Anda mempunyai keluhan nyeri pada lutut ?
a. Ya b. Tidak
3. Apakah Anda pernah menjalani program latihan beban pada lutut ?
a. Ya b. Tidak
4. Apakah Anda sedang menjalani program latihan beban pada lutut ?
a. Ya b. Tidak
5. Apakah sebelumnya Anda pernah melakukan latihan *leg curl* atau *leg extension* atau *leg press* sebelumnya ?
a. Ya b. Tidak

6. Jika “Ya”, berapa lama ?
- a. <3 bulan
 - b. <6 bulan
 - c. >6 bulan
7. Apakah Anda sering berolahraga ?
- a. Ya
 - b. Tidak
8. Jika “Ya” jenis olahraga apa yang Anda lakukan ?
- a. Jogging
 - b. Sepak bola
 - c. Basket
 - d. Lain-lain :

Dengan ini saya selaku pasien bersedia untuk menjadi sample dalam penelitian skripsi dengan melakukan program latihan peningkatan massa otot *Hamstring* dan *Quadriceps* dengan frekuensi 3 kali semingguselama 8 minggu berturut-turut.

Jakarta, Juli 2012

Lampiran 3

EVALUASI NILAI MASSA OTOT

Sample dalam posisi berbaring atau long sitting kemudian diukur massa ototnya dengan menggunakan *meterline*.

1. Sebelum intervensi

Tanggal :

Nilai :

2. Minggu 3

Tanggal :

Nilai :

3. Minggu 4

Tanggal :

Nilai :

Hasil Uji Normalitas dengan menggunakan Uji Shapiro Wilk Test

Explore

[DataSet0]

Case Processing Summary

kelompok	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
sebelum 1	10	100.0%	0	.0%	10	100.0%
2	10	100.0%	0	.0%	10	100.0%
sesudah 1	10	100.0%	0	.0%	10	100.0%
2	10	100.0%	0	.0%	10	100.0%

Tests of Normality

kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sebelum 1	.318	10	.005	.880	10	.13
2	.124	10	.200*	.945	10	.67
sesudah 1	.274	10	.032	.891	10	.13
2	.160	10	.200*	.943	10	.58

a. Lilliefors Significance Correction

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

Hasil Uji Homogenitas Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II

T-Test

[DataSet1]

Group Statistics

kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai_awal 1	10	46.7000	4.32178	1.36667
2	10	45.9000	4.12176	1.30341

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
Nilai_awal	Equal variances assumed	.014	.908
	Equal variances not assumed		

Hasil T-Test Related pada kelompok Perlakuan I

T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum1	46.7000	10	4.32178	1.36667
	Sesudah1	48.2500	10	4.00174	1.26546

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum1& sesudah1	10	.997	.000

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 Sebelum1– sesudah1	-1.55000	.43780	.13844	-1.86318	-1.23682	-11.196	9	.000

Hasil T-Test Related pada Kelompok Perlakuan II

T-Test

[DataSet2]

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Sebelum 2	45.9000	10	4.12176	1.30341
Sesudah 2	46.9500	10	3.76718	1.19129

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Sebelum2& sesudah2	10	.998	.000

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 Sebelum2-sesudah2	-1.05000	.43780	.13844	-1.36318	-.73682	-7.584	9	.000

Hasil T-Test Independent Selisih pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II

T-Test

[DataSet2]

Group Statistics

kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nil_selisih 1	10	1.5500	.43780	.13844
2	10	1.0500	.43780	.13844

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
Nil_seli sih	Equal variances assumed	.000	1.000	2.554	18	.020	.50000	.19579	.08866	.91134
	Equal variances not assumed			2.554	18	.020	.50000	.19579	.08866	.91134



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : RIZKY PERMATASARI

NIM : 2008 – 65 – 001

Program Studi : D-IV Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

Menyatakan bahwa, saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan dan penelitian, ini adalah hasil karya saya sendiri dengan judul skripsi :

“PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN KOMBINASI *LEG CURL* DAN *LEG EXTENSION* DENGAN *LEG PRESS* TERHADAP PENINGKATAN MASSA OTOT *HAMSTRING* DAN *QUADRICEPS*”

Apabila saya dikemudian hari terbukti melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang ditetapkan universitas.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 3 September 2012



RIZKY PERMATASARI