

Lampiran 1



Nomor : 032/UJEU/FISIOTERAPI/EKS/II/2021  
Perihal : Rekomendasi Penelitian Skripsi

Jakarta, 16 Februari 2022

Kepada Yth.,  
SMPN 1 Poncol, Kabupaten Magetan Jawa Timur  
di-  
Tempat

Dengan Hormat,

Dalam rangka penyusunan tugas akhir program studi fisioterapi, Fakultas Fisioterapi Esa Unggul, Maka Setiap mahasiswa diwajibkan melakukan Penelitian.

Untuk itu kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin bagi mahasiswa dibawah ini melakukan penelitian pada tempat yang Bapak/Ibu pimpin

Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah :

No	Nim	Nama	Judul
1	20200606087	Rahajeng Wistri Ratno Purboningrum	Pengaruh Penambahan <i>Resistance Training</i> pada <i>Pilates Exercise</i> terhadap Fleksibilitas Tubuh Remaja SMP

FAKULTAS FISIOTERAPI  
Universitas Esa Unggul



Wahyuddin, Ftr., M.Sc., Ph.D  
Dekan

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMPN 1 Poncol, Kabupaten Magetan Jawa Timur



PEMERINTAH KABUPATEN MAGETAN  
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA  
SMP NEGERI 1 PONCOL  
JALAN : PARANG – PONCOL, KAB. MAGETAN, TELP/FAX. (0351) 888038  
Website : [www.snespo.edu.tf](http://www.snespo.edu.tf) E-Mail : [smpnegeri1poncol@yahoo.co.id](mailto:smpnegeri1poncol@yahoo.co.id)



**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 423.4 / 48 / 403.101.29/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 1 Poncol, Kabupaten Magetan, menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

N a m a : RAHAJENG WISTRI RATNO PURBONINGRUM  
NIM : 20200606087  
Lambaga Pendidikan : Universitas Esa Unggul  
Program Studi : Fisioterapi ( S1 )  
Jurusan : Fisioterapi

Benar – benar telah melaksanakan Riset / Penelitian di SMP Negeri 1 Poncol, dari tanggal 20 Februari 2022 - 16 Maret 2022 dengan Judul Penelitian:

**“ PENGARUH PENAMBAHAN RESISTANCE TRAINING PADA PILATES EXERCISE TERHADAP FLEKSIBILITAS TUBUH REMAJA SMP “**

Demikian keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



**Drs. R. PRAMU RAHARDJO, S.Kom.**  
Pembina Tk. 1 / IV b  
NIP. 19630918 198412 1 005



**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**  
**(INFORM CONSENT)**

Nama :  
Tempat, tanggal lahir :  
Jenis Kelamin :  
Pekerjaan :  
No. Telp :  
Alamat :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dan tindakan yang akan saya dapatkan selama proses penelitian. 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:

**PENGARUH PENAMBAHAN *RESISTANCE TRAINING* PADA *PILATES EXERCISE* TERHADAP FLEKSIBILITAS TUBUH REMAJA SMP**

Demikian pernyataan ini saya setujui dengan penuh kesadaran dan sukarela untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Peneliti

Magetan,.....  
Responden

Rahajeng Wistri R.P

.....

Lampiran 4

**GLOBAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (GPAQ)**

Jenis Aktivitas	Jenis Kegiatan	Contoh Aktivitas
Aktivitas ringan	75% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 25% untuk kegiatan berdiri dan berpindah	Duduk, berdiri, mencuci piring, memasak, menyetrika, bermain musik, menonton tv, mengemudikan kendaraan, berjalan perlahan
Aktivitas sedang	40% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 60% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya	Menggosok lantai, mencuci mobil, menanam tanaman, bersepeda pergi pulang beraktivitas, berjalan sedang dan cepat, bowling, golf, berkuda, bermain tenis meja, berenang, voli.
Aktivitas berat	25% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 75% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya	Membawa barang berat, berkebun, bersepeda (16-22km/jam), bermain sepak bola, bermain basket, gym angkat berat, berlari

Aktivitas fisik		
Kode	Pertanyaan	Jawaban
<b>Aktivitas saat belajar / bekerja</b> (Aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll)		
P1	Apakah aktivitas sehari-hari Anda, termasuk <b>aktivitas berat</b> (seperti membawa beban berat, menggali atau pekerjaan konstruksi lain ) ?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P4)
P2	Berapa <b>hari dalam seminggu</b> Anda melakukan <b>aktivitas berat</b> ?	hari
P3	Berapa lama dalam <b>sehari</b> biasanya Anda melakukan <b>aktivitas berat</b> ?	Jam                  menit
P4	Apakah aktivitas sehari-hari Anda termasuk <b>aktivitas sedang</b> yang menyebabkan peningkatan nafas dan denyut nadi, seperti mengangkat beban ringan dan jalan sedang (minimal 10 menit secara kontinyu) ?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P7)
P5	Berapa <b>hari dalam seminggu</b> Anda melakukan <b>aktivitas sedang</b> ?	hari
P6	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan <b>aktivitas sedang</b> ?	Jam                  menit

<b>Perjalanan ke dan dari tempat aktivitas</b> Perjalanan ke tempat aktivitas, berbelanja, beribadah diluar, dll)		
P7	Apakah Anda <b>berjalan kaki atau bersepeda</b> untuk pergi ke suatu tempat minimal 10 menit kontinyu ?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P10)
P8	Berapa <b>hari dalam seminggu</b> Anda <b>berjalan kaki atau bersepeda</b> untuk pergi ke suatu tempat?	hari
P9	Berapa <b>lama dalam sehari</b> biasanya Anda <b>berjalan kaki atau bersepeda</b> untuk pergi ke suatu tempat?	Jam                  menit

<b>Aktivitas rekreasi (Olaraga, fitness, dan rekreasi lainnya)</b>		
P10	Apakah Anda melakukan <b>olahraga, fitness, atau rekreasi yang berat</b> seperti <b>lari, sepak bola atau rekreasi lainnya</b> yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi secara besar (minimal dalam 10 menit secara kontinyu)?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P13)
P11	Berapa <b>hari dalam seminggu</b> biasanya anda melakukan <b>olahraga, fitness, atau rekreasi</b> yang tergolong <b>berat</b> ?	hari
P12	Berapa <b>lama dalam sehari</b> biasanya anda melakukan <b>olahraga, fitness, atau rekreasi</b> yang tergolong <b>berat</b> ?	Jam                  menit
P13	Apakah Anda melakukan <b>olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang</b> seperti <b>berjalan cepat, bersepeda, berenang, voli</b> yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi (minimal dalam 10 menit secara kontinyu)?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P16)
P14	Berapa <b>hari dalam seminggu</b> biasanya anda melakukan <b>olahraga, fitness, atau rekreasi lainnya</b> yang tergolong <b>sedang</b> ?	hari
P15	Berapa <b>lama dalam sehari</b> biasanya anda melakukan <b>olahraga, fitness, atau rekreasi</b> yang tergolong <b>sedang</b> ?	Jam                  menit

<b>Aktivitas menetap (Sedentary behavior)</b> Aktivitaas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, menonton televisi, atau berbaring, <b>KECUALI tidur</b>		
P16	Berapa lama Anda <b>duduk atau berbaring dalam sehari</b> ?	Jam                  menit

## Lampiran 6

## Data Sampel Penelitian

Nilai Fleksibilitas *Frontal Trunk Inclution*

No	Kelompok Kontrol			Nilai Fleksibilitas		
	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Sebelum	Sesudah	Selisih
1	BD	13	L	37	63	26
2	BS	13	L	39	56	17
3	AH	14	L	36	55	19
4	CL	13	P	38	59	21
5	AA	14	P	34	58	24
6	YE	12	L	39	61	22
7	RA	13	L	32	54	22
8	NA	14	L	38	57	19
9	RW	14	P	33	53	20
10	DI	13	P	38	60	22
11	NR	14	P	34	55	21
12	FF	12	P	37	62	25
13	AM	13	P	39	65	26
Mean±SD				36,46±2,43	58,31±3,72	21,85±2,79
No	Kelompok Ekperimental			Nilai Fleksibilitas		
	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Sebelum	Sesudah	Selisih
1	DY	13	L	35	65	30
2	AN	14	L	39	67	28
3	AW	13	P	37	59	22
4	DA	12	P	33	62	29
5	AL	14	P	38	61	23
6	DI	14	P	35	68	33
7	DD	13	L	38	59	21
8	HF	12	L	34	57	23
9	DE	14	L	36	65	29
10	FA	14	P	33	57	34
11	ET	14	P	38	64	26
12	AS	13	L	35	68	33
13	AJ	13	P	37	57	20
Mean±SD				36,00±2,00	63,00±4,08	27,00±4,84

Data Sampel Penelitian

Nilai Fleksibilitas *Right Trunk Flexion*

No	Kelompok Kontrol			Nilai Fleksibilitas		
	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Sebelum	Sesudah	Selisih
1	BD	13	L	36	57	21
2	BS	13	L	39	59	20
3	AH	14	L	35	63	28
4	CL	13	P	38	58	20
5	AA	14	P	33	55	22
6	YE	12	L	37	63	26
7	RA	13	L	33	59	36
8	NA	14	L	36	65	29
9	RW	14	P	35	61	26
10	DI	13	P	34	54	20
11	NR	14	P	37	58	21
12	FF	12	P	35	63	38
13	AM	13	P	39	57	18
Mean±SD				35,92±2,01	59,38±3,38	25,00±6,33
No	Kelompok Ekperimental			Nilai Fleksibilitas		
	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Sebelum	Sesudah	Selisih
1	DY	13	L	35	58	23
2	AN	14	L	37	61	24
3	AW	13	P	33	65	32
4	DA	12	P	35	71	36
5	AL	14	P	38	59	21
6	DI	14	P	36	64	28
7	DD	13	L	37	67	30
8	HF	12	L	33	63	30
9	DE	14	L	36	58	22
10	FA	14	P	39	65	26
11	ET	14	P	32	68	36
12	AS	13	L	35	70	35
13	AJ	13	P	37	61	24
Mean±SD				35,62±2,06	63,85±4,35	28,23±5,37

Data Sampel Penelitian

Nilai Fleksibilitas *Left Trunk Flexion*

No	Kelompok Kontrol			Nilai Fleksibilitas		
	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Sebelum	Sesudah	Selisih
1	BD	13	L	34	61	27
2	BS	13	L	35	57	22
3	AH	14	L	38	60	22
4	CL	13	P	39	54	15
5	AA	14	P	36	56	20
6	YE	12	L	39	62	23
7	RA	13	L	33	59	26
8	NA	14	L	37	55	18
9	RW	14	P	33	53	20
10	DI	13	P	36	58	22
11	NR	14	P	34	54	20
12	FF	12	P	38	63	25
13	AM	13	P	35	59	24
Mean±SD				35,92±2,13	57,77±3,24	21,85±3,31
No	Kelompok Ekperimental			Nilai Fleksibilitas		
	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Sebelum	Sesudah	Selisih
1	DY	13	L	36	60	24
2	AN	14	L	35	58	23
3	AW	13	P	37	63	26
4	DA	12	P	35	72	37
5	AL	14	P	34	61	27
6	DI	14	P	33	66	33
7	DD	13	L	36	69	33
8	HF	12	L	34	60	26
9	DE	14	L	37	56	19
10	FA	14	P	35	64	29
11	ET	14	P	33	68	35
12	AS	13	L	37	67	30
13	AJ	13	P	34	64	30
Mean±SD				35,08±1,44	63,69±4,64	28,62±5,12



Lampiran 7

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum	13	32	39	36.46	2.436
Sesudah	13	53	65	58.31	3.728
Selisih	13	17	26	21.85	2.794
Valid N (listwise)	13				

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
SEBELUM	13	36.00	2.000
SESUDAH	13	63.00	4.082
SELISIH	13	27.00	4.848
Valid N (listwise)	13		

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
SEBELUM	13	35.92	2.019
SESUDAH	13	59.38	3.380
SELISIH	13	25.00	6.338
Valid N (listwise)	13		

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
SEBELUM	13	35.62	2.063
SESUDAH	13	63.85	4.356
SELISIH	13	28.23	5.372
Valid N (listwise)	13		

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
SEBELUM	13	35.92	2.139
SESUDAH	13	57.77	3.244
SELISIH	13	21.85	3.313
Valid N (listwise)	13		

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
SEBELUM	13	35.08	1.441
SESUDAH	13	63.69	4.644
SELISIH	13	28.62	5.124
Valid N (listwise)	13		

Uji normalitas *Frontal trunk inclination* menggunakan Shapiro Wilk test

**Tests of Normality**

KELOMPOK	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
SEBELUM	Kontrol	.203	13	.147	.878	13	.067
	Eksperimental	.153	13	.200*	.930	13	.344
SESUDAH	Kontrol	.120	13	.200*	.965	13	.823
	Eksperimental	.149	13	.200*	.904	13	.154

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

a. Lilliefors Significance Correction

Uji normalitas *Right trunk flexion* menggunakan Shapiro wilk test

		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	Kontrol	.138	13	.200*	.942	13	.489
	Eksperimental	.152	13	.200*	.958	13	.715
Sesudah	Kontrol	.165	13	.200*	.950	13	.594
	Eksperimental	.128	13	.200*	.949	13	.582

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

a. Lilliefors Significance Correction

Uji normalitas *Left trunk flexion* menggunakan Shapiro wilk test

		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	Kontrol	.142	13	.200*	.926	13	.303
	Eksperimental	.157	13	.200*	.908	13	.175
Sesudah	Kontrol	.111	13	.200*	.958	13	.717
	Eksperimental	.104	13	.200*	.984	13	.994

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

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Homogenitas *Frontal trunk inclusion* menggunakan Levene's test

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Sebelum	Based on Mean	.054	1	24	.818
	Based on Median	.154	1	24	.698
	Based on Median and with adjusted df	.154	1	23.750	.698
	Based on trimmed mean	.060	1	24	.809

Uji Homogenitas *Right trunk flexion* menggunakan Levene's test

**Test of Homogeneity of Variances**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Sebelum	Based on Mean	.003	1	24	.958
	Based on Median	.000	1	24	1.000
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	23.675	1.000
	Based on trimmed mean	.002	1	24	.961

Uji Homogenitas *Left trunk flexion* menggunakan Levene's test

**Test of Homogeneity of Variances**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Sebelum	Based on Mean	2.701	1	24	.113
	Based on Median	2.685	1	24	.114
	Based on Median and with adjusted df	2.685	1	22.010	.115
	Based on trimmed mean	2.701	1	24	.113

Uji Hipotesis I dan II

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum	36.69	13	1.888	.524
	Sesudah	58.31	13	3.728	1.034
Pair 2	Sebelum	36.00	13	2.000	.555
	Sesudah	63.00	13	4.082	1.132
Pair 3	Sebelum	35.92	13	2.019	.560
	Sesudah	59.38	13	3.380	.937
Pair 4	Sebelum	35.62	13	2.063	.572
	Sesudah	63.85	13	4.356	1.208
Pair 5	Sebelum	35.92	13	2.139	.593
	Sesudah	57.77	13	3.244	.900
Pair 6	Sebelum	35.08	13	1.441	.400
	Sesudah	63.69	13	4.644	1.288

### Paired Samples Test

		Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower				Upper
Pair 1	Sebelum - Sesudah	-21.615	3.015	.836	-23.437	-19.793	-25.850	12	.000
Pair 2	Sebelum - Sesudah	-27.000	4.848	1.345	-29.929	-24.071	-20.082	12	.000
Pair 3	Sebelum - Sesudah	-23.462	3.777	1.048	-25.744	-21.179	-22.394	12	.000
Pair 4	Sebelum - Sesudah	-28.231	5.372	1.490	-31.477	-24.984	-18.948	12	.000
Pair 5	Sebelum - Sesudah	-21.846	3.313	.919	-23.848	-19.844	-23.777	12	.000
Pair 6	Sebelum - Sesudah	-28.615	5.124	1.421	-31.712	-25.519	-20.135	12	.000

### Uji Hipotesis III

#### Frontal Trunk Inclution

#### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Fleksibilitas	Equal variances assumed	.378	.544	-3.060	24	.005	-4.692	1.533	-7.857	-1.528
	Equal variances not assumed			-3.060	23.805	.005	-4.692	1.533	-7.858	-1.526

#### Right Trunk Flexion

#### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Fleksibilitas	Equal variances assumed	.920	.347	-2.918	24	.008	-4.462	1.529	-7.618	-1.306
	Equal variances not assumed			-2.918	22.605	.008	-4.462	1.529	-7.628	-1.295

#### Left Trunk Flexion

#### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Fleksibilitas	Equal variances assumed	1.434	.243	-3.770	24	.001	-5.923	1.571	-9.166	-2.680
	Equal variances not assumed			-3.770	21.461	.001	-5.923	1.571	-9.186	-2.660

Lampiran 8

Universitas

Dokumentasi

Univers







