

LAMPIRAN

Lampiran 1.



Nomor : 028/UEU/FISIOTERAPI/EKS/VI/2022
Perihal : Rekomendasi Penelitian Skripsi

Jakarta, 30 Mei 2022

Kepada Yth.,
Bp. Saiffurrohman, S.Pd
Head Coach RAP Futsal Academy
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	2018-0606-037	Rosa Amelia	Hubungan Plantar Fleksi Ankle Dengan Agility Pada Pemain Futsal

FAKULTAS FISIOTERAPI
Universitas Esa Unggul



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

Lampiran 2.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Inform Consent

**PERSETUJUAN TINDAKAN KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN
(INFORM CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

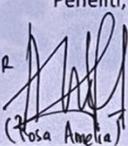
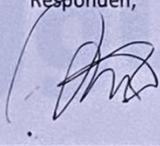
Nama : M Rasya
Umur : 22
Alamat : jalan kebon raya IV
No. HP : 085697169473

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti tentang maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan, dan konsekuensinya. Dengan ini menyatakan :

1. Bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul : "Hubungan Plantar Fleksi Ankle Dengan Agility Pada Pemain Futsal".
2. Memahami sepenuhnya maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan, dan konsekuensinya.
3. Bersedia mengemukakan dengan sejujur-jujurnya segala hal mengenai keluhan dan apa yang saya rasakan.
4. Bersedia untuk mengikuti dan menjalankan petunjuk penelitian yang diberikan secara sungguh-sungguh dan bertanggung jawab.
5. Bersedia menghubungi peneliti apabila ada hal-hal yang kurang dipahami maupun melaporkan hal-hal yang berkembang selama penelitian.
6. Bersedia untuk sewaktu-waktu dihubungi oleh peneliti guna menyempurnakan penelitian ini.
7. Tidak membebani peneliti dengan biaya atau tindakan mengenai keluhan yang berkaitan dengan kasus penelitian.

Jakarta, 04 Juni 2022

Peneliti, Responden,

(Rosa Amelia) _____

Universitas
Esa Unggul

Kuisisioner Penelitian

Nama :
Usia :
Jenis kelamin :

Berilah tanda silang pada jawaban yang anda inginkan

1. Apakah anda aktif dalam bermain futsal?
 a. Ya
 b. Tidak
2. Sudah berapa lama anda bermain futsal?
 a. 1 – 2 tahun
 b. 6 bulan – 1 tahun
 c. < 6 bulan
 d. > 2 tahun
3. Berapa kali anda bermain futsal dalam waktu satu minggu?
 a. 1x seminggu
 b. 3x seminggu
 c. 5x seminggu
4. Berapa lama anda bermain futsal?
 a. 30- 60 menit
 b. < 30 menit
 c. 1 – 2 jam
 d. > 2 jam
5. Berapa lama durasi anda latihan?
 a. < 30 menit
 b. > 60 menit
 c. 30 – 60 menit
6. Apakah anda dalam satu bulan terakhir pernah mengalami cedera pada bagian ankle?
 a. Ya
 b. Tidak
7. Apakah kondisi saat ini anda dapat melakukan olahraga dengan baik?
 a. Ya
 b. Tidak
8. Apakah anda bersedia menjadi sampel penelitian ini?
 a. Ya
 b. Tidak

Lampiran 3.**Data Sampel**

No	Nama	Usia	Tinggi badan (cm)	Berat badan (kg)	IMT	Agility test	ROM Plantar
1	RS	18 tahun	168	63	22,34	14,15/detik	30°
2	MR	18 tahun	167	60	21,58	15,07/detik	45°
3	RF	18 tahun	163	65	24,52	15,01/detik	35°
4	AA	18 tahun	170	65	22,49	16,05/detik	50°
5	K	19 tahun	164	59	22,01	20,04/detik	60°
6	NA	18 tahun	160	58	22,65	15,11/detik	30°
7	AAA	18 tahun	161	62	23,93	15,00/detik	50°
8	MA	18 tahun	162	58	22,13	18,00/detik	60°
9	DP	19 tahun	160	62	24,21	19,10/detik	50°
10	ABS	19 tahun	168	57	20,21	13,02/detik	30°
11	ZF	19 tahun	160	50	19,53	16,33/detik	40°
12	HF	18 tahun	168	61	21,63	15,06/detik	30°
13	RA	18 tahun	168	63	22,34	15,00/detik	40°
14	AM	18 tahun	163	57	21,50	17,27/detik	55°
15	WW	22 tahun	160	51	19,92	16,15/detik	55°
16	AAR	19 tahun	169	56	19,64	16,09/detik	40°
17	FH	18 tahun	161	60	23,16	16,10/detik	40°
18	ZD	19 tahun	160	58	22,65	16,03/detik	35°
19	FJN	18 tahun	169	58	20,35	17,08/detik	45°
20	AAP	19 tahun	164	60	22,38	17,05/detik	45°
21	AM	19 tahun	160	58	22,65	15,05/detik	55°
22	DS	19 tahun	165	58	21,32	17,06/detik	45°
23	MF	18 tahun	164	59	22,01	18,09/detik	60°
24	MAP	18 tahun	168	62	21,98	17,03/detik	50°
25	AW	20 tahun	162	59	22,51	18,03/detik	50°
26	MR	21 tahun	160	58	22,65	16,04/detik	45°
27	MFA	19 tahun	169	60	21,05	15,04/detik	35°
28	G	19 tahun	164	57	21,26	16,09/detik	35°
29	SS	21 tahun	164	59	21,26	15,20/detik	40°
30	MR	22 tahun	168	62	21,98	16,10/detik	35°

Lampiran 4.

Hasil Uji Statistik

1. Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Agility test	.151	30	.080	.950	30	.171
ROM Plantar	.125	30	.200 [*]	.937	30	.075

a. Lilliefors Significance Correction

2. Hasil Pengukuran Variabel Penelitian

Statistics

		Usia	Tinggi Badan	Berat Badan	IMT	Agility test	ROM Plantar
N	Valid	30	30	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		18.90	164.3000	59.1667	21.9280	16.2147	43.83
Std. Deviation		1.185	3.49532	3.32268	1.22728	1.48050	9.440
Minimum		18	160.00	50.00	19.53	13.02	30
Maximum		22	170.00	65.00	24.52	20.04	60

3. Hasil Uji Hipotesis

Correlations

		Agility test	ROM Plantar
Agility test	Pearson Correlation	1	.700**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
ROM Plantar	Pearson Correlation	.700**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 5.



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ROSA AMELIA

NIM : 2018-0606-037

Program Studi : S-1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul

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

“Hubungan Plantar Fleksi Ankle Dengan Agility Pada Pemain Futsal”

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

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Mengetahui, Dekan Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

Jakarta, 22 Juli 2022

Penulis

(Wahyuddin, Ftr., M. Sc., Ph.D)

(Rosa Amelia)

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian



Lampiran 7.

TATA LAKSANA PENELITIAN

a. Warming up

Kegiatan pemanasan harus dilakukan sebelum melakukan aktifitas olahraga baik itu dalam masa latihan maupun pertandingan. Selain dari itu setelah melakukan kegiatan aktifitas olahraga kondisi tubuh harus didinginkan oleh sebab itu perlu melakukan gerakan pendinginan seperti yang di jelaskan oleh (Nurkadri, 2017). Meskipun aktifitas stretching ketika pemanasan tidak disarankan, tetapi untuk pendinginan melakukan stretching adalah aktifitas yang sangat baik. Ada beberapa alasan mengapa stretching itu perlu dilakukan saat setelah latihan inti: pertama stretching yang dilakukan saat pendinginan akan memperbaiki fleksibilitas.

Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwasanya kegiatan pemanasan dan pendinginan sangatlah penting untuk mengurangi resiko cedera pada waktu melaksanakan kegiatan olahraga. Jika kegiatan pemanasan sebelum melakukan aktifitas olahraga dapat membantu tubuh membuat transisi dari keadaan istirahat ke aktifitas sedang maka dari itu kegiatan pendinginan setelah melakukan aktifitas olahraga akan membuat tubuh relax dari ketegangan setelah melakukan aktifitas olahraga. Gerakan pemanasan yang baik yang harus dilakukan sebelum melakukan aktifitas olahraga seperti yang di kemukakan oleh (Syafari, 2020) tentang gerakan pemanasan adalah :

1. Pemanasan Statis

Pemanasan dengan bentuk peregangan yang dilakukan mulai dari bagian tubuh atas menuju kebawah (dari kepala sampai kaki) dengan menggunakan hitungan 1x8. Pemanasan berbentuk statis ini bertujuan untuk menyiapkan otot untuk melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau cedera otot yang lainnya.

2. Pemanasan Dinamis

Pemanasan yang dilakukan dengan menggunakan gerakan yang saling berkesinambungan atau saling berkaitan. Contoh gerakan pemanasan dinamis yaitu dengan menggerakkan kepala keatas dan kebawah, gerakan menekuk pendek-pendek panjang-panjang pada tangan atau gerakang kombinasi (bongkok jongkok bongkok tegak). Pemanasan bentuk ini dimaksudkan untuk melemaskan otot-otot yang kaku.

Seperti halnya dengan gerakan pemanasan melakukan gerakan pendinginan juga merupakan hal yang tidak boleh di lupakan ketika kita sudah melakukan

aktifitas olahraga, dikarenakan suhu tubuh dan tekanan darah harus dinormalkan seperti semula untuk itu kita harus mengetahui seperti apa bentuk gerakan pendinginan yang baik seperti yang dikemukakan oleh (Syafari, 2020) yaitu:

- a) Merentangkan tangan
- b) Menarik tangan dan badan ke samping kiri dan kanan
- c) Tangan lurus sejajar kedepan.

Berdasarkan penjelasan tersebut jelaslah bahwasanya gerakan pendinginan merupakan gerakan yang merilekskan otot-otot tubuh yang telah melakukan kativitas fisik yang berat maupun sedang (Jatra et al., 2022).

b. Illinois agility test

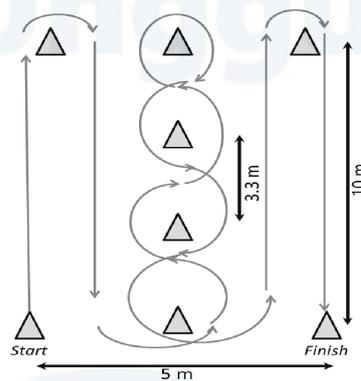
Di dalam pelaksanaan illinois agility run test terdapat hal yang harus diperhatikan demi kelancaran pelaksanaan tes ini, diantaranya:

Alat dan bahan:

- Permukaan datar, dengan panjang lintasan 400 meter
- 8 cones
- Stop watch

Prosedur pelaksanaan illinois agility run test dilaksanakan sebagai berikut:

- Sampel berada berada di garis start dengan pandangan menghadap ke bawah
- Pada saat aba-aba start diberikan, sampel langsung berlari sesuai dengan gambar



Gambar 3.3 Illinois Agility Test
Sumber: (Adiatmika & Santika, 2015)

Tabel Illinois Agility Test

NORMA ILLINOIS AGILITY RUN TEST

Gender	Excellent	Abort Average	Avarage	Below Average	Poor
Male	<15,2 s	15,2-16,1 s	16,2-18,1 s	18,2-18,3 s	>18,3 s

Sumber: (Adiatmika & Santika, 2015)

c. Goniometer

Cara pengukuran goniometer

- Menyiapkan goniometer dan alat tulis
- Posisikan pemain tidur terlentang
- Meletakkan goniometer di malleolus lateral
- Kemudian meminta pemain untuk melakukan gerakan *plantar fleksi*

Joint	Movement	Full Range, Degrees
Hip	Flexion	120
	Hyperextension	10
	Abduction	45
	Adduction	0
Extended hip	Internal rotation	45
	External rotation	45
Knee	Flexion	150
	Extension	0
Ankle	Plantar flexion	50
	Dorsiflexion	20

Gambar 3.2 Range Of motion

Sumber: (Ghany et al., 2016)