

LAMPIRAN

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin :

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 sampel penelitian dan mengikuti proses penelitian selama 4 minggu, sesuai penjelasan yang diberikan oleh peneliti dalam penelitian dengan judul :

**“PEMBERIAN *CONTRACT RELAX STRETCHING* LEBIH BAIK DARI PADA
STATIC STRETCHING UNTUK MENINGKATAN FLEKSIBILITAS OTOT
HAMSTRING PADA ANAK REMAJA”.**

Demikianlah pernyataan ini saya setuju untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Jakarta, Februari 2014

Peneliti

Sampel

(Natalia BJ)

(.....)

FORMULIR KUISIONER

Saya mohon kesediaannya untuk mengisi kuisisioner ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

Alamat :

Hobi :

No. Telp :

TB/BB :

Daftar Pertanyaan

Jawablah pertanyaan sesuai dengan keadaan yang anda rasakan saat ini.

1. Apakah anda pernah mengalami cedera pada daerah paha ?
 - a. Ya, sudah berapa lama
 - b. Tidak
2. Apakah anda saat ini mengalami keluhan sakit atau nyeri pada belakang paha ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
3. Apakah anda mampu meraih ujung kaki saat duduk dengan posisi kaki lurus tanpa adanya rasa sakit atau nyeri pada bagian belakang paha ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Jika anda tidak mampu meraih ujung kaki saat duduk dengan posisi kaki lurus, apakah anda merasakan sakit atau nyeri pada daerah lain selain paha belakang dan betis ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Apakah anda pernah mengikuti olahraga yang diawali dengan *stretching* atau peregangan terutama pada paha belakang sebelum memulai ?
 - a. Ya
 - b. Tidak

Hasil Penelitian

Contract Relax Stretching

NO	NAMA	SEBELUM	MINGGU 1	MINGGU 2	MINGGU 3	MINGGU 4
		18 FEB'14	22 FEB'14	27 FEB'14	6 MAR'14	14 MAR'14
1	LKM	15	21	25	27	29
2	AFF	17	23	25.5	28.5	31
3	ERS	17	20	24.5	27	29
4	MLN	19	23	27	29	32
5	UMY	18	23	26	29	30
6	WLN	18	21.5	25.5	29	31
7	SHL	19	21.5	26	29.5	32
8	RSM	19	23	28	31	33
9	BLL	17	20	23	26	28
10	NRL	20	24	29.5	32.5	35

Static Stretching

NO	NAMA	SEBELUM	MINGGU 1	MINGGU 2	MINGGU 3	MINGGU 4
		18 FEB'14	22 FEB'14	27 FEB'14	6 MAR'14	14 MAR'14
1	BGS	17	20	25.5	28	28
2	KHR	18	23	27	29	30
3	KRS	18	20.5	25	27.5	30
4	AHD	19	24	24	28	31
5	JJH	16	18	22.5	25	27
6	HPH	17	21	24	28	29
7	NAI	16	19.5	21	24.5	26
8	SHA	18	22.5	25.5	27	29
9	MLI	17	23.5	26.5	29	29
10	DH	16	23.5	26	27	29

LAMPIRAN

Mean dan SD IMT

Statistics

		IMT1	IMT2
N	Valid	10	10
	Missing	10	10
Mean		18.9201	20.0289
Std. Deviation		3.63745	2.74214

Mean dan SD Pria dan Wanita

Statistics

		PRIA	WANITA
N	Valid	8	12
	Missing	12	8
Mean		29.38	30.25
Std. Deviation		1.408	2.454

Uji Normalitas

Tests of Normality

PERLAKUAN		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SEBELUM	Contract Relax Stretching	.176	10	.200*	.934	10	.485
	Static Stretching	.181	10	.200*	.895	10	.191
SESUDAH	Contract Relax Stretching	.129	10	.200*	.967	10	.865
	Static Stretching	.254	10	.067	.936	10	.514
SELISIH	Contract Relax Stretching	.174	10	.200*	.952	10	.691
	Static Stretching	.282	10	.023	.890	10	.172

a. Lilliefors Significance Correction

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

Uji Homogenitas

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	.793	.385	1.244	18	.229	.700	.563	-.482	1.882
UM			1.244	16.268	.231	.700	.563	-.491	1.891

Uji Hipotesa 1

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 SEBELUM1 & SESUDAH1	10	.837	.003

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	-13.100	1.197	.379	-13.956	-12.244	-34.602	9	.000

Uji Hipotesa 2

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 SEBELUM2 & SESUDAH2	10	.831	.003

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	-11.600	.843	.267	-12.203	-10.997	-43.500	9	.000

Uji Hipotesa 3

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 UM	.793	.385	1.244	18	.229	.700	.563	-.482	1.882
			1.244	16.268	.231	.700	.563	-.491	1.891
SESUDAH AH	1.090	.310	2.703	18	.015	2.200	.814	.490	3.910
			2.703	16.112	.016	2.200	.814	.476	3.924
SELISIH	.835	.373	3.239	18	.005	1.500	.463	.527	2.473
			3.239	16.166	.005	1.500	.463	.519	2.481

Group Statistics

PERLAKUAN		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SEBELUM	Contract Relax Stretching	10	17.90	1.449	.458
	Static Stretching	10	17.20	1.033	.327
SESUDAH	Contract Relax Stretching	10	31.00	2.108	.667
	Static Stretching	10	28.80	1.476	.467
SELISIH	Contract Relax Stretching	10	13.10	1.197	.379
	Static Stretching	10	11.60	.843	.267



MADRASAH TSANAWIYAH (MTs) "AMANATUL HUDA"

Jl. H. Bacek RT 002 RW 02 No. 29 Kel. Tajur Kec. Ciledug Kota Tangerang.
Telp (021) 7322757. Email : tsanawiyah.amanatulhuda@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor: 212/MTs/AH/III/2014

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah kepala Madrasah Tsanawiyah Amanatul Huda. Menanggapi Surat Dekan Universitas Esa Unggul Tertanggal 19 Februari 2014, Nomor 83/UEU/Fisioterapi/EKS/R/2014, Perihal Ijin Penelitian Skripsi. Maka dengan ini kami menerangkan bahwa:

Nama : Natalia Budi Jayanti

NIM : 2011-66-233

Judul Skripsi : Pemberian *Contract Relax Stretching* lebih baik dari pada *Static Stretching* untuk Peningkatan Fleksibilitas Otot Hamstring pada Anak Remaja.

Telah melakukan penelitian di sekolah kami.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.














Tangerang, 06 Maret 2014

Kepala Madrasah Tsanawiyah Amanatul Huda



Inan Tihul, M.Pd.I

Nama : Natalia Budi Jayanti
 N.I.M : 2011.66.233
 Judul Skripsi : Pemberian Contract Relax Stretching Lebih Baik Dari Pada Static Stretching untuk Meningkatkan flexibilitas otot Hamstrins Pada anak Remaja di Sekolah MTs Amanatul Hud a
 Pembimbing I : M. Irfan, SKM, S.Ft, M.Fis
 Pembimbing II : Abdul Chalik Meidian, Amd.FT, SAP, M.Fis

NO.	HARI / TGL	MATERI KONSULTASI	NAMA PEMBIMBING	PARAF
1.	25 NOV 2013	Bab 1	Pak. Meidian	
2.	11 Jan 2014	Bab 2, Bab 3	Pak. Meidian	
3.	21 Jan 2014	Bab 1, Bab 2, Bab 3	Pak. Irfan	
4.	21 Jan 2014	Revisi bab 1, bab 2, bab 3	Pak. Meidian	
5.	22 Jan 2014	Revisi bab 1, bab 2, bab 3	Pak. Irfan	
6.	23 Jan 2014	Revisi bab 1, bab 2, bab 3	Pak. Meidian	
7.	23 Jan 2014	Revisi bab 2	Pak. Irfan	
8.	27 Jan 2014	Revisi bab 1, bab 2, bab 3	Pak. Irfan	
9.	25 Maret 2014	Bab 4	Pak. Meidian	
10.	4 APRIL 2014	Bab 4	Pak. Irfan.	
11.	8 APRIL 2014	Bab 5 dan Bab 6	Pak. Meidian	
12.	11 APRIL 2014	Bab 5 dan Bab 6	Pak. Irfan.	
13.	15 APRIL 2014	Revisi bab 5 dan bab 6	Pak. Meidian	
14.				
15.				
16.				

Catatan :

1. Bimbingan skripsi minimal 8 (delapan) kali. Formulir dapat difotokopi sesuai kebutuhan
2. Setelah penulisan skripsi selesai, formulir ini dilampirkan untuk mengajukan ujian sidang