

Lampiran 1:

**Data Pemeriksaan****DATA PEMERIKSAAN PASIEN**

Nama : Hafizh Kurnia R.  
Umur : 19 tahun  
Tinggi Badan : 170cm  
Berat Badan : 53kg  
Tanggal Pemeriksaan : 20 Agustus 2021


**PEMERIKSAAN****I. Anamnesis**

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah ada keterbatasan gerak pada tungkai ?	Ya
2.	Apakah nyeri saat mengangkat tungkai ?	Ya
3.	Apakah selama latihan melakukan pemanasan dengan maksimal ?	tidak

**II. Inspeksi****III. Test Khusus**

1. Range of motion test ( $40^{\circ}$ )

Lampiran 2:

**Surat Persetujuan Menjadi Sampel**

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN**



Nama : Hafizh Kurnia R.  
Tempat, tgl lahir : Tangerang, 12 April 2002  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
No Telp : 087875362552  
Alamat : Jl. Danau Batur, Tangerang

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dan tindakan yang 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:

**“PERBEDAAN LATIHAN BALLISTIC STRETCHING DAN LATIHAN NORDIC HAMSTRING TERHADAP PENINGKATAN EKSTENSIBILITAS HAMSTRING ATLET TAEKWONDO PADA KASUS HAMSTRING MUSCLE TIGHTNESS”**

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

Jakarta, 20 Agustus 2021

Peneliti	Sampel Penelitian
	
(Sekyo Prayogi.....)	(Hafizh Kurnia R.....)

## Lampiran 3:

## Quisioner

**Kuisisioner Penelitian**

Nama : Hafizh Kurnia R  
Usia : 19  
Jenis Kelamin : Laki-laki

Berilah tanda silang pada jawaban yang anda inginkan:

1. Apakah anda aktif latihan *taekwondo* ?  
 a. Ya  
 b. Tidak
2. Sudah berapa lama anda latihan *taekwondo* ?  
 a. < 6 bulan  
 b. 6 bulan – 1 tahun  
 c. 1 - 2 tahun  
 d. > 2 tahun
3. Berapa kali intensitas anda latihan setiap minggunya ?  
 a. 1x seminggu  
 b. 3x seminggu  
 c. 5x seminggu
4. Dikategori apa anda bermain ?  
 a. Kyorugi  
 b. Poomsae  
 c. Kyukpa
5. Berapa lama durasi anda latihan *taekwondo* ?  
 a. < 30 menit  
 b. 30 – 60 menit  
 c. 1 jam – 2 jam  
 d. > 2 jam
6. Apakah anda dalam 1 bulan terakhir pernah mengalami patah tulang pada bagian tungkai?  
 a. Ya  
 b. Tidak
7. Apakah dengan kondisi saat ini anda dapat melakukan olahraga dengan baik ?  
 a. Ya  
 b. Tidak





Lampiran 5 :

**Alat Ukur**



Alat ukur tinggi badan



Goniometer



Alat ukur berat badan



Sit and reach

Lampiran 6 :

### Dokumentasi Pemeriksaan

#### 1. Tinggi badan



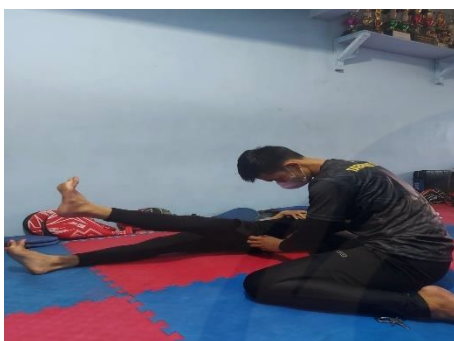
#### 2. Berat badan



#### 3. Sit And Reach



#### 4. Pemeriksaan ROM



Lampiran 7 :

**Dokumentasi Ballistic Stretching**



Lampiran 8 :

### Dokumentasi Nordic Hamstring

#### 1. Gerakan fase 1



#### 2. Gerakan fase 2



#### 3. Gerakan fase 3







Lampiran 10 :

**Data Penelitian**

Kelompok perlakuan 1

Nama	Usia	Bb	Tb	IMT	Pretest	Posttest	Selisih
SDH	15	42	163	15,8	17	25	8
NK	16	48	160	18,7	14	20	6
VH	16	49	164	18,2	18	26	8
SAP	16	50	170	17,3	18	27	9
RN	16	50	170	17,3	16	25	8
LLM	18	50	175	16,3	17	26	8
HKR	19	53	180	16,3	18	25	7
SN	20	53	181	16,1	14	19	5

Kelompok perlakuan 2

Nama	Usia	Bb	Tb	IMT	Pretest	Posttest	Selisih
DAW	16	63	165	23,1	14	23	9
FA	16	75	167	26,8	19	33	14
RF	16	78	170	26,9	16	28	12
JA	17	79	172	26,7	19	29	10
AD	20	79	175	25,7	18	30	12
ERF	20	79	175	25,7	14	22	8
IF	20	80	180	24,6	17	28	11
DM	20	80	181	24,4	18	31	13

Lampiran 11 :

**Data SPSS**

## Statistics

	Pre Test Perlakuan 1	Post Test Perlakuan 1	Selisih 1	Pre Test Perlakuan 2	Post Test Perlakuan 2	Selisih 2
N						
Valid	8	8	8	8	8	8
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	16.8750	24.5000	7.6250	16.8750	28.0000	11.1250
Std. Deviation	1.12599	2.32993	1.50594	2.03101	3.77964	2.03101

## 1. Hasil Uji Normalitas

## Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test Perlakuan 1	.216	8	.200*	.882	8	.197
Post Test Perlakuan 1	.335	8	.009	.848	8	.090
Selisih 1	.223	8	.200*	.871	8	.156
Pre Test Perlakuan 2	.210	8	.200*	.870	8	.152
Post Test Perlakuan 2	.250	8	.150	.920	8	.432
Selisih 2	.167	8	.200*	.974	8	.925

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

a. Lilliefors Significance Correction

## 2. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Pre Test

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.411	1	14	.086

## 3. Hasil Uji Hipotesis 1

Uji Hipotesis 1

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pre Test Perlakuan 1 - Post Test Perlakuan 1	-7.62500	1.50594	.53243	-8.88400	-6.36600	-14.321	7	.000

## 4. Hasil Uji Hipotesis 2

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pre Test Pair Perlakuan 2 - 1 Post Test Perlakuan 2	-11.12500	2.03101	.71807	-12.82297	-9.42703	-15.493	7	.000



## 5. Hasil Uji Hipotesis 3

## Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Post Test Pair Perlakuan 1 - 1 Post Test Perlakuan 2	-3.50000	5.42481	1.91796	-8.03526	1.03526	-1.825	7	.111

Lampiran 11 :

### Daftar Riwayat Hidup

#### Identitas Diri

Nama : Setyo Prayogi  
 Tempat Tanggal Lahir : Kota Tangerang, 2 September 1998  
 Alamat : Jl. Aster Blok B1 No. 1 RT 1/RW 13, Cibodas,  
 Kota Tangerang, Banten, 15138.  
 No Hp : 085772760062  
 E-mail : setyoprayogi.29@gmail.com  
 Agama : Islam

#### Riwayat Pendidikan

Jenjang Pendidikan	Nama Sekolah	Kota/Kabupaten	Tahun
SD	SD Negeri Karawaci Baru 3	Kota Tangerang	2004-2010
SMP	SMP Negeri 20 Kota Tangerang	Kota Tangerang	2011-2014
SMA	Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Tangerang	Kota Tangerang	2014-2016
S1	Universitas Esa Unggul	Jakarta Barat	2017-Sekarang

#### Riwayat Prestasi Non Akademik

Juara	Nama kejuaraan	Tahun
Juara 3	Bali Open International	2015
Juara 1	Kejurda Banten	2017
Juara 3	Kejurnas Taekwondo	2017
Juara 3	Porprov Banten	2018
Juara 2	UPI Challenge National Open	2019
Juara 2	Krakatau Posco National Open	2019
Juara 1	Banten National Open	2019
Juara 3	Prakualifikasi PON Papua	2019