

## SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan Terakhir :

Lama Tinggal di Panti :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan yang saya dapatkan selama proses penelitian ini, Oleh karena itu saya menyatakan bersedia dan setuju menjadi sample penelitian dan mengikuti setiap proses penelitian sebanyak 12 kali yang dilakukan selama 4 minggu, sesuai penjelasan yang diberikan oleh peneliti, dengan penelitian yang berjudul:

### **PERBEDAAN PEMBERIAN LATIHAN JALAN TANDEM DAN PILATESEXERCISE UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PADA LANJUT USIA (LANSIA)**

Demikian surat pernyataan ini saya setuju untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Juni 2016

Peneliti

Yang memberi pertanyaan

Sample Peneliti

(.....)

(.....)

## Kuesioner Penelitian

Data Pribadi

Nama :

Umur :

BB :

TB :

Riwayat Penyakit :

Pendidikan Terakhir :

Pekerjaan Terakhir :

**Berikan tanda (  $\surd$  ) yang sesuai dengan keadaan anda saat ini !**

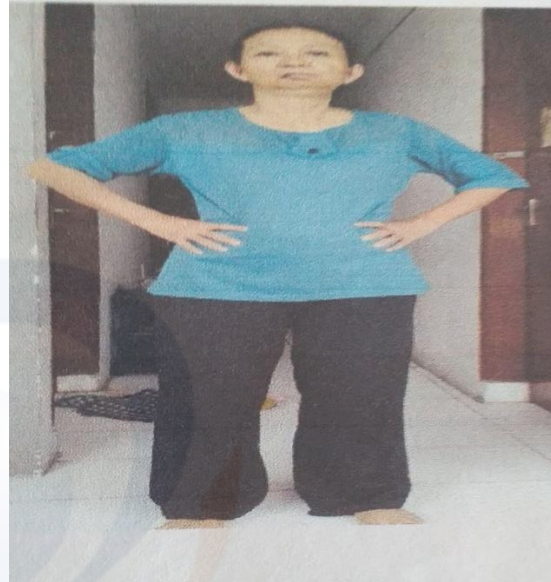
1. Apakah sejak umur 45 tahun hingga sekarang pernah mengalami jatuh ?
  - a. Kadang – kadang ( )
  - b. Sering ( )
  - c. Sering Sekali ( )
2. Seberapa sering anda twerjatuh karena tidak seimbang dalam 1 tahun belakangan ini ?
  - a. Tidak pernah
  - b. < 2 kali
  - c. > 2 kali
3. Apakah anda mengalami cedera jatuh ?
  - a. Ya ( ) Cidera yang dialami adalah .....
  - b. Tidak ( )
4. Apakah penyebab jatuh yang paling sering anda alami ?
  - a. Tersandung ( )
  - b. Terpeleset ( )
  - c. Tidak Seimbang ( )
  - d. Alasan lain .....
5. Apakah anda pernah mengalami trauma untuk jatuh (kembali) ?
  - a. Ya
  - b. Tidak

**Pilates Exercise**

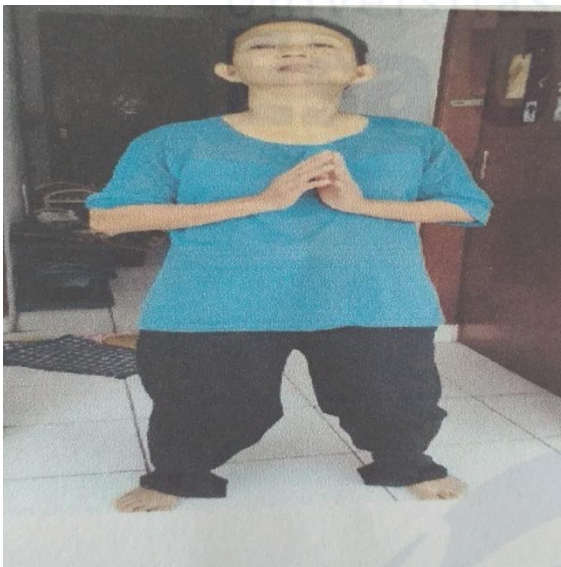
*a. Single leg – stretch*



*b. Leg Cirele*



*c. Doubleleg – stretch*



*d. The corkcrew*



## Lampiran 2

### Uji Normalitas

#### Tests of Normality

	Kolmogorov - Smirnova			Shapiro - Wilk		
	Statistic	df	Sig	Statistic	df	Sig
Nilai keseimbangan sebelum kelompok perlakuan 1	276	10	029	883	10	142
Nilai keseimbangan sesudah kelompok perlakuan 1	273	10	033	886	10	152
Nilai keseimbangan sebelum kelompok perlakuan 2	217	10	199	866	10	090
Nilai keseimbangan sesudah kelompok perlakuan 2	219	10	191	862	10	080
Hasil Nilai keseimbangan kelompok perlakuan 1	224	10	168	911	10	287
Hasil Nilai keseimbangan kelompok perlakuan 2	229	10	148	859	10	074
Nilai keseimbangan sebelum kelompok perlakuan 1 dan 2	276	10	029	883	10	142
Nilai keseimbangan sesudah kelompok perlakuan 1 dan 2	273	10	033	886	10	152
Hasil Nilai keseimbangan kelompok perlakuan 1 dan 2	224	10	168	911	10	287

Liliefors Significance Correction

Lampiran 3

Uji Homogenitas

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		T – tes for Equality of Means						
	F	Sig	t	df	Sig, (2-tailed)	Mean Defference	Std. Error Difference	96% Confidence Interval Of the Difference	
Selisi Nilai Equal Keseimbangan Variances Kelompok assumed.	024	878	2,899	18	010	01300	01448	00358	02242
Perlakuan 1 dan Equal Variances not assumed.			2.899	17.804	010	01300	00448	00357	02243

## Lampiran 4

### Uji Hipotesis I

#### Paired Sample Statistics

	Mean	N	Std Deviation	Std Error Mean
Pair 1 Nilai keseimbangan sebelum kelompok perlakuan 2	22.4970	10	78808	24921
Nilai Keseimbangan sesudah Kelompok perlakuan 2	22.4370	10	79325	25085

#### Paired Sample Correlation

	N	Std Deviation	Std Error Mean
Pair 1 Nilai keseimbangan sebelum kelompok perlakuan 2 & nilai Keseimbangan sesudah Kelompok perlakuan 2	10	1.000	.000

#### Paired Samples Test

	T – tes for Equality of Means						
	Mean	Std Daviation	Std Error Mean	95% Confidence Inretval of the Difference		df	Sig. (2- tailed)
				Lower	Upper		
Nilai keseimbangan sebelum kelompok perlakuan 2 - nilai keseimbangan sesudah kelompok perlakuan 2	06000	01054	00333	05246	06754	9	.000



## Lampiran 5

### Uji Hipotesis II

#### Paired Sample Statistics

	Mean	N	Std Deviation	Std Error Mean
Pair 1 Nilai keseimbangan sebelum kelompok perlakuan 2	22.4970	10	78808	24921
Nilai Keseimbangan sesudah Kelompok perlakuan 2	22.4370	10	79325	25085

#### Paired Sample Correlation

	N	Std Deviation	Std Error Mean
Pair 1 Nilai keseimbangan sebelum kelompok perlakuan 2 & nilai Keseimbangan sesudah Kelompok perlakuan 2	10	1.000	.000

#### Paired Samples Test

	T – tes for Equality of Means						
	Mean	Std Daviation	Std Error Mean	95% Confidence Inretval of the Difference		df	Sig. (2- tailed)
				Lower	Upper		
Nilai keseimbangan sebelum kelompok perlakuan 2 - nilai keseimbangan sesudah kelompok perlakuan 2	06000	01054	00333	05246	06754	9	.000

## Lampiran 6

### Uji Hipotesa III

#### Group Statistics

Kelompok	N	Mean	Std Deviation	Std Error Mean
Selisih Nilai keseimbangan 1	10	0730	00949	00300
Kelompok perlakuan 1 dan 2 2	10	0600	01054	00333

#### Independent Sample 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	
Selisi Equal nilai varians keseimbangan assumend keseimbangan	024	878	2.899	18	010	01300	00448	00358	02242
Equal Variances not kelompok asumend kelompok perlakuan 1 dan 2			2.899	17.804	010	01300	00448	00357	02243