

## Lampiran I *Inform Consent*

### Lampiran I. Inform Consent

#### PERSETUJUAN TINDAKAN KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : M. Faluhur Rasy

Umur : 23

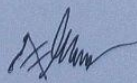
Alamat : Bintaro

No. HP : 085711256991

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 Fleksibilitas *Calf Muscle* Dengan Mobilitas *Ankle* Pada Pelari Jarak Jauh".
2. Memahami sepenuhnya maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan, dan konsekuensinya.
3. Bersedia untuk mengikuti dan menjalankan petunjuk penelitian yang diberikan secara baik, jujur dan bertanggung jawab.
4. Bersedia untuk sewaktu-waktu dihubungi oleh peneliti guna menyempurnakan penelitian ini.

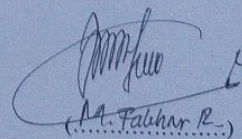
Peneliti



(FACHRURRAHMAN)

Jakarta, 30 Juli 2022

Sampel Penelitian



(M. Faluhur Rasy)

**Lampiran II**  
**Kuesioner penelitian**

**KUISIONER PENELITIAN**

Kepada yang terhormat Saudara

Kami mohon kesediaannya untuk mengisi kuisisioner ini:

A. Data Diri

Nama : Vincent Yoan  
Umur : 23  
Pekerjaan: Karyawan  
Hobi : Olahraga  
Alamat : Bintaro  
No. Telp : 087809343999  
BB/TB : 65/165  
Tanggal pemeriksaan: 30 Juli 2022

B. Pertanyaan

1. Apakah saat ini anda aktif sebagai pelari jarak jauh?  
 Ya                      b. Tidak
2. Apakah anda pernah mengalami cedera pada pergelangan kaki saat melakukan aktivitas olahraga dalam waktu 3 bulan terakhir?  
a. Ya                       Tidak
3. Apakah anda pernah mengalami cedera lutut pada saat melakukan aktivitas olahraga dalam waktu 3 bulan terakhir?  
a. Ya, sebutkan.....  Tidak
4. Apakah saat ini anda sedang merasakan nyeri dibagian pergelangan kaki?  
a. Ya                       Tidak
5. Apakah saat ini anda sedang merasakan nyeri dibagian lutut?  
a. Ya                       Tidak
6. Apakah sebelumnya anda sudah pernah mengalami cedera dibagian betis?  
a. Ya, sebutkan.....  Tidak
7. Apakah sebelumnya anda punya riwayat pernah melakukan operasi dibagian pergelangan kaki?  
a. Ya, sebutkan.....  Tidak
8. Apakah sebelumnya anda punya riwayat pernah melakukan operasi dibagian lutut?  
a. Ya, sebutkan.....  Tidak
9. Apakah saat ini anda dalam keadaan sehat dan siap mengikuti penelitian?  
 Ya                      b. Tidak
10. Apakah anda memiliki riwayat penyakit lain?  
a. Ya, sebutkan.....  Tidak



**Lampiran III**  
**Form Pemeriksaan Cedera Ankle**

**Form Pemeriksaan Cedera Ankle**

Nama : Vincent Yoan  
Usia : 23 Tahun  
Tanggal Pemeriksaan : 30 Juli 2022

Test Pemeriksaan	Positif	Negatif
1. Apakah terdapat nyeri pada saat Anterior Talofibular Ligament Stress Test ?		✓
2. Apakah terdapat nyeri pada saat Posterior Talofibular Ligament Stress Test?		✓
3. Apakah terdapat nyeri pada saat Calcaneofibular Ligament Stress Test?		✓
4. Apakah terdapat nyeri pada saat Calcaneocuboid ligament Stress Test?		✓
5. Apakah terdapat nyeri pada saat Deltoid ligament Stress Test?		✓

**Lampiran IV**  
**Tabel data hasil pengukuran**

No	Nama	Pengukuran			Usia	Tinggi Badan	Berat Badan	IMT
		Fleksibilitas <i>Calf Muscle</i> ( <i>Knee to wall test</i> )	Mobilitas Ankle ( <i>Goniometer</i> )					
			Dorsi fleksi	Plantar fleksi				
1	Jonatan	15	20	40	20	166	51	19
2	Iqsa	12	10	45	20	170	48	17
3	Razy	16	25	35	24	167	59	21
4	Vincent	12	20	40	23	165	65	24
5	Sutan	11	10	35	21	181	67	20
6	Hifdzi	16	20	46	22	172	53	18
7	Nio	12	12	45	20	165	60	22
8	Umar	10	10	40	26	170	57	20
9	Arif	14	13	45	21	164	52	19
10	Farel	13	13	35	20	166	55	20
11	Alfin	14	14	45	20	168	49	17
12	azka	16	20	45	20	165	51	19
13	zaky	13	14	40	21	164	56	21
14	Rahmat	12	12	40	24	166	52	19
15	Mahfud	14	15	45	26	168	49	17
16	Ridwan	11	10	35	24	170	52	18
17	Bayu	15	17	45	22	165	54	20
18	Agus	16	20	44	21	165	51	19
19	hanafi	13	15	38	20	168	49	17
20	dayat	14	17	42	20	164	53	20
21	Ahmad	13	14	35	25	169	56	20
22	Yono	15	19	40	20	166	52	19
23	Reza	14	17	42	22	172	50	17
24	Akbar	14	15	39	23	165	58	21
25	Bagus	15	20	40	24	168	51	18
26	Dika	13	14	36	20	164	55	20
27	Hendra	11	12	35	20	165	50	18
28	Iqbal	14	15	40	23	169	61	21
29	Ishak	11	12	36	20	170	53	18
30	Yudi	14	17	43	20	166	51	19
31	Difa	13	16	41	21	169	60	21
32	Cahyo	12	13	40	25	165	52	19
33	Wawan	15	18	42	21	167	53	19
34	Angga	13	16	40	20	165	51	19
35	Eka	14	15	41	20	169	57	20

36	Wahyu	14	16	43	22	164	52	19
37	Rafi	13	15	39	22	165	55	20
38	Irfan	16	25	45	24	168	59	21
39	Bagaskara	13	15	42	22	165	55	20
40	Yanto	12	13	37	25	166	53	19
41	Ilham	15	18	40	22	169	51	18
42	Rizal	13	14	39	25	165	50	18
43	Putra	14	18	40	22	166	49	18
44	Galih	12	15	40	22	164	52	19
45	Seno	14	17	44	24	167	55	20
46	Dewa	13	15	41	26	166	50	18
47	Farhan	14	14	38	23	168	59	21
48	Adam	15	20	45	20	173	60	20
49	Fahmi	14	20	40	21	167	52	19
50	Zikri	16	15	44	25	165	56	21

**Lampiran V**  
**Uji Statistik**

		<b>Statistics</b>			
		Usia	Berat Badan	Tinggi Badan	Indeks Masa Tubuh
N	Valid	50	50	50	50
	Missing	0	0	0	0
Mean		22.08	54.02	167.12	19.34
Median		22.00	53.00	166.00	19.28
Std. Deviation		1.978	4.221	3.055	1.426
Minimum		20	48	164	17
Maximum		26	67	181	24

		<b>Usia</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	16	32.0	32.0	32.0
	21	7	14.0	14.0	46.0
	22	9	18.0	18.0	64.0
	23	4	8.0	8.0	72.0
	24	6	12.0	12.0	84.0
	25	5	10.0	10.0	94.0
	26	3	6.0	6.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

		<b>Berat Badan</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	48	1	2.0	2.0	2.0
	49	4	8.0	8.0	10.0
	50	4	8.0	8.0	18.0
	51	7	14.0	14.0	32.0
	52	8	16.0	16.0	48.0
	53	5	10.0	10.0	58.0
	54	1	2.0	2.0	60.0
	55	5	10.0	10.0	70.0
	56	3	6.0	6.0	76.0
	57	2	4.0	4.0	80.0

58	1	2.0	2.0	82.0
59	3	6.0	6.0	88.0
60	3	6.0	6.0	94.0
61	1	2.0	2.0	96.0
65	1	2.0	2.0	98.0
67	1	2.0	2.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

#### Tinggi Badan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
164	6	12.0	12.0	12.0
165	13	26.0	26.0	38.0
166	8	16.0	16.0	54.0
167	4	8.0	8.0	62.0
168	6	12.0	12.0	74.0
Valid 169	5	10.0	10.0	84.0
170	4	8.0	8.0	92.0
172	2	4.0	4.0	96.0
173	1	2.0	2.0	98.0
181	1	2.0	2.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

#### Indeks Massa Tubuh

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
17	1	2.0	2.0	2.0
17	1	2.0	2.0	4.0
17	3	6.0	6.0	10.0
18	1	2.0	2.0	12.0
18	1	2.0	2.0	14.0
Valid 18	1	2.0	2.0	16.0
18	1	2.0	2.0	18.0
18	1	2.0	2.0	20.0
18	1	2.0	2.0	22.0
18	1	2.0	2.0	24.0
18	2	4.0	4.0	28.0

19	2	4.0	4.0	32.0
19	1	2.0	2.0	34.0
19	3	6.0	6.0	40.0
19	2	4.0	4.0	44.0
19	1	2.0	2.0	46.0
19	1	2.0	2.0	48.0
19	1	2.0	2.0	50.0
19	3	6.0	6.0	56.0
20	1	2.0	2.0	58.0
20	1	2.0	2.0	60.0
20	1	2.0	2.0	62.0
20	1	2.0	2.0	64.0
20	1	2.0	2.0	66.0
20	1	2.0	2.0	68.0
20	1	2.0	2.0	70.0
20	1	2.0	2.0	72.0
20	2	4.0	4.0	76.0
20	1	2.0	2.0	78.0
20	1	2.0	2.0	80.0
21	1	2.0	2.0	82.0
21	1	2.0	2.0	84.0
21	2	4.0	4.0	88.0
21	1	2.0	2.0	90.0
21	1	2.0	2.0	92.0
21	1	2.0	2.0	94.0
21	1	2.0	2.0	96.0
22	1	2.0	2.0	98.0
24	1	2.0	2.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	



**Fleksibilitas calf muscle (knee to wall test)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
10	1	2.0	2.0	2.0
11	4	8.0	8.0	10.0
12	7	14.0	14.0	24.0
13	11	22.0	22.0	46.0
14	14	28.0	28.0	74.0
15	7	14.0	14.0	88.0
16	6	12.0	12.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

**Mobilitas ankle (dorsi fleksi)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
10	4	8.0	8.0	8.0
12	4	8.0	8.0	16.0
13	4	8.0	8.0	24.0
14	6	12.0	12.0	36.0
15	10	20.0	20.0	56.0
16	3	6.0	6.0	62.0
17	5	10.0	10.0	72.0
18	3	6.0	6.0	78.0
19	1	2.0	2.0	80.0
20	8	16.0	16.0	96.0
25	2	4.0	4.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

**Mobilitas ankle (plantar fleksi)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
35	6	12.0	12.0	12.0
36	2	4.0	4.0	16.0
37	1	2.0	2.0	18.0
38	2	4.0	4.0	22.0
39	3	6.0	6.0	28.0
40	14	28.0	28.0	56.0
41	3	6.0	6.0	62.0
42	4	8.0	8.0	70.0

43	2	4.0	4.0	74.0
44	3	6.0	6.0	80.0
45	9	18.0	18.0	98.0
46	1	2.0	2.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Mobilitas ankle (plantar fleksi)	50	100.0%	0	0.0%	50	100.0%
Mobilitas ankle (dorsi fleksi)	50	100.0%	0	0.0%	50	100.0%
Fleksibilitas calf muscle (knee to wall test)	50	100.0%	0	0.0%	50	100.0%

#### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Mobilitas ankle (plantar fleksi)	Mean	40.64	.464	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	39.71	
		Upper Bound	41.57	
	5% Trimmed Mean		40.69	
	Median		40.00	
	Variance		10.766	
	Std. Deviation		3.281	
	Minimum		35	
	Maximum		46	
	Range		11	
	Interquartile Range		5	
	Skewness		-.197	.337
	Kurtosis		-.838	.662
	Mobilitas ankle (dorsi fleksi)	Mean	15.80	.492
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	14.81	
		Upper Bound	16.79	
5% Trimmed Mean			15.67	
Median			15.00	
Variance			12.082	
Std. Deviation			3.476	
Minimum			10	

	Maximum		25	
	Range		15	
	Interquartile Range		4	
	Skewness		.555	.337
	Kurtosis		.391	.662
	Mean		13.56	.214
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	13.13	
		Upper Bound	13.99	
	5% Trimmed Mean		13.59	
	Median		14.00	
	Variance		2.292	
Fleksibilitas calf muscle (knee to wall test)	Std. Deviation		1.514	
	Minimum		10	
	Maximum		16	
	Range		6	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		-.193	.337
	Kurtosis		-.479	.662

#### Extreme Values

		Case Number	Value
	1	6	46
	2	2	45
	Highest 3	7	45
	4	9	45
Mobilitas ankle (plantar fleksi)	5	11	45 <sup>a</sup>
	1	27	35
	2	21	35
	Lowest 3	16	35
	4	10	35
	5	5	35 <sup>b</sup>
	1	3	25
	2	38	25
	Highest 3	1	20
	4	4	20
Mobilitas ankle (dorsi fleksi)	5	6	20 <sup>c</sup>
	1	16	10
	Lowest 2	8	10
	3	5	10

	4	2	10
	5	29	12 <sup>d</sup>
	1	3	16
	2	6	16
Highest	3	12	16
	4	18	16
Fleksibilitas calf muscle (knee to wall test)	5	38	16 <sup>e</sup>
	1	8	10
	2	29	11
Lowest	3	27	11
	4	16	11
	5	5	11

- Only a partial list of cases with the value 45 are shown in the table of upper extremes.
- Only a partial list of cases with the value 35 are shown in the table of lower extremes.
- Only a partial list of cases with the value 20 are shown in the table of upper extremes.
- Only a partial list of cases with the value 12 are shown in the table of lower extremes.
- Only a partial list of cases with the value 16 are shown in the table of upper extremes.

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Mobilitas ankle (plantar fleksi)	.143	50	.013	.921	50	.002
Mobilitas ankle (dorsi fleksi)	.151	50	.006	.949	50	.030
Fleksibilitas calf muscle (knee to wall test)	.154	50	.004	.947	50	.025

- Lilliefors Significance Correction



## Correlations

		Fleksibilitas calf muscle (knee to wall test)	Mobilitas ankle (dorsi fleksi)
Spearman's rho	Fleksibilitas calf muscle (knee to wall test)	1.000	.797**
	Correlation Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	50	50
	Mobilitas ankle (dorsi fleksi)	.797**	1.000
	Correlation Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	50	50

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

## Correlations

		Fleksibilitas calf muscle (knee to wall test)	Mobilitas ankle (plantar fleksi)
Spearman's rho	Fleksibilitas calf muscle (knee to wall test)	1.000	.488**
	Correlation Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	50	50
	Mobilitas ankle (plantar fleksi)	.488**	1.000
	Correlation Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	50	50

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

**Lampiran VI**  
**Dokumentasi Penelitian**  
**A. Pengukuran *knee to wall test***



Pengukuran fleksibilitas *calf muscle* menggunakan *knee to wall test*



Pengukuran fleksibilitas *calf muscle* menggunakan *knee to wall test*

**B. Pengukuran dorsi fleksi *ankle***

Pengukuran dorsi fleksi *ankle* menggunakan *goniometer*



Pengukuran dorsi fleksi *ankle* menggunakan *goniometer*



### C. Pengukuran plantar fleksi *ankle*



Pengukuran plantar fleksi *ankle* menggunakan *goniometer*



Pengukuran plantar fleksi *ankle* menggunakan *goniometer*



**Lampiran VII**  
**Surat keterangan selesai penelitian**

**SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RIYAN MUSTOPA  
Jabatan : TAYAN MISSIL 2 SATBAK 3

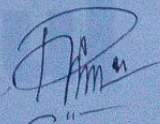
Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas:

Nama : Fachruramadhan  
NIM : 20180606021  
Fakultas : Fisioterapi  
Jurusan : Fisioterapi  
Universitas : Universitas Esa Unggul Jakarta

Telah selesai melakukan penelitian di Stadion Batalyon Arhanud 10/ABC Jakarta Selatan pada tanggal 4 Agustus 2022 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "HUBUNGAN FLEKSIBILITAS CALF MUSCLE DENGAN MOBILITAS ANKLE PADA PELARI JARAK JAUH".

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk diperlukan seperlunya.

Jakarta, 17 Agustus 2022

  
( Riyan - Mustopa )

**Lampiran VIII****SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fachruramadhan

NIM : 20180606021

Program studi : S1 Fisioterapi Fakultas Fisioterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi berjudul:

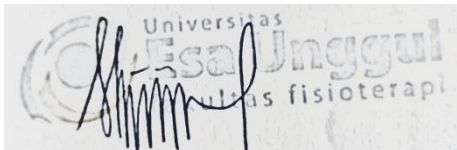
**“Hubungan Fleksibilitas Calf Muscle dengan Mobilitas Ankle pada Pelari Jarak Jauh”**

Merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan hasil karya dan bukan hasil plagiat skripsi orang lain. Bila dikemudian hari skripsi saya dengan judul di atas terbukti merupakan hasil plagiat maka saya akan menerima sanksi yang ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

17 Agustus 2022

Mengetahui, Dekan Fakultas  
Fisioterapi Universitas Esa Unggul

Penulis



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



Fachruramadhan