

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Persetujuan Menjadi Sampel

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Alamat :

No. HP :

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 dan setuju untuk menjadi sample penelitian dan mengikuti proses penelitian sebanyak 2 kali seminggu selama 1 bulan, sesuai penjelasan yang telah diberikan oleh peneliti dalam penelitian dengan judul:

"Pengaruh Suspension Training dan Dumbbell Training terhadap Daya Tahan Otot pada Lansia"

Demikian surat pernyataan ini saya setuju untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, __ Januari 2024

Yang membuat surat pernyataan

Subyek penelitian

Peneliti



(Luckyta Artasonia)

()

Lampiran 2. Lembar Kuesioner Penelitian

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN

Tanggal: _____

Kepada Yth.

Saya mohon kesediaannya untuk mengisi kuesioner ini:

A. Data Diri

Nama :

Tanggal lahir :

Usia :

Jenis kelamin :

Alamat :

No. HP :

Pekerjaan :

Hobi :

B. Pertanyaan :

1. Apakah anda sering berolahraga?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Berapa kali anda sering berolahraga dalam satu minggu?
 - a. 1x/ minggu
 - b. 2x/ minggu atau lebih
3. Apakah anda mempunyai riwayat penyakit jantung, paru, atau penyakit serius lainnya?
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Apakah anda memiliki gangguan tidur?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Apakah anda seorang perokok?
 - a. Ya
 - b. Tidak
6. Apakah anda dalam 3 bulan terakhir pernah jatuh?
 - a. Ya
 - b. Tidak
7. Apakah anda memakai alat bantu saat berjalan atau melakukan aktivitas? (kruk, walker, kursi roda, dsb)
 - a. Ya
 - b. Tidak

Lampiran 3. Form Assessment

FORM ASSESSMENT

Nama :
Tanggal Lahir :
Usia :
Tanggal Pemeriksaan :

A. Pengukuran kondisi umum:

1. Blood pressure : _____ mmHg
2. Heart rate : _____ x/menit
3. Respiration rate : _____ x/menit
4. Saturasi oksigen : _____ %
5. Berat badan : _____ kg
6. Tinggi badan : _____ cm
7. IMT : _____ kg/m²

B. Pengukuran variable penelitian:

1. *Arm curl (bicep) test* : _____ x
2. *30 second chair stand test*: _____ x

C. Tabel data hasil pengukuran

No.	Pengukuran	Hasil	
		Sebelum	Sesudah
1.	BP		
2.	HR		
3.	RR		
4.	SpO ₂		
5.	BB		
6.	TB		
7.	IMT		
8.	<i>Arm curl (bicep) test</i>		
9.	<i>30 second chair stand test</i>		

Lampiran 4. Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP

Nama : Luckyta Artasonia

Email : luckyta_artasonia@ymail.com

Tempat Tanggal Lahir : Jakarta, 18 Maret 1995

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Jl. H. Taiman Barat I No.43 RT.02 RW.02 (13760)

Riwayat Pendidikan :

1. 2001-2007 : SDN Gedong 08 Pagi
2. 2007-2010 : SMPN 223 Jakarta
3. 2010-2013 : SMAN 48 Jakarta
4. 2013-2016 : DIII Akademi Fisioterapi UKI
5. 2022-2024 : S1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul

Lampiran 5. Surat Pernyataan



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Luckyta Artasonia

NIM : 20220606062

Program Studi : S1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi berjudul:

**“PENGARUH SUSPENSION TRAINING DAN DUMBBELL TRAINING
TERHADAP DAYA TAHAN OTOT PADA LANSIA”**

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.

Jakarta, 18 Februari 2024

Penulis

Luckyta Artasonia

Lampiran 6. Formulir Bimbingan Skripsi

FORMULIR BIMBINGAN SKRIPSI



UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS FISIOTERAPI
BIMBINGAN SKRIPSI

FORM B

Nama : Luckyta Artasonia
 N.I.M : 20220606062
 Judul Skripsi : **PENGARUH *SUSPENSION TRAINING* DAN *DUMBBELL TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN OTOT PADA LANSIA**
 Pembimbing I : Syahmirza Indra Lesmana, SKM, Ftr., M.Or

NO.	HARI / TGL	MATERI KONSULTASI	NAMA PEMBIMBING	PARAF
1.	14/08/2023	Pengajuan judul & Bab 1	Syahmirza Indra Lesmana, SKM, Ftr., M.Or	
2.	19/08/2023	Revisi Bab 1	Syahmirza Indra Lesmana, SKM, Ftr., M.Or	
3.	25/09/2023	ACC Bab 1	Syahmirza Indra Lesmana, SKM, Ftr., M.Or	
4.	24/10/2023	Revisi Bab 2	Syahmirza Indra Lesmana, SKM, Ftr., M.Or	
5.	31/10/2023	Revisi Bab 2	Syahmirza Indra Lesmana, SKM, Ftr., M.Or	
6.	17/11/2023	ACC Bab 2 & Revisi Bab 3	Syahmirza Indra Lesmana, SKM, Ftr., M.Or	
7.	20/11/2023	ACC Bab 3	Syahmirza Indra Lesmana, SKM, Ftr., M.Or	
8.	05/02/2024	Revisi Bab 4	Syahmirza Indra Lesmana, SKM, Ftr., M.Or	
9.	06/02/2024	Acc Bab 4	Syahmirza Indra Lesmana, SKM, Ftr., M.Or	
10.	12/02/2024	Konsul Bab 5 & 6	Syahmirza Indra Lesmana, SKM, Ftr., M.Or	
11.	15/02/2024	Revisi Bab 5 & 6	Syahmirza Indra Lesmana, SKM, Ftr., M.Or	
12.	17/02/2024	ACC Bab 5 & 6	Syahmirza Indra Lesmana, SKM, Ftr., M.Or	

Catatan :

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

Lampiran 7. Dokumentasi

DOKUMENTASI

Pemeriksaan



Pengisian quisioner & Pengukuran vital sign



Arm Biceps Curl Test



30 second Chair Stand Test

Suspension training



Inverted Row



Biceps curl



T-fly



Iso Squat



Lateral squat



Calf raise

Dumbbell Training



Bent over row



Biceps curl



Lateral raise



Sit to stand



Walking step



Calf raise

Lampiran 8. Data Hasil Olah Statistik SPSS

DATA HASIL OLAH STASTIK SPSS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sebelum kanan1	.129	10	.200*	.947	10	.639
sebelum kanan 2	.154	10	.200*	.925	10	.404
sebelum 1	.214	10	.200*	.941	10	.569
sebelum 2	.165	10	.200*	.930	10	.444
sesudah kanan1	.209	10	.200*	.889	10	.166
sesudah kanan 2	.179	10	.200*	.918	10	.338
sesudah 1	.232	10	.135	.889	10	.166
sesudah 2	.270	10	.037	.809	10	.019
selisih kanan 1	.270	10	.037	.848	10	.055
selisih kanan 2	.300	10	.011	.841	10	.045
selisih 1	.182	10	.200*	.930	10	.445
selisih 2	.229	10	.148	.859	10	.074

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

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 sebelum kanan1 - sesudah kanan1	-1.200	1.135	.359	-2.012	-.388	-3.343	9	.009
Pair 2 sebelum 1 - sesudah 1	-1.800	1.285	.400	-2.505	-.695	-4.000	9	.003

Test Statistics^a

	selisih kanan 1	selisih kiri 1	selisih 1
Mann-Whitney U	46.000	40.000	36.000
Wilcoxon W	101.000	95.000	91.000
Z	-.322	-.794	-1.096
Asymp. Sig. (2-tailed)	.747	.427	.273
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.796 ^b	.481 ^b	.315 ^b

a. Grouping Variable: grup

b. Not corrected for ties.

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
sebelum kanan1	Based on Mean	.021	1	18	.886
	Based on Median	.037	1	18	.849
	Based on Median and with adjusted df	.037	1	17.902	.849
	Based on trimmed mean	.019	1	18	.891
sesudah kanan1	Based on Mean	.345	1	18	.564
	Based on Median	.336	1	18	.569
	Based on Median and with adjusted df	.336	1	16.630	.570
	Based on trimmed mean	.341	1	18	.567
sebelum 1	Based on Mean	.612	1	18	.444
	Based on Median	.374	1	18	.548
	Based on Median and with adjusted df	.374	1	15.150	.550
	Based on trimmed mean	.535	1	18	.474
sesudah 1	Based on Mean	.026	1	18	.873
	Based on Median	.061	1	18	.807
	Based on Median and with adjusted df	.061	1	17.979	.807
	Based on trimmed mean	.030	1	18	.865
selisih kanan 1	Based on Mean	.855	1	18	.367
	Based on Median	.360	1	18	.556
	Based on Median and with adjusted df	.360	1	17.744	.556
	Based on trimmed mean	.651	1	18	.430
selisih 1	Based on Mean	.450	1	18	.511
	Based on Median	.444	1	18	.513
	Based on Median and with adjusted df	.444	1	17.780	.514
	Based on trimmed mean	.408	1	18	.531

Test Statistics^a

	sesudah kanan 2 - sebelum kanan 2	sesudah kiri 2 - sebelum kiri 2	sesudah 2 - sebelum 2
Z	-2.456 ^b	-2.428 ^b	-2.232 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.014	.015	.026

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 9. Surat Rekomendasi Penelitian

SURAT REKOMENDASI PENELITIAN



Nomor : 07/UEU/FISIOTERAPI/EKS/1/2024
 Perihal : Rekomendasi Penelitian Skripsi

Jakarta, 8 Januari 2024

Kepada Yth.,
Ibu Sumaryati
Ketua Perkumpulan Lansia Melati Kelurahan Cibubur
 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	20220606062	Luckyta Artasonia	Pengaruh Suspension Training dan <i>Dumbbell</i> Training terhadap Daya Tahan Otot pada Lansia

FAKULTAS FISIOTERAPI
 Universitas Esa Unggul

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