

Lampiran I
Inform Consent

SURAT PERSETUJUAN KESEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :
Jenis Kelamin :
Umur :
No HP :
Alamat :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dan tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian. Oleh karena itu, saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti setiap proses penelitian sesuai dengan penjelasan yang diberikan oleh peneliti dengan judul :

“Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Stabilisasi Dinamis Setelah Program Pemulihan *Ankle* Kronis Pada Kasus *Sprain Ankle* Pada Atlet”

Demikianlah pernyataan ini saya setujui untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Oktober 2019

Yang membuat pernyataan

(.....)

Lampiran II
Formulir Pemeriksaan Fisioterapi

FORMULIR PEMERIKSAAN FISIOTERAPI

IDENTITAS PASIEN

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Tinggi Badan :

Panjang Tungkai :

Pekerjaan :

Alamat :

Tgl Pemeriksaan :

PEMERIKSAAN KHUSUS

1. Apakah anda merasakan nyeri/sakit pada ankle ?
 - a. Pernah
 - b. Kadang-kadang nyeri, kadang-kadang tidak
 - c. Nyeri terus menerus
 - d. Tidak pernah
2. Di sisi mana ankle anda sering merasa sakit ?
 - a. Sisi bagian luar ankle
 - b. Sisi bagian dalam ankle
3. Sudah berapa lama anda merasakan nyeri/sakit pada ankle ?
 - a. Kurang dari 1 minggu
 - b. Lebih dari 1 minggu
 - c. Lebih dari 1 bulan
 - d. >1 tahun
4. Apakah anda punya riwayat trauma/injury pada ankle ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Apakah nyeri/sakit ankle anda mengganggu aktivitas ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
6. Pada saat melakukan aktivitas apa, nyeri/sakit ankle anda muncul ?
 - a. Berjalan
 - b. Berdiri lama
 - c. Berjongkok
 - d. Pada saat olahraga
 - e. Pada saat setelah olahraga
7. Apakah sebelumnya anda pernah merasakan nyeri/sakit yang sama pada ankle ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
8. Jenis nyeri yang anda rasakan ?
 - a. Nyeri tajam
 - b. Nyeri dangkal
 - c. Nyeri dalam

9. Apakah ankle anda sering berbunyi ketika digerakkan ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
10. Pengobatan apa saja yang sudah anda lakukan untuk mengurangi nyeri ?
11. Apakah disamping nyeri/sakit pada ankle, anda memiliki penyakit lain ?
 - a. Ya, sebutkan
 - b. Tidak

ANAMNESIS

1. Inspeksi
 - a. Tanda-tanda inflamasi : +/-
 - b. Static posture and any postural abnormalities : +/-
2. Palpasi
 - a. Tanda-tanda inflamasi : +/-
 - b. Profokasi nyeri
 - Plantar fleksi dan inversi pasif tes : +/-
 - Palpasi tes : +/-
3. PFGD
 - a. Aktif plantar dan dorsal fleksi :
 - b. Aktif inversi dan eversi :
 - c. Isometric plantar fleksi dan dorsal fleksi :
 - d. Isometric inversi dan eversi :
4. Tes Khusus
 - a. Anterior drawer test :
 - b. Palpasi :
 - c. Aktif stability test :

NILAI STABILISASI

Pengukuran menggunakan SEBT untuk menilai kemampuan stabilisasi ankle pada atlet.

No	Nilai SEBT
1	

ATHLETE SLEEP BEHAVIOR QUESTIONNAIRE

Pertanyaan berikut adalah menyangkut kualitas tidur yang anda rasakan. Untuk setiap situasi, yang anda rasakan dalam waktu 24 jam terakhir.

No	Waktu terakhir tidur	Skor				
		1	2	3	4	5
1.	Saya tidur siang selama 2 jam atau lebih					
2.	Saya menggunakan stimulan ketika saya berlatih (kafein)					
3.	Saya berolahraga (berlatih/bertanding) malam hari di atas jam 7 malam					
4.	Saya mengkonsumsi alcohol 4 jam sebelum tidur					
5.	Saya pergi tidur pada waktu yang berbeda setiap malam					
6.	Saya pergi tidur dengan rasa haus					
7.	Saya pergi tidur dengan otot terasa sakit atau pegal					
8.	Saya menggunakan teknologi pemancar cahaya pada jam menjelang tidur (hp,laptop,televise dan video games)					
9.	Saya memikirkan, merencanakan, dan mengkhawatirkan performa saya pada saat tanding ketika menjelang tidur					
10.	Saya memikirkan dan mengkhawatirkan masalah yang tidak terkait dengan olahraga ketika menjelang tidur					
11.	Saya menggunakan obat tidur					
12.	Saya terbangun pada malam hari untuk pergi ke kamar mandi lebih dari 1 kali					
13.	Saya terbangun pada malam hari ketika mendengar suara berisik					
14.	Saya terbangun ketika adanya rasa nyeri pada otot					
15.	Saya bangun di waktu yang berbeda setiap pagi hari					

No	Waktu terakhir tidur	Skor				
		1	2	3	4	5
16.	Di rumah/asrama, saya tidur di lingkungan yang kurang nyaman					
17.	Saya tidur di lingkungan yang asing (kamar hotel)					
18.	Saya sering melakukan perjalanan jauh yang mengganggu waktu istirahat (jetlag)					
Total						

SKOR DAN INTERPRETASI

Nilai	Tanggapan
1	Tidak ada
2	Jarang
3	terkadang
4	Sering
5	Selalu

Lampiran III

Data Sampel Penelitian

Karakteristik	Hasil
JenisKelamin	
Laki-laki	17%
Perempuan	83%
Usia (tahun)	
<i>Mean</i>	16
SD	1.58
Median	16
Minimum	14
Maksimum	18
TinggiBadan (cm)	
Mean	169
SD	3.44
Median	169
Minimum	159
Maksimum	175
Panjang Tungkai (cm)	
<i>Mean</i>	86.2
SD	4.53
Median	86
Minimum	77
Maksimum	94

Hasil Data Pengukuran ASBQ dan SEBT

Sampel	ASBQ	SEBT
1	42	90.3
2	39	71.16
3	41	87.86
4	36	97.6
5	34	79.39
6	41	91.09
7	33	89.8
8	30	86.48
9	59	88.33
10	36	67.9
11	42	94.07
12	37	89.59
13	26	95.19
14	37	79.15
15	39	85.13
16	50	84.65
17	29	73.22
18	41	86.44
Mean	38.44444	85.40833
SD	7.602029	8.271981

Hasil Pengolahan Data Dengan Menggunakan SPSS

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
SEBT	18	100.00%	0	0.00%	18	100.00%
ASBQ	18	100.00%	0	0.00%	18	100.00%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
SEBT	Mean	85.41	1.95
	95% Lower Bound Confidence Interval for Mean	81.29	
	5% Upper Bound Trimmed Mean	89.52	
	Median	85.7	
	Variance	87.17	
	Std. Deviation	68.426	
	Minimum	8.272	
	Maximum	68	
	Range	98	
	Interquartile Range	30	
	Skewness	11	
	Kurtosis	-0.776	0.536
		-0.043	1.038
		38.44	1.792
ASBQ	Mean	34.66	
	95% Lower Bound Confidence Interval for Mean	42.22	
	5% Upper Bound Trimmed Mean	37.99	
	Median	38	
	Variance	57.791	
	Std. Deviation	7.602	
	Minimum	26	
	Maximum	59	
	Range	33	
	Interquartile Range	8	
	Skewness	1.011	0.536
	Kurtosis	2.29	1.038

Tests of Normality

		SEBT	ASBQ
Kolmogorov-Smirnov ^a	Statistic	.186	.209
	df	18	18
	Sig.	.102	.037
Shapiro-Wilk	Statistic	.931	.922
	df	18	18
	Sig.	.200	.143

a. Lilliefors Significance Correction

Correlations

		SEBT	ASBQ
SEBT	Pearson Correlation	1	.110
	Sig. (2-tailed)		.663
	N	18	18
ASBQ	Pearson Correlation	.110	1
	Sig. (2-tailed)	.663	
	N	18	18

Lampiran IV Dokumentasi Penelitian



Lampiran V

Surat Keterangan Penelitian



KEMENTERIAN PEMUDA DAN OLAHRAGA REPUBLIK INDONESIA

Jalan Gerbang Pemuda No. 3 Senayan, Jakarta Pusat 10270
 www.kemenpora.go.id | @KEMENPORA RI | f Kemenpora RI
 Video Kemenpora | K Kemenpora | Helo Kemenpora 1500-928

Nomor : 1.27.2 /D.III.3/I/2020
 Lampiran : -
 Perihal : Izin Penelitian

Jakarta, 27 Januari 2020

Kepada Yth ;
Dekan Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul
 di
 Jakarta

Salam Olahraga,
 Menindaklanjuti surat saudara nomor : 03/UEU/Fisioterapi/EKS/XI/2019 tanggal 09 Oktober 2019 perihal permohonan izin penelitian tugas akhir/skripsi terkait dengan "Hubungan Kualitas Tidur dengan Peningkatan Stabilitas Dinamis Setelah Program Pemulihan Ankle Kronis pada Kasus Sprain Angkle pada Atlet" pada SMP/SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan atas nama;

Nama : Siti Noor Rissya Herlina
 NIM : 201466084
 Fakultas : Fisioterapi
 Program Studi : S-1 Fisioterapi
 Angkatan : 2014

Pada kesempatan ini kami sampaikan bahwa Asisten Deputi Pengelolaan Pembinaan Sentra dan SKO, Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga mengizinkan yang bersangkutan untuk melaksanakan penelitian di SMP/SMA Negeri Ragunan Khusus Olahragawan.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Asisten Deputi
 Pengelolaan Pembinaan Sentra dan
 SKO



dr. Bayu Rahadian, Sp.Kj

Tembusan Yth :

1. Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga;
2. Dekan Fakultas Universitas Esa Unggul;
3. Koordinator Program Studi;
4. Kasubag TU/Akademik;
5. Yang bersangkutan;
6. Arsip.

**Lampiran VI
Surat Pernyataan**



SURAT PERNYATAAN PENELITI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Noor Rissya Herlina

Nim : 2014-66-084

Program Studi : S-1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi yang berjudul:

“Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Stabilisasi Dinamis Setelah Program Pemulihan *Ankle* kronis Pada Kasus *Sprain Ankle* Pada Atlet”

Demikian surat pernyataan saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 12 Febuari 2020

Penulis

(Siti Noor Rissya Herlina)