

## Lampiran 1

### Frekuensi

#### Statistics

		Sebelum Intervensi Kelompok Perlakuan	Sesudah Intervensi Kelompok Perlakuan	Sebelum Intervensi Kelompok Kontrol	Sesudah Intervensi Kelompok Kontrol
N	Valid	7	7	8	8
	Missing	8	8	7	7
	Mean	5.8286	5.4143	5.7125	5.275
	Std. Deviation	.60749	.54292	.67281	.6756

### Uji Normalitas

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum Intervensi Kelompok Perlakuan	.246	7	.200 <sup>*</sup>	.937	7	.608
Sesudah Intervensi Kelompok Perlakuan	.204	7	.200 <sup>*</sup>	.958	7	.797
Sebelum Intervensi Kelompok Kontrol	.239	7	.200 <sup>*</sup>	.912	7	.411
Sesudah Intervensi Kelompok Kontrol	.162	7	.200 <sup>*</sup>	.948	7	.710

a. Lilliefors Significance Correction

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

## Lampiran 2

Tabel *T-Test Of Related*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Sebelum Intervensi Kelompok Perlakuan - Sesudah Intervensi Kelompok Perlakuan	.41429	.12150	.04592	.30192	.52665	9.021	6	.000
Pair 2	Sebelum Intervensi Kelompok Kontrol - Sesudah Intervensi Kelompok Kontrol	.43750	.11877	.04199	.33820	.53680	10.418	7	.000

Tabel *Levene's Test dan T-Test Independent*

		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	
									Lower	Upper
sesudah intervensi kelompok perlakuan dan kontrol	Equal variances assumed	.719	.412	.436	13	.670	.13929	.31980	-.55160	.83017
	Equal variances not assumed			.442	12.929	.666	.13929	.31490	-.54139	.81997

**Lampiran 3****RUMAH SAKIT DAAN MOGOT  
(MELAYANI UMUM)**

Jl. Daan Mogot No. 59 Tangerang  
Telp. (021) 5523551 Fax : (021) 5535754

**SURAT KETERANGAN PRAKTEK**

No.02/SK/13 /2011

Yang bertandatangan di bawah ini, Kepala Unit Fisioterapi RS. Kesdam Daan Mogot Tangerang, menerangkan bahwa :

Nama : Ayu Rahma Aisyah

Nim : 2009-65-067

Judul Skripsi : Pengaruh penambahan contrac relax stretching m.iliopsoas pada intervensi *core stability exercises* terhadap perbaikan posture hiperlordosis pada individual *overweight*.

Telah selesai melaksanakan penelitian skripsi di RS. Kesdam Daan Mogot pada bulan Desember 2010 sampai dengan bulan Januari 2011.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang, 31 Januari 2011

Kepala Unit Fisioterapi  
RS.Kesdam Daan Mogot Tangerang

Dina Rahmayani Lubis Amd.FT

**Lampiran 4****SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :  
Jenis Kelamin :  
Umur :  
Alamat :  
No.Telp :

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 bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti proses penelitian sebanyak 24 kali selama 8 minggu, sesuai penjelasan yang telah diberikan oleh peneliti dalam penelitian dengan judul :

**”PENGARUH PENAMBAHAN CONTRACT RELAX STRETCHING M.  
ILIOPSOAS PADA INTERVENSI *CORE STABILITY EXERCISES*  
TERHADAP PERBAIKAN POSTUR HIPERLORDOSIS PADA INDIVIDU  
*OVERWEIGHT*”**

Demikianlah pernyataan ini saya setuju untuk dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Fisioterapi

(.....)

Tangerang, Desember 2010  
Sampel Perlakuan

(.....)



### Lampiran 6

#### Lembar Assesment dan Evaluasi

Nama :

IMT :

Lengkung Lordosis Awal :

Minggu	Frekuensi (tanggal melakukan latihan)	Evaluasi lengkung lordosis pada minggu Ke-2,4,6,dan 8	Keterangan
1	1		
	2		
	3		
2	1		
	2		
	3		
3	1		
	2		
	3		
4	1		
	2		
	3		
5	1		
	2		
	3		
6	1		
	2		
	3		

Catatan :

: tanggal untuk di evaluasi.

**Lampiran 7****SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Ayu Rahma Aisyah

NIM : 2009-65-067

Program Studi : D-IV Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul

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

**EFEK PENAMBAHAN *CONTRACT RELAX STRETCHING*  
M. ILIOPSOAS PADA INTERVENSI *CORE STABILITY EXERCISES*  
TERHADAP PERBAIKAN POSTUR HIPERLORDOSIS  
PADA INDIVIDU *OVERWEIGHT***

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang akan ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, Maret 2011

Ayu Rahma Aisyah