

1. Uji homogenitas besarnya kekuatan otot sebelum latihan antara kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Sebelum Intervensi	40	28.60	11.448	11	60
Kelompok	40	1.50	.506	1	2

Mann-Whitney Test

Ranks

Kelompok		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sebelum	Perlakuan 1	20	18.90	378.00
	Perlakuan 2	20	22.10	442.00
	Total	40		

Test Statistics(b)

	Sebelum
Mann-Whitney U	168.000
Wilcoxon W	378.000
Z	-.868
Asymp. Sig. (2-tailed)	.385
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.398(a)

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: Kelompok

2. Uji Wilcoxon besarnya kekuatan otot sebelum dan sesudah latihan pada kelompok perlakuan 1

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Sebelum Intervensi	20	26.00	7.327	15	40
Sesudah Intervensi	20	54.20	8.173	43	70

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum Intervensi	Negative Ranks	0(a)	.00	.00
	Positive Ranks	20(b)	10.50	210.00
	Ties	0(c)		
	Total	20		

- a Sesudah < Sebelum
- b Sesudah > Sebelum
- c Sesudah = Sebelum

Test Statistics(b)

	Sesudah – Sebelum Intervensi
Z	-3.921(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a Based on negative ranks.
- b Wilcoxon Signed Ranks Test

3. Uji Wilcoxon besarnya kekuatan otot sebelum dan sesudah latihan pada kelompok perlakuan 2

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Sebelum Intervensi	20	31.20	14.182	11	60
Sesudah Intervensi	20	54.30	13.043	37	76

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah – Sebelum Intervensi	Negative Ranks	0(a)	.00	.00
	Positive Ranks	20(b)	10.50	210.00
	Ties	0(c)		
	Total	20		

- a Sesudah < Sebelum
- b Sesudah > Sebelum
- c Sesudah = Sebelum

Test Statistics(b)

	Sesudah – Sebelum Intervensi
Z	-3.928(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a Based on negative ranks.
- b Wilcoxon Signed Ranks Test

4. Uji Mann-Whitney selisih besarnya kekuatan otot sebelum dan sesudah latihan antara kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Selisih	40	25.40	9.103	14	54
Kelompok	40	1.50	.506	1	2

Mann-Whitney Test

Ranks

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Selisih 1	20	25.25	505.00
2	20	15.75	315.00
Total	40		

Test Statistics(b)

	Selisih
Mann-Whitney U	105.000
Wilcoxon W	315.000
Z	-2.575
Asymp. Sig. (2-tailed)	.010
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.009(a)

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: Kelompok

Lampiran I

QUESTIONER

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

Alamat :

No. Telp/ Hp :

Pertanyaan

1. Apakah anda mempunyai riwayat penyakit jantung ?
a. Ya b. Tidak
2. Apakah anda menderita osteoporosis ?
a. Ya b. Tidak
3. Apakah anda pernah mengalami cedera pada lutut ?
a. Ya b. Tidak
4. Apakah pada saat ini anda mempunyai keluhan sakit/nyeri pada lutut ?
a. Ya b. Tidak
5. Apakah pada saat ini anda mempunyai keluhan sakit/nyeri pada pinggang ?
a. Ya b. Tidak
6. Apakah anda pernah atau sedang mengalami program latihan beban ?
a. Ya b. Tidak

Lembar Persetujuan

Dengan ini saya menyatakan setuju dan bersedia untuk dijadikan sampel dalam penelitian skripsi dengan melakukan program latihan penguatan otot quadriceps dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 6 minggu.

Jakarta, Juli 2006

(.....)

Lampiran II

LEMBAR PENGUKURAN

No.	Perlakuan	Dynamometer
1.	Sebelum perlakuan (awal)	Kg
2.	Minggu ke-1	Kg
3.	Minggu ke-2	Kg
4.	Minggu ke-3	Kg
5.	Minggu ke-4	Kg
6.	Minggu ke-5	Kg
7.	Minggu ke-6	Kg

JADWAL LATIHAN

No	Minggu	Latihan 1	Latihan 2	Latihan 3
1.	Minggu ke-1			
2.	Minggu ke-2			
3.	Minggu ke-3			
4.	Minggu ke-4			
5.	Minggu ke-5			
6.	Minggu ke-6			

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Puji Santoso

NIM : 2002-35-045

Program Studi : D-IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fisioterapi

dengan ini menyatakan bahwa skripsi berjudul:

” PERBEDAAN WALL SLIDE EXERCISE DAN SQUAT EXERCISE

DALAM PENINGKATAN KEKUATAN OTOT QUADRICEPS”

Merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan hasil plagiat skripsi orang lain. Bila di kemudian hari skripsi saya dengan judul di atas terbukti merupakan hasil plagiat maka Rektor Universitas Indonusa Esa unggul berhak membatalkan Gelar Sarjana Sarjana sains terapan Fisioterapi yang telah saya terima.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Saksi,

Jakarta, Oktober 2006

Fakultas Ilmu Kesehatan

dan Fisioterapi

J. Hardjono, SKM, MARS
DEKAN

Puji Santoso
2002-35-045

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Puji Santoso
Tempat/Tanggal lahir : Jakarta, 12 Juni 1981
Agama : Islam
Alamat : Jl. Swadaya I no 16 Rt007/010 Pejaten Timur
Pasar Minggu Jakarta Selatan 12510.

Pendidikan Formal : 2002-2006 Universitas Indonusa Esa Unggul
D1V Fisioterapi.
1999-2002 Universitas Indonesia DIII FKM AKK
1996-1999 SPK Koja
1993-1996SLTP N 46 Jakarta
1987-1993 SD N 01 Pagi Pejaten Timur

Demikian Daftar Riwayat Hidup ini saya buat dengan sesungguhnya .

Jakarta , Oktober 2006

Hormat Saya

(Puji Santoso)