

LAMPIRAN



SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

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

“PENAMBAHAN *FRONT PLANK EXERCISE* PADA *BICYCLE CRUNCH EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN LINGKAR PERUT PADA WANITA DENGAN OBESITAS SENTRAL”

Demikian pernyataan ini saya setuju untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Desember 2014

Peneliti

Yang membuat pernyataan
Sampel penelitian

(.....)

(.....)

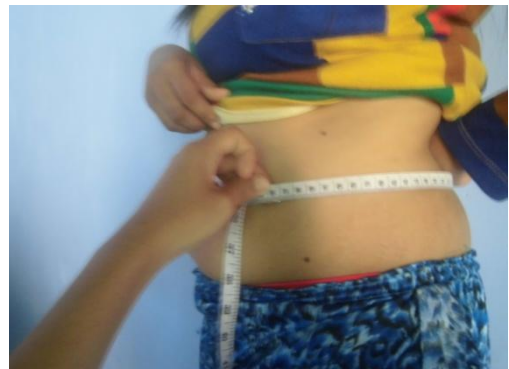
Data Sampel

No.	Nama	Umur	Berat Badan	LP Pre	LP Post
1.	PR	24 thn	54 kg	86 cm	78 cm
2.	JM	25 thn	52 kg	85 cm	80 cm
3.	NT	30 thn	63 kg	97 cm	86 cm
4.	SS	39 thn	86 kg	107 cm	100 cm
5.	MS	42 thn	82 kg	117 cm	105 cm
6.	CT	40 thn	52 kg	95 cm	85 cm
7.	AM	42 thn	61 kg	98 cm	93 cm
8.	NI	33 thn	63 kg	100 cm	88 cm
9.	MG	44 thn	57 kg	90 cm	81 cm
10.	LS	35 thn	67 kg	101 cm	88 cm
11.	LN	34 thn	68 kg	106 cm	93 cm
12.	KR	30 thn	65 kg	98 cm	85 cm
13.	MR	40 thn	55 kg	90 cm	79 cm
14.	IT	41 thn	48 kg	84 cm	77 cm
15.	ZL	18 thn	59 kg	99 cm	85 cm
16.	RS	20 thn	56 kg	97 cm	83 cm
17.	ST	34 thn	60 kg	91 cm	83 cm
18.	DL	35 thn	74 kg	110 cm	97 cm

Jadwal Latihan

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16		
		Adaptasi Latihan				
		Latihan				
		Latihan + Pengukuran				

Dokumentasi



Hasil Olahan Data SPPP

Uji Normalitas Pada Kelompok Perlakuan I Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Sebelum1	.170	9	.200(*)	.942	9	.599
Sesudah1	.186	9	.200(*)	.919	9	.386

* This is a lower bound of the true significance.

a Lilliefors Significance Correction

Uji Normalitas Pada Kelompok Perlakuan II Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Sebelum 2	.150	9	.200(*)	.980	9	.966
Sesudah2	.202	9	.200(*)	.950	9	.688

* This is a lower bound of the true significance.

a Lilliefors Significance Correction

Uji Normalitas Gabungan Dengan Menggunakan Data Selisih Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Selisih 1	.139	9	.200(*)	.913	9	.337
Selisih 2	.348	9	.002	.780	9	.012

* This is a lower bound of the true significance.

a Lilliefors Significance Correction

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Sebelum1 2	Based on Mean	.223	1	16	.643
	Based on Median	.234	1	16	.635
	Based on Median and with adjusted df	.234	1	15.020	.636
	Based on trimmed mean	.222	1	16	.644

Uji Hipotesis 1

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum1	97.22	9	10.171	3.390
	Sesudah1	88.44	9	9.235	3.078

Paired Samples Correlations

			N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum1 & Sesudah1		9	.965	.000

Uji Hipotesis II

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum2	97.33	9	8.093	2.698
	Sesudah2	85.56	9	6.346	2.115

Paired Samples Correlations

			N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum2 & Sesudah2		9	.965	.000

Uji Hipotesis III

Mann Whitney U test

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Selisih1	Bicycle Crunch	9	6.61	59.50
2	Exc Front Plank Exc + Bicycle Crunch Exc	9	12.39	111.50
	Total	18		

Test Statistics(b)

	Selisih12
Mann-Whitney U	14.500
Wilcoxon W	59.500
Z	-2.315
Asymp. Sig. (2-tailed)	.021
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.019(a)

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: Kelompok

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Selisih1	9	5	12	8.78	2.728
Selisih2	9	7	14	11.78	2.587
Valid N (listwise)	9				