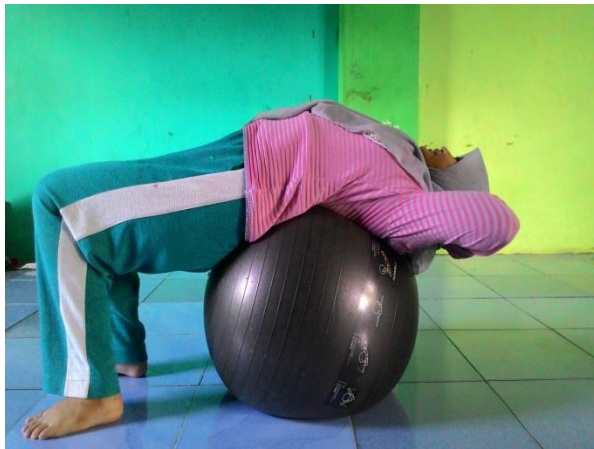


LAMPIRAN 1

GAMBAR SAMPEL LATIHAN *CRUNCHES*



GAMBAR SAMPEL LATIHAN CRUNCHES DIATAS SWISS BALL



LAMPIRAN 2

Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
nilai daya tahan otot abdominal sebelum perlakuan 1	10	50.0%	10	50.0%	20	100.0%
nilai daya tahan otot abdominal sebelum perlakuan 2	10	50.0%	10	50.0%	20	100.0%
nilai daya tahan otot abdominal sesudah perlakuan 1	10	50.0%	10	50.0%	20	100.0%
nilai daya tahan otot abdominal sesudah perlakuan 2	10	50.0%	10	50.0%	20	100.0%
selisih nilai daya tahan otot abdominal perlakuan 1	10	50.0%	10	50.0%	20	100.0%
selisih nilai daya tahan otot abdominal perlakuan 2	10	50.0%	10	50.0%	20	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
nilai daya tahan otot abdominal sebelum perlakuan 1	Mean	39.20	3.524
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	31.23	
	Upper Bound	47.17	
	5% Trimmed Mean	39.33	
	Median	42.00	
	Variance	124.178	
	Std. Deviation	11.144	
	Minimum	21	

	Maximum		55	
	Range		34	
	Interquartile Range		20	
	Skewness		-.372	.687
	Kurtosis		-.936	1.334
nilai daya tahan otot abdominal sebelum perlakuan 2	Mean		33.30	3.194
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	26.07	
		Upper Bound	40.53	
	5% Trimmed Mean		32.72	
	Median		32.00	
	Variance		102.011	
	Std. Deviation		10.100	
	Minimum		22	
	Maximum		55	
	Range		33	
	Interquartile Range		16	
	Skewness		1.092	.687
	Kurtosis		1.105	1.334
	nilai daya tahan otot abdominal sesudah perlakuan 1	Mean		155.20
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	122.34	
		Upper Bound	188.06	
5% Trimmed Mean			154.28	
Median			142.50	
Variance			2109.511	
Std. Deviation			45.929	
Minimum			102	
Maximum			225	
Range			123	
Interquartile Range			90	
Skewness			.420	.687
Kurtosis			-1.546	1.334
nilai daya tahan otot		Mean		163.40

abdominal sesudah perlakuan 2	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	137.37	
		Upper Bound	189.43	
	5% Trimmed Mean		164.06	
	Median		159.50	
	Variance		1323.600	
	Std. Deviation		36.381	
	Minimum		102	
	Maximum		213	
	Range		111	
	Interquartile Range		65	
	Skewness		-.074	.687
	Kurtosis		-.840	1.334
	selisih nilai daya tahan otot abdominal perlakuan 1	Mean		116.00
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	89.50	
		Upper Bound	142.50	
5% Trimmed Mean			115.22	
Median			107.50	
Variance			1372.000	
Std. Deviation			37.041	
Minimum			76	
Maximum			170	
Range			94	
Interquartile Range			79	
Skewness			.372	.687
Kurtosis			-1.702	1.334
selisih nilai daya tahan otot abdominal perlakuan 2	Mean		130.10	9.336
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	108.98	
		Upper Bound	151.22	
	5% Trimmed Mean		130.89	
	Median		126.50	
	Variance		871.656	
	Std. Deviation		29.524	

Minimum	77	
Maximum	169	
Range	92	
Interquartile Range	50	
Skewness	-.296	.687
Kurtosis	-.742	1.334

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
nilai daya tahan otot abdominal sebelum perlakuan 1	.199	10	.200*	.956	10	.744
nilai daya tahan otot abdominal sebelum perlakuan 2	.172	10	.200*	.912	10	.292
nilai daya tahan otot abdominal sesudah perlakuan 1	.193	10	.200*	.898	10	.207
nilai daya tahan otot abdominal sesudah perlakuan 2	.115	10	.200*	.958	10	.762
selisih nilai daya tahan otot abdominal perlakuan 1	.196	10	.200*	.877	10	.121
selisih nilai daya tahan otot abdominal perlakuan 2	.191	10	.200*	.937	10	.524

a. Lilliefors Significance Correction

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

Uji Homogen

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
sebelum12	Based on Mean	.369	1	18	.551
	Based on Median	.177	1	18	.679
	Based on Median and with adjusted df	.177	1	17.928	.679
	Based on trimmed mean	.394	1	18	.538

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
sesudah 12	Equal variances assumed	1.210	.286	-.443	18	.663	-8.200	18.529	-47.127	30.727
	Equal variances not assumed			-.443	17.104	.664	-8.200	18.529	-47.274	30.874

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
selisih1 2	Equal variances assumed	1.245	.279	-.941	18	.359	-14.100	14.979	-45.569	17.369
	Equal variances not assumed			-.941	17.147	.360	-14.100	14.979	-45.682	17.482

Uji Hipotesa 1

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 nilai daya tahan otot abdominal sebelum perlakuan 1	39.20	10	11.144	3.524
nilai daya tahan otot abdominal sesudah perlakuan 1	155.20	10	45.929	14.524

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 nilai daya tahan otot abdominal sebelum perlakuan 1 & nilai daya tahan otot abdominal sesudah perlakuan 1	10	.842	.002

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 nilai daya tahan otot abdominal sebelum perlakuan 1 - nilai daya tahan otot abdominal sesudah perlakuan 1	-116.000	37.041	11.713	-142.497	-89.503	-9.903	9	.000

Uji Hipotesa 2

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 nilai daya tahan otot abdominal sebelum perlakuan 2	33.30	10	10.100	3.194
nilai daya tahan otot abdominal sesudah perlakuan 2	163.40	10	36.381	11.505

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 nilai daya tahan otot abdominal sebelum perlakuan 2 & nilai daya tahan otot abdominal sesudah perlakuan 2	10	.754	.012

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 nilai daya tahan otot abdominal sebelum perlakuan 2 - nilai daya tahan otot abdominal sesudah perlakuan 2	-130.100	29.524	9.336	-151.220	-108.980	-13.935	9	.000

Uji Hipotesa 3

Group Statistics

kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
selisih12 1	10	116.00	37.041	11.713
2	10	130.10	29.524	9.336

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
								95% Confidence Interval of the Difference		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	
selisih12	Equal variances assumed	1.245	.279	-.941	18	.359	-14.100	14.979	-45.569	17.369
	Equal variances not assumed			-.941	17.147	.360	-14.100	14.979	-45.682	17.482

Lampiran 3

DATA-DATA DASAR SAMPLE

(Kelompok Perlakuan 1)

Sample	Nama	Usia	Berat Badan	Hobi	Nilai Daya Tahan Abdominal Sebelum Perlakuan	Nilai Daya Tahan Abdominal Sesudah Perlakuan
1	Yuniar Elsanti	20 Tahun	48 kg	Menari	42	174
2	Christina Dwi P	22 Tahun	48 kg	Bernyanyi	55	225
3	Siska Nurizky	24 Tahun	45 kg	Menari	21	102
4	Danny Octalianica	20 Tahun	55 kg	Menari	25	122
5	Rini Shofiya	18 Tahun	50 kg	Menari	50	211
6	Debby Ayu C	17 Tahun	45 kg	Membaca	48	206
7	Indah Nirmala S	17 Tahun	40 kg	Bermain Musik	30	106
8	Anggraini Saputri	17 Tahun	43 kg	Bermain Musik	44	121
9	Devita Lillis	17 Tahun	40 kg	Menari	35	153
10	Stella Jesica	20 Tahun	60 kg	Menari dan Masak	42	132

DATA-DATA DASAR SAMPLE**(Kelompok Perlakuan 2)**

Sample	Nama	Usia	Berat Badan	Hobi	Nilai Daya Tahan Abdominal Sebelum Perlakuan	Nilai Daya Tahan Abdominal Sesudah Perlakuan
1	Alnia Puastri S	21 Tahun	48 kg	Menari	22	182
2	Ayufira Tryasmakarina	21 Tahun	49 kg	Menari	24	133
3	Auria Agustina	18 Tahun	43 kg	Bermain Musik	55	213
4	Rahma Dina	18 Tahun	42 kg	Menari	40	194
5	Dita Permata	17 Tahun	40 kg	Menari	32	157
6	Mosya Vini W	17 Tahun	42 kg	Berenang	25	102
7	Dinda Ayuningtyas	17 Tahun	40 kg	Menari	34	162
8	Yuvina Zahrany	17 Tahun	51 kg	Bermain Musik	27	134
9	Chintia Intan S	17 Tahun	40 kg	Menyanyi, Berenang	32	146
10	Desi Natalia	24 Tahun	63 kg	Kuliner	42	211

Lampiran 4

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Alamat :

Status :

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 setiap proses penelitian sesuai dengan penjelasan yang diberikan oleh peneliti dalam penelitian dengan judul :

Perbedaan Latihan Crunches Dan Latihan Crunches Di atas Swiss Ball Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Abdominal Pada Remaja Putri Usia 17-25 Tahun

Demikianlah pernyataan ini saya setuju untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 2015

Peneliti

Sampel

(.....)

(.....)

Lampiran 5

KUESIONER PENELITIAN

Kepada YTH saudara/i

Saya mohon kesediaannya untuk mengisi kuisisioner ini :

Nama :

Usia :

Hobi :

Berat badan :

Alamat :

No.Telp :

DAFTAR PERTANYAAN

1. Apakah anda sering melakukan olahraga?
a. Ya b. Tidak

2. Jika anda rutin, berapa kali dalam seminggu anda melakukan olahraga?
a. 2x seminggu b. 3x seminggu c.

3. Jika anda tidak rutin melakukan olahraga kapan terakhir kali anda berolahraga?
.....

4. Apa saja kegiatan anda sehari-hari? (minimal 2 kegiatan)
.....

5. Apakah anda saat ini mempunyai keluhan sakit atau nyeri pada pinggang dan atau tulang belakang?

6. Apakah anda memiliki riwayat penyakit asma atau jantung serta penyakit paru lainnya?
A. Ya b. Tidak

Dengan ini saya menyatakan setuju dan menjadi sampel penelitian skripsi, dan melakukan semua latihan dengan melakukan program latihan selama 5 minggu.

Bandar Lampung, 2015

()



SANGGAR SENI PRISTA

Jl. Cut Nyak Dien Nomor 04 Palapa Tanjung Karang Pusat
Telp (0721) 26393

SURAT KETERANGAN NO.035/SSP/SK/III/2015

Yang bertandatangan dibawah ini, Pembina Sanggar Seni Prista, menerangkan bahwa:

Nama : Ines Puspa Rini
N.I.M : 2011-66-077
Judul Skripsi : Perbedaan penambahan swiss ball exercise pada latihan crunches untuk meningkatkan daya tahan otot abdominal pada remaja putri usia 17-25 tahun.

Telah selesai melaksanakan penelitian skripsi yang berlangsung pada tanggal 9 Maret - 10 April 2015 di Sanggar Seni Prista Bandar Lampung.











Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 10 April 2015

Pembina Sanggar Seni Prista


Eka Maya Adhitama, A.Md

Nama : Ines Puspa Rini
 N.I.M : 201106077
 Judul Skripsi : "Perbedaan Latihan Crunches dan latihan crunches diatas Swiss ball Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Abdominal Pada Remaja Putri Usia 17-25 tahun".
 Pembimbing I : Fudjiwati Ichsani, skM, sst. ft
 Pembimbing II : Wisnanto, S. ft, S. pd, M. fls

NO.	HARI / TGL	MATERI KONSULTASI	NAMA PEMBIMBING	PARAF
1.	Selasa, 22/14	BABI	Fudjiwati Ichsani, skM sst. ft	
2.	Kamis, 24/14	BABI Revisi	Fudjiwati Ichsani, skM sst. ft	
3.	Kamis, 26-06-2014	BABI dan Revisi	Wisnanto, Sft, M. fls	
4.	Kamis, 26-06-2014	BABI II, Revisi	Wisnanto, S. ft, M. fls	
5.	Kamis, 26-06-2014	BABI III, Revisi	Wisnanto, S. ft, M. fls	
6.	Kamis, 24/14	BABI II, kerangka berfikir.	Fudjiwati Ichsani, skM sst. ft.	
7.	Abad, 04/15	Revisi Sidang proposal	Wisnanto, SFT, M. fls	
8.	Kamis, 05/15	Revisi Sidang proposal.	Fudjiwati Ichsani, skM sst. ft	
9.	Kamis, 04/15	konsul Bab 4.5b.	Fudjiwati Ichsani, skM sst. ft	
10.	Selasa, 26/15	konsul Bab 4.5b	Wisnanto, SFT. M. fls	
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				

Catatan :

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