

LAMPIRAN - LAMPIRAN

Lampiran 1

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPLE PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :

Jenis kelamin :

Umur :

Alamat :

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 dengan judul :

“Perbedaan Penambahan Dumbbell Step Up Exercise Pada Squat Exercise Terhadap Peningkatan kekuatan otot quadriceps femoris pada mahasiswa Universitas Esa Unggul”.

Demikian pernyataan ini saya setujui untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Oktober 2014

Peneliti

Sampel

(INTAN HARARED)

(.....)

Lampiran 3 : Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PENGUKURAN AWAL	PENGUKURAN MINGGU KE V
N		15	15
Normal Parameters ^a	Mean	24.667	30.200
	Std. Deviation	5.1640	5.4274
Most Extreme Differences	Absolute	.141	.164
	Positive	.097	.164
	Negative	-.141	-.097
Kolmogorov-Smirnov Z		.546	.636
Asymp. Sig. (2-tailed)		.927	.813
a. Test distribution is Normal.			

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PENGUKURAN AWAL	PENGUKURAN MINGGU KE V
N		15	15
Normal Parameters ^a	Mean	21.333	30.067
	Std. Deviation	4.7759	8.3192
Most Extreme Differences	Absolute	.311	.265
	Positive	.311	.265
	Negative	-.132	-.138
Kolmogorov-Smirnov Z		1.205	1.025
Asymp. Sig. (2-tailed)		.110	.244
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 4 : Pengukuran Kekuatan Otot dengan *Squat Exercise*

**Pengukuran Kekuatan Otot Quadriceps Dengan Metode *Squat Exercise*
Terhadap 15 Orang Sampel**

No	Pengukuran Awal	Pengukuran Minggu Ke III	Pengukuran Minggu ke V	Peningkatan dari Awal - Akhir
1	18,0	18,0	24,0	6,0
2	24,0	29,0	35,0	11,0
3	20,0	20,0	28,0	8,0
4	20,0	22,0	25,0	5,0
5	27,0	30,0	36,0	9,0
6	16,0	22,0	24,0	8,0
7	35,0	37,0	41,0	6,0
8	30,0	32,0	36,0	6,0
9	22,0	24,0	25,5	3,5
10	21,0	23,0	23,5	2,5
11	25,0	27,0	30,0	5,0
12	27,0	27,0	29,0	2,0
13	29,0	30,0	33,0	4,0
14	29,0	31,0	33,0	4,0
15	27,0	28,0	31,0	4,0

**Lampiran 5 : Pengukuran Kekuatan Otot dengan *Squat Exercise* ditambah
*Dumbbell Step Up Exercise***

**Pengukuran Kekuatan Otot Quadriceps Dengan Metode Squat Ditambah
Dumbbell Step Up Exercise Terhadap 15 Orang Sampel**

No	Pengukuran Awal	Pengukuran Minggu Ke III	Pengukuran Minggu ke V	Peningkatan dari Awal - Akhir
1	22,0	28,0	34,0	12,0
2	32,0	40,0	48,0	16,0
3	22,0	26,0	32,0	10,0
4	20,0	22,0	27,0	7,0
5	18,0	20,0	28,0	10,0
6	16,0	18,0	25,0	9,0
7	22,0	28,0	36,0	14,0
8	32,0	42,0	48,0	16,0
9	22,0	24,0	28,0	6,0
10	20,0	24,0	24,0	4,0
11	18,0	20,0	26,0	8,0
12	18,0	20,0	25,0	7,0
13	17,0	17,5	23,0	6,0
14	22,0	23,0	26,0	4,0
15	19,0	19,5	21,0	2,0

Lampiran 6 : Perbedaan Peningkatan Kekuatan Otot dengan Metode *Squat Exercise* dengan *Squat Ditambah Dumbbell Step Up Exercise*

Perbedaan Peningkatan Kekuatan Otot dengan Metode *Squat Exercise* dengan *Squat Ditambah Dumbbell Step Up* Terhadap 15 Orang Sampel

No	Peningkatan Kekuatan Otot		Selisih kekuatan otot
	Squat Exercise	Squat + Dumbbell Step Up	
1	6,0	12,0	6,0
2	11,0	16,0	5,0
3	8,0	10,0	2,0
4	5,0	7,0	2,0
5	9,0	10,0	1,0
6	8,0	9,0	1,0
7	6,0	14,0	8,0
8	6,0	16,0	10,0
9	3,5	6,0	2,5
10	2,5	4,0	1,5
11	5,0	8,0	3,0
12	2,0	7,0	5,0
13	4,0	6,0	2,0
14	4,0	4,0	0
15	4,0	2,0	2,0

Lampiran 7 : Uji statistic Paired T-Test

**Hasil Uji Statistik Pengukuran Kekuatan Otot *Quadriceps* Dengan
Metode *Squat Exercise***

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
PENGUKURAN AWAL	15	19.0	16.0	35.0	24.667	1.3333	5.1640
PENGUKURAN MINGGU KE III	15	19.0	18.0	37.0	26.667	1.3226	5.1223
PENGUKURAN MINGGU KE V	15	18.0	23.0	41.0	30.200	1.4014	5.4274
PENINGKATAN KEKUATAN OTOT	15	9.0	2.0	11.0	5.533	.6681	2.5875
Valid N (listwise)	15						

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PENGUKURAN AWAL	24.667	15	5.1640	1.3333
	PENGUKURAN MINGGU KE V	30.200	15	5.4274	1.4014

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PENGUKURAN AWAL & PENGUKURAN MINGGU KE V	15	.882	.000

Lampiran 7 lanjutan

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 PENGUKURAN AWAL - PENGUKURAN MINGGU KE V	-5.5333	2.5875	.6681	-6.9663	-4.1004	-8.282	14	.000

Lampiran 8 : Uji statistic Paired T-Test

Hasil Uji Statistik Pengukuran Kekuatan Otot Quadriceps Dengan Metode Squat Ditambah Dumbbell Step Up Exercise Terhadap 15 Orang Sampel

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
PENGUKURAN AWAL	15	16.0	16.0	32.0	21.333	1.2331	4.7759	22.810
PENGUKURAN MINGGU KE III	15	25.0	17.0	42.0	24.733	1.9160	7.4207	55.067
PENGUKURAN MINGGU KE V	15	27.0	21.0	48.0	30.067	2.1480	8.3192	69.210
PENINGKATAN KEKUATAN OTOT	15	14.0	2.0	16.0	8.733	1.1104	4.3006	18.495
Valid N (listwise)	15							

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PENGUKURAN AWAL	21.333	15	4.7759	1.2331
	PENGUKURAN MINGGU KE V	30.067	15	8.3192	2.1480

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PENGUKURAN AWAL & PENGUKURAN MINGGU KE V	15	.925	.000

Lampiran 8 lanjutan

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	PENGUKURAN AWAL - PENGUKURAN MINGGU KE V	-8.7333	4.3006	1.1104	-11.1149	-6.3517	-7.865	14	.000

Lampiran 9 : Uji independent

Hasil Uji Statistik Perbedaan Kekuatan Otot Quadriceps Dengan Metode Squat dan Squat Ditambah Dumbbell Step Up Exercise Terhadap 15 Orang Sampel

Group Statistics

METODE		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PENINGKATAN KEKUATAN OTOT	METODE SQUAT	15	5.533	2.5875	.6681
	METODE SQUAT + DUMBBELL	15	8.733	4.3006	1.1104

Independent Samples Test

	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	
PENINGKATAN KEKUATAN OTOT	Equal variances assumed	3.742	.063	-2.469	28	.020	-3.2000	1.2959	-5.8545	-.5455
	Equal variances not assumed			-2.469	22.962	.021	-3.2000	1.2959	-5.8810	-.5190