

SURAT KETERANGAN

Sehubungan dibawah ini, Ketua RT 003 RW 010 Kel. Tanah Tinggi,
Menerangkan bahwa :

Nama : Lestari Hanum
NIM : 201166025
Judul Skripsi : Perbedaan Antara Latihan Senam Aerobik Dengan
Latihan Sit-up Dan Bicycle Crunch Terhadap
Penurunan Lingkar Perut Wanita Usia 19-23 Tahun.

Telah selesai melaksanakan penelitian skripsi di Lingkungan Perumahan Al-Muhajirin II RT 003 RW 010, Tanah Tinggi Tangerang. Denikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang, 16 juni 2015

Ketua RT 003

(Bambang Sudoto)

KUESIONER PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat Saudara

Kami Mohon Kesediaannya Untuk Mengisi Kuesioner Penelitian Ini :

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Tinggi Badan :

Berat Badan :

Pekerjaan :

Hobi :

Alamat :

Tanggal Pemeriksaan :

No. Hp :

Pertanyaan :

1. Apakah saat ini anda mempunyai lingkar perut >85 cm?
a. Ya b. Tidak
2. Apakah saat ini anda sedang mengikuti program penurunan berat badan?
a. Ya b. Tidak
3. Apakah saat ini anda mempunyai penyakit riwayat jantung?
a. Ya b. Tidak
4. Apakah anda bersedia mengikuti penelitian dari awal sampai akhir?
a. Ya b. Tidak

Dengan ini saya selaku pasien bersedia untuk menjadi sampel penelitian skripsi, dan melakukan semua latihan dengan melakukan program latihan selama 6 minggu. Penelitian ini berjudul **“Perbedaan Antara Latihan Senam Aerobik Dengan Latihan Sit-up Dan Bicycle Crunch Terhadap Penurunan Lingkar Perut Wanita Usia 19-23 Tahun”**

Jakarta, Maret 2015

()

1. DATA STATISTIK

Statistics

		nilai test sebelum perlakuan 1	nilai test sesudah perlakuan 1	nilai test selisih perlakuan 1	nilai test sebelum perlakuan 2	nilai test sesudah perlakuan 2	nilai test selisih perlakuan 2
N	Valid	10	10	10	10	10	10
	Missing	11	11	11	11	11	11
Mean		87,20	78,90	8,30	92,60	77,10	15,50
Std. Error of Mean		1,020	1,187	,423	1,681	1,876	,980
Median		87,50	78,00	8,00	91,50	79,50	16,00
Mode		87 ^a	78	8	99	80	19
Std. Deviation		3,225	3,755	1,337	5,317	5,934	3,100
Minimum		80	72	6	86	68	11
Maximum		92	85	11	99	84	19
Sum		872	789	83	926	771	155

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

2. UJI NORMALITAS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
nilai test sebelum perlakuan 1	,175	10	,200*	,931	10	,459
nilai test sesudah perlakuan 1	,195	10	,200*	,967	10	,863
nilai test selisih perlakuan 1	,211	10	,200*	,927	10	,421
nilai test sebelum perlakuan 2	,188	10	,200*	,865	10	,088
nilai test sesudah perlakuan 2	,226	10	,161	,864	10	,086
nilai test selisih perlakuan 2	,190	10	,200*	,885	10	,149

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

a. Lilliefors Significance Correction

3. UJI HOMOGENITAS

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
nilai test sebelum perlakuan 1 dan 2	Equal variances assumed	,000	1,000	,330	18	,745	,800	2,422	-4,289	5,889
	Equal variances not assumed			,330	17,976	,745	,800	2,422	-4,289	5,889

4. UJI HIPOTESA 1 DAN 2

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 test sebelum perlakuan 1 - nilai test sesudah perlakuan 1	8,300	1,337	,423	7,343	9,257	19,624	9	,000
Pair 2	nilai test selisih perlakuan 1 - nilai test sebelum perlakuan 2	-84,300	5,034	1,592	-87,901	-80,699	-52,952	9	,000

5. UJI HIPOTESA 3

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
nilai selisih test 1 dan 2	Equal variances assumed	13,302	,002	-6,743	18	,000	-7,200	1,068	-9,443	-4,957
	Equal variances not assumed			-6,743	12,238	,000	-7,200	1,068	-9,521	-4,879

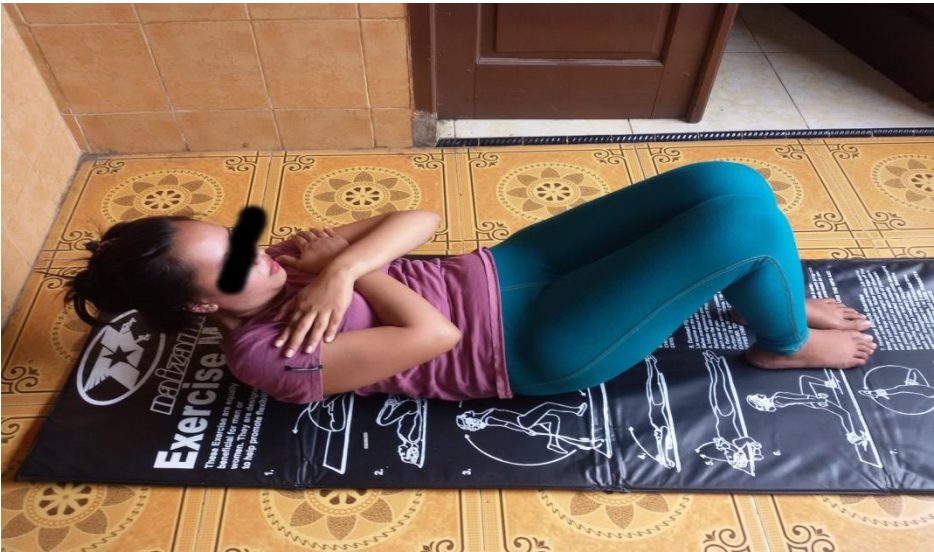
LAMPIRAN 1

Latihan Senam Aerobik

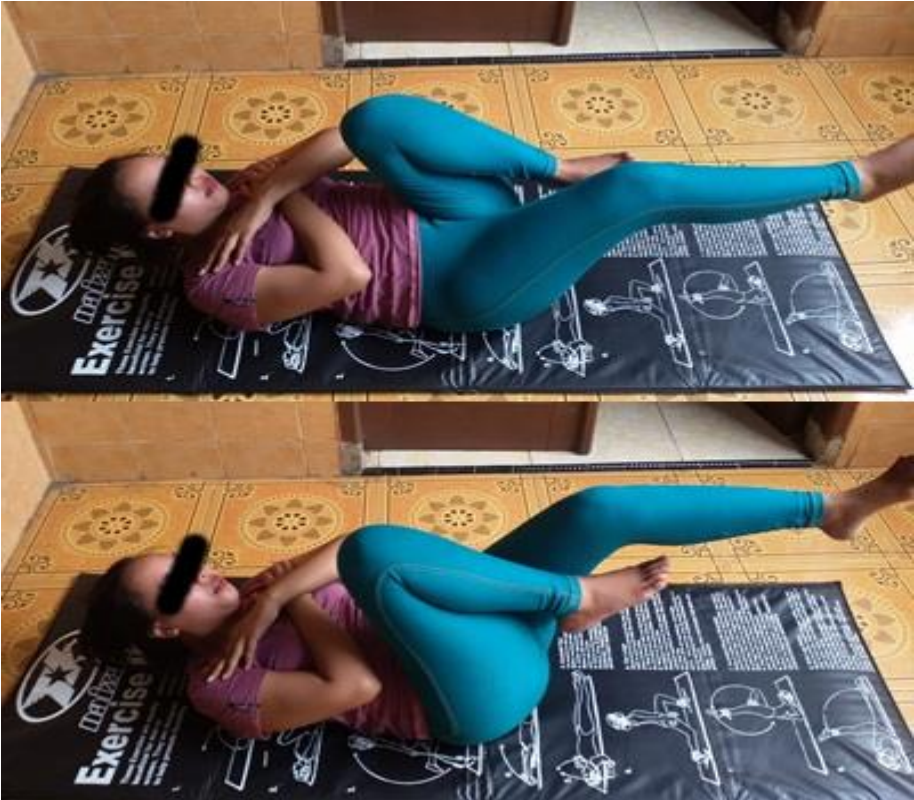




Latihan sit-up



Latihan Bicycle crunch





UNIVERSITAS ESA UNGGUL
 FAKULTAS FISIOTERAPI
 FORMULIR BIMBINGAN SKRIPSI

FORM B

Nama : Lestari Hanum
 N.I.M : 201166023
 Judul Skripsi : Perbedaan Penurunan Lingkaran Perut Antara Latihan Senam aerobik dengan Latihan sit-up dan bicycle crunch Pada wanita usia 19-23 tahun.
 Pembimbing I : Fudjiwati Ickhani SST.FT.SIKM
 Pembimbing II : Idrus Jus'at M.sc.PH.D

NO.	HARI / TGL	MATERI KONSULTASI	NAMA PEMBIMBING	PARAF
1.	Kamis, 29/4/2014	Konsul Judul & Bab 1	Fudjiwati Ickhani SST.FT.SIKM	[Signature]
2.	Jumat, 3/5/2014	Konsul Bab 1	Idrus Jus'at Msc.PH.D	[Signature]
3.	Senin, 12/05/2014	Konsul Bab II	Fudjiwati Ickhani SST.FT.SIKM	[Signature]
4.	Selasa, 20/05/2014	Konsul Revisi Bab 1	Idrus Jus'at Msc.PH.D	[Signature]
5.	Kamis, 1/06/2014	Konsul Revisi Bab II	Fudjiwati Ickhani SST.FT.SIKM	[Signature]
6.	Kamis, 11/06/2014	Konsul Bab II	Idrus Jus'at Msc.PH.D	[Signature]
7.	Senin, 16/06/2014	Konsul Bab II Revisi	Idrus Jus'at Msc.PH.D	[Signature]
8.	Rabu, 18/06/2014	Konsul Bab II Revisi & Bab III	Fudjiwati Ickhani SST.FT.SIKM	[Signature]
9.	Jumat, 20/6/2014	Konsul Bab III	Idrus Jus'at Msc.PH.D	[Signature]
10.	Rabu, 18/3/2015	Revisi Proposal	Idrus Jus'at Msc.PH.D	[Signature]
11.	Kamis, 27/3/2015	Revisi Proposal	Fudjiwati Ickhani SST.FT.SIKM	[Signature]
12.	Selasa, 30/3/2015	Revisi Proposal	Fudjiwati Ickhani SST.FT.SIKM	[Signature]
13.	Selasa, 20/5/2015	Bab IV, V, VI	Idrus Jus'at Msc.PH.D	[Signature]
14.	Kamis, 28/5/2015	Bab IV, V, VI	Fudjiwati Ickhani SST.FT.SIKM	[Signature]
15.	Senin, 2/6/2015	Bab IV, V, VI	Fudjiwati Ickhani SST.FT.SIKM	[Signature]
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



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Lestari Hanum
Tempat Tanggal Lahir : Tangerang, 01 Mei 1993
Agama : Islam
Status Keluarga : Anak ke 1 dari 2 bersaudara
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat rumah : Jl. Al-muhajirin II RT 03 RW 010 no.123,
Tanah-tinggi Tangerang. 15119

Email : hanum.lstr@gmail.com
No. Telp : 081310065341

Riwayat pendidikan

Tahun 1999 – 2005 : SDN DAAN MOGOT 1 TANGERANG
Tahun 2006 – 2008 : SMP NEGRI 5 TANGERANG
Tahun 2009 – 2011 : SMA NEGRI 6 TANGERANG
Tahun 2011 – 2015 : FAKULTAS FSIOTERAPI PROGRAM S1 FISIOTERAPI
UNIVERSITAS ESA UNGGUL JAKARTA.



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lestari Hanum

NIM : 2011-66-025

Program Studi : S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

Dengan ini menyatakan bahwa, saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan dan penelitian, ini adalah hasil karya saya sendiri dengan judul skripsi:

“PERBEDAAN PENURUNAN LINGKAR PERUT ANTARA LATIHAN SENAM AEROBIK DAN LATIHAN SIT UP DAN BICYCLE CRUNCH PADA WANITA USIA 19 – 23 TAHUN”

Apabila dikemudian hari saya terbukti melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang diterapkan Universitas Esa Unggul.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 24 November 2015

Saksi

Syahmirza Indra Lesmana, SKM, S.Ft, M.OR



Lestari Hanum