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 :

<table>
<thead>
<tr>
<th>Nama</th>
<th>: ..................................................................................................</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Usia</td>
<td>: ..................................................................................................</td>
</tr>
<tr>
<td>Jenis Kelamin</td>
<td>: ..................................................................................................</td>
</tr>
<tr>
<td>Tinggi Badan</td>
<td>: ..................................................................................................</td>
</tr>
<tr>
<td>Berat Badan</td>
<td>: ..................................................................................................</td>
</tr>
<tr>
<td>Pekerjaan</td>
<td>: ..................................................................................................</td>
</tr>
<tr>
<td>Hobi</td>
<td>: ..................................................................................................</td>
</tr>
<tr>
<td>Alamat</td>
<td>: ..................................................................................................</td>
</tr>
<tr>
<td>Tanggal Pemeriksaan</td>
<td>: ..................................................................................................</td>
</tr>
<tr>
<td>No. Hp</td>
<td>: ..................................................................................................</td>
</tr>
</tbody>
</table>
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

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

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown
2. UJI NORMALITAS

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Kolmogorov-Smirnov&lt;sup&gt;a&lt;/sup&gt;</th>
<th>Shapiro-Wilk</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Statistic</td>
<td>df</td>
</tr>
<tr>
<td>nilai test sebelum perlakuan 1</td>
<td>.175</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>nilai test sesudah perlakuan 1</td>
<td>.195</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>nilai test selisih perlakuan 1</td>
<td>.211</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>nilai test sebelum perlakuan 2</td>
<td>.188</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>nilai test sesudah perlakuan 2</td>
<td>.226</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>nilai test selisih perlakuan 2</td>
<td>.190</td>
<td>10</td>
</tr>
</tbody>
</table>

* This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction
### 3. UJI HOMOGENITAS

<table>
<thead>
<tr>
<th>Levene's Test for Equality of Variances</th>
<th>t-test for Equality of Means</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>F</td>
<td>Sig.</td>
</tr>
<tr>
<td>---</td>
<td>------</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>nilai test sebelum perlakuan 1 dan 2</strong></td>
<td>Equal variances assumed</td>
</tr>
<tr>
<td>Equal variances not assumed</td>
<td>.330</td>
</tr>
</tbody>
</table>
4. UJI HIPOTESA 1 DAN 2

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Paired Differences</th>
<th></th>
<th>t</th>
<th>df</th>
<th>Sig. (2-tailed)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Mean</td>
<td>Std. Deviation</td>
<td>Std. Error Mean</td>
<td>95% Confidence Interval of the Difference</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Lower</td>
<td>Upper</td>
</tr>
<tr>
<td>Pair 1</td>
<td>nilai test sebelum perlakuan 1 - nilai test sesudah perlakuan 1</td>
<td>8,300</td>
<td>1,337</td>
<td>.423</td>
<td>7,343</td>
</tr>
<tr>
<td>Pair 2</td>
<td>nilai test selisih perlakuan 1 - nilai test sebelum perlakuan 2</td>
<td>-84,300</td>
<td>5,034</td>
<td>1,592</td>
<td>-87,901</td>
</tr>
</tbody>
</table>
5. UJI HIPOTESA 3

<table>
<thead>
<tr>
<th>nilai selisih test 1 dan 2</th>
<th>Levene's Test for Equality of Variances</th>
<th>t-test for Equality of Means</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Equal variances assumed</td>
<td>F 13,302, Sig. .002, t -6.743, df 18, Sig. (2-tailed) .000</td>
<td>Mean Difference -7.200, Std. Error Difference 1.068, 95% Confidence Interval of the Difference Lower -9.443, Upper -4.957</td>
</tr>
<tr>
<td>Equal variances not assumed</td>
<td>F -6.743, df 12.23, 8, Sig. (2-tailed) .000</td>
<td>Mean Difference -7.200, Std. Error Difference 1.068, 95% Confidence Interval of the Difference Lower -9.521, Upper -4.879</td>
</tr>
</tbody>
</table>
LAMPIRAN 1
Latihan Senam Aerobik
Latihan sit-up

Latihan Bicycle crunch
<table>
<thead>
<tr>
<th>NO.</th>
<th>HARI / TGL</th>
<th>MATERN KONSULTASI</th>
<th>NAMA PEMBIMING</th>
<th>CATATAN</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>3/4/2022</td>
<td>Konsultasi Bab 1</td>
<td>Pujiwati, Icain, SST, Fisioterapi</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>14/5/2022</td>
<td>Konsultasi Bab 2</td>
<td>Icw, Sudiro, MSc, Fisioterapi</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>17/5/2022</td>
<td>Konsultasi Bab 3</td>
<td>Pujiwati, Icain, SST, Fisioterapi</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>25/5/2022</td>
<td>Konsultasi Bab 4</td>
<td>Icw, Sudiro, MSc, Fisioterapi</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>20/6/2022</td>
<td>Konsultasi Bab 5</td>
<td>Pujiwati, Icain, SST, Fisioterapi</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>1/7/2022</td>
<td>Konsultasi Bab 6</td>
<td>Icw, Sudiro, MSc, Fisioterapi</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>18/7/2022</td>
<td>Konsultasi Bab 7</td>
<td>Pujiwati, Icain, SST, Fisioterapi</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>25/7/2022</td>
<td>Konsultasi Bab 8</td>
<td>Icw, Sudiro, MSc, Fisioterapi</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
<td>1/8/2022</td>
<td>Konsultasi Bab 9</td>
<td>Pujiwati, Icain, SST, Fisioterapi</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td>8/8/2022</td>
<td>Revisi Proposal</td>
<td>Icw, Sudiro, MSc, Fisioterapi</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td>15/8/2022</td>
<td>Revisi Proposal</td>
<td>Pujiwati, Icain, SST, Fisioterapi</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>12</td>
<td>22/8/2022</td>
<td>Revisi Proposal</td>
<td>Icw, Sudiro, MSc, Fisioterapi</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>13</td>
<td>29/8/2022</td>
<td>Bab 1, Bab 2, Bab 3</td>
<td>Icw, Sudiro, MSc, Fisioterapi</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>14</td>
<td>5/9/2022</td>
<td>Bab 4, Bab 5, Bab 6</td>
<td>Pujiwati, Icain, SST, Fisioterapi</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>15</td>
<td>12/9/2022</td>
<td>Bab 7, Bab 8, Bab 9</td>
<td>Icw, Sudiro, MSc, Fisioterapi</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>16</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

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 FSIOTERAPI
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 ditemukan ada yang melakukannya, 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.Pt, M.OR

Lestari Hanum