

Lampiran 1

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL

Saya yang beranda tangan dibawah ini :

Nama :

Jenis kelamin :

Umur :

Alamat :

No. Telp :

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 proses penelitian sebanyak 18 kali selama 6 minggu, sesuai penjelasan yang telah diberikan oleh peneliti dalam penelitian dalam judul:

“Perbedaan efek pemberian kombinasi latihan *Leg Extension* dan *Leg Curl* dengan *Leg Press* terhadap peningkatan stabilisasi sendi lutut”

Demikian surat pernyataan ini saya setujui untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Juli 2012

Peneliti

Sampel penelitian

()

()

Lampiran 2

KUESIONER PENELITIAN

Kepada Yth. Bapak/Ibu/Saundara/i

Saya mohon kesediaannya untuk mengisi kuesioner ini:

DATA DIRI

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Pekerjaan :

Alamat :

Hobi :

No. Telp/hp :

Pertanyaan :

1. Apakah Anda pernah mengalami riwayat cedera pada lutut ?
a. Ya b. Tidak
2. Apakah saat ini Anda mempunyai keluhan nyeri pada lutut ?
a. Ya b. Tidak
3. Apakah Anda pernah menjalani program latihan beban pada lutut ?

- a. Ya b. Tidak
4. Apakah Anda sedang menjalani program latihan beban pada lutut ?
- a. Ya b. Tidak
5. Apakah sebelumnya Anda pernah melakukan latihan *leg extension* atau *leg curl* atau *leg press* sebelumnya ?
- a. Ya b. Tidak
6. Jika “Ya”, berapa lama ?
- a. <3 bulan
- b. <6 bulan
- c. >6 bulan
7. Apakah Anda sering berolahraga ?
- a. Ya b. Tidak
8. Jika “Ya” jenis olahraga apa yang Anda lakukan ?
- a. Joging
- b. Sepak bola
- c. Basket
- d. Lain-lain:.....

Dengan ini saya selaku pasien bersedia untuk menjadi sampel dalam penelitian skripsi dengan melakukan program latihan peningkatan stabilisasi sendi lutut dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 6 minggu berturut-turut.

Jakarta, Juli 2012

Lampiran 3

EVALUASI NILAI SINGLE LEG STANCE BALANCE TEST

Sampel diminta berdiri pada satu kaki dan satu kaki lainnya diangkat. Lalu peneliti mengukur kemampuan sampel untuk bertahan pada posisi tersebut, menggunakan stopwatch.

1. Sebelum intervensi

Tanggal :

Nilai :

2. Minggu 3

Tanggal :

Nilai :

3. Minggu 4

Tanggal :

Nilai :

Lampiran 4

Nilai Mean dan Standar Deviasi

		Statistics							
		sebelum1	minggu21	sesudah1	selisih1	sebelum2	minggu22	sesudah2	selisih2
N	Valid	10	10	10	10	10	10	10	10
	Missing	10	10	10	10	10	10	10	10
Mean		10,00	15,60	21,50	11,50	11,10	18,20	25,70	14,70
Std. Error of Mean		,537	,884	,898	,522	,433	,727	,761	,448
Median		10,00	16,00	21,50	11,50	11,00	18,00	26,00	14,50
Mode		10 ^a	16	18	13	10	16 ^a	24 ^a	14 ^a
Std. Deviation		1,700	2,797	2,838	1,650	1,370	2,300	2,406	1,418
Minimum		7	10	18	8	9	15	22	13
Maximum		13	21	26	13	13	22	29	17

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Hasil Uji *Shapiro-Wilk*

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sebelum1	,200	10	,200*	,954	10	,717
minggu21	,208	10	,200*	,924	10	,388
sesudah1	,191	10	,200*	,913	10	,301
selisih1	,218	10	,194	,852	10	,062
sebelum2	,189	10	,200*	,926	10	,410
minggu22	,135	10	,200*	,961	10	,799
sesudah2	,206	10	,200*	,932	10	,464
selisih2	,216	10	,200*	,879	10	,126

a. Lilliefors Significance Correction

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

Hasil Uji *Levene's Test*

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
sebelum12	Equal variances assumed	,036	,851	-1,593	18	,129	-1,100	,690	-2,550	,350
	Equal variances not assumed			-1,593	17,225	,129	-1,100	,690	-2,555	,355

Hasil Uji *T-Test Related* Untuk Hipotesa I Dan Hipotesa II

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	sebelum1 - sesudah1	-11,500	1,650	,522	-12,680	-10,320	-22,041	9	,000
Pair 2	sebelum2 - sesudah2	-14,600	1,265	,400	-15,505	-13,695	-36,500	9	,000

Hasil Uji *T-Test Independent* Untuk Hipotesa III

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differenc e	Std. Error Differenc e	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
selisih 12	Equal variances assumed	,265	,613	-4,651	18	,000	-3,200	,688	-4,645	-1,755
	Equal variances not assumed			-4,651	17,60 3	,000	-3,200	,688	-4,648	-1,752

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Data Pribadi :

Nama : Fina Rizki Artisandi
Tempat/tanggal lahir : Jakarta, 21 Oktober 1991
Alamat : jl. Manggis II no. 6 RT/RW: 06/01
Mangga Besar-Taman Sari, Jakarta Barat
Nomor Telepon/HP : 087884668687
Email : fina.rizki@gmail.com

Data Pendidikan :

1. Tahun 1996-2002 : SDN 09 Kosambi
2. Tahun 2002-2005 : SLTP Negeri 264 Jakarta
3. Tahun 2005-2008 : SMA Negeri 2 Jakarta
4. Tahun 2008 sampai sekarang : Program Studi
D-IV Fisioterapi
Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul



SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, saya:

Nama : Fina Rizki Artisandi

Nim : 2008.65.042

Fakultas : Fisioterapi

Menyatakan bahwa, saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan dan penelitian ini adalah hasil karya sayasendiri dengan judul skripsi:

“PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI LATIHAN *LEG EXTENSION* DAN *LEG CURL* DENGAN *LEG PRESS* TERHADAP PENINGKATAN STABILISASI SENDI LUTUT”

Apabila saya terbukti dikemudian hari saya melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang ditetapkan univeritas.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 16 Oktober 2012

Fina Rizki Artisandi