

## **SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Pekerjaan :

Hobi :

TB/BB :

Alamat :

No. Telp :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti mengenai tujuan dan manfaat tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian ini. Oleh karena itu saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sample penelitian dan mengikuti proses penelitian sebanyak 12 kali selama 4 minggu dalam penelitian yang berjudul :

### **PENAMBAHAN LATIHAN *LEG PRESS* PADA LATIHAN *LEG WALL SQUAT* *SWISS BALL* TERHADAP PENINGKATAN STABILITAS LUTUT**

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

Jakarta, 2016

Peneliti

Sampel Penelitian

( )

( )

## QUISSIONER PENELITIAN

### DATA DIRI

Nama : L/P  
Usia :  
Pekerjaan :  
No. Telp/ Hp :

Lingkari (O) atau silang (X) jawaban yang sesuai dengan keadaan anda saat ini

1. Apakah anda ikut aktif dalam organisasi seperti BEM, DPM, BEMF, DPMF ?
  - a. Ya
  - b. Tidak
2. Olahraga apa yang anda lakukan ?
  - a. Basket
  - b. Sepak bola
  - c. Futsal
  - d. lainnya, sebutkan.....

Frekuensi latihan ..... / minggu
3. Apakah anda pernah mengalami cedera dalam kurun waktu 1 bulan/ 3 bulan/ 6 bulan/ 1 tahun terakhir?
  - a. Patah tulang ..... Ya / Tidak  
Jika Ya, kapan .....
  - b. Cedera tidak langsung (dislokasi, jatuh, terbentur, tersandung) Ya / Tidak  
Jika Ya, kapan .....
  - c. Operasi ..... Ya / Tidak  
Jika Ya, kapan .....
4. Apakah anda mempunyai riwayat penyakit jantung, asma, dll ?
  - a. Ya. Kapan serangan terakhir .....
  - b. Tidak
5. Apakah anda sedang mengikuti latihan beban kaki ditempat lain ?
  - a. Ya
  - b. Tidak

Dimana .....

Frekuensi latihan .....

## TABEL PENGUKURAN SEBELUM

Alat ukur pertama yang digunakan dalam pengukuran stabilitas lutut ini adalah dengan menggunakan metode *squat* di atas *wobble board* dengan alat ukur *stopwatch*. Disini peneliti menilai dengan melihat lamanya sampel *squat* di atas *wobble board*, lamanya bukan dilihat dari detiknya tetapi saat sampel sudah tidak stabil yaitu tidak bisanya mempertahankan posisi stabil (goyah). Disini ukuran *wobble board* yang dipakai sebagai alat ukur adalah diameter 20.

No	Minggu	Sebelum ( <i>Wobble board</i> )
1	Minggu ke-1:	

## TABEL PENGUKURAN SESUDAH

Alat ukur pertama yang digunakan dalam pengukuran stabilitas lutut ini adalah dengan menggunakan metode *squat* di atas *wobble board* dengan alat ukur *stopwatch*. Disini peneliti menilai dengan melihat lamanya sampel *squat* di atas *wobble board*, lamanya bukan dilihat dari detiknya tetapi saat sampel sudah tidak stabil yaitu tidak bisanya mempertahankan posisi stabil (goyah). Disini ukuran *wobble board* yang dipakai sebagai alat ukur adalah diameter 20.

No	Minggu	Sesudah ( <i>Wobble board</i> )
1	Minggu ke-4:	

Table Schedule Penelitian

29 Februari – 26 Maret 2016

<b>No</b>	<b>Senin</b>	<b>Selasa</b>	<b>Rabu</b>	<b>Kamis</b>	<b>Jum'at</b>	<b>Sabtu</b>	<b>Minggu</b>
<b>1</b>	Latihan	-	Latihan	-	Latihan	Pengukuran I	-
<b>2</b>	Latihan	-	Latihan	-	Latihan	-	-
<b>3</b>	Latihan	-	Latihan	-	Latihan	-	-
<b>4</b>	Latihan	-	Latihan	-	Latihan	Pengukuran II	-

# Uji SPSS

## 1. Deskripsi Data & Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SebWB1	.150	9	.200 <sup>*</sup>	.954	9	.730
SebWB2	.163	9	.200 <sup>*</sup>	.956	9	.752
SesWB1	.164	9	.200 <sup>*</sup>	.914	9	.347
Selisih1	.175	9	.200 <sup>*</sup>	.947	9	.652
SesWB2	.240	9	.145	.904	9	.275
Selisih2	.226	9	.200 <sup>*</sup>	.942	9	.600

## 2. 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
SebWB1	Equal variances assumed	2.127	.165	-1.446	15	.169	-4.26847	2.95113	-10.55866	2.02171
	Equal variances not assumed			-1.413	12.081	.183	-4.26847	3.02138	-10.84660	2.30965

### 3. Uji Hipotesis I

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	SebW B1 - SesW B1	-1.45567E1	6.29315	2.09772	-19.39401	-9.71932	-6.939	8	.001

### 4. Uji Hipotesis 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	SebW B2 - SesW B2	-1.45722E1	4.21153	1.40384	-17.80949	-11.33496	-10.380	8	.001

### 5. Uji Hipotesis 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 Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
SesWB1	Equal variances assumed	.042	.034	-1.168	16	.018	-4.04444	3.46296	-11.38559	3.29670
	Equal variances not assumed			-1.168	15.996	.018	-4.04444	3.46296	-11.38573	3.29684



## SURAT KETERANGAN

24/UEU/FISIOTERAPI/EKS/II/2016

Yang bertandatangan dibawah ini, Kepala Laboratorium Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul, menerangkan bahwa :

No	NIM	Nama	Judul
1	2012-66-025	Novita Oktaviana	Penambahan Latihan Leg Press Pada Latihan Leg Wall Squat Swiss Ball Terhadap Peningkatan Stabilitas Lutut.

Telah selesai melaksanakan penelitian skripsi yang berlangsung pada di klinik fisioterapi Universitas Esa Unggul Jakarta.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 26 Maret 2016  
Klinik Fisioterapi  
Universitas Esa Unggul

  
Universitas  
**Esa Unggul**  
Klinik Fisioterapi

S. Indra Lesmana, SKM, SSt.FT., M.Or  
Ka. Laboratorium



## **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Novita Oktaviana

NIM : 2012-66-025

Program Studi : S-1 Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya dengan judul :

**PERBEDAAN EFEKTIFITAS PENAMBAHAN LATIHAN *LEG PRESS* PADA  
LATIHAN *LEG WALL SQUAT SWISS BALL* TERHADAP PENINGKATAN  
STABILITAS LUTUT**

Apabila pada suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat maka saya akan menerima sanksi yang akan ditetapkan Universitas.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya,

Jakarta, 19 April 2016

**NOVITA OKTAVIANA**



## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **Data Pribadi**

Nama : Novita Oktaviana  
TTL : Muara Teweh, 31 Oktober 1994.  
Agama : Kristen Protestan  
Status keluarga : Anak ke-2 dari 2 bersaudara  
Jenis kelamin : Perempuan  
Alamat rumah : Jl. Nenas No. 60 B, Muara Teweh, Barito Utara, Kalimantan Tengah,  
Indonesia.  
Email : [oktaviana16@gmail.com](mailto:oktaviana16@gmail.com)  
No Telp : +6281310286594

### **Riwayat Pendidikan**

Tahun 1999-2000 : TK Santa Maria, Muara Teweh.  
Tahun 2000-2006 : SD Negeri Lanjas 2, Muara Teweh.  
Tahun 2006-2009 : SMP Negeri 1, Muara Teweh.  
Tahun 2009-2012 : SMA Negeri 1, Muara Teweh.  
Tahun 2012-2016 : Fakultas Fisioterapi, Program S1 Fisioterapi, Universitas Esa Unggul,  
Jakarta.



UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FAKULTAS FISIOTERAPI  
FORMULIR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : NOVITA OKTAVIANA  
 N.I.M : 2012 66 025  
 Judul Skripsi : "PENAMBAHAN LATIHAN LEG PRESS PADA LATIHAN LEG WALL SQUAT SWISS BALL TERHADAP PENINGKATAN STABILITAS LUTUT"  
 Pembimbing I : MIRANTI YOLANDA A., S.Pt, M.Fis.  
 Pembimbing II : LENNY A.B., Sst, M.Fis

NO.	HARI / TGL	MATERI KONSULTASI	NAMA PEMBIMBING	PARAF
1.	Senin/8-6-2015	Judul & Kerangka Berpikir	Miranti Yolanda A.	<i>Mh</i>
2.	Jumat/12-6-2015	BAB I	Miranti Yolanda A.	<i>Mh</i>
3.	Minggu/14-6-2015	Judul & Teknik Penulisan BAB I.	Lenny A.B	<i>L</i>
4.	Rabu/17-6-2015	BAB I	Miranti Yolanda A.	<i>Mh</i>
5.	Selasa/23-6-2015	BAB I	Lenny A.B	<i>L</i>
6.	Minggu/28-6-2015	BAB I	Lenny A.B	<i>L</i>
7.	Sabtu/4-7-2015	BAB I	Lenny A.B	<i>L</i>
8.	Jumat/28-8-2015	BAB II	Miranti Yolanda A	<i>Mh</i>
9.	Kamis/24-9-2015	BAB II	Lenny A.B	<i>L</i>
10.	Minggu/11-10-2015	BAB II & BAB III	Lenny A.B	<i>L</i>
11.	Minggu/22-11-2015	BAB II & BAB III	Lenny A.B	<i>L</i>
12.	Sabtu/19-12-2015	BAB II & BAB III	Lenny A.B	<i>L</i>
13.	Jumat/8-1-2016	BAB II & BAB III	Miranti Yolanda A	<i>Mh</i>
14.	Senin/4-4-2016	BAB IV, V, & VI	Lenny A.B	<i>L</i>
15.	Kamis/7-4-2016	BAB IV, V, & VI	Miranti Yolanda A	<i>Mh</i>
16.	Senin/11-4-2016	BAB IV, V, & VI	Lenny A.B	<i>L</i>

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