

LAMPIRAN 1
SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Saya bertandatangan di bawah ini:

Nama :
Umur :
Pekerjaan :
Alamat :
No. Tlp :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan penelitian 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 selama 4 minggu. Sesuai penjelasan yang diberikan oleh peneliti dalam penelitian dengan judul:

“ PERBEDAAN EFEKTIFITAS BARIER HOPS EXERCISE DENGAN SKIPPING EXERCISE PADA WOBBLE BOARD EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN BROAD JUMP USIA 16-17 TAHUN“

Demikianlah pernyataan ini saya setuju untuk dapat dipergunakan sebagai mestinya.

Tangerang,

Peneliti

Sampel Penelitian

(Tantri Wulandari)

()

LAMPIRAN 2
QUISIONER PENELITIAN

Nama : L/P
Umur :
Pekerjaan :
Alamat :
No. Tlp/Hp :
Berat Badan :
Tinggi Badan :

1. Apakah anda saat ini sedang mengalami keluhan pada lutut atau pergelangan kaki?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Apakah anda hobi olahraga?
 - a. Ya
 - b. Tidak
3. Apakah anda pernah mengalami cedera?
 - Cedera lutut
 - a. Ya, kapan?.....
 - b. Tidak
 - Cedera Pergelangan kaki
 - a. Ya, kapan?.....
 - b. Tidak
4. Apakah anda pernah mengikuti latihan barrier hops dan wobble board sebelumnya?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Apakah anda pernah mengikuti latihan skipping dan wobble board sebelumnya?
 - a. Ya
 - b. Tidak

LAMPIRAN 3

FORMULIR PENGUKURAN STANDING BROAD JUMP TEST

Kelompok perlakuan I (Barrier Hops Exercise dengan Wobble Board Exercise)

No	Nama	Sebelum	Sesudah
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

LAMPIRAN 4

FORMULIR PENGUKURAN STANDING BROAD JUMP TEST

Kelompok perlakuan II (Skipping Exercise dengan Wobble Board Exercise)

No	Nama	Sebelum	Sesudah
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			



**PEMERINTAH KOTA TANGERANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT SMA NEGERI 15 TANGERANG**

Jl. Villa Tangerang Regensi-Periuk, P.O BOX.329/TNG.15001 Telp.(021) 5513466 FAX.5513447
Website : www.sma15tangerang.sch.id Email : admin@sman15tangerang.sch.id

TANGERANG 15131

SURAT - KETERANGAN
NO. 423.6 / 353 - TU

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 15 Tangerang, menerangkan dengan sesungguhnya :

Nama : **Tantri Wulandari**
NIM : 2012-66-085
Program Studi : Fisioterapi
Fakultas : Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul

Adalah benar telah melakukan Penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam penulisan skripsi dengan judul ” **Perbedaan Efektivitas Barrier Hops Exercise Dengan Skipping Exercise Terhadap Peningkatan Broad Jump Pada Woble Board Exercise**”. Pada bulan Mei 2016.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.













Tangerang, 01 Juni 2016

a.n. Kepala Sekolah,
Ka. Subag Tata Usaha



H. KHUDAERI, S.AP
NIP. 196209151985031015

Nama : Tantri Wulandari
 N.I.M : 2012 - 66 - 085
 Judul Skripsi : Perbedaan efektivitas barrier hops exercise dengan skipping exercise pada wobble board exercise terhadap peningkatan broad jump usia 16-17 tahun.
 Pembimbing I : Syahmirza Indra Lesmana, SKM, S.Pt, M.Or
 Pembimbing II : Dr. Junaidi, Sp.KO

NO.	HARI / TGL	MATERI KONSULTASI	NAMA PEMBIMBING	PARAF
1.	08-06-15	Judul	dr. Junaidi	
2.	01-07-15	Bab 1	dr. Junaidi	
3.	10-07-15	Bab 1	S. Indra Lesmana	
4.	21-07-15	Bab 1	S. Indra Lesmana	
5.	12-01-16	Bab 2	S. Indra Lesmana	
6.	17-02-16	Bab 1, 2, 3	dr. Junaidi	
7.	22-02-16	Bab 1, 2, 3	dr. Junaidi	
8.	25-02-16	Bab 2, 3	dr. Junaidi	
9.	29-02-16	Bab 2, 3	S. Indra Lesmana	
10.	13-06-16	Bab 4, 5, 6	dr. Junaidi	
11.	14-06-16	Bab 4, 5, 6	S. Indra Lesmana	
12.	23-06-16	Bab 4, 5, 6	S. Indra Lesmana	
13.				
14.				
15.				
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

LAMPIRAN 5

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sebelump1	.116	12	.200*	.955	12	.708
sesudahp1	.155	12	.200*	.943	12	.544
selisihp1	.244	12	.048	.890	12	.117
sebelump2	.167	12	.200*	.925	12	.330
sesudahp2	.166	12	.200*	.920	12	.286
selisihp2	.203	12	.186	.916	12	.255

a. Lilliefors Significance Correction

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

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
sebelump1	Equal variances assumed	.276	.605	.050	22	.961	.417	8.406	-17.016	17.849
	Equal variances not assumed			.050	21.521	.961	.417	8.406	-17.039	17.872

Uji Hipotesis I

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sebelump1	205.00	12	18.993	5.483
	sesudahp1	214.50	12	21.757	6.281

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	sebelump1 & sesudahp1	12	.965	.000

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	sebelump1 - sesudahp1	-9.500	6.053	1.747	-13.346	-5.654	-5.437	11	.000

Uji Hipotesis II

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sebelump2	204.58	12	22.072	6.372
	sesudahp2	208.42	12	22.031	6.360

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	sebelump2 & sesudahp2	12	.998	.000

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 sebelump2 - sesudahp2	-3.833	1.403	.405	-4.725	-2.942	-9.462	11	.000

Uji Hipotesis III

Group Statistics

VAR00001	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
selisihp1 1	12	9.50	6.053	1.747
2	12	3.83	1.403	.405

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	
selisihp1	Equal variances assumed	28.966	.000	3.159	22	.005	5.667	1.794	1.947	9.386
	Equal variances not assumed			3.159	12.179	.008	5.667	1.794	1.765	9.568

LAMPIRAN 6

Barrier Hops Exercise dan Wobble Board Exercise



Skipping Exercise dan Wobble Board Exercise



Pengukuran broad jump menggunakan

