

Lampiran 1

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

BB / TB :

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 dalam penelitian yang berjudul :

HUBUNGAN FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING DAN KEKUATAN OTOT QUADRICEPS TERHADAP CAPAIAN VERTICAL JUMP PADA PEMAIN BASKET

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

Jakarta,.....2017

Sampel Penelitian

()

Lampiran 2

TABEL PENGUKURAN

1) Fleksibilitas otot hamstring

Alat ukur yang digunakan dalam pengukuran fleksibilitas otot hamstring adalah dengan menggunakan *sit and reach test* dalam satuan (Cm).

PENGUKURAN	Kategori	HASIL
<i>Sit and Reach Test</i>	Pria	<input type="checkbox"/> <-15 (Very Poor) <input type="checkbox"/> -15 to -8 (Poor) <input type="checkbox"/> -7to 0 (Fair) <input type="checkbox"/> +1 to +10 (Average) <input type="checkbox"/> +10 to +20 (Good) <input type="checkbox"/> +21 to +30 (Ecellent) <input type="checkbox"/> >+30 (Super)
	Wanita	<input type="checkbox"/> <-20 (Very Poor) <input type="checkbox"/> -20 to -9 (Poor) <input type="checkbox"/> -8 to -1 (Fair) <input type="checkbox"/> 0 to +5 (Average) <input type="checkbox"/> +6 to +16 (Good) <input type="checkbox"/> +17 to +27 (Ecellent) <input type="checkbox"/> >+27 (Super)

2) Kekuatan otot quadriceps

Alat ukur yang digunakan dalam pengukuran kekuatan otot quadriceps adalah dengan menggunakan *Leg Dynamometer* dalam satuan (Kg).

PENGUKURAN	HASIL
<i>Leg Dynamometer</i>	

3) *Vertical jump*

Alat ukur yang digunakan dalam pengukuran tinggi lompatan adalah dengan menggunakan metode *Sargent Test* dengan alat ukur meterline dalam satuan (Cm).

PENGUKURAN	HASIL
Sargent Test	