

SURAT KETERANGAN

Yang bertandatangan dibawah ini, Kepala Bagian Sarana Prasarana Universitas Esa Unggul, menerangkan bahwa :

Nama : Dinda Malfira

N.I.M : 2013-66-083

Judul Skripsi : Perbedaan Efektifitas Self-Myofascial Release Dengan Latihan Penguatan Terhadap Nyeri dan Knee Performance Pada Iliotibial Band Syndrome

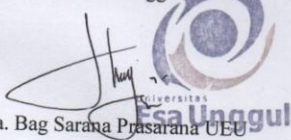
Telah selesai melaksanakan penelitian skripsi yang berlangsung di Lapangan Futsal dan Basket Universitas Esa Unggul.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.











Jakarta, 18 Agustus 2017

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul


K.a. Bag Sarana Prasarana UEU

Nama : Dinda Malfira
 N.I.M : 2013.66.083
 Judul Skripsi : Perbedaan efektifitas self myofascial ~~release~~ release dengan latihan penguatan terhadap nyeri dan knee performance pada iliotibial band syndrome
 Pembimbing I : Wahyuddin, SSt, Ft, M. Sc, Ph. D
 Pembimbing II : Muhammad Reza Hilmy, MARS, Ph. D

NO.	HARI / TGL	MATERI KONSULTASI	NAMA PEMBIMBING	PARAF
1.	16 - 10 - 2016	Bab I	Wahyuddin	
2.	23 - 11 - 2016	Bab I	Muhammad Reza Hilmy	
3.	24 - 01 - 2017	Bab I	Wahyuddin	
4.	24 - 01 - 2017	Bab II	Wahyuddin	
5.	13 - 02 - 2017	Bab II, III	Wahyuddin	
6.	20 - 02 - 2017	Bab II, III	Muhammad Reza Hilmy	
7.	07 - 03 - 2017	Bab II, III	Wahyuddin	
8.	16 - 08 - 2017	Bab IV	Wahyuddin	
9.	18 - 08 - 2017	Bab IV, V, VI	Muhammad Reza Hilmy	
10.	20 - 08 - 2017	Bab IV	Muhammad Reza Hilmy	
11.				
12.				
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 I : Lembar Informed Consent

**SURAT PERSETUJUAN
KESEDIAAN MENJADI SAMPLE PENELITIAN**

No. Partisipan :

Tanggal :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Tempat, tanggal lahir :

Pekerjaan :

Pertanyaan singkat

1. Apakah kaki anda berbentuk O?
YA Tidak
2. Apakah anda mengalami nyeri lutut di bagian luar?
YA Tidak
3. Apakah anda mengkonsumsi obat-obatan untuk mengurangi nyeri?
YA Tidak

Parameter	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
VAS		
Kecepatan lari		

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti atau yang membantunya tentang maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaannya dan konsekuensinya. Menyatakan bahwa saya bersedia sebagai sample dalam penelitian yang dilakukan oleh Dinda Hanifah tentang **“PERBEDAAN EFEKTIFITAS SELF-MYOFASCIAL RELEASE DENGAN LATIHAN PENGUATAN TERHADAP PENURUNAN NYERI DAN PENINGKATAN KNEE PERFORMANCE PADA ILIOTIBIAL BAND SYNDROME”**

Demikian surat pernyataan kesediaan saya dibuat dengan penuh rasa kesadaran dan sukarela.

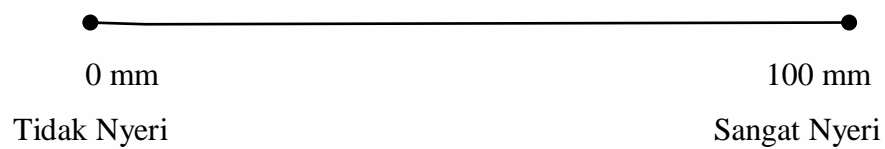
Jakarta,.....2017

Yang membuat pernyataan

Lampiran : *Visual Analogue Scale*

Instruksi:

Kami tertarik untuk mengetahui apakah anda mengalami nyeri lutut dibagian luar, dengan memberikan skala dari titik 0-100. Mohon berikan jawaban yang sesuai dengan tingkatan nyerinya.



LAMPIRAN 2

1. A. Uji Normalitas VAS

Tests of Normality							
	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai	PretestVAS 1	,312	7	,039	,907	7	,377
	PosttestVAS 1	,288	7	,081	,870	7	,187
	SelisihVAS 1	,347	7	,011	,812	7	,054
	PretestVAS 2	,277	7	,111	,840	7	,099
	PosttestVAS 2	,269	7	,136	,817	7	,060
	SelisihVAS 2	,249	7	,200 [*]	,853	7	,132

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

a. Lilliefors Significance Correction

B. Uji Normalitas Kecepatan Lari

Tests of Normality							
	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai	PretestKec.Lari 1	,202	7	,200 [*]	,909	7	,387
	PosttestKec.Lari 1	,207	7	,200 [*]	,939	7	,628
	SelisihKec.Lari 1	,255	7	,188	,918	7	,454
	PretestKec.Lari 2	,216	7	,200 [*]	,892	7	,284
	PosttestKec.Lari 2	,212	7	,200 [*]	,848	7	,118
	SelisihKec.Lari 2	,191	7	,200 [*]	,903	7	,348

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

a. Lilliefors Significance Correction

2. A. Uji homogenitas VAS

Group Statistics					
	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	Sebelum1 pengukuran Vas	7	43,1429	12,74661	4,81777
	Sebelum2 pengukuran Vas	7	45,8571	10,80785	4,08498

Independent Samples Test

	Levene's Test for		t-test for Equality of Means							
	Equality of Variances		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
	F	Sig.						Lower	Upper	
Nilai	Equal variances assumed	,013	,910	-,430	12	,675	-2,71429	6,31648	-16,47672	11,04815
	Equal variances not assumed			-,430	11,688	,675	-2,71429	6,31648	-16,51764	11,08907

B. Uji homogenitas Kecepatan Lari

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	Sebelum1 pengukuran kec lari	7	5,4429	,32320	,12216
	Sebelum2 pengukuran kec lari	7	5,2814	,34940	,13206

Independent Samples Test

	Levene's Test for		t-test for Equality of Means							
	Equality of Variances		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
	F	Sig.						Lower	Upper	
Nilai	Equal variances assumed	,035	,855	,897	12	,387	,16143	,17990	-,23053	,55339
	Equal variances not assumed			,897	11,928	,387	,16143	,17990	-,23079	,55365

3. Hipotesis I VAS

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest1 & Posttest1	7	,976	,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	Pretest1 - Posttest1	11,000	2,944	1,113	8,277	13,723	9,886	6	,000

B. Hipotesis I Kecepatan Lari

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest1 & Posttest1	7	,928	,003

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	Pretest1 - Posttest1	,38286	,12579	,04755	,26652	,49920	8,052	6	,000

4. A. Hipotesis II VAS

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest2 & Posttest2	7	,990	,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 Pretest2 - Postest2	26,571	3,735	1,412	23,117	30,026	18,821	6	,000

B. Hipotesis II Kecepatan Lari

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest2 & Postest2	7	,990	,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 Pretest2 - Postest2	,79857	,15137	,05721	,65857	,93857	13,958	6	,000

5. Hipotesis III VAS

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	Sesudah 1 VAS	7	32,1429	11,49534	4,34483
	Sesudah 2 VAS	7	19,2857	9,32227	3,52349

Independent Samples Test

	Levene's Test for		t-test for Equality of Means							
	Equality of Variances		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
	F	Sig.						Lower	Upper	
Nilai	Equal variances assumed	,084	,776	2,298	12	,040	12,85714	5,59397	,66893	25,04536
	Equal variances not assumed			2,298	11,509	,041	12,85714	5,59397	,61102	25,10327

B. Hipotesis III Kecepatan Lari

Group Statistics

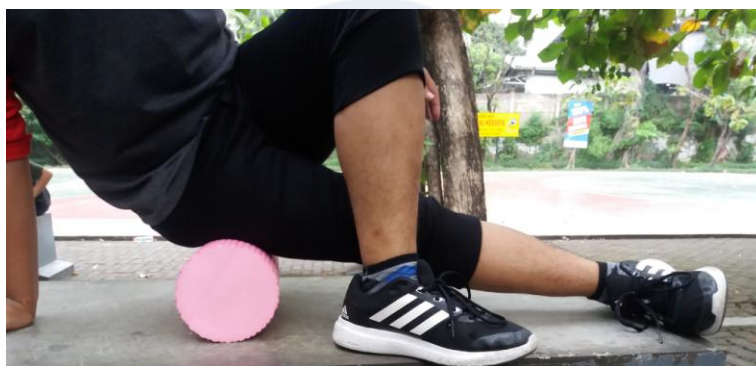
	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	Sesudah 1 Kec.Lari	7	5,0600	,33680	,12730
	Sesudah 2 Kec.Lari	7	4,4829	,48876	,18474

Independent Samples Test

	Levene's Test for		t-test for Equality of Means							
	Equality of Variances		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
	F	Sig.						Lower	Upper	
Nilai	Equal variances assumed	1,073	,321	2,573	12	,024	,57714	,22435	,08833	1,06595
	Equal variances not assumed			2,573	10,650	,027	,57714	,22435	,08137	1,07292

LAMPIRAN 3

Self myofascial release



Latihan penguatan :

1. Wall squat



ggul

Universitas
Esa Un

ggul

Universitas
Esa Un

ggul

Universitas
Esa Unqqul

Universitas
Esa Un



2. Lunges





3. Side lying hip adduction





ggul

Universitas
Esa Un

ggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Un

ggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Un