

Lampiran 1. Surat Ijin observasi



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281

Telp. Direktur (0274) 550835, Asdir/TU (0274) 550836 Fax. (0274) 520326

Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor : 1972/UN34.17/LT/2019

7 Februari 2019

Hal : observasi pra- penelitian

Yth. Manajer Klinik Terapi Cedera Metode Ali Satya Graha

Plaza UNY Lt.4 (Jl.Affandi No.168, Caturtunggal, Kec.Depok. Kab.Sleman, Yogyakarta

Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : DINAN MITSALINA
NIM : 17711251085
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

untuk melaksanakan kegiatan observasi pra- penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:

Waktu : Desember s.d Januari 2019
Lokasi/Objek : Klinik Terapi Cedera Metode Ali Satya Graha
Judul Penelitian : Pengembangan Model Terapi Latihan untuk Nyeri Pinggang
Pembimbing : Dr. Widiyanto, M.Kes.

Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih

Wakil Direktur I,



Tembusan:
Mahasiswa Ybs.

Dr. Sugito, MA.
NIP 19600410 198503 1 002

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telp. Direktur (0274) 550835, Asdir/TU (0274) 550836 Fax. (0274)520326
Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor : 1972/UN34.17/LT/2019

7 Februari 2019

Hal : ~~observasi pra-~~ penelitian
ijin

Yth. Manajer Klinik Terapi Cedera Metode Ali Satya Graha
Plaza UNY Lt.4 (Jl.Affandi No.168, Caturtunggal, Kec.Depok. Kab.Sleman, Yogyakarta

Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : DINAN MITSALINA
NIM : 17711251085
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

untuk melaksanakan kegiatan observasi pra- penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:

Waktu : Desember s.d Januari 2019
Lokasi/Objek : Klinik Terapi Cedera Metode Ali Satya Graha
Judul Penelitian : Pengembangan Model Terapi Latihan untuk Nyeri Pinggang
Pembimbing : Dr. Widiyanto, M.Kes.

Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih

Wakil Direktur I,



Tembusan:
Mahasiswa Ybs.

Dr. Sugito, MA.
NIP 19600410 198503 1 002

Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi dari Ahli Materi 1



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. dr. Pachmah Cahyani A, M Kes
Jabatan/Pekerjaan : dokter dan dosen
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengembangan Model Terapi Latihan untuk Penderita Low Back Pain

dari mahasiswa:

Nama : Dinan Mitsalina
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 17711251085

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. sebaiknya kelompok sasaran dibatasi, beda kelompok usia, beda karakter
2. prinsip FIIT, otot yg dilatih hrs seimbang
prinsip fleksibilitas → yg mudah ke yang sulit
lat Fleks → kekuatan
prinsip lat → mengalir
Dosis lat → Total durasi
telentang - duduk - tengkurap

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 21 Des 2018

Validator,

fmr

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi dari Ahli Materi 2



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281

Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326

Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Ali Satia Graha M. Kes
Jabatan/Pekerjaan : Pembina / Dosen
Instansi Asal : FK UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengembangan Model Terapi Latihan untuk Penderita Low Back Pain

dari mahasiswa:

Nama : Dinan Mitsalina
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 17711251085

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Gerakan di tambah utlu dapat di pergunakan oleh setiap kalangan usia
2. Gerakan ditambah dengan penjelasan setiap gerakannya secara kemas factan dari tiap latihan

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 18 Des 2018

Validator,

Dr. Ali Satia Graha M. Kes

Lampiran 5. Surat Keterangan dari Klinik Terapi Cedera



**MASASE TERAPI CEDERA OLAHRAGA
METODE ALI SATIA GRAHA**

Alamat: Plaza UNY Lt. 4, Jl. Affandi Gejayan, Daerah Istimewa Yogyakarta
Hp. 0822 4325 5552, Email: mtmalisatiagraha@gmail.com

Hal : Balasan

Kepada Yth.

Wakil Direktur I Pascasarjana UNY

Di tempat

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wawan Agung Raharja

Jabatan : Manajer

Menerangkan bahwa:

Nama : Dinan Mitsalina

NIM : 17711251085

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Telah kami izinkan untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis dengan judul "Pengembangan Model Terapi Latihan untuk Nyeri Pinggang" di tempat pelayanan masase kami.

Demikian surat balasan ini kami buat dengan sebenarnya dan agar dipergunakan sebagai mana mestinya.

Yogyakarta, Februari 2019

Manajer,


Wawan Agung Raharja



LEMBAR EVALUASI
MODEL LATIHAN UNTUK NYERI PINGGANG

Jenis latihan : Fleksibilitas dan penguatan otot
Materi Pokok : Olahraga kesehatan dan terapi latihan
Sasaran Program : Penderita nyeri pinggang (*low back pain*)
Evaluator : 1. Dr.dr. Rachmach Laksmi Ambardini
2. Dr. Ali Satya Garaha, M.Kes.

Petunjuk :

1. Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mendapat informasi dan saran dari evaluator untuk perbaikan model terapi latihan bagi penderita *low back pain*.
2. Lembar evaluasi mencakup aspek ketepatan, aspek keamanan, aspek kemudahan, aspek kenyamanan, saran, dan kesimpulan.
3. Skor penilaian menggunakan angka 1 sampai dengan 3 dengan rentangan evaluasi “kurang”, “cukup”, “baik” dengan cara memberi tanda “V” pada kolom yang sesuai.
4. Kritik/saran mohon dituliskan pada kolom yang disediakan.
5. Atas kesediaan bapak/ibu mengisi kuesioner ini, saya ucapkan terimakasih.

A. Aspek Ketepatan

No	Aspek yang dinilai	Skala penilaian			Saran
		1	2	3	
1	Apakah gerakan <i>Half gas release pose</i> tepat untuk fleksibilitas pinggang, otot iliacus, dan otot psoas?				
2	Apakah gerakan <i>Half gas release pose II</i> tepat untuk fleksibilitas pinggang, otot iliacus, dan otot psoas?				
3	Apakah gerakan <i>Easy gas release pose</i> tepat untuk				

	fleksibilitas punggung bawah, otot iliacus, dan otot psoas?				
4	Apakah gerakan <i>Lower back twist</i> tepat untuk melatih fleksibilitas pinggang, otot psoas mayor minor, otot iliacus, otot external oblique abdominis?				
5	Apakah gerakan <i>Rotator trunk stretch</i> tepat untuk fleksibilitas otot psoas mayor minor dan otot iliacus, dan otot external oblique abdominis?				
6	Apakah gerakan <i>Cobbler's pose</i> tepat untuk fleksibilitas otot perut bawah, dan <i>groin muscle</i> /otot selangkangan, otot panggul dan paha?				
7	Apakah gerakan <i>Side mountain pose</i> tepat untuk fleksibilitas otot external oblique abdominis?				
8	Apakah gerakan <i>Child pose</i> tepat untuk fleksibilitas otot punggung, otot paha, otot panggul, dan pergelangan kaki.?				
9	Apakah gerakan <i>Side child pose</i> tepat untuk fleksibilitas otot punggung, otot paha, otot panggul, dan pergelangan kaki, otot external oblique abdominis?				
10	Apakah gerakan <i>Cat and dog pose</i> tepat untuk fleksibilitas punggung, otot leher, dan otot perut?				
11	Apakah gerakan <i>Downward facing dog</i> tepat untuk fleksibilitas otot rectus abdominis, otot external abdominis oblique, otot gluteus maximus, otot psoas major, otot latissimus dorsi, otot hamstring, dan otot trapezius.?				
12	Apakah gerakan <i>full cobra</i>				

	tepat untuk fleksibilitas otot trapezius, otot latissimus dorsi, otot gluteus maximus, otot psoas mayor, otot external abdominis, otot oblique, dan otot rectus abdominis?				
13	Apakah gerakan <i>Partial curl up</i> tepat untuk menguatkan otot psosas mayor, iliacus, rectus abdominis?				
14	Apakah gerakan <i>full curl up</i> tepat untuk menguatkan otot psosas mayor, iliacus, rectus abdominis?				
15	Apakah gerakan <i>bridge pose</i> tepat untuk menguatkan otot rectus abdominis, otot psoas mayor, otot external abdominal oblique, otot quadrus lumborum, iliacus tepat untuk fleksibilitas otot Psoas minor, psoas mayor, dan iliacus?				
16	Apakah gerakan <i>Downward facing dog</i> tepat untuk melatih kekuatan otot rectus abdominis, otot external abdominis oblique, otot gluteus maximus, otot psoas mayor, otot latissimus dorsi, otot hamstring, dan otot trapezius?				
17	Apakah gerakan <i>boat pose</i> tepat untuk melatih kekuatan otot punggung atas dan pinggang?				
18	Apakah gerakan <i>bow pose</i> tepat untuk melatih kekuatan otot quadricep/paha depan, otot lumbar. Otot psoas mayor minor, otot abdominal, otot dada, dan punggung?				
19	Apakah gerakan <i>plank leg bent</i> tepat untuk melatih kekuatan otot abdominal, punggung, dan otot psoas mayor?				
20	Apakah gerakan <i>side plank</i> tepat untuk melatih kekuatan				

	otot external abdominis oblique dan otot panggul.				
21	Apakah gerakan <i>Leg hand balance</i> tepat untuk menguatkan otot psoas mayor minor, otot iliacus, otot hamstring, otot gluteus, dan otot punggung atas dan pinggang?				

B. Aspek Keamanan

No	Aspek yang dinilai	Skala penilaian			Saran
		1	2	3	
1	Apakah gerakan <i>Half gas release pose</i> aman untuk usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
2	Apakah gerakan <i>Half gas release pose II</i> aman untuk usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
3	Apakah gerakan <i>Easy gas release pose</i> aman untuk usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
4	Apakah gerakan <i>Lower back twist</i> aman untuk usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
5	Apakah gerakan <i>Rotator trunk stretch</i> aman untuk usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
6	Apakah gerakan <i>Cobbler's pose</i> aman untuk usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
7	Apakah gerakan <i>Side mountain pose</i> aman untuk usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
8	Apakah gerakan <i>Child pose</i> aman untuk usia dewasa				

	wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
9	Apakah gerakan <i>Side child pose</i> aman untuk usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
10	Apakah gerakan <i>Cat and dog pose</i> aman untuk usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
11	Apakah gerakan <i>Downward facing dog</i> aman untuk usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
12	Apakah gerakan <i>full cobra</i> aman untuk usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
13	Apakah gerakan <i>Partial curl up</i> tepat untuk menguatkan otot psosas mayor, iliacus, rectus abdominis?				
14	Apakah gerakan <i>full curl up</i> aman untuk usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
15	Apakah gerakan <i>bridge pose</i> aman untuk usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
16	Apakah gerakan <i>Downward facing dog</i> aman untuk usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
17	Apakah gerakan <i>boat pose</i> aman untuk usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
18	Apakah gerakan <i>bow pose</i> aman untuk usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
19	Apakah gerakan <i>plank leg bent</i> aman untuk usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				

20	Apakah gerakan <i>side plank</i> aman untuk usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
21	Apakah gerakan <i>Leg hand balance</i> aman untuk usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				

C. Aspek Kemudahan

No	Aspek yang dinilai	Skala penilaian			Saran
		1	2	3	
1	Apakah gerakan <i>Half gas release pose</i> mudah dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
2	Apakah gerakan <i>Half gas release pose II</i> mudah dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
3	Apakah gerakan <i>Easy gas release pose</i> mudah dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
4	Apakah gerakan <i>Lower back twist</i> mudah dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
5	Apakah gerakan <i>Rotator trunk stretch</i> mudah dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
6	Apakah gerakan <i>Cobbler's pose</i> mudah dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
7	Apakah gerakan <i>Side mountain pose</i> mudah dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
8	Apakah gerakan <i>Child pose</i> mudah dilakukan oleh usia				

	dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
9	Apakah gerakan <i>Side child pose</i> mudah dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
10	Apakah gerakan <i>Cat and dog pose</i> mudah dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
11	Apakah gerakan <i>Downward facing dog</i> mudah dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
12	Apakah gerakan <i>full cobra</i> mudah dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
13	Apakah gerakan <i>Partial curl up</i> mudah dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
14	Apakah gerakan <i>full curl up</i> mudah dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
15	Apakah gerakan <i>bridge pose</i> mudah dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
16	Apakah gerakan <i>Downward facing dog</i> mudah dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
17	Apakah gerakan <i>boat pose</i> mudah dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
18	Apakah gerakan <i>bow pose</i> mudah dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
19	Apakah gerakan <i>plank leg bent</i> mudah dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				

20	Apakah gerakan <i>side plank</i> mudah dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
21	Apakah gerakan <i>Leg hand balance</i> mudah dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				

D. Aspek Kenyamanan

No	Aspek yang dinilai	Skala penilaian			Saran
		1	2	3	
1	Apakah gerakan <i>Half gas release pose</i> nyaman dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
2	Apakah gerakan <i>Half gas release pose II</i> nyaman dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
3	Apakah gerakan <i>Easy gas release pose</i> nyaman dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
4	Apakah gerakan <i>Lower back twist</i> nyaman dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
5	Apakah gerakan <i>Rotator trunk stretch</i> nyaman dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
6	Apakah gerakan <i>Cobbler's pose</i> nyaman dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
7	Apakah gerakan <i>Side mountain pose</i> nyaman dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
8	Apakah gerakan <i>Child pose</i> nyaman dilakukan oleh usia				

	dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
9	Apakah gerakan <i>Side child pose</i> nyaman dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
10	Apakah gerakan <i>Cat and dog pose</i> nyaman dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
11	Apakah gerakan <i>Downward facing dog</i> nyaman dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
12	Apakah gerakan <i>full cobra</i> nyaman dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
13	Apakah gerakan <i>Partial curl up</i> nyaman dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
14	Apakah gerakan <i>full curl up</i> nyaman dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
15	Apakah gerakan <i>bridge pose</i> nyaman dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
16	Apakah gerakan <i>Downward facing dog</i> nyaman dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
17	Apakah gerakan <i>boat pose</i> nyaman dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
18	Apakah gerakan <i>bow pose</i> nyaman dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
19	Apakah gerakan <i>plank leg bent</i> nyaman dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				

20	Apakah gerakan <i>side plank</i> nyaman dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				
21	Apakah gerakan <i>Leg hand balance</i> nyaman dilakukan oleh usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?				

KESIMPULAN:

LEMBAR EVALUASI
MODEL LATIHAN UNTUK NYERI PINGGANG

Jenis latihan : Fleksibilitas dan penguatan otot
Materi Pokok : Olahraga kesehatan dan terapi latihan
Sasaran Program : Penderita nyeri pinggang (*low back pain*)

Petunjuk :

6. Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mendapat informasi dan saran dari responden untuk perbaikan model terapi latihan bagi penderita *low back pain*.
7. Lembar evaluasi mencakup aspek keamanan, aspek kemudahan, aspek kenyamanan, kejelasan prosedur pelaksanaan, dan porsi latihan.
8. Skor penilaian menggunakan keterangan “cukup” dan “kurang”.
9. Saran mohon dituliskan pada kolom yang disediakan.
10. Atas kesediaan bapak/ibu mengisi kuesioner ini, saya ucapkan terimakasih.

E. Aspek Keamanan

No	Aspek yang dinilai	Skala penilaian		Saran
		kurang	cukup	
1	Apakah gerakan <i>Half gas release pose</i> aman dilakukan?			
2	Apakah gerakan <i>Half gas release pose II</i> aman dilakukan?			
3	Apakah gerakan <i>Easy gas release pose</i> aman dilakukan?			
4	Apakah gerakan <i>Lower back twist</i> aman dilakukan?			
5	Apakah gerakan <i>Rotator trunk stretch</i> aman dilakukan?			
6	Apakah gerakan <i>Cobbler's pose</i> aman dilakukan?			

7	Apakah gerakan <i>Side mountain pose</i> aman dilakukan?			
8	Apakah gerakan <i>Child pose</i> aman untuk usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?			
9	Apakah gerakan <i>Side child pose</i> aman dilakukan?			
10	Apakah gerakan <i>Cat and dog pose</i> aman dilakukan?			
11	Apakah gerakan <i>Downward facing dog</i> aman dilakukan?			
12	Apakah gerakan <i>full cobra</i> aman dilakukan?			
13	Apakah gerakan <i>Partial curl</i> aman dilakukan?			
14	Apakah gerakan <i>full curl</i> aman dilakukan?			
15	Apakah gerakan <i>bridge</i> aman dilakukan?			
16	Apakah gerakan <i>Downward facing dog</i> aman dilakukan?			
17	Apakah gerakan <i>boat pose</i> aman dilakukan?			
18	Apakah gerakan <i>bow pose</i> aman dilakukan?			
19	Apakah gerakan <i>plank leg bent</i> aman dilakukan?			
20	Apakah gerakan <i>side plank</i> aman dilakukan?			
21	Apakah gerakan <i>Leg hand balance</i> aman untuk usia dewasa wanita penderita <i>low back p</i> aman dilakukan ?			

F. Aspek Kemudahan

No	Aspek yang dinilai	Skala penilaian		Saran
		cukup	kurang	
1	Apakah gerakan <i>Half gas release pose</i> mudah dilakukan?			
2	Apakah gerakan <i>Half gas release pose II</i> mudah dilakukan?			
3	Apakah gerakan <i>Easy gas release pose</i> mudah dilakukan?			
4	Apakah gerakan <i>Lower back twist</i>			

	mudah dilakukan?			
5	Apakah gerakan <i>Rotator trunk stretch</i> mudah dilakukan?			
6	Apakah gerakan <i>Cobbler's pose</i> mudah dilakukan?			
7	Apakah gerakan <i>Side mountain pose</i> mudah dilakukan?			
8	Apakah gerakan <i>Child pose</i> mudah dilakukan?			
9	Apakah gerakan <i>Side child pose</i> mudah dilakukan?			
10	Apakah gerakan <i>Cat and dog pose</i> mudah dilakukan?			
11	Apakah gerakan <i>Downward facing dog</i> mudah dilakukan?			
12	Apakah gerakan <i>full cobra</i> mudah dilakukan?			
13	Apakah gerakan <i>Partial curl up</i> mudah dilakukan?			
14	Apakah gerakan <i>full curl up</i> mudah dilakukan?			
15	Apakah gerakan <i>bridge pose</i> mudah dilakukan?			
16	Apakah gerakan <i>Downward facing dog</i> mudah dilakukan?			
17	Apakah gerakan <i>boat pose</i> mudah dilakukan?			
18	Apakah gerakan <i>bow pose</i> mudah dilakukan?			
19	Apakah gerakan <i>plank leg bent</i> mudah dilakukan?			
20	Apakah gerakan <i>side plank</i> mudah dilakukan?			
21	Apakah gerakan <i>Leg hand balance</i> mudah dilakukan?			

G. Aspek Kenyamanan

No	Aspek yang dinilai	Skala penilaian		Saran
		cukup	kurang	
1	Apakah gerakan <i>Half gas release pose</i> nyaman dilakukan?			
2	Apakah gerakan <i>Half gas release pose II</i> nyaman dilakukan?			
3	Apakah gerakan <i>Easy gas release</i>			

	<i>pose</i> nyaman?			
4	Apakah gerakan <i>Lower back twist</i> nyaman dilakukan ?			
5	Apakah gerakan <i>Rotator trunk stretch</i> nyaman dilakukan?			
6	Apakah gerakan <i>Cobbler's pose</i> nyaman dilakukan?			
7	Apakah gerakan <i>Side mountain pose</i> nyaman dilakukan?			
8	Apakah gerakan <i>Child pose</i> nyaman dilakukan?			
9	Apakah gerakan <i>Side child pose</i> nyaman dilakukan?			
10	Apakah gerakan <i>Cat and dog pose</i> nyaman dilakukan?			
11	Apakah gerakan <i>Downward facing dog</i> nyaman?			
12	Apakah gerakan <i>full cobra</i> nyaman dilakukan?			
13	Apakah gerakan <i>Partial curl up</i> nyaman dilakukan?			
14	Apakah gerakan <i>full curl up</i> nyaman dilakukan?			
15	Apakah gerakan <i>bridge pose</i> nyaman dilakukan?			
16	Apakah gerakan <i>Downward facing dog</i> nyaman dilakukan?			
17	Apakah gerakan <i>boat pose</i> nyaman dilakukan?			
18	Apakah gerakan <i>bow pose</i> nyaman dilakukan?			
19	Apakah gerakan <i>plank leg bent</i> nyaman dilakukan?			
20	Apakah gerakan <i>side plank</i> nyaman dilakukan?			
21	Apakah gerakan <i>Leg hand balance</i> nyaman dilakukan?			

H. Aspek kejelasan prosedur pelaksanaan

No	Aspek yang dinilai	Skala penilaian		Saran
		cukup	kurang	
1	Bagaimana kejelasan prosedur pelaksanaan gerakan <i>Half gas release pose</i> ?			
2	Bagaimana kejelasan prosedur pelaksanaan gerakan <i>Half gas release pose II</i> ?			
3	Bagaimana kejelasan prosedur pelaksanaan gerakan <i>Easy gas release pose</i> aman untuk usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?			
4	Bagaimana kejelasan prosedur pelaksanaan gerakan <i>Lower back twist</i> ?			
5	Bagaimana kejelasan prosedur pelaksanaan gerakan <i>Rotator trunk stretch</i> ?			
6	Bagaimana kejelasan prosedur pelaksanaan gerakan <i>Cobbler's pose</i> ?			
7	Bagaimana kejelasan prosedur pelaksanaan gerakan <i>Side mountain pose</i> ?			
8	Bagaimana kejelasan prosedur pelaksanaan gerakan <i>Child pose</i> ?			
9	Bagaimana kejelasan prosedur pelaksanaan gerakan <i>Side child pose</i> ?			
10	Bagaimana kejelasan prosedur pelaksanaan gerakan <i>Cat and dog pose</i> ?			
11	Bagaimana kejelasan prosedur pelaksanaan gerakan <i>Downward facing dog</i> ?			
12	Bagaimana kejelasan prosedur pelaksanaan gerakan <i>full cobra</i> ?			
13	Bagaimana kejelasan prosedur pelaksanaan gerakan <i>Partial curl up</i> ?			
14	Bagaimana kejelasan prosedur pelaksanaan gerakan <i>full curl up</i> ?			

15	Bagaimana kejelasan prosedur pelaksanaan gerakan <i>bridge pose</i> ?			
16	Bagaimana kejelasan prosedur pelaksanaan gerakan <i>Downward facing dog</i> ?			
17	Bagaimana kejelasan prosedur pelaksanaan gerakan <i>boat pose</i> ?			
18	Bagaimana kejelasan prosedur pelaksanaan gerakan <i>bow pose</i> ?			
19	Bagaimana kejelasan prosedur pelaksanaan gerakan <i>plank leg bent</i> ?			
20	Bagaimana kejelasan prosedur pelaksanaan gerakan <i>side plank</i> ?			
21	Bagaimana kejelasan prosedur pelaksanaan gerakan <i>Leg hand balance</i> ?			

I. Aspek porsi latihan

No	Aspek yang dinilai	Skala penilaian		Saran
		cukup	kurang	
1	Bagaimana porsi latihan gerakan <i>Half gas release pose</i> ?			
2	Bagaimana porsi latihan gerakan <i>Half gas release pose II</i> ?			
3	Bagaimana porsi latihan gerakan <i>Easy gas release pose</i> aman untuk usia dewasa wanita penderita <i>low back pain</i> ?			
4	Bagaimana porsi latihan gerakan <i>Lower back twist</i> ?			
5	Bagaimana porsi latihan gerakan <i>Rotator trunk stretch</i> ?			
6	Bagaimana porsi latihan gerakan <i>Cobbler's pose</i> ?			
7	Bagaimana porsi latihan gerakan <i>Side mountain pose</i> ?			
8	Bagaimana porsi latihan gerakan <i>Child pose</i> ?			
9	Bagaimana porsi latihan gerakan <i>Side child pose</i> ?			
10	Bagaimana porsi latihan gerakan <i>Cat and dog pose</i> ?			
11	Bagaimana porsi latihan gerakan			

	<i>Downward facing dog ?</i>			
12	Bagaimana porsi latihan gerakan <i>full cobra ?</i>			
13	Bagaimana porsi latihan gerakan <i>Partial curl up ?</i>			
14	Bagaimana porsi latihan gerakan <i>full curl up ?</i>			
15	Bagaimana porsi latihan gerakan <i>bridge pose?</i>			
16	Bagaimana porsi latihan gerakan <i>Downward facing dog ?</i>			
17	Bagaimana porsi latihan gerakan <i>boat pose ?</i>			
18	Bagaimana porsi latihan gerakan <i>bow pose ?</i>			
19	Bagaimana porsi latihan gerakan <i>plank leg bent ?</i>			
20	Bagaimana porsi latihan gerakan <i>side plank ?</i>			
21	Bagaimana porsi latihan gerakan <i>Leg hand balance ?</i>			

KESIMPULAN:

Lampiran 8. Instrumen pengukuran indeks ketidakmampuan fungsional (ODI)

Kuesioner Disabilitas Nyeri Punggung Oswestry

Nama :

Usia :

Pekerjaan :

Tinggi badan :

Berat badan :

The Oswestry Disability Index (juga dikenal sebagai Kuesioner Disabilitas Nyeri Punggung Oswestry) adalah alat yang sangat penting yang digunakan oleh peneliti dan penilai disabilitas untuk mengukur cacat fungsional permanen pasien. Tes ini dianggap sebagai 'standar emas' dari alat hasil fungsional pinggang.

Instruksi pemberian skor

Untuk setiap bagian skor total yang mungkin adalah 5: jika pernyataan pertama ditandai skor bagian = 0; jika pernyataan terakhir ditandai, itu = 5. Jika semua 10 bagian selesai skor dihitung sebagai berikut:

Contoh:

16 (total skor)

$50 \text{ (total skor yang mungkin)} \times 100 = 32\%$

Jika satu bagian tidak terjawab atau tidak berlaku, skor dihitung:

16 (total skor)

$45 \text{ (total skor yang mungkin)} \times 100 = 35,5\%$

Perubahan minimum yang dapat terdeteksi (kepercayaan 90%): 10% poin (perubahan kurang dari ini mungkin disebabkan oleh kesalahan dalam pengukuran)

Interpretasi skor

0% hingga 20%: cacat minimal:

Pasien dapat mengatasi sebagian besar aktivitas hidup. Biasanya tidak ada perawatan yang diindikasikan selain saran untuk mengangkat duduk dan berolahraga.

21% -40%: cacat sedang:

Pasien mengalami lebih banyak rasa sakit dan kesulitan dengan duduk, mengangkat dan berdiri. Perjalanan dan kehidupan sosial lebih sulit dan mereka mungkin dinonaktifkan dari pekerjaan. Perawatan pribadi, aktivitas seksual dan tidur tidak terlalu terpengaruh dan pasien biasanya dapat dikelola dengan cara konservatif.

41% -60%: cacat berat:

Nyeri tetap menjadi masalah utama dalam kelompok ini dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Pasien-pasien ini membutuhkan penyelidikan terperinci.

61% -80%: lumpuh:

Nyeri punggung menimpa semua aspek kehidupan pasien dan diperlukan intervensi.

81% -100%:

Pasien-pasien ini terikat di tempat tidur atau memiliki gejala lebih.

Kuesioner Disabilitas Nyeri Punggung Oswestry

Instruksi

Kuesioner ini telah dirancang untuk memberi kami informasi

Bagaimana rasa sakit punggung atau kaki anda memengaruhi kemampuan mengelola kehidupan sehari-hari. Jawab dengan mencentang satu kotak di setiap bagian untuk pernyataan yang paling sesuai bagi anda.

Bagian 1 - Intensitas nyeri

- ☐ Saya tidak merasakan sakit saat ini
- ☐ Rasa sakitnya sangat ringan saat ini
- ☐ Rasa sakit sedang pada saat ini
- ☐ Rasa sakitnya cukup parah saat ini
- ☐ Rasa sakitnya sangat parah saat ini

- Rasa sakit adalah yang terburuk yang terpikirkan setiap saat

Bagian 2 - Perawatan pribadi (mencuci, berpakaian dll)

- Saya bisa menjaga diri sendiri secara normal tanpa menimbulkan rasa sakit ekstra
- Saya bisa menjaga diri sendiri secara normal tetapi menyebabkan rasa sakit ekstra
- Sangat menyakitkan untuk menjaga diri sendiri dan saya lambat dan hati-hati
- Saya butuh bantuan tetapi mengelola sebagian besar perawatan pribadi sendiri
- Saya butuh bantuan setiap hari di sebagian besar aspek perawatan diri
- Aku tidak berpakaian, aku mandi dengan susah payah dan tetap di tempat tidur

Bagian 3 - Mengangkat

- Saya bisa mengangkat beban berat tanpa rasa sakit ekstra
- Saya bisa mengangkat beban yang berat tetapi memberi rasa sakit ekstra
- Rasa sakit mencegah saya mengangkat beban berat dari lantai, tetapi saya dapat mengaturnya jika mereka ditempatkan dengan nyaman misalnya. di atas meja
- Rasa sakit mencegah saya mengangkat beban berat, tetapi saya dapat mengatur bobot ringan hingga sedang jika ditempatkan dengan nyaman
- Saya bisa mengangkat beban yang sangat ringan
- Saya tidak bisa mengangkat atau membawa apa pun

Bagian 4 - Berjalan

- Rasa sakit tidak menghalangi saya berjalan jauh
- Rasa sakit mencegah saya berjalan lebih dari 1 mil= 1 km
- Rasa sakit mencegah saya berjalan lebih dari 1/2 mil
- Rasa sakit mencegah saya berjalan lebih dari 100 meter
- Saya hanya bisa berjalan menggunakan tongkat atau kruk
- Saya di tempat tidur sebagian besar waktu

Bagian 5 - Duduk

- Saya bisa duduk di kursi apa saja selama saya mau
- Saya hanya bisa duduk di kursi favorit saya selama saya suka
- Rasa sakit mencegah saya duduk lebih dari satu jam
- Rasa sakit membuat saya tidak bisa duduk lebih dari 30 menit
- Rasa sakit mencegah saya duduk lebih dari 10 menit
- Rasa sakit membuat saya tidak bisa duduk sama sekali

Bagian 6 - Berdiri

- Saya bisa berdiri selama yang saya inginkan tanpa rasa sakit ekstra
- Saya bisa berdiri selama yang saya inginkan tetapi itu memberi saya rasa sakit ekstra
- Rasa sakit mencegah saya berdiri lebih dari 1 jam
- Rasa sakit mencegah saya berdiri lebih dari 30 menit
- Rasa sakit mencegah saya berdiri lebih dari 10 menit
- Rasa sakit mencegah saya berdiri sama sekali

Bagian 7 - Tidur

- Tidur saya tidak pernah terganggu oleh rasa sakit
- Tidur saya terkadang terganggu oleh rasa saki
- Karena sakit saya kurang dari 6 jam tidu
- Karena sakit saya kurang dari 4 jam tidur
- Karena sakit saya kurang dari 2 jam tidur
- Rasa sakit membuat saya tidak bisa tidur sama sekali

Bagian 8 - Kehidupan Seks (jika ada)

- Kehidupan seks saya normal dan tidak menimbulkan rasa sakit tambahan
- Kehidupan seks saya normal tetapi menyebabkan rasa sakit ekstra
- Kehidupan seks saya hampir normal tetapi sangat menyakitkan
- Kehidupan seks saya sangat dibatasi oleh rasa sakit
- Kehidupan seks saya hampir tidak ada karena kesakitan
- Rasa sakit mencegah kehidupan seks sama sekali

Bagian 9 - Kehidupan sosial

- Kehidupan sosial saya normal dan tidak memberi saya rasa sakit tambahan
- Kehidupan sosial saya normal tetapi meningkatkan tingkat rasa sakit
- Rasa sakit tidak memiliki efek signifikan pada kehidupan sosial saya selain membatasi minat saya yang lebih energik misalnya, olahraga
- Rasa sakit telah membatasi kehidupan sosial saya dan saya tidak sering keluar
- Rasa sakit telah membatasi kehidupan sosial saya ke rumah saya

Bagian 10 - Bepergian

- Saya bisa bepergian ke mana saja tanpa rasa sakit
- Saya bisa bepergian ke mana saja tetapi itu memberi saya rasa sakit ekstra
- Nyeri buruk, tetapi saya mengelola perjalanan lebih dari dua jam
- Rasa sakit membatasi saya untuk perjalanan kurang dari satu jam

- Rasa sakit membatasi saya untuk melakukan perjalanan singkat yang diperlukan di bawah 30 menit
- Rasa sakit mencegah saya bepergian kecuali menerima perawatan

PENGUKURAN FLEKSIBILITAS LUMBAR



Midline



Mengukur fleksi lumbar

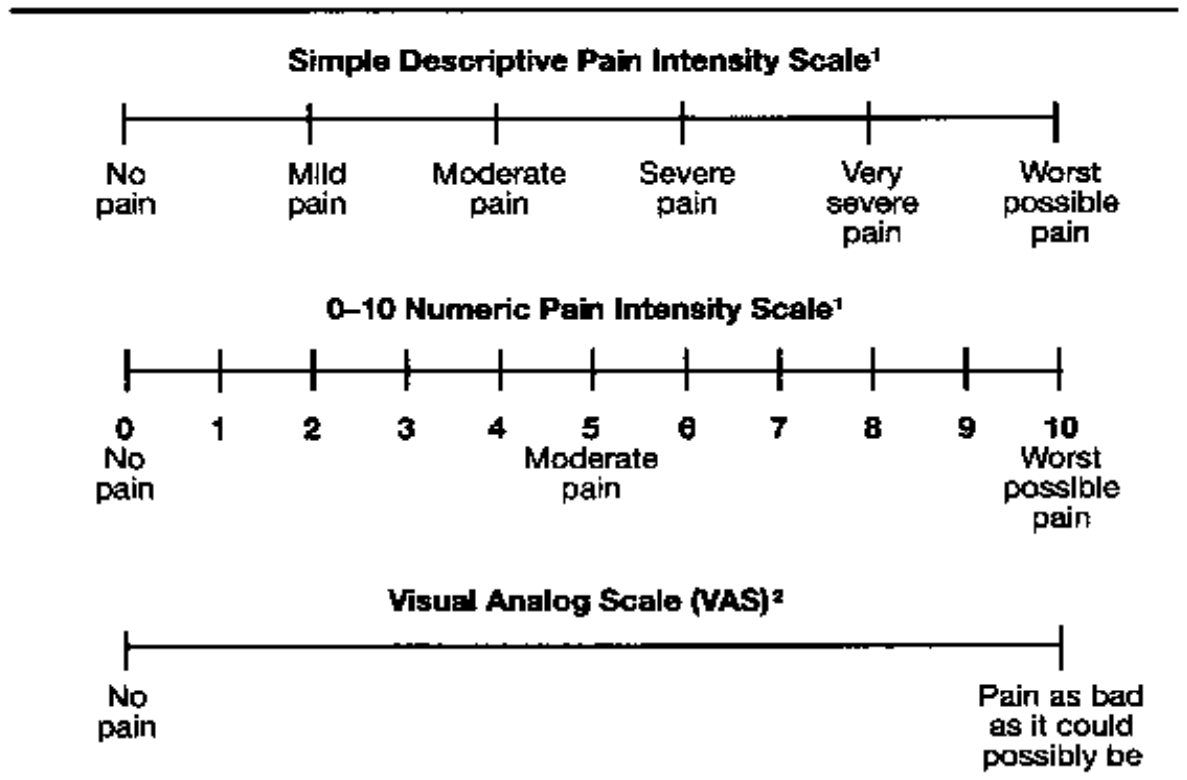


Mengukur lateral fleksi umbar



Mengukur lateral fleksi lumbar (kanan)

Lampiran 10. Instrumen penilaian skala nyeri *Visual Analog Scale* (VAS)



¹If used as a graphic rating scale, a 10 cm baseline is recommended.

²A 10-cm baseline is recommended for VAS scales.

Lampiran 11. Data Penelitian

DATA PENELITIAN

No.	Pre & Post Nyeri		Pre & Post Skala Fungsi		Pre& Post Fleksi	
1	7	7	20	20	10	10
2	6	3	31.2	15.56	27	20
3	6	2	26.7	15.56	23.5	19
4	7	7	37.8	37.8	13	8
5	8	6	42.3	40	10	5
6	8	5	31.2	13.34	11	0
7	8	3	14	10	5	0
8	5	3	32	22	5.5	4
9	7	5	24.5	17.78	0	0
10	7	7	24.5	24.5	14	14
11	8	2	37.8	17.7	24	20
12	6	2	31.2	17.78	6	0

No.	Pre & Post Fleksi Kanan		Pre & Post Fleksi Kiri	
1	40	41	42	45
2	46	43	44.5	42
3	42	40	45	42
4	36.5	37	37	37
5	39.5	40	40.5	40
6	38	34	32	30
7	40	39	40.5	40
8	38	38	42	42
9	41	40	40	39
10	46.5	47	39	40
11	38	39	39	39
12	41.5	40	45.5	43

Lampiran 12. Uji Normalitas

A. PRE POST NYERI

Tests of Normality							
	kode	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre-post nyeri	pre test nyeri	.200	12	.200*	.877	12	.080
	post test nyeri	.241	12	.052	.849	12	.036

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

a. Lilliefors Significance Correction

B. PRE POST FUNGSI

Tests of Normality							
	kode	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre post fungsi	pre fungsi	.171	12	.200*	.969	12	.904
	post fungsi	.220	12	.111	.838	12	.026

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

a. Lilliefors Significance Correction

C. PRE POST FLEKSI

Tests of Normality							
	kode	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	pre fleksi	.204	10	.200*	.931	10	.453
	post fleksi	.180	12	.200*	.853	12	.040

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

a. Lilliefors Significance Correction

D. PRE POST FLEKSI KANAN

Tests of Normality							
	kode	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre post fleksi kanan	pre fleksi kanan	.158	12	.200*	.901	12	.162
	post fleksi kanan	.229	12	.082	.924	12	.322

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

a. Lilliefors Significance Correction

E. PRE POST FLEKSI KIRI

Tests of Normality							
	kode	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre post fleksi kanan	pre fleksi kiri	.170	12	.200*	.930	12	.379
	post fleksi kiri	.237	12	.060	.853	12	.040

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

a. Lilliefors Significance Correction

HASIL UJI HOMOGENITAS

1. PRE-POST FLEKSIBILITAS

Test of Homogeneity of Variances

pre-post fleksi

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.032	1	22	.860

ANOVA

pre-post fleksi

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	100.042	1	100.042	1.455	.241
Within Groups	1513.083	22	68.777		
Total	1613.125	23			

2. PRE-POST FLEKSI KANAN

Test of Homogeneity of Variances

pre-post fleksi kanan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.135	1	22	.717

ANOVA

pre-post fleksi kanan

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3.375	1	3.375	.344	.563
Within Groups	215.583	22	9.799		
Total	218.958	23			

3. PRE-POST FLEKSI KIRI

Test of Homogeneity of Variances

pre-post fleksi kiri

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.048	1	22	.829

ANOVA

pre-post fleksi kiri

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2.667	1	2.667	.188	.669
Within Groups	311.833	22	14.174		
Total	314.500	23			

4. PRE-POST INDEKS KETIDAKMAMPUAN FUNGSIONAL

Test of Homogeneity of Variances

pre-post skala fungsi

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.047	1	22	.830

ANOVA

pre-post skala fungsi

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	426.558	1	426.558	5.747	.025
Within Groups	1632.806	22	74.218		
Total	2059.364	23			

5. PRE-POST NYERI

Test of Homogeneity of Variances

pre-post nyeri

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
14.721	1	22	.001

ANOVA

pre-post nyeri

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	40.042	1	40.042	15.298	.001
Within Groups	57.583	22	2.617		
Total	97.625	23			

Lampiran 14. Uji *paired sample t-test*

HASIL PENGOLAHAN DATA

A. Pre & Post Nyeri

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Nyeri	6.9167	12	.99620	.28758
	Post Nyeri	4.3333	12	2.05971	.59459

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Nyeri & Post Nyeri	12	.325	.303

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)			
					95% Confidence Interval of the Difference						
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper						
Pair 1	Pre Nyeri - Post Nyeri	2.58333	1.97523	.57020	1.32834	3.83833	4.531	11	.001		

B. Pre & Post indeks ketidakmampuan fungsional

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Skala Fungsi	29.4333	12	8.00470	2.31076
	Post Skala Fungsi	21.0017	12	9.18487	2.65144

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Skala Fungsi & Post Skala Fungsi	12	.648	.023

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
				Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Skala Fungsi - Post Skala Fungsi	8.43167	7.29338	2.10542	3.79767	13.06566	4.005	11	.002

C. Pre & Post Fleksi

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Fleksi	12.4167	12	8.44456	2.43773
	Post Fleksi	8.3333	12	8.13894	2.34951

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Fleksi & Post Fleksi	12	.922	.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	Pre Fleksi - Post Fleksi	4.08333	3.29485	.95114	1.98988	6.17678	4.293	11	.001

D. Pre & Post Fleksi Kanan

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Fleksi Kanan	40.5833	12	3.10303	.89577
	Post Fleksi Kanan	39.8333	12	3.15748	.91149

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Fleksi Kanan & Post Fleksi Kanan	12	.864	.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	Pre Fleksi Kanan - Post Fleksi Kanan	.75000	1.63067	.47073	-.28608	1.78608	1.593	11	.139

E. Pre & Post Fleksi Kiri

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Fleksi Kiri	40.5833	12	3.75278	1.08333
	Post Fleksi Kiri	39.9167	12	3.77692	1.09030

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Fleksi Kiri & Post Fleksi Kiri	12	.898	.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	Pre Fleksi Kiri - Post Fleksi Kiri	.66667	1.69670	.48979	-.41136	1.74470	1.361	11	.201

