

LAMPIRAN 1

CURRICULUM VITAE

1.	Nama Lengkap	Erika Fajar Septianingtyas
2.	Tempat dan Tanggal Lahir	Boyolali, 4 September 1995
3.	Jenis Kelamin	Perempuan
4.	Program Studi	DIV Fisioterapi
5.	NIM	E2014015
6.	<i>E-mail</i>	erikafajar4@gmail.com
7.	Alamat Rumah	Poncobudoyo, Pulisen, Boyolali, Jawa Tengah
8.	No.Hp	085725135342

B. Riwayat Pendidikan

	SD/Sarjana	SMP/S2	SMA/S3
Nama Institusi	SD N 3 Boyolali	SMP N 5 Boyolali	SMA N 3 Boyolali
Jurusan	-	-	IPS
Tahun Masuk-Lulus	2002-2008	2008-2011	2011-2014

C. Riwayat Organisasi

No	Organisasi
1.	Anggota OSIS SMP N 5 Boyolali
2.	Anggota Palang Merah Remaja (PMR) SMP N 5 Boyolali
3.	Anggota Paskibra SMP N 5 Boyolali
4.	Dewan Ambalan SMP N 5 Boyolali
5.	DKP Paskibra SMA N 3 Boyolali
6.	Bendahara Ikatan Mahasiswa Prodi (IMP) STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 22 Februari 2018

Peihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Kepada

Yth. Ketua STIKES 'Aisyiyah Surakarta

di Tempat

Dengan hormat,

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Erika Fajar Septianingtyas

NIM : E2014015

Program Studi : DIV Fisioterapi

Semester : VII (tujuh)

Judul Skripsi : *Core Stability Training* terhadap Keseimbangan Dinamis Pemain Futsal di Surakarta

Dengan ini bermaksud mengajukan permohonan ijin untuk dapat melaksanakan Studi Pendahuluan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal STIKES 'Aisyiyah Surakarta guna menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas kerjasama dan perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,



(Erika Fajar Septianingtyas)



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) 'AISYIYAH SURAKARTA

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Kentingan, Jebres, Surakarta 57126 Telp. (0271) 631141, 631143, Fax. (0271) 631144

Kampus II : Jl. Kapulojo No. 03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta 57146 Telp/Fax (0271) 711270

Ma'had : Pukonegaran RT 05 RW 06, Jl. Dhenges No. 4 Sruwedan, Laweyan, Surakarta 57141 Telp/Fax (0271) 72161

• Website : www.stikes-aisyiyah.ac.id

• email : info@stikes-aisyiyah.ac.id

Nomor : 1588/C.5-PN/MHN/2018 29 Rabiul Akhir 1439 H
Lampiran : - 17 Januari 2018 M
Hal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan.

Kepada : Yth. Ketua Klub Futsal Pemuda Rotan

di Tempat

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi mahasiswa STIKES 'Aisyiyah Surakarta, maka dengan ini kami mohon ijin untuk dapat melaksanakan Studi Pendahuluan di Gor Bela Mas Futsal Surakarta.

Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Erika Fajar Septianingtyas
NIM : E2014015
Program Studi : DIV Fisioterapi
Judul Skripsi : Core Stability Training Terhadap Keseimbangan Dinamis Pemain Futsal di Surakarta

Demikian permohonan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas Kerjasama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Ketua

Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep.
NIK. 35.07.05

LAMPIRAN 3



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) 'AISYIYAH SURAKARTA'

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Ketingan, Jebres, Surakarta. 57126 Telp. (0271) 631141, 631143, Fax. (0271) 631142

Kampus II : Jl. Kapulogo No. 03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta. 57146 Telp/Fax. (0271) 711270

Ma'had : Purwonegaran RT. 05 RW. 06, Jl. Drenges No. 4 Sriwedari, Laweyan, Surakarta. 57141 Telp./Fax. (0271) 721621

• Website : www.stikes-aisyiyah.ac.id

• email : info@stikes-aisyiyah.ac.id

Nomor : 2686/A.2-PN/BRT/2018
Lampiran : -
Hal : Jawaban Ijin Studi Pendahuluan

19 Jumadil Akhir 1439 H
07 Maret 2018 M

Kepada : Yth. Saudari Erika Fajar Septianingtyas

di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb,

Menindaklanjuti surat Saudari perihal permohonan ijin studi pendahuluan tanggal 19 Januari 2018 maka dengan ini kami beritahukan bahwa kami memberikan ijin untuk melaksanakan studi pendahuluan di STIKES 'Aisyiyah Surakarta kepada :

1. Nama : Erika Fajar Septianingtyas
2. NIM : E2014015
3. Program Studi : D IV Fisioterapi
4. Judul : Core Stability Training terhadap Keseimbangan Dinamis pada Pemain Futsal di Surakarta .

Demikian surat ini kami sampaikan untuk menjadikan pemeriksaan dan maklumlah.

Atas perhatian dan jalinan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Ketua



Rivan Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep.
NIK. 35.07.05

Surakarta, 31 Januari 2018

Kepada : Yth. Saudari Erika Fajar Septianingtyas
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Menindaklanjuti surat ijin studi pendahuluan yang saudara ajukan, maka dengan ini kami beritahukan bahwa kami member ijin untuk melaksanakan studi pendahuluan di Klub Futsal Pemuda Rotan kepada:

Nama : Erika Fajar Septianingtyas
Program Studi : D IV Fisioterapi
Institusi : STIKES 'Aisyiyah Surakarta
Judul : Core Stability Training terhadap Keseimbangan
Dinamis Pemain Futsal di Surakarta.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Ketua



(Hasan Toriq)

LAMPIRAN 4

Surakarta, 9 April 2018

Peihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada

Yth. Ketua STIKES 'Aisyiyah Surakarta

di Tempat

Dengan hormat,

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Erika Fajar Septianingtyas

NIM : E2014015

Program Studi : DIV Fisioterapi

Semester : VIII (delapan)

Judul Skripsi : *Core Stability Training* terhadap Keseimbangan Dinamis pada Pemain Futsal di Klub Pemuda Rotan dan UKM Futsal STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Dengan ini bermaksud mengajukan permohonan ijin untuk dapat melaksanakan penelitian di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal STIKES 'Aisyiyah Surakarta guna menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas kerjasama dan perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,



(Erika Fajar Septianingtyas)



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) 'AISYIYAH SURAKARTA'

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Kertingan, Jebres, Surakarta. 57126 Telp. (0271) 631141, 631143, Fax. (0271) 631142

Kampus II : Jl. Kapulogo No. 03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta. 57146 Telp/Fax. (0271) 711270

Ma'had : Purwonegaran RT. 05 RW. 06, Jl. Drenges No. 4 Sriwedari, Laweyan, Surakarta. 57141 Telp./Fax. (0271) 721621

• Website : www.stikes-aisyiyah.ac.id

• email : info@stikes-aisyiyah.ac.id

Nomor : 3350/C.5-PN/MHN/2018
Lampiran : -
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

23 Rajab 1439 H

09 April 2018 M

Kepada : Yth. Ketua Klub Pemuda Rotan

di Tempat

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi mahasiswa STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA, maka dengan ini kami mohon ijin untuk dapat melaksanakan Penelitian di Lapangan Futsal Bola Mas Surakarta.

Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Erika Fajar Septianingtyas

NIM : E2014015

Program Studi : DIV Fisioterapi

Judul Skripsi : Core Stability Training terhadap Keseimbangan Dinamis pada Pemain Futsal di Klub Pemuda Rotan dan UKM Futsal STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Demikian permohonan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas Kerjasama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Ketua

Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep.
NIK. 35.07.05

LAMPIRAN 5



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) 'AISYIYAH SURAKARTA'

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Ketingan, Jebres, Surakarta, 57126 Telp. (0271) 631141, 631143, Fax. (0271) 631142

Kampus II : Jl. Kapulogo No. 03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta, 57146 Telp/Fax. (0271) 711270

Ma'had : Purwonegaran RT. 05 RW. 06, Jl. Drenes No. 4 Sriwedari, Laweyan, Surakarta, 57141 Telp./Fax. (0271) 721621

• Website : www.stikes-aisyiyah.ac.id

• email : info@stikes-aisyiyah.ac.id

Nomor : 3463/A.2-PN/BRT/2018
Lampiran : -
Hal : Jawaban Ijin Penelitian

25 Rajab 1439 H
12 April 2018 M

Kepada : Yth. Saudari Erika Fajar Septianingtyas

di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb,

Menindaklanjuti surat Saudari perihal permohonan ijin penelitian tanggal 10 April 2018 maka dengan ini kami beritahukan bahwa kami memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian di STIKES 'Aisyiyah Surakarta kepada :

1. Nama : Erika Fajar Septianingtyas
2. NIM : E2014015
3. Program Studi : D IV Fisioterapi
4. Judul : Core Stability Training terhadap Keseimbangan Dinamis pada Pemain Futsal di Klub Pemuda Rotan dan UKM Futsal STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Demikian surat ini kami sampaikan untuk menjadikan periksa dan maklum adanya.

Atas perhatian dan jalinan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Ketua

Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep.
NIK. 35.07.05

Surakarta, Mei 2018

Kepada : Yth. Saudari Erika Fajar Septianingtyas
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Menindaklanjuti surat ijin penelitian yang saudara ajukan, maka dengan ini kami beritahukan bahwa kami member ijin untuk melaksanakan penelitian di Klub Futsal Pemuda Rotan kepada:

Nama : Erika Fajar Septianingtyas
Program Studi : D IV Fisioterapi
Institusi : STIKES 'Aisyiyah Surakarta
Judul : Core Stability Training terhadap Keseimbangan
Dinamis pada Pemain Futsal di Klub Pemuda Rotan
dan UKM Futsal STIKES 'Aisyiyah Surakarta di
Surakarta

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Ketua



(Hasan Toriq)

LAMPIRAN 6

Persetujuan Sebagai Responden Penelitian (*Informed Consent*)

Dengan menandatangani lembar ini, saya

Nama : Ade Dian Kurniawan

Usia : 19 Tahun

Alamat : Jl Surya II RT 3 RW 25, Jebres

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Erika Fajar Septianingtyas yang berjudul "*Core Stability Training* terhadap Keseimbangan Dinamis Pemain Futsal di Klub Pemuda Rotan dan UKM Futsal STIKES 'Aisyiyah Surakarta'".

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

Surakarta, 16 April 2018



(Ade Dian K.)

LAMPIRAN 7

Cek List Data

No.	Nama	Usia				Cedera		BB	TB	BMI	Pr-Tinggi	
		18	19	20	21	Ya	Tidak				Kanan	Kiri
1.	Bayu		✓				✓	85	176	21	93	92
2.	Ade		✓				✓	56	169	20	83	84
3.	Wahyu	✓					✓	62	168	22	84	85
4.	Abdul	✓					✓	54	161	21	82	83
5.	Aditya		✓				✓	54	161	21	83	83
6.	Rizki			✓			✓	53	164	20	85	85
7.	Thohir				✓		✓	57	168	20	90	91
8.	Nanto			✓			✓	55	165	20	83	83
9.	Gifi				✓		✓	60	170	21	88	89
10.	Bambang				✓		✓	58	163	22	87	86
11.	Najib				✓		✓	63	170	22	91	90
12.	Ejendi	✓					✓	59	172	20	93	94
13.	Robi	✓					✓	66	170	23	90	89
14.	Ahmad	✓					✓	63	175	21	91	90
15.	Alif			✓			✓	58	168	21	86	85
16.	Ahmad S	✓					✓	57	163	21	84	83
17.	Ako		✓				✓	55	162	21	82	83
18.	Danu	✓					✓	60	167	22	85	84
19.	Zarni				✓		✓	65	168	23	85	84
20.	Argga				✓		✓	67	180	21	94	94
21.	Agus	✓					✓	58	165	21	82	83
22.	Antoni				✓		✓	66	170	23	83	84
23.	Danang				✓		✓	57	168	20	80	81
24.	Dicko				✓		✓	56	167	20	93	94
25.	Imam		✓				✓	70	170	24	84	85
26.	Prizma		✓				✓	59	171	20	82	83
27.	Dwiki						✓	71	173	24	83	83
28.	Kidwan	✓					✓	55	163	21	84	85
29.	Borden				✓		✓	56	167	20	90	90
30.	Thorng				✓		✓	64	169	22	82	82
31.	Brian		✓				✓	56	169	20	88	88
32.	David			✓			✓	58	168	21	93	93
33.	Imu				✓		✓	60	171	21	93	94
34.	Ahmad	✓					✓	58	171	20	87	87
35.	Nemanda			✓			✓	65	170	22	85	86
36.	Ako			✓			✓	65	170	22	84	85
37.	Janu				✓		✓	57	168	20	82	82
38.	Ridho Fekmi				✓		✓	60	169	20	82	82
39.	Ridho		✓				✓	63	174	21	82	83
40.	Chuan			✓			✓	58	168	21	82	83

LAMPIRAN 8

Vital Sign

No	Nama	Suhu	TD	HR	RR
1.	Bagu	36°C	110/80	78	20
2.	Ade	36.5°C	110/80	80	19
3.	Abdullah	37.0°C	120/80	75	20
4.	Wahyu	36.8°C	120/90	86	21
5.	Aditya	37.3°C	110/70	88	20
6.	Kiki	37°C	120/90	90	21
7.	Thokir	36°C	120/80	92	20
8.	Nanto	36°C	110/90	76	21
9.	Sufi	36.4°C	110/90	86	19
10.	Bambang	36.6°C	110/80	78	18
11.	Najib	36°C	120/90	88	19
12.	Efendi	37°C	110/70	80	20
13.	Robi	36.5°C	110/80	82	20
14.	Ahmad	37.5°C	120/70	84	20
15.	Alif	36.8°C	110/95	85	21
16.	Ahmad S	37.0°C	110/80	86	21
17.	Ako	36.5°C	110/75	83	21
18.	Danu	36.8°C	110/90	90	18
19.	Zainul	36.8°C	120/80	92	19
20.	Angga	36.5°C	120/90	94	20
21.	Agus	36°C	120/85	88	19
22.	Antoni	37°C	125/80	80	19
23.	Danang	36.5°C	120/90	78	20
24.	Dicho	36.5°C	115/95	82	21
25.	Imam	37.0°C	110/70	84	20
26.	Ritane	37.2°C	100/90	78	18
27.	Dwiki	36.7°C	100/95	85	19
28.	Redwan	36.8°C	110/90	86	20
29.	Gordon	36.6°C	120/80	90	21
30.	Thoriq	37.3°C	110/95	92	21
31.	Dian	36.2°C	100/80	83	20
32.	David	36.4°C	115/75	85	19
33.	Ibnu	36.5°C	110/80	77	18
34.	Ahmad	37.0°C	120/90	87	19
35.	Hernanda	37.2°C	120/85	83	18
36.	Zaka	36.9°C	100/90	86	20
37.	Janu	36.5°C	100/80	89	21
38.	Fahmi	36.8°C	110/80	92	18
39.	Fidho	36°C	115/80	91	19
40.	Hean.	37°C	115/75	81	21

ABSENSI RESPONDEN

No	Nama	Pertemuan
15.	Dif	11 12 13 14 15
16.	Akmal S	11 12 13 14 15
17.	Ako	11 12 13 14 15
18.	Danu	11 12 13 14 15
19.	Zainul	11 12 13 14 15
20.	Angga	11 12 13 14 15
22.		
23.		
24.		
25.		

LAMPIRAN 10

LEMBAR PENGUKURAN STAR EXCURSION BALANCE TEST

LEFT LEG STANCE (REACH WITH RIGHT LEG)

Pre test

No	Nama	A	AM	M	PM	P	PL	L	AL
1.	Bayu	87	87,5	89,3	80	79	80	73	76
2.	Ade	77	84	83	69,8	71	71,5	47	53
3.	Wahyu	66	68	67	58	57	57	56	58
4.	Abdul	76	77	70	59,5	73,4	49	52	62,2
5.	Aditya	60	51	63	55	61	65	70	72
6.	Rizki	77	81	78	76	74	76	75	76
7.	Thahir	77	90	81	80,9	62,7	58,1	64,2	64,3
8.	Nanto	61	65	65	54,2	51,2	64,2	58,7	58
9.	Supri	75	80	71	75	76	73	60	69
10.	Bambang	76	83	79	68,8	67,8	66,7	60	56,8
11.	Najib	83	98	89	79,9	70,7	81,5	73,2	68,2
12.	Eferdi	83	98	90	79,9	70,7	81,5	73	68
13.	Robi	77	84	70	89,7	81,2	73,6	64,8	77,5
14.	Ahmad	75	83	78	68,8	66,7	57	56,8	66,2
15.	Alif	65	78	74	65	64	70	60	70
16.	Ahmad S	67	63	67	60	65	53	48	56
17.	Ako	64	72	68	58,3	52,2	50	41,8	50,6
18.	Danu	71	75	70	59,8	67,2	56,2	50,2	61,2
19.	Zaimul	79	65	61	51,8	51	55,2	56,2	56,6
20.	Angga	73	84	97	87,2	90,4	86,8	75,2	72
21.	Agus	69	77	73	70	57	55	56	57
22.	Antoni	74	79	74	63	71	59	62	65
23.	Dandang	70	66	72	52	51	55	56	57
24.	Dicho	73	85	57	88	95,4	86,8	75,2	72
25.	Imam	65	78	74	65	64	70	60	70

LEMBAR PENGUKURAN STAR EXCURSION BALANCE TEST

LEFT LEG STANCE (REACH WITH RIGHT LEG)

Pre

No	Nama	A	AM	M	PM	P	PL	L	AL
26.	Rizane	76	78	79	59,5	73,4	49	52	62,2
27.	Dulki	60	64	67	55	55	57	69	62
28.	Redwan	67	68	60	58	45,5	56	41	52
29.	Gegon	77	90	80	81	62	60	64,2	64,3
30.	Thericy	71	65	60	54	51	64	64	58
31.	Dian.	75	89	79	78,8	78,3	73,8	61,8	69,4
32.	David	83	98	80	79,9	70,7	81,5	73,2	68,2
33.	Honu	83	98	88	79,9	70,7	81,5	73,2	68
34.	Ahmad	77	84	94	90	81,2	73,6	64,8	77,5
35.	Hernando	74	81	78	68,8	67,8	66,7	57	56,8
36.	Zulha	74	78	76	64,8	63,2	63,9	60	68,2
37.	Jany	64	82	79	57,6	55,8	52,3	48,5	55,5
38.	Fahmi	85	78	80	85	80,4	78	75	82,2
39.	Kidho	77	78	70	60	70	53	54	63
40.	Ihsan	76	78	74	80	72	60	82	76

LAMPIRAN 10

No	Nama	A	AM	M	PM	P	PL	L
LEFT LEG STAND								
1	Bayu	97	98	96	95	93	90	82
2	Ade	82	84	82	83	81	83	75
3	Wahyu	83	85	83	80	88	84	76
4	Abdul	88	90	91	87	89	86	83
5	Aditya	80	83	83	88	98	90	82
6	Rizki	88	90	96	94	88	91	78
7	Thohir	88	92	91	96	98	97	82
8	Nanto	82	84	80	84	85	86	78
9	Sufi	88	91	92	89	93	90	81
10	Bambang	92	88	93	95	97	94	89
11	Najib	94	97	95	93	96	94	90
12	Efendi	101	97	100	97	98	99	80
13	Robi	97	89	99	95	97	98	83
14	Ahmad	92	88	90	89	95	97	85
15	Alif	88	87	90	93	95	98	86
16	Ahmad S	83	86	83	80	85	83	78
17	Akofikandra	82	85	83	90	94	89	85
18	Danu	88	96	93	90	95	91	84
19	Zainul	83	85	83	85	84	80	81
20	Angga	98	94	100	101	99	88	85
21	Agus	64	70	68	72	60	61	58
22	Antoni	68	70	65	68	75	64	63
23	Danang	62	58	62	60	55	58	57
24	Dicho	63	75	78	77	80	82	76
25	Imam	63	70	60	67	70	68	50
26	Rizane	76	78	79	59,5	73,4	49	52
27	Dwiki	60	64	67	55	55	57	69
28	Ridwan	67	68	60	58	45,5	56	41
29	Gordon	77	90	80	81	62	60	65
30	Thoriq	71	65	66	54	51	64	69
31	Dian	77	89	79	82	78	76	78
32	David	83	98	80	79,9	70,7	81,5	73,2
33	Ibnu	83	98	88	79,9	70,7	81,5	73,2
34	Ahmad	77	84	94	90	81,2	73,6	64,8
35	Hernanda	74	81	78	68,8	67,8	66,7	57
36	Zaka	74	78	76	64,8	63,2	63,9	60
37	Janu	67	82	79	57,6	55,8	52,3	48,5
38	Fahmi	85	78	80	85	80,4	78	75
39	Ridho	78	82	73	65	74	60	54
40	Ihsan	76	80	67	78	82	76	60

AL	A	AM	M	PM	P	PL	L	AL
	RIGHT LEG STAND							
80	95	96	93	94	97	88	81	80
75	80	88	85	82	87	78	71	72
80	80	85	83	85	88	83	79	77
78	86	88	86	88	90	83	79	84
81	87	89	93	91	94	84	72	77
80	90	92	93	94	94	82	73	76
80	94	96	97	94	94	85	78	79
79	80	84	81	78	82	80	78	80
84	87	88	90	91	94	85	83	87
86	93	95	90	94	96	84	81	88
88	92	96	94	95	96	88	84	87
88	100	96	96	100	100	89	78	79
87	93	90	94	99	98	96	83	85
86	96	92	93	97	95	95	82	83
89	90	88	94	95	93	94	87	89
80	81	86	83	81	84	79	80	83
84	80	83	90	93	95	89	77	83
81	90	95	93	95	96	89	82	85
80	82	84	83	84	86	83	78	83
86	102	99	100	103	100	90	80	88
59	63	64	70	61	67	63	65	82
68	66	69	71	75	63	63	60	69
60	60	62	58	59	55	52	54	52
72	76	83	78	80	78	82	76	70
52	60	63	67	78	68	57	48	56
62,2	64,8	65,2	64	67	60	66	65	58
62	60	62	62	55	55	66	56	60
52	54	54	56	59	48	56,6	43	55,3
64	67	77	75	82	68	76	70	67
58	56	55,5	59	52	78	50	56	61
82	74	82	78	79	82	83	85	76
68,2	72	81	61,5	72,3	63,8	65	59,4	78
68	82	90	76	83	77	78	60	78
77,5	63	84	91	79,2	67,8	73,3	59	73
56,8	66,2	70,3	70,5	65	66	68	62,3	71
68,2	63,2	72,3	75,8	75	67	65,2	63,5	62
55,5	59	62	60,3	60	72,3	52	48	63,8
82,2	74	81	84	80	76	78	75	73
63	70	69	70	68	63	60	48	58
74	73	82	64	73	64	68	66	70

Ptung kai		SEBT		SEBT Akhir
PtL	PtR	LLS	RLS	
93	92	98	98	98
83	84	97	96	96
84	85	98	97	98
82	83	105	103	104
83	83	103	103	103
85	85	104	102	103
90	91	101	98	100
83	83	99	97	98
88	87	101	101	101
87	86	105	105	105
91	90	103	102	102
93	94	102	98	100
90	89	103	104	104
91	90	99	102	100
86	85	106	107	106
84	83	98	99	98
82	83	105	104	105
85	84	106	108	107
85	84	97	99	98
94	94	100	101	101
82	83	78	81	79
83	84	81	80	81
80	81	74	70	72
93	94	81	83	82
84	85	74	73	74
82	83	81	76	79
83	83	74	72	73
84	85	68	62	65
90	90	80	81	81
82	82	76	72	74
88	88	91	91	91
93	93	94	80	87
93	94	91	83	87
87	87	99	85	92
85	86	85	78	82
84	85	86	80	83
82	82	93	69	81
90	90	89	86	88
82	83	84	76	80
82	83	90	84	87

LAMPIRAN 11

UJI VALIDITAS *STAR EXCURSION BALANCE TEST*



LAMPIRAN 12

DOKUMENTASI PENELITIAN



LAMPIRAN 13**SPSS****Usia_EXP**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	7	35.0	35.0	35.0
	19	4	20.0	20.0	55.0
	20	3	15.0	15.0	70.0
	21	6	30.0	30.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Usia_Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	3	15.0	15.0	15.0
	19	4	20.0	20.0	35.0
	20	5	25.0	25.0	60.0
	21	8	40.0	40.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

BMI_EXP

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	5	25.0	25.0	25.0
	21	9	45.0	45.0	70.0
	22	4	20.0	20.0	90.0
	23	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

BMI_Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	8	40.0	40.0	40.0
	21	6	30.0	30.0	70.0
	22	3	15.0	15.0	85.0
	23	1	5.0	5.0	90.0
	24	2	10.0	10.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_EXP	.089	20	.200*	.972	20	.796
Post_EXP	.127	20	.200*	.965	20	.638
Pre_Kontrol	.144	20	.200*	.972	20	.787
Post_Kontrol	.141	20	.200*	.962	20	.583

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_EXP - Post_EXP	-19.650	4.738	1.059	-21.868	-17.432	-18.547	19	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre_Kontrol - Post_Kontrol	-.100	1.619	.362	-.858	.658	-.276	19	.785

LAMPIRAN 14

JADWAL PENELITIAN

No	Kegiatan	Bulan ke						
		Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun
1	Pengajuan judul proposal skripsi							
2	Proses bimbingan proposal skripsi							
4	Seminar proposal							
5	Proses perizinan dan penelitian							
6	Proses penyusunan penelitian							
7	Ujian skripsi							

LAMPIRAN 15

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA

Pembimbing 1 : Indarwati, S.KM., M.Kes
Pembimbing 2 : Rini Widarti, SSt.Ft., M.Or

Tgl.	BAB	Uraian	Tanda Tangan
19/18 1	I, II	Revisi (+) Tambahkan teori tutul (+) " teori kesimbangan Dinamis (+) Bab I full Revisi (+) Bab II full Revisi	
3/18 2	I	Acc	
	II	Revisi kerangka teori.	
	III	Revisi uji validitas & reabilitas, teknik pengumpulan data, jalannya penelitian.	
1/18 3	I	OK.	
	II	Revisi di alat ukur	
	III	Definisi operasional kriteria inklusi/eksklusi DO } Revisi	

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI
PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI
STIKES 'AISYIAH SURAKARTA

Pembimbing 1 : Indarwati, S.KM., M.Kes
Pembimbing 2 : Rini Widarti, SSi.Ft., M.Or

Tgl.	BAR	Uraian	Tanda Tangan
12/18 13	II	Acc	
	III	ACC	
14/18 13	III	Acc Ujian Proposal	
4/18 16	IV-V	Revisi fi penulisan hasil SPSS dan pembahasan	
25/18 16	IV-V	Pembahasan, Lampiran	
26/18 16	IV-V	Hasil, pembahasan, kesimpulan, & Survei	
28/18 16	IV-V	Acc Ujian Skripsi.	
9/18 17	IV-V	Daftar Pustaka, Pembahasan	
	IV-V	Acc ujian Skripsi.	
26/18 17	IV	Revisi keterbatasan penelitian	
29/18 17	IV-V	Revisi	