

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, D. M., & Sultana, B. 2014. *Efficacy Of Active Stretching In Improving The Hamstring. International Journal of Physiotherapy and Research, Int J Physiother Res 2014*
- Aditomo, Y. M. (2018). *Pengaruh ballistic stretching terhadap peningkatan fleksibilitas otot hamstring pada pemain futsal sma negeri 1 martapura skripsi.*
- Ambardini, R. L. (2020). *Aktifitas Fisik Lansia.* 1–10.
- Hafizah, N. (2017). Pengaruh Range of Motion (ROM) Terhadap Kekuatan Otot Pada Lansia Bedrest di PSTW Budhi Mulia 3 Marnaguna Jakarta Selatan. *Ekp, 13*(3), 1576–1580.
- Hasanuddin, U. (2016). *Pengukuran Rom Ekstremitas Superior.* 1–25. Retrieved from <https://med.unhas.ac.id/fisioterapi/wp-content/uploads/2016/12/Pengukuran-ROM.pdf>
- Kurnia, N., & Purwoko, Y. (2015). *Perbedaan Nilai Range Of Motion ( ROM ) Sendi Ekstremitas Atas Sebelum dan Sesudah Pelatihan Senam Lansia Menpora pada Kelompok Lansia Kemuning Banyumanik ,.* 4(4), 1268–1276.
- Lestari, H., Izzhati, D. N., Rachmat, N., Setyawan, D., Saputra, E., & Ismail, R. (2015). Pengukuran Jangkauan Gerak Pada Lutut Orang Indonesia Sebagai Data Awal Perancangan Kaki Tiruan Atas Lutut. *Snst, 64–69.* Retrieved from [http://www.unwahas.ac.id/publikasiilmiah/index.php/PROSIDING\\_SNST\\_FT/article/viewFile/1142/1248](http://www.unwahas.ac.id/publikasiilmiah/index.php/PROSIDING_SNST_FT/article/viewFile/1142/1248)
- Lilik Pranata, Dheni koerniawan, N. elisabeth D. (2019). Efektifitas Rom Terhadap Gerak Rentang Sendi Lansia. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan, 5*(1), 110–117. Retrieved from <http://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/viewFile/1636/880>
- Miko, A., Sosiologi, J., & Andalas, F. U. (2004). *Isu-Isu , Teori Dan Penelitian Penduduk Lansia.* 43–58.
- Nugraha, D. A. (2014). *Perbedaan Tingkat Fleksibilitas Laki-Laki dan Perempuan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran.*
- Nurul, A., & Nim, F. (2018). *Program studi fisioterapi s1 fakultas ilmu kesehatan universitas 'aisyiyah yogyakarta 2018.*
- Rosari Hasianna Sirait, F. (2010). *Hubungan Status Gizi dan Hipertensi Terhadap Kemandirian Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Kedaton.* 9(1), 76–99. <https://doi.org/10.1558/jsrnc.v4il.24>

- Sarah, U., & Bambang, S. (2007). *PENGARUH LATIHAN RANGE OF MOTION (ROM) TERHADAP FLEKSIBILITAS SENDI LUTUT PADA LANSIA. 1*, 72–78.
- Setiawan, T. (2016). *Kefektifan Terapi Latihan Fleksibilitas dan Kekuatan terhadap Pasca Cedera Otot Gastrocnemius*.
- Sugiarto, A. (2017). *Pengaruh Durasi Static Streetching Otot Hamstring Terhadap Peningkatan Ekstensi Sendi Lutut pada Lanjut Usia Di Posyandu Serangan Desa Blusukan*.
- Wardhani, A. R. (2009). *Hubungan Antara Nyeri dan Fleksibilitas Sendi Lutut, dengan Kecepatan Berjalan Pasien Pada Penderita Osteoarthritis Lutut*.
- Wismanto. 2011. *Pelatihan Metode Actived Isolated Stretching Lebih Efektif dari pada Contract relax Stretching dalam Meningkatkan Fleksibilitas otot Hamstring*. *Journal Fisioterapi Indonesia*. Vol 11. No 1.
- Yudawati, R. Y. (2018). *Perbedaan Stretchinh Static dan Dynamic pada Fleksibilitas Hamstring untuk Hamstring Tightness*.

**Lampiran 1. *Informed Consent***

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN  
(*INFORMED CONSENT*)**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh “Mujaddidah Yuharti” NIM C13116513 dengan judul “Gambaran Fleksibilitas dan *Range of Motion* (ROM) Sendi Lutut pada Lanjut Usia di Yayasan Batara Hati Mulia Kabupaten Gowa” dengan prosedur : melakukan pengukuran *sit and reach test* dan pengukuran *range of motion* (ROM) pada sendi lutut sebanyak satu kali.

Jika dalam proses pengukuran terdapat gangguan berupa nyeri pada lutut atau respon lain terkait pengukuran yang dilakukan, maka peneliti bersedia untuk bertanggungjawab atas hal tersebut.

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, .....2020

Mengetahui,

Peneliti

Responden

(Mujaddidah Yuharti)

(.....)

## Lampiran 2. Surat Observasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar Lantai 5 Fakultas Kedokteran  
Telpon: 0411-586296, Fas: 0411-586296 email : keperawatan@unhas.ac.id

No. : 635/UN4.18.1/DL.16/2020

22 Januari 2020

Lamp. : --

Hal : Observasi Lapangan

Yth. : Ketua Yayasan Batara Hati Mulia  
C.q. LKS - LU Batara Hati Mulia Kab. Gowa

di-  
G O W A

Dengan hormat disampaikan bahwa dalam rangka penyelesaian studi Mahasiswa Program Sarjana Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, maka dengan ini kami mohon agar mahasiswa tersebut namanya di bawah ini :

Nama : **Mujaddidah Yuharti**  
NIM : C13116513  
Program Studi : Fisioterapi  
Rencana Judul : Pengaruh *Static Stretching* pada Otot *Hamstring* Terhadap Fleksibilitas Sendi Lutut Lansia di Yayasan Batara Hati Mulia Kabupaten Gowa.

Dapat diberikan izin untuk melakukan observasi lapangan di Yayasan Batara Hati Mulia Kabupaten Gowa, dalam rangka penyusunan skripsi yang dilaksanakan bulan Januari s/d Maret 2020.

Demikian permohonan kami, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.



a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bid. Akademik, Riset dan  
Inovasi

Rini Rachmawaty, S.Kep.Ns.,MN.,Ph.D.  
NIP. 198007172008122003

Tembusan :

1. Ketua Program Studi Ilmu Fisioterapi Unhas
2. Kepala Bagian Tata Usaha



Scan with  
CamScanner  
www.camscanner.com

## Lampiran 4. Surat dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Satu Pintu




1 2 0 2 0 1 9 1 4 2 1 0 1 0

**PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
**BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN**

Nomor : 919/S.01/PTSP/2020  
Lampiran :  
Perihal : **Izin Penelitian**

Kepada Yth.  
Bupati Gowa

di-  
**Tempat**

Berdasarkan surat Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar Nomor : 1238/UN4.18.1/PT.01.04/2020 tanggal 14 Februari 2020 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

**N a m a** : MUJADDIDAH YUHARTI  
**Nomor Pokok** : C13116 513  
**Program Studi** : Fisioterapi  
**Pekerjaan/Lembaga** : Mahasiswa(S1)  
**Alamat** : Jl. P. Kemerdekaan Km. 10, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :  
**" PENGARUH STATIC STRECHTING TERHADAP PERUBAHAN FLEKSIBILITAS DAN PERUBAHAN RANGE OF MOTION (ROM) SENDI LUTU LANSIA DI YAYASAN BATARA HATI MULIA KABUPATEN GOWA**

**PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. 28 Februari s/d 11 April 2020

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar  
Pada tanggal : 19 Februari 2020

**A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN**  
**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN**  
Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu



**A. M. YAMIN, SE, MS.**  
Pangkat : Pembina Utama Madya  
Nip : 19610513 199002 1 002

Tembusan Yth  
1. Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar di Makassar,  
2. *Pertinggal.*

---

SIKAP PTSP 20-02-2020

Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936  
Website : <http://sikap.sulselprov.go.id> Email : [ptsp@sulselprov.go.id](mailto:ptsp@sulselprov.go.id)  
Makassar 90231



Dipindai dengan CamScanner

## Lampiran 5. Surat Permohonan Izin Etik Penelitian

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UNIVERSITAS HASANUDDIN**  
**FAKULTAS KEPERAWATAN**  
 Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar Lantai 5 Fakultas Kedokteran  
 Telpom: 0411-586296, Fas: 0411-586296 email: keperawatan@unhas.ac.id

No: **129/UN4.18.1/TP.02.02/2020** 13 Februari 2020  
 Lamp: 1 (satu) Eksp.  
 Hal: **Permohonan Izin Etik Penelitian**

Yth: **Ketua Komisi Etik Poltekkes  
 Kerenkes Makassar**  
 di -  
 Makassar

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama: Rini Rachmawaty, S.Kep., Ns., MN., Ph.D.  
 NIP: 198007172008122003  
 Jabatan: Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset dan Inovasi Fakultas  
 Keperawatan Universitas Hasanuddin

Dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu agar diberi izin etik dalam rangka kegiatan penelitian kepada masing-masing mahasiswa tersebut, sebagaimana daftar terlampir.

Demikian permohonan kami, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

  
 Rini Rachmawaty, S.Kep., Ns., MN., Ph.D.  
 NIP: 198007172008122003






Tembusan:


1. Ketua Program Studi Fisioterapi Fak. Kep. Unhas
2. Kepala Bagian Tata Usaha
3. Arsip




CS Scanned with CamScanner

Nama Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin yang  
 mengajukan permohonan izin Etik Penelitian di Poltekkes Kerenkes Makassar, sesuai Surat No. 1208  
 UN4.18.1/TP.02.02/2020, tanggal 13 Februari 2020

No.	Nama Mahasiswa	NIM	Judul Penelitian	Tanda Tangan
1	Raga Lathin	C13116013	Hubungan Antara Fungsi Kognitif dengan Tingkat Kemandirian Activity Daily Living (ADL) Lansia di Yayasan Batara Hati Mulia Kabupaten Gowa	1. 
2	Suci Pebriyanti Bahar	C13116311	Pengaruh Pemberian Static Stretching Terhadap Perubahan Kemampuan Fungsional pada Lanjut Usia di Yayasan Batara Hati Mulia Kabupaten Gowa.	2. 
3	Mujaddid Yuharti	C13116513	Pengaruh Static Stretching Terhadap Perubahan Fleksibilitas dan Perubahan Range of Motion (ROM) Sendi Lutut Lansia di Yayasan Batara Hati Mulia Kabupaten Gowa.	3. 
4	Maulia Eka Putri Arpa Mu	C13116506	Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Ketebalan Lemak, Fleksibilitas, dan Panjang Langkah (Stride Length) pada Wanita Overweight di Sanggar Life Sport One.	4. 
5	Millia Biang	C13116313	Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Fungsi Kognitif Lansia di Yayasan Batara Hati Mulia Kabupaten Gowa.	5. 

Makassar, 13 Februari 2020  
  
 Rini Rachmawaty, S.Kep., Ns., MN., Ph.D.  
 NIP: 198007172008122003



CS Scanned with CamScanner

## Lampiran 6. Surat Etik Penelitian



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
 HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
 POLITEKNIK KESEHATAN MAKASSAR  
 HEALTH POLYTECHNIC MAKASSAR

**REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK**  
 RECOMMENDATIONS FOR APPROVAL OF ETHICS  
 "ETHICAL APPROVAL"

No. : 00289/KEPK-PTKMKS/ V /2020

Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar dalam upaya melindungi hak asasi manusia subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti dan seksama protokol yang berjudul :

*The Ethics Commission of the Health Polytechnic Makassar, with regards of the protection of Human Rights and welfare in medical research, has carefully reviewed the research protocol entitled :*

"Gambaran Fleksibilitas dan *Range of Motion* (ROM) Sendi Lutut pada Lanjut Usia di Yayasan Batara Hati Mulia Kabupaten Gowa"

Peneliti Utama : Mujaddidah Yuharti  
*Principal Investigator*

Nama Institusi : Prodi Fisioterapi Fakultas Keperawatan UNHAS  
*Name of the Institution*

Telah menyetujui protokol tersebut di atas.  
*Approved the above-mentioned protocol*

Makassar 25 Mei 2020  
 (CHAIRMAN)  
  
 Dr. Rizky Hartono, SKM, M.Kes  
 NIP. 19700613 199803 1 002

## Lampiran 7. Lembar Observasi Sampel

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Sit and Reach	ROM	
					Dekstra	Sinistra
1	Ny. NR	61	P	20	S: 0 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 135 <sup>0</sup>	S: 0 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 135 <sup>0</sup>
2	Ny. MU	69	P	9	S: 17 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 80 <sup>0</sup>	S: 15 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 83 <sup>0</sup>
3	Ny. JH	77	P	15	S: 5 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 80 <sup>0</sup>	S: 5 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 80 <sup>0</sup>
4	Tn. MS	78	L	16	S: 3 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 100 <sup>0</sup>	S: 3 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 100 <sup>0</sup>
5	Ny. SJ	70	P	12	S: 5 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 82 <sup>0</sup>	S: 5 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 80 <sup>0</sup>
6	Ny. RA	80	P	11	S: 5 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 100 <sup>0</sup>	S: 5 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 100 <sup>0</sup>
7	Ny. SU	64	P	16	S: 3 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 95 <sup>0</sup>	S: 3 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 95 <sup>0</sup>
8	Ny. SZ	83	P	8	S: 10 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 80 <sup>0</sup>	S: 7 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 80 <sup>0</sup>
9	Ny. MI	68	P	15	S: 8 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 96 <sup>0</sup>	S: 10 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 95 <sup>0</sup>
10	Ny. BA	80	P	10	S: 10 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 82 <sup>0</sup>	S: 10 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 81 <sup>0</sup>
11	Tn. AM	71	L	0	S: 5 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 80 <sup>0</sup>	S: 5 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 80 <sup>0</sup>
12	Ny. DK	65	P	12	S: 3 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 85 <sup>0</sup>	S: 5 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 85 <sup>0</sup>
13	Tn. SU	66	L	13	S: 3 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 85 <sup>0</sup>	S: 3 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 85 <sup>0</sup>
14	Ny. DJ	65	P	20	S: 3 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 96 <sup>0</sup>	S: 3 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 95 <sup>0</sup>
15	Ny. JI	63	P	25	S: 0 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 135 <sup>0</sup>	S: 0 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 135 <sup>0</sup>
16	Ny. RB	65	P	25	S: 3 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 135 <sup>0</sup>	S: 3 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 135 <sup>0</sup>
17	Ny. DS	60	P	20	S: 0 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 135 <sup>0</sup>	S: 0 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 135 <sup>0</sup>
18	Ny. NH	73	P	15	S: 5 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 90 <sup>0</sup>	S: 5 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 90 <sup>0</sup>
19	Ny. ME	66	P	33	S: 0 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 135 <sup>0</sup>	S: 0 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 135 <sup>0</sup>
20	Ny. MA	60	P	29	S: 0 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 135 <sup>0</sup>	S: 0 <sup>0</sup> - 0 <sup>0</sup> - 135 <sup>0</sup>



## Lampiran 8. Hasil olah data

### a. Distribusi sampel berdasarkan usia dan jenis kelamin

		usia	jk
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		69.20	1.15
Median		67.00	1.00
Mode		65	1
Std. Deviation		7.098	.366
Sum		1384	23

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60	2	10.0	10.0	10.0
	61	1	5.0	5.0	15.0
	63	1	5.0	5.0	20.0
	64	1	5.0	5.0	25.0
	65	3	15.0	15.0	40.0
	66	2	10.0	10.0	50.0
	68	1	5.0	5.0	55.0
	69	1	5.0	5.0	60.0
	70	1	5.0	5.0	65.0
	71	1	5.0	5.0	70.0
	73	1	5.0	5.0	75.0
	77	1	5.0	5.0	80.0
	78	1	5.0	5.0	85.0
	80	2	10.0	10.0	95.0
	83	1	5.0	5.0	100.0
	Total		20	100.0	100.0

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	17	85.0	85.0	85.0
	Laki-Laki	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

b. Distribusi pengukuran fleksibilitas

**Statistics**

		SitandReach	sitandreach
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		2.95	16.20
Median		3.00	15.00
Mode		1	15 <sup>a</sup>
Std. Deviation		1.638	7.750
Sum		59	324

**Sitandreach**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	5.0	5.0	5.0
	8	1	5.0	5.0	10.0
	9	1	5.0	5.0	15.0
	10	1	5.0	5.0	20.0
	11	1	5.0	5.0	25.0
	12	2	10.0	10.0	35.0
	13	1	5.0	5.0	40.0
	15	3	15.0	15.0	55.0
	16	2	10.0	10.0	65.0
	20	3	15.0	15.0	80.0
	25	2	10.0	10.0	90.0
	29	1	5.0	5.0	95.0
	33	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

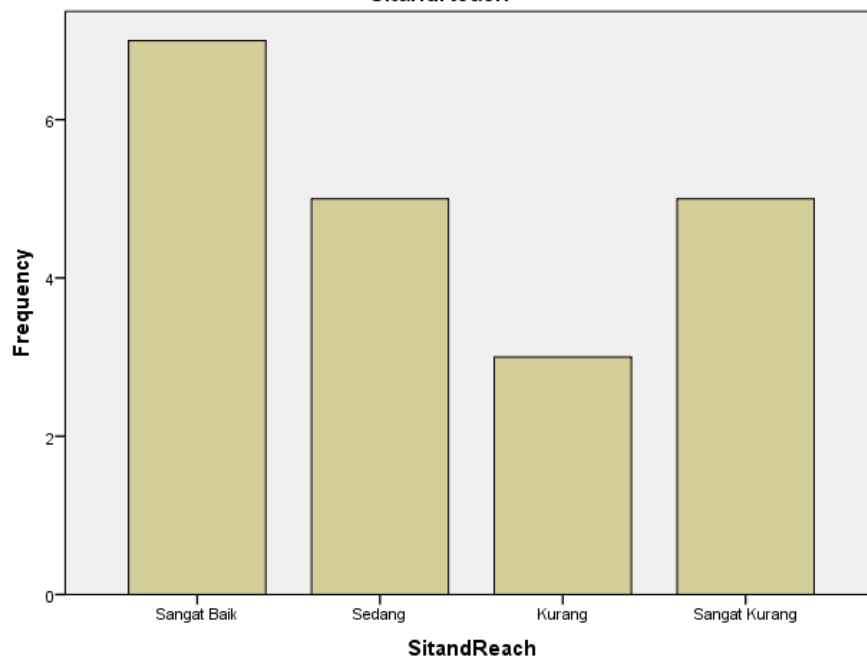
**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
sitandreach	20	0	33	16.20	7.750
Valid N (listwise)	20				

**SitandReach**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	7	35.0	35.0	35.0
	Sedang	5	25.0	25.0	60.0
	Kurang	3	15.0	15.0	75.0
	Sangat Kurang	5	25.0	25.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

**SitandReach**



## c. Distribusi berdasarkan pengukuran ROM

**Statistics**

		Fleksi dekstra	Nilai Fleksi dekstra	Ekstensi dekstra	Nilai Ekstensi dekstra	Fleksi sinistra	Nilai Fleksi Sinistra	ekstensi sinistra	Nilai Ekstensi sinistra
N	Valid	20	20	20	20	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
	Mean	1.70	102.05	1.75	4.40	1.70	101.95	1.75	4.35
	Median	2.00	95.50	2.00	3.00	2.00	95.00	2.00	4.00
	Mode	2	135	2	3	2	135	2	5
	Std. Deviation	.470	23.080	.444	4.260	.470	23.112	.444	3.911
	Sum	34	2041	35	88	34	2039	35	87

**Fleksidekstra**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	80	4	20.0	20.0	20.0
	82	2	10.0	10.0	30.0
	85	2	10.0	10.0	40.0
	90	1	5.0	5.0	45.0
	95	1	5.0	5.0	50.0
	96	2	10.0	10.0	60.0
	100	2	10.0	10.0	70.0
	135	6	30.0	30.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

**Fleksidekstra**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Full ROM	6	30.0	30.0	30.0
	Tidak Full ROM	14	70.0	70.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

**Ekstensidekstra**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	5	25.0	25.0	25.0
	3	6	30.0	30.0	55.0
	5	5	25.0	25.0	80.0
	8	1	5.0	5.0	85.0
	10	2	10.0	10.0	95.0
	17	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

**Ekstensidekstra**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	5	25.0	25.0	25.0
	Tidak Full ROM	15	75.0	75.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

**Nilai fleksisinistra**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	80	4	20.0	20.0	20.0
	81	1	5.0	5.0	25.0
	83	1	5.0	5.0	30.0
	85	2	10.0	10.0	40.0
	90	1	5.0	5.0	45.0
	95	3	15.0	15.0	60.0
	100	2	10.0	10.0	70.0
	135	6	30.0	30.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

**Fleksisinistra**

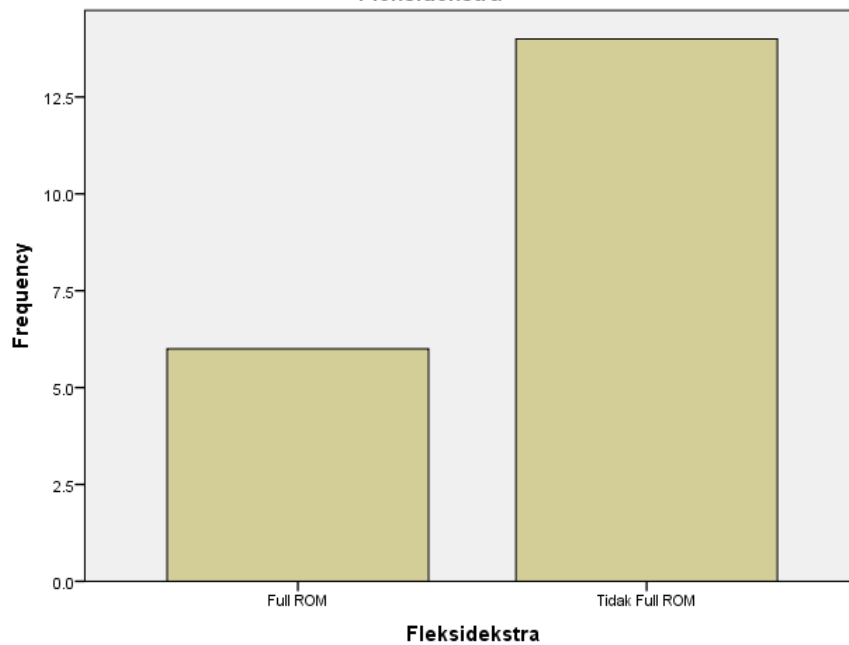
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Full ROM	6	30.0	30.0	30.0
	Tidak Full ROM	14	70.0	70.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

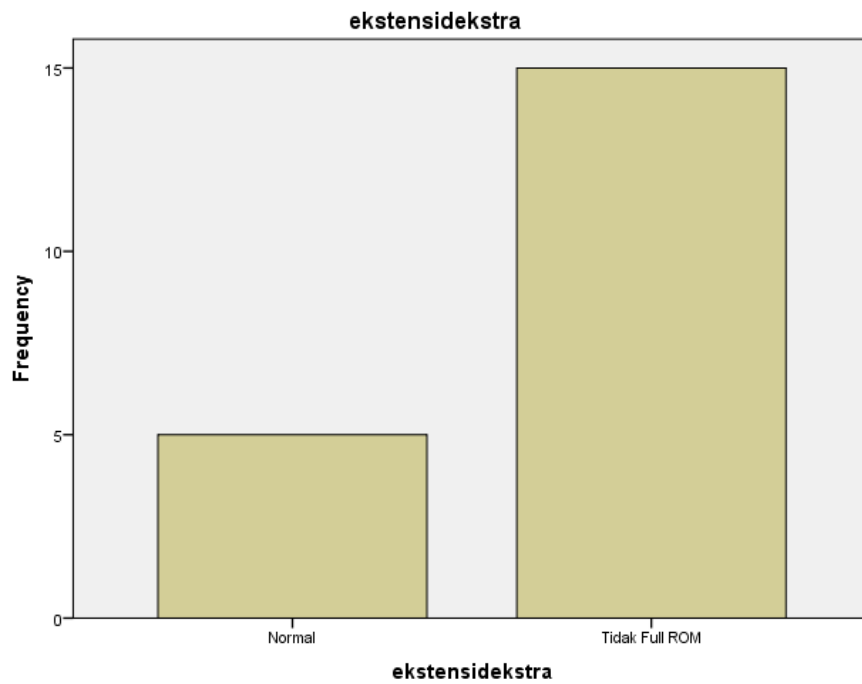
**Nilai ekstensis sinistra**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	5	25.0	25.0	25.0
	3	5	25.0	25.0	50.0
	5	6	30.0	30.0	80.0
	7	1	5.0	5.0	85.0
	10	2	10.0	10.0	95.0
	15	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

**Ekstensis sinistra**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	5	25.0	25.0	25.0
	Tidak Full ROM	15	75.0	75.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

**Fleksidekstra**



**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
fleksidekstra	20	80	135	102.05	23.080
nilai fleksisinistra	20	80	135	101.95	23.112
Valid N (listwise)	20				

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
ekstensidekstra	20	0	17	4.40	4.260
nilai ekstensisinistra	20	0	15	4.35	3.911
Valid N (listwise)	20				

Lampiran 9. Dokumentasi



Pengukuran *Sit and Reach Test*



Pengukuran *Range of Motion (ROM)*



## Lampiran 10. Riwayat Hidup Peneliti

### Informasi Personal

Nama : Mujaddidah Yuharti  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 No. Handphone : 082290190630  
 Tempat / Tanggal lahir : Tana Toraja, 6 Oktober 1998  
 Agama : Islam  
 Nama Ayah : Muhammad Yunus, M.Ag  
 Nama Ibu : Hartati H, M.Pd  
 Alamat Daerah : Bola Cippe, Bulukumba



### Riwayat Pendidikan

- TK Idhata I 2003 – 2004  
Bulukumba
- SDN 24 Salemba 2004 – 2010  
Bulukumba
- Pondok pesantren Puteri Ummul Mukminin 2010 – 2013  
Makassar
- SMAN 2 Tinggi Moncong 2013 – 2016  
Gowa
- Universitas Hasanuddin, 2016 – Sekarang  
Makassar  
Program S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan

### Riwayat Organisasi

No.	OC Musyawarah Besar Himafisio Unhas	Anggota Divisi Perlengkapan	2017
1.	Panitia Osilasi Himafisio Unhas	Ketua Acara	2017
2.	Panitia Seminar Ilmiah Nasional <i>Physyical Therapy of Pediatric</i>	Anggota Divisi Humas	2017
3.	Panitia Dies Natalis Himafisio	Anggota Divisi Acara	2017
4.	Badan Pengurus Harian Himafisio Unhas	Anggota divisi Kaderisasi	2018-2019
5.	Osteon Himafisio Unhas	<i>Stering Comitte</i>	2019
6.	Bakti Sosial Himafisio Unhas Kabupaten Pangkep	Peserta	2019
7.	Panitia Kegiatan IFLC ( <i>Indonesian Future Leaders Conference</i> )	Anggota divisi perlengkapan	2019
8.	<i>Staff</i> IFL chapter sulsel	Anggota kementerian program	2019-2020