

DATA PENGUKURAN SUBYEK

Judul Penelitian : Pengaruh Gerakan Sholat Lima Waktu Terhadap Fleksibilitas Sendi Pada Lanjut Usia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang

A. Identitas

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin :

B. Saat Pengukuran

1. Hari/Tanggal/Waktu :
2. Tempat :
3. Oleh :

C. Data Pengukuran Fleksibilitas sendi

Variabel	Hasil Pengukuran		
	I	II	Yang dipakai
Fleksibilitas Sendi Panggul			

D. Data Pengukuran Variabel Terkendali

Variabel	Hasil Pengukuran		
	I	II	Yang dipakai
1. Berat Badan			
2. Tinggi Badan			
3. IMT			

DATA PENGUKURAN SUBYEK

Judul Penelitian : Pengaruh Gerakan Sholat Lima Waktu Terhadap Fleksibilitas Sendi Pada Lanjut Usia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang

A. Identitas

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin :

B. Saat Pengukuran

1. Hari/Tanggal/Waktu :
2. Tempat :
3. Oleh :

C. Data Pengukuran Fleksibilitas sendi

Variabel	Hasil Pengukuran		
	I	II	Yang dipakai
Fleksibilitas Sendi Panggul			

D. Data Pengukuran Variabel Terkendali

Variabel	Hasil Pengukuran		
	I	II	Yang dipakai
1. Berat Badan			
2. Tinggi Badan			
3. IMT			

Lembar Penilaian

Nomor Responden :

Waktu Penilaian : a. Pretes b. Postes 1 c. Postes 2

Nama :

Jenis Kelamin : a. Laki – laki b. Perempuan

Usia : tahun

Berat Badan : kg

Tinggi Badan : cm

Penilaian Gerakan Sholat

Gerakan	Skor		
	1	2	3
• Takbiratul ihrom			
• Ruku'			
• I'tidal			
• Sujud			
• Duduk antara dua sujud			
• Duduk <i>tasyahhud awal</i>			
• Duduk <i>tasyahhud akhir</i>			
• Salam			
Total skor			
Hasil penilaian = (total skor / 8) x 100			

Fleksibilitas Sendi : cm

Penilaian Gerakan Sholat

TAKBIRATUL IHRAM

1. Telapak tangan dibentangkan dan dihadapkan ke kiblat dan tidak menggenggam.
2. Telapak tangan diangkat setinggi pundak atau telinga secara sempurna
3. Takbiratul ihram harus dilakukan dalam keadaan posisi tubuh tegak sempurna

RUKU'

1. Mengangkat tangan sebelum *ruku'* (seperti Takbiratul ihram)
2. Tuma'ninah ketika *ruku'* berarti tenang sejenak setelah *ruku'* sempurna
3. Posisi punggung saat *ruku'* lurus

I'TIDAL

1. Mengangkat tangan saat *I'tidal* (seperti Takbiratul ihram)
2. Berdiri sempurna ketika *I'tidal*
3. Tumakninah ketika *I'tidal*

SUJUD

1. Menempelkan dahi dan hidung di lantai
2. Meletakkan telapak tangan di lantai dan mengangkat sikunya serta meregangkannya.
3. Menempelkan kaki dilantai dan menghadapkan jari-jari ke arah kiblat

DUDUK IFTIRASY

1. Kedua tangan berada di atas paha
2. Duduk dengan membentangkan kaki kiri, kemudian diduduki dan kaki kanan ditegakkan
3. Posisi punggung saat duduk harus tegak

DUDUK TASYAHHUD AWAL

1. Kedua tangan berada di atas paha t
2. Duduk dengan membentangkan kaki kiri, kemudian diduduki dan kaki kanan ditegakkan
3. Posisi punggung saat duduk harus tegak

DUDUK TASYAHHUD AKHIR (duduk tawaruk)

1. Kedua tangan berada di atas paha
2. Meletakkan pantan di tanah atau di lantai,
3. Telapak kaki kanan ditegakkan dan telapak kaki kiri berada di bawah kaki kanan.

SALAM

1. Menoleh kekanan secara maksimal ketika salam
2. Menoleh kekiri secara maksimal ketika salam
3. Sampai pipi orang yang shalat kelihatan dari belakang

REKAPITULASI DATA

No. Resp	Penilaian Gerakan Sholat			Fleksibilitas			Karakteristik		
	Pretes	Postes1	Postes2	Pretes	Postes1	Postes2	Jenis Kelamin	Kamar	IMT
1.	50,00	60,00	67,50	28,00	28,00	29,00	Perempuan	< 70 Tahun	Normal
2.	45,00	60,00	67,50	26,00	26,00	26,00	Perempuan	≥ 70 tahun	Gemuk
3.	45,00	55,00	65,00	27,00	26,50	27,50	Perempuan	≥ 70 tahun	Normal
4.	52,50	55,00	62,50	25,50	25,50	26,00	Perempuan	< 70 Tahun	Normal
5.	57,50	70,00	80,00	28,50	28,50	29,00	Perempuan	< 70 Tahun	Normal
6.	55,00	60,00	70,00	28,00	28,50	28,50	Perempuan	< 70 Tahun	Normal
7.	60,00	65,00	77,50	28,00	28,00	28,50	Perempuan	< 70 Tahun	Normal
8.	50,00	57,50	70,00	25,50	25,00	26,00	Perempuan	≥ 70 tahun	Normal
9.	45,00	55,00	65,00	26,50	27,00	27,50	Perempuan	< 70 Tahun	Normal
10.	50,00	55,00	65,00	26,50	27,00	27,00	Perempuan	≥ 70 tahun	Normal
11.	45,00	55,00	70,00	28,00	28,50	28,00	Perempuan	< 70 Tahun	Normal
12.	60,00	62,50	67,50	28,00	28,50	28,50	Perempuan	≥ 70 tahun	Normal
13.	60,00	62,50	70,00	28,00	28,00	28,00	Perempuan	≥ 70 tahun	Normal
14.	52,50	60,00	65,00	24,00	24,50	25,00	Perempuan	< 70 Tahun	Sangat Kurus
15.	52,50	55,00	57,50	24,50	25,50	25,50	Perempuan	< 70 Tahun	Sangat Kurus
16.	45,00	50,00	70,00	25,50	25,00	25,50	Perempuan	≥ 70 tahun	Normal
17.	52,50	60,00	65,00	28,50	28,50	28,50	Perempuan	< 70 Tahun	Sangat Kurus
18.	50,00	60,00	65,00	28,00	29,00	29,00	Perempuan	< 70 Tahun	Kurus
19.	60,00	62,50	65,00	25,50	25,50	26,50	Perempuan	≥ 70 tahun	Normal
20.	52,50	50,00	62,50	26,50	27,50	27,00	Perempuan	≥ 70 tahun	Normal
21.	57,50	62,50	75,00	28,50	28,50	28,50	Laki-laki	< 70 Tahun	Normal
22.	42,50	55,00	62,50	27,00	27,50	27,00	Laki-laki	≥ 70 tahun	Normal
23.	55,00	62,50	65,00	27,50	27,50	27,50	Laki-laki	< 70 Tahun	Kurus
24.	60,00	60,00	62,50	25,50	25,50	25,50	Laki-laki	< 70 Tahun	Sangat Kurus
25.	52,50	57,50	70,00	25,50	25,00	24,50	Laki-laki	≥ 70 tahun	Gemuk
26.	47,50	52,50	62,50	25,50	25,50	25,50	Laki-laki	< 70 Tahun	Sangat Kurus
27.	40,00	47,50	60,00	25,00	25,50	26,00	Laki-laki	< 70 Tahun	Sangat Kurus
28.	50,00	52,50	60,00	23,50	24,50	25,50	Laki-laki	≥ 70 tahun	Kurus
29.	55,00	57,50	60,00	23,00	24,00	25,00	Laki-laki	≥ 70 tahun	Normal

Lembar Penilaian

Nomor Responden :

Waktu Penilaian : a. Pretes b. Postes 1 c. Postes 2

Nama :

Jenis Kelamin : a. Laki – laki b. Perempuan

Usia : tahun

Berat Badan : kg

Tinggi Badan : cm

Penilaian Gerakan Sholat

Gerakan	Skor		
	1	2	3
• Takbiratul ihrom			
• Ruku'			
• I'tidal			
• Sujud			
• Duduk antara dua sujud			
• Duduk <i>tasyahhud awal</i>			
• Duduk <i>tasyahhud akhir</i>			
• Salam			
Total skor			
Hasil penilaian = (total skor / 8) x 100			

Fleksibilitas Sendi : cm

Penilaian Gerakan Sholat

TAKBIRATUL IHRAM

1. Telapak tangan dibentangkan dan dihadapkan ke kiblat dan tidak menggenggam.
2. Telapak tangan diangkat setinggi pundak atau telinga secara sempurna
3. *Takbiratul ihram* harus dilakukan dalam keadaan posisi tubuh tegak sempurna

RUKU'

1. Mengangkat tangan sebelum *ruku'* (seperti *Takbiratul ihram*)
2. Tuma'ninah ketika *ruku'* berarti tenang sejenak setelah *ruku'* sempurna
3. Posisi punggung saat *ruku'* lurus

I'TIDAL

1. Mengangkat tangan saat *I'tidal* (seperti *Takbiratul ihram*)
2. Berdiri sempurna ketika *I'tidal*
3. Tumakninah ketika *I'tidal*

SUJUD

1. Menempelkan dahi dan hidung di lantai
2. Meletakkan telapak tangan di lantai dan mengangkat sikunya serta meregangkannya.
3. Menempelkan kaki dilantai dan menghadapkan jari-jari ke arah kiblat

DUDUK IFTIRASY

1. Kedua tangan berada di atas paha
2. Duduk dengan membentangkan kaki kiri, kemudian diduduki dan kaki kanan ditegakkan
3. Posisi punggung saat duduk harus tegak

DUDUK TASYAHHUD AWAL

1. Kedua tangan berada di atas paha t
2. Duduk dengan membentangkan kaki kiri, kemudian diduduki dan kaki kanan ditegakkan
3. Posisi punggung saat duduk harus tegak

DUDUK TASYAHHUD AKHIR (duduk tawaruk)

1. Kedua tangan berada di atas paha
2. Meletakkan pantan di tanah atau di lantai,
3. Telapak kaki kanan ditegakkan dan telapak kaki kiri berada di bawah kaki kanan.

SALAM

1. Menoleh kekanan secara maksimal ketika salam
2. Menoleh kekiri secara maksimal ketika salam
3. Sampai pipi orang yang shalat kelihatan dari belakang

REKAPITULASI DATA

No. Resp	Penilaian Gerakan Sholat			Fleksibilitas			Karakteristik		
	Pretes	Postes1	Postes2	Pretes	Postes1	Postes2	Jenis Kelamin	Kamar	IMT
1.	50,00	60,00	67,50	28,00	28,00	29,00	Perempuan	< 70 Tahun	Normal
2.	45,00	60,00	67,50	26,00	26,00	26,00	Perempuan	≥ 70 tahun	Gemuk
3.	45,00	55,00	65,00	27,00	26,50	27,50	Perempuan	≥ 70 tahun	Normal
4.	52,50	55,00	62,50	25,50	25,50	26,00	Perempuan	< 70 Tahun	Normal
5.	57,50	70,00	80,00	28,50	28,50	29,00	Perempuan	< 70 Tahun	Normal
6.	55,00	60,00	70,00	28,00	28,50	28,50	Perempuan	< 70 Tahun	Normal
7.	60,00	65,00	77,50	28,00	28,00	28,50	Perempuan	< 70 Tahun	Normal
8.	50,00	57,50	70,00	25,50	25,00	26,00	Perempuan	≥ 70 tahun	Normal
9.	45,00	55,00	65,00	26,50	27,00	27,50	Perempuan	< 70 Tahun	Normal
10.	50,00	55,00	65,00	26,50	27,00	27,00	Perempuan	≥ 70 tahun	Normal
11.	45,00	55,00	70,00	28,00	28,50	28,00	Perempuan	< 70 Tahun	Normal
12.	60,00	62,50	67,50	28,00	28,50	28,50	Perempuan	≥ 70 tahun	Normal
13.	60,00	62,50	70,00	28,00	28,00	28,00	Perempuan	≥ 70 tahun	Normal
14.	52,50	60,00	65,00	24,00	24,50	25,00	Perempuan	< 70 Tahun	Sangat Kurus
15.	52,50	55,00	57,50	24,50	25,50	25,50	Perempuan	< 70 Tahun	Sangat Kurus
16.	45,00	50,00	70,00	25,50	25,00	25,50	Perempuan	≥ 70 tahun	Normal
17.	52,50	60,00	65,00	28,50	28,50	28,50	Perempuan	< 70 Tahun	Sangat Kurus
18.	50,00	60,00	65,00	28,00	29,00	29,00	Perempuan	< 70 Tahun	Kurus
19.	60,00	62,50	65,00	25,50	25,50	26,50	Perempuan	≥ 70 tahun	Normal
20.	52,50	50,00	62,50	26,50	27,50	27,00	Perempuan	≥ 70 tahun	Normal
21.	57,50	62,50	75,00	28,50	28,50	28,50	Laki-laki	< 70 Tahun	Normal
22.	42,50	55,00	62,50	27,00	27,50	27,00	Laki-laki	≥ 70 tahun	Normal
23.	55,00	62,50	65,00	27,50	27,50	27,50	Laki-laki	< 70 Tahun	Kurus
24.	60,00	60,00	62,50	25,50	25,50	25,50	Laki-laki	< 70 Tahun	Sangat Kurus
25.	52,50	57,50	70,00	25,50	25,00	24,50	Laki-laki	≥ 70 tahun	Gemuk
26.	47,50	52,50	62,50	25,50	25,50	25,50	Laki-laki	< 70 Tahun	Sangat Kurus
27.	40,00	47,50	60,00	25,00	25,50	26,00	Laki-laki	< 70 Tahun	Sangat Kurus
28.	50,00	52,50	60,00	23,50	24,50	25,50	Laki-laki	≥ 70 tahun	Kurus
29.	55,00	57,50	60,00	23,00	24,00	25,00	Laki-laki	≥ 70 tahun	Normal