

LAMPIRAN I

FORMULIR KUISIONER

Saya mohon kesediaannya untuk mengisi kuisisioner ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

TB/BB :

Pekerjaan :

Hobby :

Alamat :

No.Telp/Hp :

Daftar Pertanyaan

Jawablah pertanyaan sesuai dengan keadaan yang anda rasakan saat ini.

1. Apakah anda mengalami gangguan pada pinggang dan tungkai selama 3 bulan terakhir ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Apakah anda pernah mengikuti program latihan core stabilisasi ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
3. Apakah anda pernah mengikuti latihan pilates ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Dalam melakukan aktivitas kaki mana yang lebih dominan ?
 - a. Kanan
 - b. Kiri

LAMPIRAN III

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Alamat :

No. Telp :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan tujuan dan tindakan yang saya dapat kan selama proses penelitian ini. Oleh karena itu saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti proses penelitian selama 4 minggu, sesuai penjelasan yang diberikan oleh peneliti dengan judul :

“ PERBEDAAN ANTARA LATIHAN *CORE STABILITY* DENGAN LATIHAN *MAT PILATES* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PADA ORANG DEWASA “

Demikianlah pernyataan ini saya setuju untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Maret 2016

Peneliti

Sampel

(Eko Sulistiyo Agung W)

(.....)

LAMPIRAN V

Dokumentasi Pelaksanaan Pengukuran dan latihan *core stability* dan latihan *mat pilates* di RS Aminah



Foto di atas pengukuran *star excursion balance test*



Foto 4 latihan *mat pilates*



Foto 5 latihan *core stability*