

Lampiran II

LEMBAR PERMOHONAN SAMPEL PENELITIAN

Kepada Yth.

Saudara/saudari

Di tempat

Sebagai persyaratan tugas akhir mahasiswa Program Studi Fakultas Fisioterapi Universitas

Esa Unggul Jakarta, Saya :

Nama : Enis Husnun Muthiah

NIM : 200965009

Akan melakukan penelitian dengan judul “Latihan Lari 4km dengan durasi 30 menit Lebih Baik Daripada Latihan Jalan 5km dengan durasi 45 menit Dalam Meningkatkan Nilai Konsumsi Oksigen Maksimal (VO₂max) pada pemuda pemudi Komplek Kemhan Mabes TNI”. Dengan ini saya mengharapkan kesediaan saudara/saudari bersedia untuk menjadi sampel dalam penelitian ini, dan saya mohon untuk mengisi formulir questioner yang saya sediakan dengan kejujuran apa adanya. Jawaban saudara-saudari dijamin kerahasiaannya.

Demikian permohonan ini saya sampaikan. Atas perhatian dan partisipasi saudara/saudari dalam membantu kelancaran penelitian ini saya ucapkan terima kasih.

Jakarta, Juli 2013

Peneliti,

Enis Husnun Muthiah

Pernyataan Kesiediaan Menjadi Sampel Penelitian Dengan Judul

**“LATIHAN LARI 4 KM DENGAN DURASI 30 MENIT LEBIH BAIK
DARIPADA LATIHAN JALAN 5 KM DENGAN DURASI 45 MENIT
DALAM MENINGKATKAN NILAI KONSUMSI OKSIGEN
MAKSIMAL (VO₂MAX) PADA PEMUDA-PEMUDI KOMPLEK
KEMHAN MABES TNI”**

Setelah membaca isi penjelasan pada lembar Permohonan Menjadi Sampel Penelitian dan telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dan tindakan yang saya dapatkan telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dan tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian ini, saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Alamat :

Menyatakan bersedia dan mau berpartisipasi menjadi sampel penelitian dari penelitian yang akan dilakukan oleh Enis Husnun Muthiah mahasiswa dari Fakultas Fisioterapi Esa Unggul Jakarta.

Demikian pernyataan ini saya tanda tangani untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Juli 2013

Menyetujui,

(ttd dan nama terang)



FORMULIR QUESIONER LATIHAN JALAN DAN LARI

Kepada Yth. Saudara/i

Saya mohon kesediaannya untuk mengisi questioner ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat dan telp :

Daftar Pertanyaan

1. Apakah anda sering berolahraga ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. berapa kali anda berolahraga dalam satu minggu ?
 - a. 2x seminggu
 - b. 4x seminggu
 - c.....
3. Apakah anda perokok?
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Apakah anda memiliki riwayat penyakit jantung paru atau penyakit keturunan lainnya?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Jika anda memilikinya, kapan terakhir kali anda mengalami serangan kambuhnya?
 - a. 1 minggu yang lalu
 - b. 1 bulan yang lalu
 - c.....

