

Lampiran 3

Kuesioner Penelitian

Data Pribadi

Nama : L / P

Umur :

Pekerjaan :

Hobi :

Alamat :

No.Tlp :

1. Apakah anda saat ini merasakan nyeri/ sakit pada pergelangan kaki?

- a. pernah
- b. Tidak pernah
- c. sering
- d. Kadang-kadang

2. Sudah berapa lama anda merasakan nyeri/sakit pada pergelangan kaki ?

- a. kurang dari 1 minggu
- b. Lebih dari 1 minggu
- c. 2 sampai 1 bulan
- d. Lebih dari 1 bulan

3. Apakah anda punya riwayat trauma/ cidera pada pergelangan kaki ?

- a. ya
- b. tidak

4. Tindakan apa yang anda lakukan setelah mengalami trauma/cidera pada pergelangan kaki?

- a. Di urut
- b. Di diamkan saja
- c. Ke Fisioterapi
- d. Ke Dokter

5. Apakah anda sering berolahraga?

- a. Ya, kali seminggu
- b. Tidak

6. Jika “Ya”, Jenis olahraga apa yang anda lakukan?

- a. Jogging
- b. Sepak bola
- c. Badminton
- d. Lain-lain.....

7. Apakah anda pernah menjalani program latihan beban atau stabilisasi pada pergelangan kaki?

a. Ya

b. Tidak

8. Apakah anda sedang menjalani program latihan beban atau stabilisasi pada pergelangan kaki?

a. Ya

b. Tidak

9. Apakah anda ketika berdiri satu kaki, cepat goyah atau gampang jatuh?

a. Ya

b. Tidak

10. Apakah sebelumnya anda pernah melakukan latihan dengan *wobble board*?

a. Ya

b. Tidak

11. Jika “Ya”, Berapa lama?

a. < 3 bulan

b. > 3 bulan

c. > 5 bulan

d. 1 tahun.

12. Apakah sebelumnya anda pernah melakukan latihan dengan *theraband*?

a. Ya

b. Tidak

13. Jika “ Ya”, Berapa lama?

a. < 3 bulan

b. > 3 bulan

c. > 5 bulan

d. 1 tahun

Dengan ini saya bersedia untuk menjadi sample dalam penelitian ini dengan melakukan program latihan peningkatan stabilisasi ankle selama 4 minggu berturut-turut.

Jakarta, Maret 2014

()