

KUESIONER PENELITIAN

Kepada Yth. Bapak/Ibu/Saudara/I

Saya mohon kesediaannya untuk mengisi kuesioner ini:

DATA DIRI

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Berat badan :

Tinggi badan :

Pekerjaan :

Alamat :

No.Telp/HP :

Pertanyaan :

1. Apakah saat ini anda sedang melakukan olahraga?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Bila “ya” berapa kali seminggu anda melakukan olahraga?
 - a. 1 kali seminggu
 - b. 3 kali seminggu
 - c. Setiap hari
3. Sudah berapa lama anda melakukan olahraga?
 - a. 1 bulan
 - b. 2 bulan

- c. 3 bulan
- 4. Apa alasan anda melakukan olahraga
 - a. Untuk mengurangi lingkaran perut
 - b. Untuk meningkatkan kebugaran
 - c. Hobi
- 5. Makanan apa yang anda konsumsi sehari – hari?
 - a. Mengandung karbohidrat
 - b. Mengandung lemak
 - c. Mengandung protein
- 6. Apakah ukuran lingkaran perut anda melebihi normal?
 - a. Ya
 - b. Tidak
- 7. Apakah anda sedang menjalankan program diet?
 - a. Ya
 - b. Tidak
- 8. Apakah anda sedang mengkonsumsi obat penurun berat badan?
 - a. Ya
 - b. Tidak

.....
Dengan ini saya selaku pasien bersedia untuk menjadi sampel dalam penelitian skripsi dan melakukan semua terapi dengan melakukan program latihan selama 8 minggu.

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Jenis kelamin :

Umur :

Alamat :

No. Telp :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dan tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian ini. Oleh karna itu saya menyatakan dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti proses penelitian sebanyak 20 kali selama 8 minggu, sesuai penjelasan yang telah diberikan oleh peneliti dalam penelitian dengan judul:

“ perbedaan pemberian latihan *sit up* tanpa beban dan *sit up* dengan beban untuk pengurangan lingkaran perut otot abdominal”

Demikian surat pernyataan ini saya setuju untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Mei 2011

Yang Membuat Pernyataan

Peneliti

Sampel Penelitian

(.....)

(.....)