

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Saya bertandatangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Pekerjaan :

Alamat :

No. Tlp :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan penelitian tentang tujuan dan tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian ini. Oleh karena itu, saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti setiap proses penelitian sebanyak 12 kali selama 1 bulan. Sesuai penjelasan yang diberikan oleh peneliti dalam penelitian dengan judul :

”Penambahan *Bosu Ball Exercise* Pada Latihan *Strengthening Isometrik dan Isotonik* Untuk Meningkatkan Stabilisasi Pada Kondisi *Sprain Ankle Kronik*”

Demikianlah pernyataan ini saya setujui untuk dapat dipergunakan sebagai mestinya.

Jakarta, April 2015

Peneliti

Sampel Penelitian

(**Zakia Turrizki**)

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 *bosu ball*?
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
14. Apakah sebelumnya anda pernah melakukan latihan dengan tahanan?
a. Ya b. Tidak
15. 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, April 2015

()

