

LAMPIRAN 2

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Pekerjaan :

TB/BB :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dan manfaat tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian ini. Oleh karena itu saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti proses penelitian sebanyak 12 kali selama 4 minggu dalam penelitian yang berjudul :

“EFEKTIVITAS PENAMBAHAN *CORE STABILITY EXERCISE* PADA *HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN MEMANJAT PADA PEMANJAT TEBING”

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

Jakarta, 2016

Peneliti

Sampel Penelitian

()

()

Heart Rate istirahat: _____ x/menit

LAMPIRAN 4

QUISIONER PENELITIAN

DATA DIRI

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Pekerjaan :

DAFTAR PERTANYAAN

1. Apakah anda senang melakukan panjat tebing?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Dalam seminggu berapa kali anda melakukan panjat tebing?
 - a. 1 kali
 - b. Lebih dari 1 kali
3. Apakah anda sedang mempunyai cedera lengan atau bahu ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Apakah anda pernah mengikuti kompetisi panjat tebing?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Jika ya, kapan terakhir kali anda mengikuti kompetisi tersebut?
.....
6. Apakah kegiatan anda sehari – hari? (sebutkan minimal 2)
.....
7. Apakah anda sedang mengikuti program latihan lain ? (jika ya, sebutkan!)
 - a. Ya
 - b. Tidak
.....

SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fransiscus Asisi Alfareza

NIM : 201266024

Fakultas : Fisioterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul ”**EFEKTIVITAS PENAMBAHAN *CORE STABILITY EXERCISE* PADA *HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN MEMANJAT PADA PEMANJAT TEBING**” adalah karya saya sendiri dan bukan plagiat dari skripsi ataupun penelitian sejenis yang sudah ada.

Bila kemudian hari skripsi saya dengan judul diatas terbukti secara hukum merupakan hasil plagiat, maka saya bersedia gelar Sarjana Fisioterapi (S.Ft) yang saya sandang dicabut.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar benarnya dan dalam keadaan sadar serta tanpa adanya tekanan dari pihak manapun.

Mengetahui

Jakarta, Agustus 2015

(Syahmirza Indra Lesmana, SKM, S.Ft, M.Or)

(Fransiscus Asisi A)