

**LEMBAR PERSETUJUAN  
(INFORMED CONSENT )**

Saya, Rafli Elzandri dengan ini memohon kerjasama saudara/i sebagai responden dalam pengukuran kebugaran jasmani melalui uji ketahanan kardiorespirasi. Responden dalam penelitian ini akan diminta untuk mengisi pertanyaan wawancara yang telah di lampirkan yang bertujuan untuk mendata responden yang dapat menjadi sampel penelitian dalam uji kebugaran jasmani identitas saudara/i akan dijamin kerahasiannya oleh peneliti.

Dalam penelitian ini akan dilakukan pengukuran tekanan darah, nadi dan *Harvard step test*, yang dimana akan dilakukan tes menggunakan tes naik turun kursi dengan tinggi kursi 50 cm, lebar kursi 200 cm dan waktu maksimal selama 5 menit ( 300 detik ) dengan langkah disesuaikan dengan alat metronome.

Setelah mendapatkan penjelasan lengkap mengenai isi penelitian, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Subyek                 :  
NIM                                 :  
Jenis Kelamin                 :  
Tempat / Tanggal Lahir     :  
Alamat                             :  
Nomor HP                         :

Menyatakan bersedia berpartisipasi dalam penelitian dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Peneliti

Responden

(Rafli Elzandri)

( )

Mengetahui,  
Pembimbing

dr. Kumala Dewi Darmawi, MM

**Wawancara Penelitian Profil Kebugaran Jasmani dengan Uji Daya Tahan  
Kardiorespirasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas  
Tarumanagara**

**I. AKTIFITAS SEHARI-HARI**

1. Apakah anda berolahraga

- Ya
- Tidak

Jika Ya, berapa kali dalam 1 minggu (a.).....dan berapa lama durasinya  
(b.) .....

2. Apakah anda sering mudah merasa lelah

- Ya
- Tidak
- Kadang – kadang

Jika Ya / Kadang-kadang, saat melakukan kegiatan apa.....

3. Apakah anda merokok

- Ya
- Tidak

Jika Ya, seberapa banyak.....dan jenis rokok apa.....

4. Apakah anda mengonsumsi alkohol

- Ya
- Tidak

Jika Ya, berapa kali dalam seminggu.....berapa volume.....

**II. RIWAYAT PENYAKIT**

1. Apakah anda mempunyai riwayat sakit jantung ?

- Ya
- Tidak

(Lanjutan)

Jika Ya, sebutkan jenisnya.....

2. Apakah dokter pernah menyatakan tekanan darah anda terlalu tinggi ?
  - Ya
  - Tidak

Jika Ya, sebutkan.....

3. Apakah anda memakan obat resep dokter, seperti untuk penyakit jantung atau tekanan darah tinggi ?
  - Ya
  - Tidak
4. Apakah anda pernah mengalami sakit dada, pusing sekali, atau pingsan ?
  - Ya
  - Tidak

Jika memiliki sakit dada atau pusing atau keduanya, didaerah mana.....

5. Apakah anda menderita asma ?
  - Ya
  - Tidak
6. Apakah anda pernah di bedah atau mengalami penyakit tulang, otot, urat, atau jaringan penyambung ( khususnya pada punggung dan lutut ) yang bisa di perparah oleh program latihan ini ?
  - Ya
  - Tidak
7. Apakah alasan fisik atau kesehatan lainnya yang belum disebut di atas sehingga anda tidak boleh mengikuti program latihan aerobik ?
  - Ya
  - Tidak

Jika Ya, sebutkan.....

### III. RIWAYAT KELUARGA

1. Apakah ayah anda senang berolahraga

- Ya
- Tidak

Jika Ya, sebutkan jenisnya.....

2. Apakah ibu anda senang berolahraga ?

- Ya
- Tidak

Jika Ya, sebutkan jenisnya.....

3. Apakah ayah/ibu mempunyai penyakit jantung ?

- Ya
- Tidak

Jika Ya, sebutkan jenisnya.....

4. Apakah ayah /ibu mempunyai tekanan darah tinggi yang dinyatakan oleh dokter ?

- Ya
- Tidak

Jika Ya, sejak kapan.....Obat .....

### IV. ANTROPOMETRI

1. Tinggi badan :.....Cm
2. Berat badan :.....Kg
3. Body Mass Index :.....Kg/m<sup>2</sup>

### V. PEMERIKSAAN FISIK

1. Tekanan darah :.....MmHg
2. Denyut nadi :.....x/menit

### VI. TES PENGUKURAN VO2 MAKS

1. Hasil Harvard Step Tes
  - .....

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Data Pribadi

1. Nama : Rafli Elzandri
2. NIM : 405110188
3. Jenis Kelamin : Laki-Laki
4. Tempat, Tanggal Lahir : Bantan, 14 Juli 1994
5. Agama : Islam
6. Status : Belum menikah
7. Pendidikan Terakhir : SMA
8. Alamat : Jl.Ir Sutami Link. Tegaltong No 6
9. Telp/Hp : 081219614885

### B. Data Pendidikan

1. 2000-2006 : SDN Simpang Tiga
2. 2006-2009 : SMPN 3 Cilegon
3. 2009-2011 : SMAN 5 Cilegon