

KUESIONER PENGUKUR PENGALAMAN LATIHAN BEBAN	NILAI
Q1: Bagaimana pengalaman latihan beban klien?	
Ini pertama kali klien menjalani program latihan beban yang terstruktur dan dipantau pelatih kebugaran atau klien sudah melakukan latihan beban sendiri tapi tanpa program yang terstruktur dan pengalaman berlatih di bawah 2 tahun.	1
Klien telah berlatih sendiri secara konsisten selama 1-2 tahun dengan mengikuti program latihan beban yang dirancang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhannya.	2
Klien telah berlatih sendiri secara konsisten lebih dari 2 tahun dan mampu menyusun program latihan beban dengan baik untuk dirinya sendiri.	3
Q2: Kapan terakhir kalinya klien konsisten berlatih beban?	
Ini pertama kalinya klien latihan beban atau klien sudah lebih dari 3 bulan berhenti total latihan beban.	1
Klien telah berlatih sendiri secara konsisten tetapi berhenti dari 2-4 minggu yang lalu.	2
Klien telah berlatih sendiri secara konsisten 2-4 kali dalam seminggu hingga saat ini.	3
Q3: Seberapa aktif klien dalam kegiatan sehari-harinya?	
Klien sangatlah sedenter atau tidak banyak bergerak (minim aktivitas fisik dan pekerjaannya lebih banyak duduk).	1
Klien cukup aktif (berolahraga 1-2 kali seminggu atau hanya melakukan olahraga rekreasi di penghujung minggu).	2
Klien tergolong aktif (konsisten berolahraga 3-4 kali seminggu atau memiliki aktivitas / pekerjaan yang melibatkan fisik).	3
Q4: Apakah klien memiliki pengalaman di bidang olahraga?	
Klien tidak memiliki pengalaman atau tidak aktif dalam suatu cabang olahraga selain ekstrakurikuler saat di sekolah tinggi.	1
Klien pernah memiliki pengalaman aktif dalam suatu cabang olahraga saat masih di sekolah tinggi.	2
Klien pernah memiliki pengalaman aktif dalam pertandingan suatu cabang olahraga saat masih di sekolah tinggi.	3
Q5: Sekuat apa kemampuan fisik klien saat ini?	
Klien tidak mampu melakukan gerakan squat atau hip hinge dengan beban tubuh sendiri.	1
Klien mampu melakukan gerakan squat, hip hinge dan push ups beberapa kali dengan beban tubuh sendiri.	2
Klien mampu melakukan berbagai gerakan dasar latihan beban dengan baik.	3
PENGALAMAN BERLATIH	TOTAL
Pemula	3-7
Menengah	8-11
Mahir	12-15