



ASOSIASI PELATIH  
KEBUGARAN INDONESIA

**APKI**

# FORMULIR ASSESSMENT



- Pernyataan Persetujuan (Informed Consent)
- Penilaian Kualitas Kesehatan termasuk Par-Q
- Penilaian Postural dan Gerakan Dasar

**BAHASA INDONESIA**

## **Pernyataan Persetujuan untuk Program Kebugaran Fisik (Informed Consent for Physical Fitness Program)**

Nama Klien :

Tanggal Pengisian :

### **1. Tujuan dan Penjelasan Prosedur**

Saya dengan ini secara sadar dan sukarela menyetujui untuk terlibat dalam rencana latihan yang akan diterima. Saya juga memberikan persetujuan untuk diberikan program oleh pelatih yang direkomendasikan untuk saya dalam bentuk aktivitas fisik dan bimbingan untuk meningkatkan kesehatan maupun kebugaran. Tingkat latihan yang akan dilakukan akan didasarkan pada kondisi dan kemampuan saya.

Saya memahami bahwa saya diharapkan untuk menghadiri setiap sesi dan mengikuti instruksi sehubungan dengan aktivitas olahraga, dan program kesehatan maupun kebugaran lainnya.

Saya memahami bahwa saya mungkin diminta untuk menjalani pengujian (assessment) bertahap sebelum memulai program latihan untuk menilai tingkat kebugaran saya saat ini dan juga diberikan sesi evaluasi secara berkala setelah program dimulai.

Saya akan diberikan instruksi pribadi mengenai jumlah dan jenis olahraga yang harus saya lakukan. Pelatih yang profesional akan mengarahkan aktivitas, memantau kinerja, dan mengevaluasi upaya saya. Tergantung pada status kesehatan saya, saya mungkin diminta atau tidak diminta untuk mengevaluasi tekanan darah dan/atau detak jantung saya selama sesi berlatih untuk mengatur intensitas olahraga saya dalam batas yang diinginkan.

Jika saya meminum obat yang diresepkan, saya pastikan sudah memberitahu pelatih saya dan selanjutnya setuju untuk segera memberi tahu mereka tentang perubahan apa pun yang telah dilakukan oleh dokter saya atau saya sehubungan dengan penggunaan obat tersebut.

Saya telah diberitahu bahwa selama saya berpartisipasi dalam program pelatihan yang dijelaskan di atas, saya akan diminta untuk menyelesaikan latihan kecuali jika muncul gejala seperti kelelahan, sesak napas, rasa tidak nyaman di dada, atau kejadian serupa. Pada titik ini, saya telah diberi tahu bahwa saya berhak sepenuhnya untuk mengurangi atau menghentikan olahraga dan merupakan kewajiban saya untuk memberi tahu pelatih tentang gejala yang saya alami, jika gejala tersebut muncul.

Saya memahami bahwa selama melakukan latihan, pelatih akan memantau kinerja saya secara berkala dan, mungkin mengukur denyut nadi, tekanan darah, atau menilai perasaan saya dalam berusaha untuk tujuan memantau kemajuan saya. Saya juga memahami bahwa pelatih dapat mengurangi atau menghentikan program latihan saya jika salah satu temuan ini menunjukkan bahwa hal ini harus dilakukan demi keselamatan dan keuntungan saya.

Saya juga memahami bahwa selama menjalankan program latihan, sentuhan fisik dan posisi tubuh tertentu mungkin diperlukan untuk menilai reaksi otot dan tubuh saya terhadap latihan tertentu, serta untuk memastikan bahwa saya menggunakan teknik dan kesejajaran tubuh yang tepat. Saya mengizinkan adanya kontak fisik tersebut karena alasan yang disebutkan di atas tetapi juga berhak menolak apabila saya tidak menyetujuinya dengan alasan pribadi.

## **2. Risiko**

Saya telah diberitahu bahwa ada kemungkinan kecil selama latihan terjadi perubahan yang merugikan seperti, tekanan darah abnormal, pingsan, pusing, gangguan irama jantung, dan/atau kasus yang sangat jarang terjadi seperti serangan jantung, stroke, atau bahkan kematian. Saya lebih lanjut memahami dan telah diberitahu bahwa terdapat risiko cedera tubuh termasuk cedera pada jaringan ikat seperti otot, ligamen, maupun tendon.

Saya juga telah diberitahu setiap upaya akan dilakukan untuk meminimalkan kejadian ini dengan penilaian yang tepat terhadap kondisi saya sebelum setiap sesi pelatihan kebugaran. Saya sepenuhnya memahami adanya risiko yang terkait dengan olahraga, termasuk risiko cedera tubuh, serangan jantung, stroke, atau bahkan kematian. Namun mengetahui risiko ini, saya tetap berkeinginan untuk berpartisipasi.

### **3. Manfaat yang Diharapkan dan Alternatif yang Tersedia untuk Latihan**

Saya memahami bahwa program ini mungkin bermanfaat atau tidak bermanfaat bagi kebugaran fisik atau kesehatan saya secara umum. Saya menyadari bahwa keterlibatan dalam sesi latihan akan memungkinkan saya mempelajari cara yang tepat untuk melakukan latihan pengondisian, menggunakan alat bantu, dan mengatur upaya fisik saya saat berolahraga.

Saya memahami pengalaman ini akan bermanfaat bagi saya dengan lebih mengetahui kemampuan saya dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. Saya juga memahami bahwa jika saya mengikuti instruksi program dengan cermat dan rutin melakukannya, kemungkinan besar kapasitas latihan dan/atau tingkat kebugaran saya akan meningkat seiring dengan berjalannya waktu.

### **4. Kerahasiaan dan Penggunaan Informasi**

Saya telah diberitahu bahwa informasi yang diperoleh dalam program latihan ini akan diperlakukan sebagai hak istimewa dan rahasia, oleh karena itu tidak akan dilepaskan atau diungkapkan kepada siapa pun tanpa sepengetahuan saya. Untuk penggunaan informasi apapun yang bersifat pribadi khususnya untuk kebutuhan komersial dari pihak tertentu wajib mendapatkan izin dari saya.

### **5. Pertanyaan dan Kebebasan untuk Menyetujui**

Saya telah diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan mengenai prosedurnya dan telah membaca formulir pernyataan persetujuan (informed consent) ini. Dengan ini menyatakan telah memahami sepenuhnya ketentuan-ketentuannya dan telah melepaskan hak-hak substansial dengan menandatangani secara sadar dan sukarela tanpa bujukan maupun tekanan.

Nama dan Tanda Tangan Klien

Nama dan Tanda Tangan Pelatih

---

---

# FORMULIR ASSESSMENT APKI 2023

## I. PENILAIAN KUALITAS KESEHATAN

Tanggal: \_\_\_\_\_

Nama Assessor: \_\_\_\_\_

INFORMASI PRIBADI			
Nama		Jenis Kelamin	
Tanggal Lahir		Usia	
Telepon		Email	

1. PENGUKURAN TUBUH (ANTROPOMETRI)	
Tinggi Badan (cm)	
Berat Badan (kg)	
Indeks Massa Tubuh	
% Lemak Tubuh	
Detak Jantung Istirahat	

Catatan penting tentang klien:

.....

.....

.....

.....

## **2. KUESIONER KESIAPAN AKTIVITAS FISIK**

### **PHYSICAL ACTIVITY READINESS QUESTIONNAIRE (PAR-Q)**

Kuesioner ini mohon dibaca dengan seksama dan centang di YA atau TIDAK untuk tiap pertanyaan yang berkenaan dengan keadaan Anda. Bila ada pilihan YA, harap dijelaskan dengan lengkap untuk memastikan apakah Anda membutuhkan konsultasi atau pengawasan dokter sebelum memulai aktif berolahraga atau tidak.

**YA**    **TIDAK**

\_\_\_\_\_    \_\_\_\_\_ 1. Pernahkah dokter menyatakan bahwa Anda memiliki masalah jantung?

Ya, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_    \_\_\_\_\_ 2. Apakah Anda pernah merasa nyeri pada bagian dada saat istirahat maupun beraktivitas?

Ya, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_    \_\_\_\_\_ 3. Apakah Anda pernah hilang keseimbangan karena pusing atau pingsan dalam 12 bulan terakhir ini?

Ya, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_    \_\_\_\_\_ 4. Apakah Anda pernah didiagnosa sakit kronis selain sakit jantung dan tekanan darah tinggi?

Ya, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_    \_\_\_\_\_ 5. Apakah Anda sedang mengonsumsi obat untuk penyakit kronis tertentu?

Ya, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_    \_\_\_\_\_ 6. Apakah Anda ada masalah tulang, sendi, atau jaringan lunak yang berpotensi memburuk dengan olahraga?

Ya, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_    \_\_\_\_\_ 7. Apakah dokter Anda pernah menyarankan hanya berolahraga dengan pengawasan medis?

Ya, \_\_\_\_\_

Daftar kuesioner berikut ini dirancang untuk memberikan gambaran gaya hidup, riwayat medis dan pola makan klien Anda selama ini agar program latihan dan anjuran yang diberikan dapat disesuaikan dengan kebutuhan.

<b>3. KUESIONER GAYA HIDUP</b>	
<b>No</b>	<b>Pertanyaan</b>
1	Apa pekerjaan utama Anda saat ini dan sudah berapa lama bekerja di bidang tersebut?
2	Apakah pekerjaan Anda melibatkan aktivitas fisik yang tinggi? (Banyak bergerak)
3	Apakah pekerjaan Anda mengharuskan untuk duduk dalam jangka waktu lama?
4	Apakah pekerjaan saat ini menyebabkan Anda seringkali merasa tertekan?
5	Seberapa tinggi tingkat stress harian Anda? (Rendah – sedang - tinggi)
6	Apa saja langkah yang Anda lakukan dalam menangani stress yang terlalu tinggi?
7	Berapa jam durasi rata-rata tidur Anda? Jam berapakah Anda biasanya tidur malam?
8	Apakah Anda memiliki agenda rutin untuk melakukan rekreasi (holiday)?
9	Apakah Anda memiliki hobi yang sedang dijalani?
10	Apakah Anda merokok? Jika ya, berapa batang rokok yang Anda habiskan setiap harinya?

<b>4. KUESIONER RIWAYAT KESEHATAN</b>	
<b>No</b>	<b>Pertanyaan</b>
1	Apakah Anda pernah mengalami cedera atau merasakan sakit di bagian tubuh tertentu (pergelangan kaki, lutut, pinggang, bahu, punggung, dll)?
2	Apakah Anda pernah menjalani prosedur pembedahan? Kapan dan di bagian mana saja?
3	Apakah Anda sedang mengonsumsi obat-obatan?
4	Apakah Anda sedang mengonsumsi suplemen tertentu?
5	Apakah seorang dokter pernah mendiagnosa Anda sebagai penderita penyakit kronis (penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, dll)?

<b>5. KUESIONER POLA MAKAN</b>	
<b>No</b>	<b>Pertanyaan</b>
1	Berapa kali makan (termasuk camilan) Anda dalam satu hari?
2	Apakah Anda sarapan setiap hari?
3	Kapankah Anda makan dengan porsi terbesar dalam satu hari? Mengapa?
4	Apakah Anda menjalani pola makan yang tergolong sehat?
5	Berapa gelas atau liter air yang Anda minum dalam satu hari?
6	Apakah Anda mengonsumsi alkohol? Seberapa sering?
7	Apakah saat ini atau dulu Anda pernah mengikuti program diet?

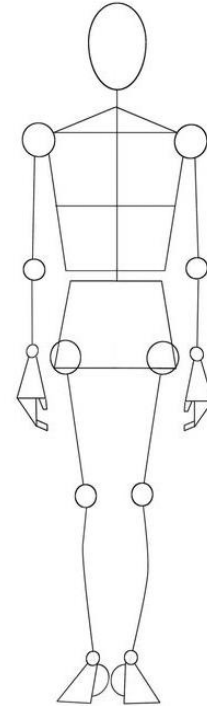


## II. PENILAIAN POSTURAL DINAMIS

### 1. MOBILITAS SENDI

Beri tanda V atau tulis penjelasan pada area yang bermasalah.

AREA	PENILAIAN
Leher (C)	
Bahu	
Siku Tangan	
Pergelangan Tangan	
Tulang Punggung Tengah (T)	
Tulang Punggung Bawah (L)	
Pinggul	
Lutut Kaki	
Pergelangan Kaki	



Referensi gerakan sesuai area sendi:

AREA	NAMA GERAKAN
Leher (C)	Flexion   Extension   Lateral Flexion   Rotation
Bahu	Circumduction   Reach Back   Overhead Raise   Elevation   Depression
Siku Tangan	Flexion   Extension   Supination   Pronation
Pergelangan Tangan	Circumduction   Flexion   Extension   Ulnar-Radial Deviation
Tulang Punggung Tengah	Flexion   Extension   Thoracic Twist   Rotation
Tulang Punggung Bawah	Lateral Flexion   Flexion   Extension
Pinggul	Circumduction   Flexion   Extension
Lutut Kaki	Flexion   Extension
Pergelangan Kaki	Dorsi Flexion   Plantar Flexion   Eversion-Inversion

## 2. KEMAHIRAN GERAKAN DASAR

Formulir ini berguna untuk mengetahui tingkat kemahiran dan tingkat kekuatan klien dalam melakukan gerakan dasar sesuai dengan kategori gerakan fondasi. Contoh gerakan di tabel dapat diganti dengan gerakan lain maupun menggunakan alat bantu seperti mesin. Pilihlah gerakan sesuai dengan kemampuan klien.

NAMA GERAKAN	PENILAIAN
Bodyweight Squat (SQUAT)	
Hip Hinge (HINGE)	
Push-up (PUSH)	
Overhead Press (PUSH)	
Chin-Up / Lat Pull Down (PULL)	
Inverted Row / Seated Row (PULL)	

**Catatan penting:** Hasil assessment tidak boleh digunakan untuk mendiagnosa masalah kesehatan termasuk juga gangguan muskuloskeletal, tetapi sebagai gambaran kemampuan fungsional dan ada atau tidaknya keterbatasan gerak.