

LAMPIRAN

YMCA – ASTRAND RHYMING

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.541(a)	.293	.274	5.96898

a Predictors: (Constant), ASTRHYM

Correlations

		YMCA	ASTRHYM
Pearson Correlation	YMCA	1.000	.541
	ASTRHYM	.541	1.000
Sig. (1-tailed)	YMCA	.	.000
	ASTRHYM	.000	.
N	YMCA	40	40
	ASTRHYM	40	40

ANOVA(b)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	559.806	1	559.806	15.712	.000(a)
	Residual	1353.891	38	35.629		
	Total	1913.697	39			

a Predictors: (Constant), ASTRHYM

b Dependent Variable: YMCA

Coefficients(a)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	23.123	5.852		3.951	.000
	ASTRHYM	.554	.140	.541	3.964	.000

a Dependent Variable: YMCA

SURAT PERSETUJUAN

Yang bertandatangan di bawah ini,
Nama lengkap :
Tanggal lahir :
NRP :
Alamat:

Menyatakan bersedia dan tidak berkeberatan menjadi naracoba dalam penelitian yang dilakukan oleh Cristian Pranata, NRP : 0410063, yang bertempat di Universitas Kristen Maranatha.
Surat persetujuan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri tanpa tekanan ataupun paksaan darimanapun.

Bandung 2007

(-----)

SURAT PERSETUJUAN

Yang bertandatangan di bawah ini,
Nama lengkap :
Tanggal lahir :
NRP :
Alamat:

Menyatakan bersedia dan tidak berkeberatan menjadi naracoba dalam penelitian yang dilakukan oleh Cristian Pranata, NRP : 0410063, yang bertempat di Universitas Kristen Maranatha.
Surat persetujuan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri tanpa tekanan ataupun paksaan darimanapun.

Bandung 2007

(-----)

FORMULIR YMCA

NAMA :
 TGL LAHIR :
 SEX : L / P
 BB : kg
 TB : cm
 HR istirahat : bpm
 TGL :

Target HR : $70\% \text{ HR max} = 70\% \times (220 - \text{umur})$
 Target HR = $70\% \times (220 -) = 70\% \times =$ bpm
 Beban 25 watt 50 rpm 2 menit sampai target HR = bpm

Menit	HR	Beban Akhir
2		
3		
4		
5		
6		

1 watt = 6 kpm
 Beban akhir = watt = kpm

HR akhir = bpm
 Max VO2 = liter/menit > M

UMUR = tahun
 Laki-laki ? $\text{Max VO}_2 = (0.348 \times M) - (0.035 \times \text{Umur}) + 3.011$
 $\text{Max VO}_2 = (0.348 \times) - (0.035 \times) + 3.011$
 Max VO2 = liter/menit = ml/menit

BB = kg
 Max VO2 = ml/menit
 VO2 max = ml/menit : kg = ml / kgBB/menit

FORMULIR ASTRAND-RHYMING

NAMA :
 TGL LAHIR :
 SEX : L / P
 BB : kg
 TB : cm
 HR istirahat : bpm
 TGL :

HR kerja 5 MENIT = bpm
 BB = kg
 Max VO2 = liter/menit

UMUR = tahun
 KOREKSI UMUR =
 Max VO2 koreksi = x = liter/menit = ml/menit

BB = kg
 Max VO2 = ml/menit
 VO2 max = ml/menit : kg = ml/kgBB/menit

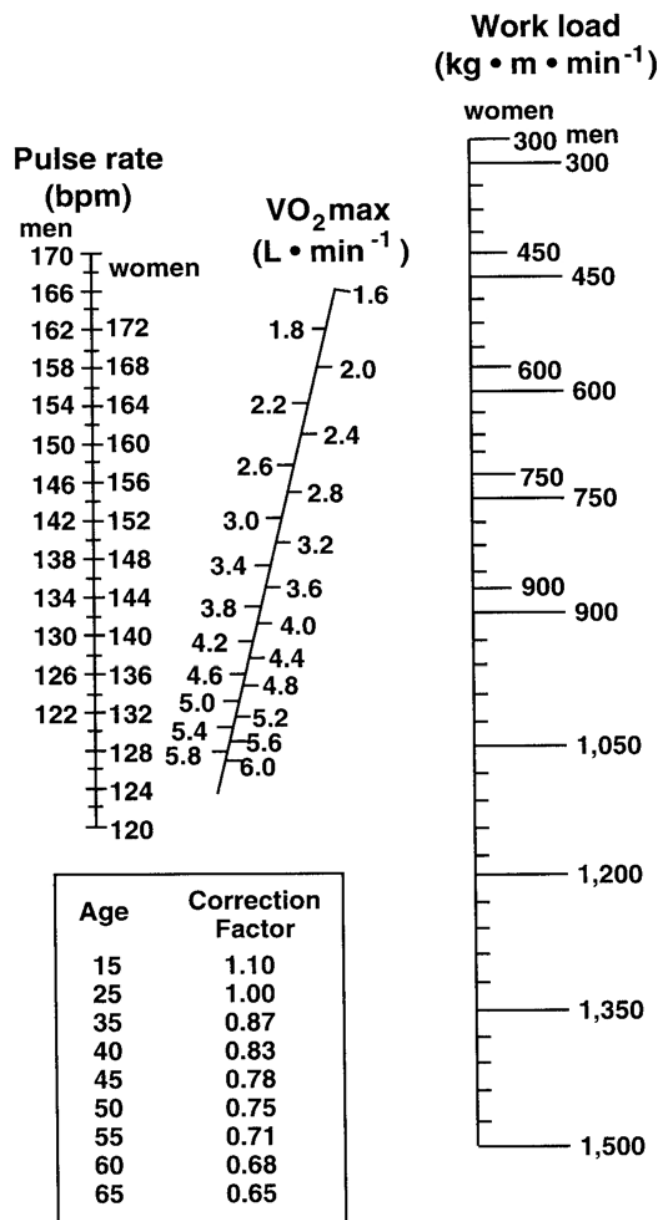


FIGURE 7.1. Modified Astrand-Rhyming nomogram. With permission from Astrand PO, Rhyming IR. A nomogram for calculation of aerobic capacity (physical fitness) from pulse rate during sub-maximal work. *J Appl Physiol* 1954;7:218-221.

Foto Tes Ergometer Sepeda Metode Modifikasi YMCA



Foto Tes Bangku Astrand-Rhyming

