

Lampiran 1.

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 Indra, NRP : 0410180, 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 Indra, NRP : 0410180, yang bertempat di Universitas Kristen Maranatha. Surat persetujuan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri tanpa tekanan ataupun paksaan darimanapun.

Bandung 2007

(-----)

Lampiran 2.

PERHITUNGAN STATISTIK

FOX – QUEEN'S COLLEGE

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.522(a)	.272	.253	5.62896

a Predictors: (Constant), QUEENCOL

Correlations

		FOX	QUEENCOL
Pearson Correlation	FOX	1.000	.522
	QUEENCOL	.522	1.000
Sig. (1-tailed)	FOX	.	.000
	QUEENCOL	.000	.
N	FOX	40	40
	QUEENCOL	40	40

ANOVA(b)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	450.198	1	450.198	14.208	.001(a)
	Residual	1204.035	38	31.685		
	Total	1654.233	39			

a Predictors: (Constant), QUEENCOL

b Dependent Variable: FOX

Coefficients(a)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	18.650	6.947		2.685	.011
	QUEENCOL	.605	.161	.522	3.769	.001

a Dependent Variable: FOX

Lampiran 3.

FORMULIR FOX

NAMA :
TGL LAHIR :
SEX :
BB :
TB :
HR ISTIRAHAT :
TGL :

Target Beban 150 watt 50 rpm 5 menit

Pemanasan 50 watt 50 rpm 3 menit

HR Kerja 5 menit = bpm

Max VO₂ = 6.3 – (0.0193 x HR)

Max VO₂ = 6.3 – (0.0193 x) = 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

LAMPIRAN 4.

FORMULIR QUEEN'S COLLEGE

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

HR kerja 3 menit = bpm

Laki-laki → $VO_2 \text{ max} = 111.33 - (0.42 \times \text{HR})$

$111.33 - (0.42 \times \quad) = 111.33 - \quad = \quad \text{ml/kgBB/menit}$

Lampiran 5.**FOTO-FOTO PENELITIAN****Tes Ergometer Sepeda Metode Fox**

Tes Bangku Queen's College
RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi :

Nama : Indra.

Tempat dan tanggal lahir : Medan, 11 November 1985.

Alamat : JL. Babakan Jeruk I No. 10, Bandung.

JL. Cijalu Raya No. 14-15, Cikampek, Jawa Barat.

Riwayat Pendidikan :

1. 1998 Lulus SD Sutomo I, Medan.
2. 2001 Lulus SLTP Sutomo I, Medan.
3. 2004 Lulus SMU Sutomo I, Medan.
4. 2004 Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha, Bandung.