

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

SURAT PERSETUJUAN

Yang beratndatangan dibawah ini.

Nama lengkap :
Tanggal lahir :
NRP :
Alamat :

Menyatakan bersedia dan tidak berkeberatan menjadi naracoba dalam penelitiab yang dilakukan oleh Monica Christiana, NRP : 0510038, yang bertempat di Universitas Kristen Maranatha.

Surat persetujuan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri tanpa tekanan atau paksaan dari manapun.

Bandung.....2008

(_____)

SURAT PERSETUJUAN

Yang beratndatangan dibawah ini.

Nama lengkap :
Tanggal lahir :
NRP :
Alamat :

Menyatakan bersedia dan tidak berkeberatan menjadi naracoba dalam penelitiab yang dilakukan oleh Monica Christiana, NRP : 0510038, yang bertempat di Universitas Kristen Maranatha.

Surat persetujuan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri tanpa tekanan atau paksaan dari manapun.

Bandung.....2008

(_____)

LAMPIRAN 2

FORMULIR QUEEN'S COLLEGE

Nama :
Tgl Lahir :
Sex : L / P
BB : kg
TB : cm
Panjang Tungkai : cm
Tgl pemeriksaan :

HR Istirahat : bpm
HR kerja 3 menit = bpm
Laki-laki → $VO_2 \text{ max} = 111,3 - (0,42 \times \text{HR})$
 $111,3 - (0,42 \times \quad) = 111,3 - \quad = \quad \text{ml/kgBB/menit}$

LAMPIRAN 3

FORMULIR STEP TEST WITH FIXED STEP RATE 30 TIMES/MINUTE

Nama :
Tgl Lahir :
Sex : L / P
BB : kg
TB : cm
Panjang Tungkai : cm
Tgl pemeriksaan :

HR Istirahat : bpm

Setiap beban dilakukan selama 2 menit

<u>SH cm</u>	<u>Metronom</u>	<u>HR bpm</u>
17.5	120	-
25	120	-
32.8	120	-
40.5	120	-

LAMPIRAN 4

Output Hasil Pengujian Statistik

QUEEN'S COLLEGE – FREKUENSI TETAP

Correlations

		QC	FR120
Pearson Correlation	QC	1.000	.464
	FR120	.464	1.000
Sig. (1-tailed)	QC	.	.001
	FR120	.001	.
N	QC	40	40
	FR120	40	40

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.464(a)	.215	.194	5.655636

a Predictors: (Constant), FR120

ANOVA(b)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	332.682	1	332.682	10.401	.003(a)
	Residual	1215.476	38	31.986		
	Total	1548.158	39			

a Predictors: (Constant), FR120

b Dependent Variable: QC

Coefficients(a)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	28.488	5.330		5.345	.000
	FR120	.345	.107	.464	3.225	.003

a Dependent Variable: QC

LAMPIRAN 5

FOTO PENELITIAN

Tes bangku Queen's College



Tes bangku Frekuensi Tetap 30 kali/menit



RIWAYAT HIDUP

Nama : Monica Christiana
NRP : 0510038
Tempat / tanggal lahir : Bandung, 21 September 1987
Alamat : - Jl. Pangeran Hidayatulloh no. 4 Cianjur
- Jl. Pandu no.1 Bandung

Riwayat Pendidikan :

- 1999, lulus SD Mardiyuana Cianjur
- 2002, lulus SMP St. Aloysius I Bandung
- 2005, lulus SMA BPK Penabur 1 Bandung
- 2005, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Bandung