

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

SURAT PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama lengkap :

Tgl lahir :

NRP :

Alamat :

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan menjadi naracoba dalam penelitian yang dilakukan oleh Putu Ieke Kurniasari, NRP 0510039 yang bertempat di Universitas Kristen Maranatha dan BKOM.

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

Bandung,

ttd,

SURAT PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama lengkap :

Tgl lahir :

NRP :

Alamat :

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan menjadi naracoba dalam penelitian yang dilakukan oleh Putu Ieke Kurniasari, NRP 0510039 yang bertempat di Universitas Kristen Maranatha dan BKOM.

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

Bandung,

ttd,

LAMPIRAN 2**Bruce Treadmill Test**

Nama :
 Tgl Lahir :
 Sex : L / P
 BB :
 TB :
 Panjang Tungkai :
 Tgl Pemeriksaan :

HR Istirahat: bpm

HR METs

VO2 max = METs x 3.5 ml/kgBB/menit

VO2 max = x 3.5 = ml/kgBB/menit

LAMPIRAN 3**Step Test with Fixed Step Height 17,5 cm**

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

HR Istirahat: bpm

Setiap beban dilakukan selama 2 menit

<u>SH cm</u>	<u>Metronom</u>	<u>HR bpm</u>
17.5	80	
17.5	100	
17,5	120	

LAMPIRAN 4

Output Hasil Pengujian Statistik

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.376(a)	.142	.119	7.710267

a Predictors: (Constant), FH17

Correlations

		BRUCE	FH17
Pearson Correlation	BRUCE	1.000	.376
	FH17	.376	1.000
Sig. (1-tailed)	BRUCE	.	.008
	FH17	.008	.
N	BRUCE	40	40
	FH17	40	40

ANOVA(b)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	373.078	1	373.078	6.276	.017(a)
	Residual	2259.032	38	59.448		
	Total	2632.110	39			

a Predictors: (Constant), FH17

b Dependent Variable: BRUCE

Coefficients(a)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	35.213	6.585		5.347	.000
	FH17	.369	.147	.376	2.505	.017

a Dependent Variable: BRUCE

LAMPIRAN 5
DOKUMENTASI



TES TREADMILL METODE BRUCE



TES BANGKU TINGGI TETAP 17,5 CM

Queen's College Step Test

Nama :
Tgl Lahir :
Sex : L / P
BB : kg
TB : cm
Tgl Pemeriksaan:

HR Istirahat: bpm

HR Kerja 3 menit = bpm

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

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

Step Test with Fixed Step Height 17,5 cm

Nama :
 Tgl Lahir :
 Sex : L / P
 BB : kg
 TB : 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	80	-
17.5	100	-
17.5	120	-
17,5	132	-
25	80	-
25	100	-
25	120	-
25	132	-
32.8	80	-
32.8	100	-
32.8	120	-
32.8	132	-
40.5	80	-
40.5	100	-
40.5	120	-

Step Test with Fixed Step Rate

Nama :
Tgl Lahir :
Sex : L / P
BB : kg
TB : 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	80	-
25	80	-
32.8	80	-
40.5	80	-
17.5	100	-
25	100	-
32.8	100	-
40.5	100	-
17.5	120	-
25	120	-
32.8	120	-
40.5	120	-
17,5	132	-
25	132	-
32.8	132	-

YMCA Bicycle Test

Nama :
Tgl Lahir :
Sex : L / P
BB : kg
TB : cm
Tgl Pemeriksaan:

HR Istirahat: bpm

Setiap beban dilakukan selama 3 menit

<u>Beban Watt</u>	<u>HR bpm</u>
30	-
50	-
70	-
90	-
110	-
130	-
150	-

Percobaan dilakukan dg beban maksimal yg dapat dilakukan oleh OP

Bruce Treadmill Test

Nama :
Tgl Lahir :
Sex : L / P
BB :
TB :
Tgl Pemeriksaan:

HR Istirahat: **bpm**

HR	METs
----	------

$$\text{VO2 max} = \text{METs} \times 3.5 \text{ ml/kgBB/menit}$$

VO2 max = x 3.5 = ml/kgBB/menit

KRITERIA KEBUGARAN

AMERICAN HEART ASSOCIATION

	1	2	3	4	5
♂					
20 – 29	≤ 24	25–33	34–42	43–52	≥ 53
30 – 39	≤ 22	23–30	31–38	39–48	≥ 49
40 – 49	≤ 19	20–26	27–35	36–44	≥ 45
50 – 59	≤ 17	18–24	25–33	34–42	≥ 43
60 – 69	≤ 15	16–22	23–30	31–40	≥ 41

♀					
20 – 29	≤ 23	24–30	31–37	38–48	≥ 49
30 – 39	≤ 19	20–27	28–33	34–44	≥ 45
40 – 49	≤ 16	17–23	24–30	31–41	≥ 42
50 – 59	≤ 14	15–20	21–27	28–37	≥ 38
60 – 69	≤ 12	13–17	18–23	24–34	≥ 35

1. Very LOW=Very POOR=RENDAH SEKALI
2. LOW = POOR = FAIR = RENDAH
3. FAIR = MODERATE = AVERAGE = SEDANG
4. HIGH = GOOD = TINGGI
5. Very HIGH (GOOD)=EXCELLENT= TINGGI SEKALI

1. LOW = RENDAH
2. FAIR = MODERATE = AVERAGE = SEDANG
3. HIGH = GOOD = TINGGI

BRUCE - AHA
PEMBULATAN

	1	2	3	4	5
♂					
20 – 29	≤ 25	26–34	35–43	44–52	≥ 53
30 – 39	≤ 22	23–31	32–40	41–49	≥ 50
40 – 49	≤ 21	22–28	29–37	38–46	≥ 47
50 – 59	≤ 19	20–25	26–34	35–43	≥ 44
60 – 69	≤ 16	17–22	23–31	32–40	≥ 41
♀					
20 – 29	≤ 23	24–30	31–39	40–49	≥ 50
30 – 39	≤ 20	21–29	30–35	36–45	≥ 46
40 – 49	≤ 17	18–23	24–30	31–42	≥ 43
50 – 59	≤ 15	16–21	22–27	28–38	≥ 39
60 – 69	≤ 14	15–18	19–23	24–35	≥ 36

1. Very LOW=Very POOR=RENDAH SEKALI
2. LOW = POOR = FAIR = RENDAH
3. FAIR = MODERATE = AVERAGE = SEDANG
4. HIGH = GOOD = TINGGI
5. Very HIGH (GOOD)=EXCELLENT= TINGGI SEKALI

1. LOW = RENDAH
2. FAIR = MODERATE = AVERAGE = SEDANG
3. HIGH = GOOD = TINGGI

KRITERIA KEBUGARAN

AMERICAN HEART ASSOCIATION

	1	2	3
♂			
20 – 29	≤ 33	34–42	≥ 43
30 – 39	≤ 30	31-38	≥ 39
40 – 49	≤ 26	27-35	≥ 36
50 – 59	≤ 24	25-33	≥ 34
60 – 69	≤ 22	23-30	≥ 31
♀			
20 – 29	≤ 30	31-37	≥ 38
30 – 39	≤ 27	28-33	≥ 34
40 – 49	≤ 23	24-30	≥ 31
50 – 59	≤ 20	21-27	≥ 28
60 – 69	≤ 17	18-23	≥ 24

1. LOW = RENDAH

2. FAIR = MODERATE = AVERAGE = SEDANG

3. HIGH = GOOD = TINGGI

BRUCE - AHA
PEMBULATAN

	1	2	3
♂			
20 – 29	≤ 34	35–43	≥ 44
30 – 39	≤ 31	32-40	≥ 41
40 – 49	≤ 28	29-37	≥ 38
50 – 59	≤ 25	26-34	≥ 35
60 – 69	≤ 22	23-31	≥ 32
♀			
20 – 29	≤ 30	31-39	≥ 40
30 – 39	≤ 29	30-35	≥ 36
40 – 49	≤ 23	24-30	≥ 31
50 – 59	≤ 21	22-27	≥ 28
60 – 69	≤ 18	19-23	≥ 24

1. LOW = RENDAH

2. FAIR = MODERATE = AVERAGE = SEDANG

3. HIGH = GOOD = TINGGI