

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 NI. Kadek Ayu Pramulitha, NRP : 0510048, yang bertempat di Universitas Kristen Maranatha.

Surat persetujuan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri tanpa tekanan ataupun paksaan darimanapun.

Bandung.....2010

(.....)

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 NI. Kadek Ayu Pramulitha, NRP : 0510048, yang bertempat di Universitas Kristen Maranatha.

Surat persetujuan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri tanpa tekanan ataupun paksaan darimanapun.

Bandung.....2010

(.....)

Lampiran 2

Penghitungan Statistik

Correlations

		BRUCE	YMCAC
Pearson Correlation	BRUCE	1.000	.364
	YMCAC	.364	1.000
Sig. (1-tailed)	BRUCE	.	.010
	YMCAC	.010	.
N	BRUCE	40	40
	YMCAC	40	40

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.364(a)	.133	.110	8.03563	.133	5.809	1	38	.021

a Predictors: (Constant), YMCAC

ANOVA(b)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	375.070	1	375.070	5.809	.021(a)
	Residual	2453.714	38	64.571		
	Total	2828.785	39			

a Predictors: (Constant), YMCAC

b Dependent Variable: BRUCE

Coefficients(a)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	29.627	10.573		2.802	.008
	YMCAC	.524	.217	.364	2.410	.021

a Dependent Variable: BRUCE

Lampiran 3**Bruce Treadmill Test**

Nama :

Tgl Lahir :

Sex : L / P

BB :

TB :

Panjang Tungkai dari Trochanter Major – Lantai : cm

Panjang Cruris dari Caput Fibulae Lateral – Lantai: cm

Tgl Pemeriksaan:

HR Istirahat: bpm

HR METs

$VO_2 \text{ max} = \text{METs} \times 3.5 \text{ ml/kgBB/menit}$

$VO_2 \text{ max} = \quad \times 3.5 = \quad \text{ml/kgBB/menit}$

Lampiran 4

Formulir YMCA Mod Iwan

Nama :
 Tgl Lahir :
 Sex : L / P
 BB : kg
 TB : cm
 Panjang Tungkai dari Trochanter Major – Lantai : cm
 Panjang Cruris dari Caput Fibulae Lateral – Lantai: cm
 HR Istirahat : bpm
 Tgl :

THR : $70\% \times (220 - \text{Umur})$

THR = $70\% \times (220 - \quad) = 70\% \times \quad = \quad$ bpm

Beban 25 watt 50 rpm 2 menit sampai THR = \quad bpm

Menit	HR	Beban Akhir
2		
3		
4		
5		
6		

1 watt = 6 kpm

Beban Akhir = \quad watt = \quad kpm

HR Akhir = \quad bpm

Max VO2 = \quad liter/menit → M

UMUR = \quad tahun

Laki-Laki → $\text{Max VO}_2 = (0.348 \times M) - (0.035 \times \text{Umur}) + 3.011$

Max VO2 = $(0.348 \times \quad) - (0.035 \times \quad) + 3.011$

Max VO2 = \quad liter/menit = \quad ml/menit

BB = \quad kg

Max VO2 = \quad ml/menit

VO2 max = \quad ml/menit : \quad kg = \quad ml/kgBB/menit

Lampiran 5

TABEL *Ergocycle* YMCA mod

Heart rate	Maxial Oxygen Uptake litres/min.					Heart rate	Maxial Oxygen Uptake litres/min.				
	300 kpm/min	600 kpm/min	900 kpm/min	1200 kpm/min	1500 kpm/min		300 kpm/min	600 kpm/min	900 kpm/min	1200 kpm/min	1500 kpm/min
120	2.2	3.5	4.8			148	2.4	3.2	4.3	5.4	
121	2.2	3.4	4.7			149	2.3	3.2	4.3	5.4	
122	2.2	3.4	4.6			150	2.3	3.2	4.2	5.3	
123	2.1	3.4	4.6			151	2.3	3.1	4.2	5.2	
124	2.1	3.3	4.5	6.0		152	2.3	3.1	4.1	5.2	
125	2.0	3.2	4.4	5.9		153	2.2	3.0	4.1	5.1	
126	2.0	3.2	4.4	5.8		154	2.2	3.0	4.0	5.1	
127	2.0	3.1	4.3	5.7		155	2.2	3.0	4.0	5.0	
128	2.0	3.1	4.2	5.6		156	2.2	2.9	4.0	5.0	
129	1.9	3.0	4.2	5.6		157	2.1	2.9	3.9	4.9	
130	1.9	3.0	4.1	5.5		158	2.1	2.9	3.9	4.9	
131	1.9	2.9	4.0	5.4		159	2.1	2.8	3.8	4.8	
132	1.8	2.9	4.0	5.3		160	2.1	2.8	3.8	4.8	
133	1.8	2.8	3.9	5.3		161	2.0	2.8	3.7	4.7	
134	1.8	2.8	3.9	5.2		162	2.0	2.8	3.7	4.6	
135	1.7	2.8	3.8	5.1		163	2.0	2.8	3.7	4.6	
136	1.7	2.7	3.8	5.0		164	2.0	2.7	3.6	4.5	
137	1.7	2.7	3.7	5.0		165	2.0	2.7	3.6	4.5	
138	1.6	2.7	3.7	4.9		166	1.9	2.7	3.6	4.5	
139	1.6	2.6	3.6	4.8		167	1.9	2.6	3.5	4.4	
140	1.6	2.6	3.6	4.8	6.0	168	1.9	2.6	3.5	4.4	
141		2.6	3.5	4.7	5.9	169	1.9	2.6	3.5	4.3	
142		2.5	3.5	4.6	5.8	170	1.8	2.6	3.4	4.3	
143		2.5	3.4	4.6	5.7						
144		2.5	3.4	4.5	5.7						
145		2.4	3.4	4.5	5.6						
146		2.4	3.3	4.4	5.6						
147		2.4	3.3	4.4	5.5						

Lampiran 6

Cardiorespiratory Fitness Classification *

WOMEN					
Age (yrs)	Maximal Oxygen Uptake (ml/kg/min)				
	Low	Fair	Average	Good	High
20-29	<24	24-30	31-37	38-48	49+
30-39	<20	20-27	28-33	34-44	45+
40-49	<17	17-23	24-30	31-41	42+
50-59	<15	15-20	21-27	28-37	38+
60-69	<13	13-17	18-23	24-34	35+

MEN					
Age (yrs)	Maximal Oxygen Uptake (ml/kg/min)				
	Low	Fair	Average	Good	High
20-29	<25	25-33	34-42	43-52	53+
30-39	<23	23-30	31-38	39-48	49+
40-49	<20	20-26	27-35	36-44	45+
50-59	<18	18-24	25-33	34-42	43+
60-69	<16	16-22	23-30	31-40	41+

Lampiran 7



Tes Treadmill Metode Bruce



Tes Ergocycle YMCA mod

DAFTAR RIWAYAT HUDUP

Nama : NI. Kadek Ayu Pramulitha
Tempat dan Tanggal Lahir : Pangkalan Berandan, 31 Maret 1988
Alamat : JL. Sari Manis 4 No.33 Sarijadi, Bandung
Riwayat Pendidikan :

1. 1999, Lulus SD 2 Pertamina Rantau Aceh Timur.
2. 2002, Lulus SLTP Negeri 2 Cirebon.
3. 2005, Lulus SMA Negeri 6 Cirebon.
4. 2005, Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Bandung.