

## LAMPIRAN

### LAMPIRAN 1

#### SURAT PERSETUJUAN

Yang beratndatangan dibawah ini.

Nama lengkap :  
Tanggal lahir :  
NRP :  
Alamat :

Menyatakan bersedia dan tidak berkeberatan menjadi naracoba dalam penelitia b yang dilakukan oleh Dewi Andayani, NRP : 0510058, 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 penelitia b yang dilakukan oleh Dewi Andayani, NRP : 0510058, 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 HEIGHT 17,5 CM

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	80	-
17.5	100	-
17.5	120	-

**LAMPIRAN 4**

**Output Hasil Pengujian Statistik**

**QUEEN'S COLLEGE – TINGGI TETAP**

**Correlations**

		QC	FH17
Pearson Correlation	QC	1.000	.545
	FH17	.545	1.000
Sig. (1-tailed)	QC	.	.000
	FH17	.000	.
N	QC	40	40
	FH17	40	40

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.545(a)	.297	.279	5.350544

a Predictors: (Constant), FH17

**ANOVA(b)**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	460.282	1	460.282	16.078	.000(a)
	Residual	1087.876	38	28.628		
	Total	1548.158	39			

a Predictors: (Constant), FH17

b Dependent Variable: QC

**Coefficients(a)**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	27.426	4.570		6.002	.000
	FH17	.410	.102	.545	4.010	.000

a Dependent Variable: QC

## LAMPIRAN 5

## FOTO PENELITIAN

Tes bangku



Bangku Tinggi Tetap



## **RIWAYAT HIDUP**

Nama : Dewi Andayani  
NRP : 0510058  
Tempat / tanggal lahir : Bandung, 28 Nopember 1986  
Alamat : Jl. Cipedes II no.7 Tasikmalaya  
Jl. Sukamekar IV no.5 Bandung

Riwayat Pendidikan :

- 1999, lulus SD BPK Penabur Tasikmalaya
- 2002, lulus SMP BPK Penabur Tasikmalaya
- 2005, lulus SMA BPK Penabur 2 Bandung
- 2005, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Bandung