

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 Wulan Tumanggal Natalia Susilo Sari, NRP : 0510074, 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 Wulan Tumanggal Natalia Susilo Sari, NRP : 0510074, yang bertempat di Universitas Kristen Maranatha.

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

Bandung.....2010

(.....)

Lampiran 2

PERHITUNGAN STATISTIK**BRUCE-ASTRAND RHYMING****Correlations**

		BRUCE	ASTRANDS
Pearson Correlation	BRUCE	1.000	.524
	ASTRANDS	.524	1.000
Sig. (1-tailed)	BRUCE	.	.000
	ASTRANDS	.000	.
N	BRUCE	40	40
	ASTRANDS	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	.524(a)	.274	.255	7.35026	.274	14.359	1	38	.001

a Predictors: (Constant), ASTRANDS

ANOVA(b)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	775.786	1	775.786	14.359	.001(a)
	Residual	2052.999	38	54.026		
	Total	2828.785	39			

a Predictors: (Constant), ASTRANDS

b Dependent Variable: BRUCE

Coefficients(a)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	27.112	7.431		3.649	.001
	ASTRANDS	.628	.166	.524	3.789	.001

a Dependent Variable: BRUCE

Lampiran 3**FORMULIR TREADMILL BRUCE**

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

$$\text{VO}_2 \text{ max} = \text{METs} \times 3.5 \text{ ml/kgBB/menit}$$

$$\text{VO}_2 \text{ max} = \quad \times 3.5 = \quad \text{ml/kgBB/menit}$$

Lampiran 4**FORMULIR ASTRAND-RHYMING**

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 :

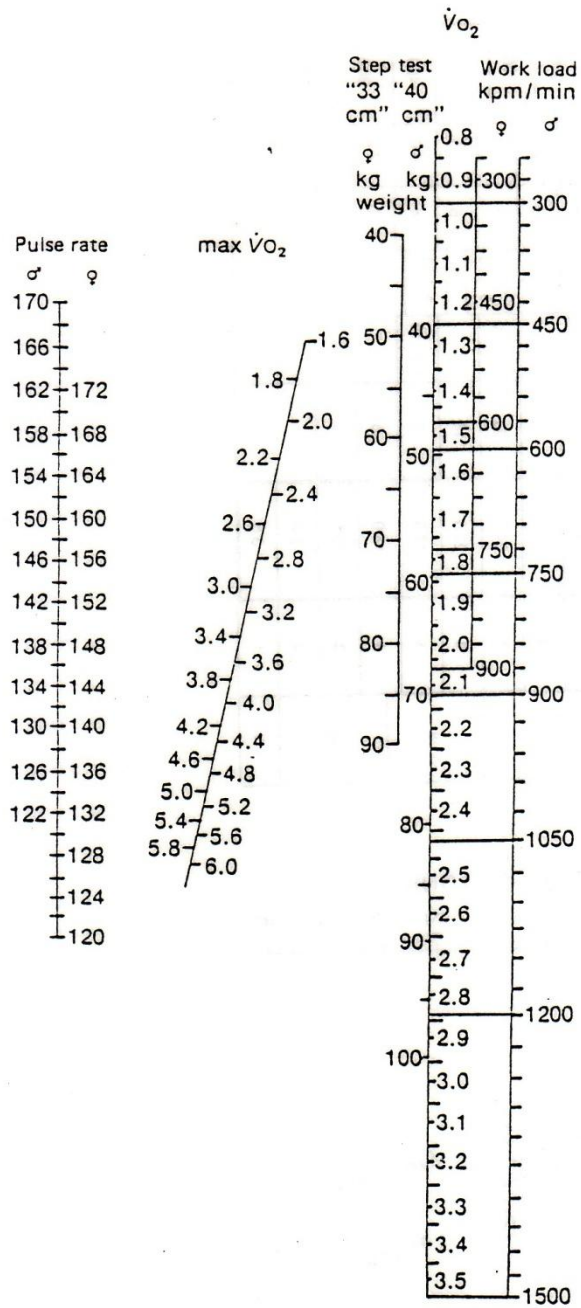
HR Kerja 5 MENIT = bpm
 BB = kg
 Max VO2 = liter/menit

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 5

TABEL ASTRAND-RHYMING



Lampiran 6

KLASIFIKASI VO₂ MAKS**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+

KOREKSI UMUR

<15 tahun	-----	1.100
16 tahun	-----	1.090
17 tahun	-----	1.080
18 tahun	-----	1.070
19 tahun	-----	1.060
20 tahun	-----	1.050
21 tahun	-----	1.040
22 tahun	-----	1.030
23 tahun	-----	1.020
24 tahun	-----	1.010
25 tahun	-----	1.000

Lampiran 7

DOKUMENTASI



Tes *Treadmill* Metode Bruce



Tes *Bangku* Astrand-Rhyming

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Wulan Tumanggal Natalia Susilo Sari

Tempat dan Tanggal lahir : Solo 25 Desember 1986

Alamat : Jalan Kancil Raya A no 100, Bekasi

Riwayat Pendidikan :

1. 1999, lulus SD Tambun 2, Bekasi
2. 2002, lulus SLTP 1 Cikarang Baru, Bekasi
3. 2005, lulus SMA 2 Cikarang Utara, Bekasi
4. 2005, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Bandung