

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 Rina Napitupulu, NRP : 0510111, 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 Rina Napitupulu, NRP : 0510111, yang bertempat di Universitas Kristen Maranatha.

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

Bandung.....2010

(.....)

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 Queen's College

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 15" = bpm

Laki-Laki → $VO_2 \text{ max} = 111.33 - (0.42 \times \text{HR})$ $VO_2 \text{ max} = 111.33 - (0.42 \times \quad) =$ $VO_2 \text{ max} = 111.33 - \quad = \quad \text{ml/kgBB/menit}$

Lampiran 5
Tabel 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+

Lampiran 6
Dokumentasi



Tes *Treadmill* Metode Bruce



Tes Bangku Queen's College

Lampiran 2

Output Hasil Pengujian Statistik

Correlations

		BRUCE	QUEENC
Pearson Correlation	BRUCE	1.000	.448
	QUEENC	.448	1.000
Sig. (1-tailed)	BRUCE	.	.002
	QUEENC	.002	.
N	BRUCE	40	40
	QUEENC	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	.448(a)	.201	.180	7.71401	.201	9.538	1	38	.004

a Predictors: (Constant), QUEENC

ANOVA(b)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	567.556	1	567.556	9.538	.004(a)
	Residual	2261.229	38	59.506		
	Total	2828.785	39			

a Predictors: (Constant), QUEENC

b Dependent Variable: BRUCE

Coefficients(a)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	20.347	11.262		1.807	.079
	QUEENC	.781	.253	.448	3.088	.004

a Dependent Variable: BRUCE

RIWAYAT HIDUP

Nama : Rina Napitupulu

Tempat dan tanggal lahir : Sambas, 8 Juni 1987

Alamat : Jl. Purnama 1 No.22 Pontianak

Riwayat pendidikan : -1999 lulus SD Katolik AMKUR di Sambas

Kalimantan Barat

-2001 lulus SLTP Katolik AMKUR di Sambas

Kalimantan Barat

-2005 lulus SMA Taruna Bumi Khatulistiwa di

Pontianak

-2005 Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas

Kristen Maranatha Bandung