

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 Elisabeth Henderina Kapitan, NRP : 0510135, 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 Elisabeth Henderina Kapitan, NRP : 0510135, 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

Bruce – Progresif

Correlations

		BRUCE	PROGRSF
Pearson Correlation	BRUCE	1.000	.522
	PROGRSF	.522	1.000
Sig. (1-tailed)	BRUCE	.	.000
	PROGRSF	.000	.
N	BRUCE	40	40
	PROGRSF	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	.522(a)	.272	.253	7.35915	.272	14.233	1	38	.001

a Predictors: (Constant), PROGRSF

b Dependent Variable: BRUCE

ANOVA(b)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	770.814	1	770.814	14.233	.001(a)
	Residual	2057.970	38	54.157		
	Total	2828.785	39			

Coefficients(a)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	18.104	9.829		1.842	.073
	PROGRSF	.882	.234	.522	3.773	.001

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 Progressive Cycle

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 :

Beban maksimal = kgm (A kgm)

 $VO_{2max} = (2 \times A) + 300 \text{ ml/kg/menit}$ $VO_{2max} = (2 \times \quad) + 300 \text{ ml/kg/menit} = \quad \text{ml/kg/menit}$

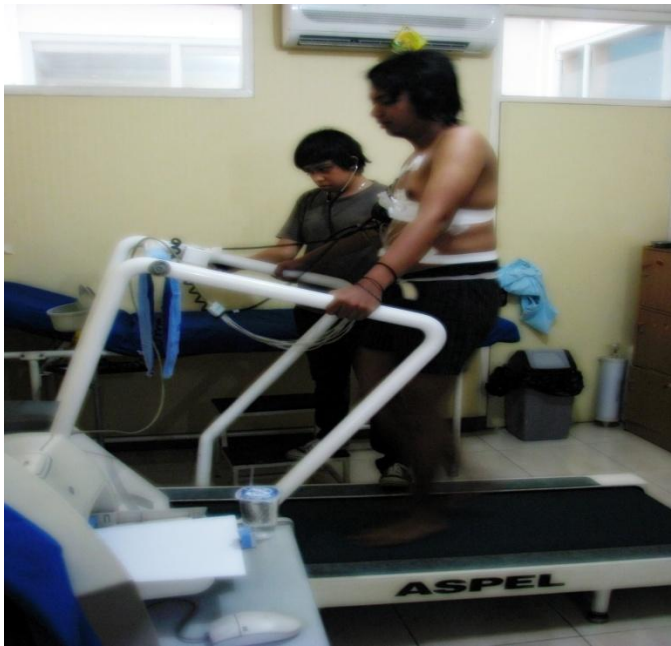
Lampiran 5

Tabel *Progressive cycle*

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



Tes *Treadmill* Metode Bruce

Lampiran 7



Tes ergometer sepeda metode Progresif

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Elisabeth Henderina Kapitan
Tempat tanggal lahir : Kupang, 26 Maret 1987
Alamat : Jl. Soverdi bawah no.08 Kupang NTT
Riwayat Pendidikan : - 1999 lulus SD Katolik Santo.Yoseph di Kupang NTT
- 2001 lulus SLTP Negeri 1 di Kupang NTT
- 2005 lulus SMA Negeri 1 di Kupang NTT
- 2005 Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Bandung