

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 ALBERT, NRP : 0510150, 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 ALBERT, NRP : 0510150, 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	MULTIF
Pearson Correlation	BRUCE	1.000	.529
	MULTIF	.529	1.000
Sig. (1-tailed)	BRUCE	.	.000
	MULTIF	.000	.
N	BRUCE	40	40
	MULTIF	40	40

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df 1	df 2	Sig. F Change
1	.529(a)	.280	.261	7.32291	.280	14.751	1	38	.000

a Predictors: (Constant), MULTIF

ANOVA(b)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	791.034	1	791.034	14.751	.000(a)
	Residual	2037.751	38	53.625		
	Total	2828.785	39			

a Predictors: (Constant), MULTIF

b Dependent Variable: BRUCE

Coefficients(a)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	14.672	10.544		1.392	.172
	MULTIF	.978	.255	.529	3.841	.000

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

Step Test Multi Frekuensi

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

Tgl Pemeriksaan:

HR Istirahat : bpm

THR = $80\% \times (220 - \text{Umur}) = 80\% \times (220 - \quad) = \quad$ bpm

Setiap beban dilakukan selama 2 menit

SH cm Metronom HR bpm

32.8 80

32.8 100

32.8 120

32.8 132

32.8 144

LAMPIRAN 5



Tes *Treadmill* Metode Bruce



Tes Bangku Metode Multi Frekuensi

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Albert Fernandes
Tempat tanggal lahir : Jakarta, 15-Juli-1987
Alamat : jl. Mawar Raya no. 41, Bekasi.

Riwayat pendidikan :

1999 lulus SD Santa Maria Monica - Bekasi
2002 lulus SLTP Marsudirini – Bekasi
2005 lulus SMAN 1- Bekasi
2005 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha,
Bandung.