

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 Vera Viviana Deo Gracia, NRP : 0510103, 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 Vera Viviana Deo Gracia, NRP : 0510103, yang bertempat di Universitas Kristen Maranatha.

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

Bandung.....2010

(.....)

Lampiran 2

Correlations

		BRUCE	FOX
Pearson Correlation	BRUCE	1.000	.549
	FOX	.549	1.000
Sig. (1-tailed)	BRUCE	.	.000
	FOX	.000	.
N	BRUCE	40	40
	FOX	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	.549(a)	.302	.283	7.21088	.302	16.403	1	38	.000

a Predictors: (Constant), FOX

ANOVA(b)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	852.908	1	852.908	16.403	.000(a)
	Residual	1975.876	38	51.997		
	Total	2828.785	39			

a Predictors: (Constant), FOX

b Dependent Variable: BRUCE

Coefficients(a)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	14.307	10.093		1.417	.164
	FOX	.895	.221	.549	4.050	.000

a Dependent Variable: BRUCE

Lampiran 3

Treadmill Bruce

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

VO2 max = METs x 3.5 ml/kgBB/menit

VO2 max = x 3.5 = ml/kgBB/menit

Lampiran 4

Formulir FOX

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 :

Target Beban 150 watt 50 rpm 5 menit

Pemanasan 50 watt 50 rpm 3 menit

HR 5' = bpm

Max VO₂ = 6.3 - (0.0193 x HR)

Max VO₂ = 6.3 - (0.0193 x) = 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

Dokumentasi



TES ERGOMETER SEPEDA FOX



TES *TREADMILL* METODE BRUCE

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Sarah Novita Sipahutar

Tempat dan Tanggal lahir : Medan, 3 Agustus 1987

Alamat : Jalan Titipapan No. 33, Medan

Riwayat Pendidikan :

1. 1999, lulus SD Santo Antonius 2, Medan
2. 2002, lulus SLTP Santo Thomas 1, Medan
3. 2005, lulus SMA Santo Thomas 1, Medan
4. 2005, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Bandung