Lampiran 1

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Alamat :

No. Telp :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah di berikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dan tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian ini. Oleh karena itu saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitia dan mengikuti proses penelitian selaa 4 minggu, sesuai penjelasan yang di berikan oleh peneliti dengan judul :

“ PERBANDINGAN PENINGKATAN KEBUGARAN KARDIORESPIRASI ANTARA SENAM POCO-POCO DAN SENAM ZUMBA PADA WANITA USIA 25-30 TAHUN “.

Demikian pernyataan ini saya setuui untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

……..,……

Peneliti

(Swastika Pertiwi)

Sampel

(……)

Lampiran 2

FORMULIR KUISIONER

Saya mohon kesediaannya untuk mengisi kuisioner ini :

Nama :

Umur :

Pekerjaan :

Alamat :

No. Telp :

DAFTAR PERTANYAAN

1. Apakah anda sering berolahraga?

   a. Ya b. Tidak

2. Apakah olahraga yang anda lakukan rutin ?

   a. Ya b. Tidak

3. Jika anda rutin, berapa kali and berolahraga dalam satu minggu ?

   a. 2x seminggu b. 4x seminggu c……..

4. Jika anda rutin, kapan terakhir kali anda berolahraga?

   …….

5. Apa kegiatan anda sehari-hari ?

   …….

6. Apakah anda memiliki riwayat penyaki asma atau penyakit jantung paru lainnya?

   a. Ya b. Tidak

7. Apakah saat ini anda sedang hamil ?

   a. Ya b. Tidak

8. Apakah anda merokok ?

   a. Ya b. Tidak

9. Apakah anda memiliki cidera baik di ekstremitas atas atau bawah ?

   (Seperti bahu, lutut atau kaki)

   a. Ya b. Tidak

10. Jika anda pernah, kapan terakhir kali mengalaminya ?

    a. 1 minggu yang lalu b. 1 bulan yang lalu c……

Lampiran 3

PAR-Q and YOU

(Kuisioner untuk usia 16-59)

Latihan fisik merupakan hal yang menyenangkan dan menyehatkan, dan semkin banyak orang yang semakin aktif tiap harinya. Menjadi lebih aktif merupakan hal yang aman bagi beberapa orang. Namun, beberapa orang harus memeriksakan diri ke dokter untuk menjadi individu yang lebih aktif.

Jika anda berencana untuk menjadi lebih aktif dalam aktivitas fisik daripada sekarang, kuesioner ini akan memberi informasi bila anda harus memeriksakan diri ke dokter sebelum memulai program anda dan bila anda tidak seharusnya menjadi sangat aktif, periksakan ke dokter anda.

Harap membaca pertanyaan dengan baik dan jawab setiap pertanyaan dengan jujur. Tandai YA atau TIDAK.

	YA	TIDAK
1. Pernahkan dokter anda mengatakan bahwa anda memiliki kondisi jantung tertentu dan harus menjalankan aktivitas fisik sesuai anjuran dokter	☐	☐
2. Apakah anda merasa sakit di dada saat melakukan aktivitas fisik	☐	☐
3. Pada satu bulan terakhir ini, apakah anda memiliki rasa sakit di dada saat melakukan aktivitas fisik?	☐	☐
4. Apakah anda kehilangan keseimbangan dikarenakan pusing atau apakah anda pernah kehilangan kesadaran?	☐	☐
5. Apakah anda memiliki masalah tulang atau lainnya (seperti punggung,lutut, dan pinggul) yang dapat menjadi lebih buruk akibat perubahan aktivitas fisik anda?	☐	☐
6. Apakah sekarang dokter anda memberi resep obat-obatan untuk tekanan darah atau kondisi jantung anda?	☐	☐
7. Apakah anda mengetahui alas an lain mengapa anda tidak diperbolehkan untuk melakukan aktivitas atau latihan fisik?	☐	☐

Nama :

Tanda tangan :

Lampiran 4

JADWAL LATIHAN

Nama :
Usia :
Jenis senam :

Tanggal	Latihan ke-	VO2Max sebelum	HR Sebelum	VO2max Sesudah	HR Sesudah

Lampiran 5

Tabel Nilai HR Kelompok Perlakuan 1 Setelah Latihan

Sampel	HR Setelah Exercise Latihan ke											
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
1	152	150	150	154	148	144	150	147	144	140	136	134
2	160	157	154	156	152	150	155	150	148	150	149	145
3	156	155	152	154	152	149	150	148	147	147	145	144
4	159	158	154	157	155	152	154	150	150	153	150	147
5	160	158	155	158	157	154	155	151	149	150	147	146
6	161	160	158	160	159	157	158	156	154	156	154	152
7	158	156	153	153	151	148	149	149	147	149	146	144
8	156	155	153	154	152	152	154	150	148	149	147	145
9	158	154	152	153	150	150	152	149	147	148	148	146
10	156	155	153	153	150	149	150	148	147	149	147	144

Tabel Nilai HR Kelompok Perlakuan 2 Setelah Latihan

Sampel	HR Setelah Exercise Latihan ke											
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
1	124	124	120	123	120	120	121	121	117	119	119	114
2	120	121	120	122	121	119	119	120	115	116	117	114
3	122	121	118	121	120	117	119	119	118	118	119	117
4	119	120	118	119	117	115	116	116	114	115	117	115
5	121	121	120	122	120	119	120	121	118	119	121	120
6	123	122	120	121	118	116	118	121	117	117	118	11
7	120	122	121	121	120	117	118	120	117	120	122	120
8	122	121	119	121	119	116	116	119	118	119	120	117
9	118	119	117	118	117	116	119	122	120	122	122	119
10	119	120	118	129	118	118	120	120	118	120	122	120

Lampiran 6

Tabel Target HR Sesuai Usia

Usia (th)	HR Max	50% - 65%	70% - 85%
25	195	97,5-126,75	136,5-165,75
26	194	97-126,1	135,8-164,9
27	193	96,5-125,45	135,1-164,05
28	192	96-124,8	134,4-163,2
29	191	95,5-124,5	133,7-164,26
30	190	95-123,5	133-161,5

Lampiran 7

Dokumentasi Saat Latihan Senam

Dokumentasi Saat Harvard Step Test