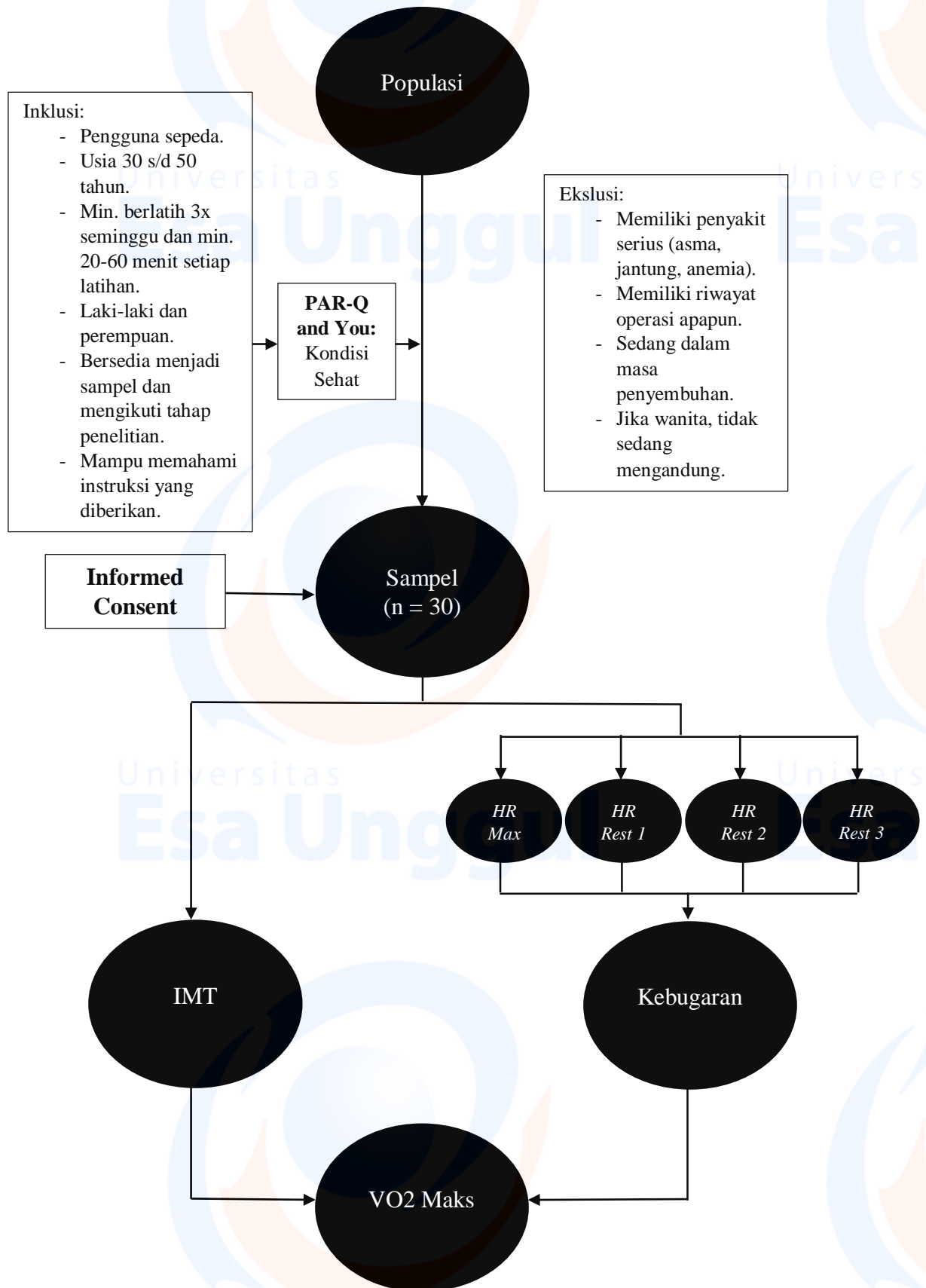


Lampiran 1: Alur Penelitian



Lampiran 2: *Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q) and You*

Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q) and You

Tanggal : 4 Februari 2021
Nama : T.N. TJ
Usia : 33 th
Jenis Kelamin : laki-laki
Tanggal Lahir : 8 Januari 1988
Intensitas bersepeda : 4 x /minggu
Durasi bersepeda : >60 menit/latihan
Pekerjaan : Aparatur Sipil Negara
Alamat : Gandray - Citangsi
No. HP : 08994333 058

NO	PERTANYAAN	YA	TIDAK
1	Apakah anda pernah dinyatakan oleh dokter mengidap penyakit jantung dan harus membatasi aktivitas fisik kecuali atas rekomendasi dokter ?		✓
2	Pernahkah anda merasa nyeri dada pada saat melakukan aktivitas fisik ?		✓
3	Pernahkah anda merasa nyeri dada pada saat tidak melakukan aktivitas fisik dalam 1 bulan terakhir ?		✓
4	Pernahkah anda kehilangan keseimbangan karena merasa pusing atau kehilangan kesadaran/pingsan ?		✓
5	Apakah anda mempunyai masalah tulang atau persendian yang akan bertambah parah jika melakukan aktivitas fisik ?		✓
6	Apakah anda saat ini sedang dalam pengobatan/ minum obat untuk hipertensi atau jantung ?		✓
7	Selain yang telah disebutkan di atas, apakah ada alasan/ kondisi lain sehingga anda tidak boleh atau harus membatasi aktivitas fisik ?		✓

Kesimpulan PAR-Q and You: Tampak Sehat/~~Risiko Tinggi/Ada Penyakit~~

Lampiran 3: *Informed Consent*

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tn. Tj

Usia : 33 thn

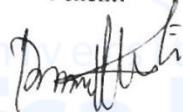
Alamat : Gandang - Cileugsi

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti tentang maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan, serta konsekuensinya, maka dengan ini saya menyatakan:

1. Bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul: Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Kebugaran Kardiorespirasi Pada Pengguna Sepeda Usia Produktif
2. Memahami sepenuhnya maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan, serta konsekuensinya
3. Bersedia mengemukakan dengan sejujur-jujurnya segala hal mengenai keluhan dan apa yang saya rasakan
4. Bersedia untuk mengikuti dan menjalankan petunjuk penelitian yang diberikan secara sungguh-sungguh dan bertanggung jawab.
5. Bersedia menghubungi peneliti apabila ada hal-hal yang kurang dipahami maupun melaporkan hal-hal yang berkembang selama penelitian.
6. Bersedia untuk sewaktu-waktu dihubungi oleh peneliti guna menyempurnakan penelitian ini.
7. Tidak membebani peneliti dengan biaya atau tindakan mengenai keluhan yang berkaitan dengan kasus penelitian.

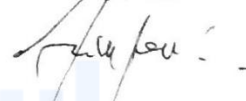
Bogor, 5 Februari 2021

Peneliti



Puspa Sakri Permi

Responden



Lampiran 4: Form Assessment Indeks Massa Tubuh dan VO₂Max

LEMBAR PENGUMPULAN DATA

HR Maximal dan Resting HR

Nama : Tn. To

Usia : 33

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Hasil Indeks Massa Tubuh ($\frac{BB(kg)}{TB(m)^2}$)

Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	IMT
64	162	24,4

Pengukuran Denyut Nadi Maksimal

(Pengukuran $220 - \text{Usia}$)

Heart Rate Maximal
$220 - 33 = 187$

Pengukuran Denyut Nadi Istirahat

(Pengukuran nadi selama 60 detik)

Resting Heart Rate			
Hari 1:	Hari 2:	Hari 3:	Rata-Rata
42	52	56	50

Hasil VO₂max ($VO_2 \text{ max} = 15 \times (\text{HR Max} : \text{HR Resting})$)

VO ₂ max
$15 \times (187 : 50) = 56.$

Lampiran 5: Absensi Responden

No. ID	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (m)	Resting HR		
						5/2/2021	6/2/2021	7/2/2021
1	Tn. BW	L	50	58	165	48	52	49
2	Tn. HA	L	43	54	170	60	66	58
3	Tn. RA	L	30	107	184	78	80	81
4	Tn. DA	L	30	52	165	48	60	60
5	Ny. Dk	P	41	50	152	62	60	66
6	Tn. AS	L	49	65	172	52	60	50
7	Ny. S	P	48	60	160	60	63	58
8	Tn. AP	L	35	65	170	55	63	62
9	Tn. PS	L	32	64	170	48	55	50
10	Tn. B	L	45	75	167	58	60	66
11	Tn. AH	L	48	76	170	60	62	62
12	Ny. S	P	50	56	156	66	60	62
13	Tn. H	L	46	70	172	65	68	60
14	Ny. A	P	50	56	175	66	58	64
15	Tn. IF	L	38	78	166	70	70	69
16	Tn. R	L	49	64	165	58	65	56
17	Tn. G	L	33	65	175	60	52	48
18	Tn. E	L	40	80	174	68	65	64
19	Tn. Tj	L	33	64	162	42	52	56
20	Tn. Y	L	43	68	175	60	62	57
21	Tn. Jm	L	40	55	170	48	57	57
22	T. Wh	L	49	95	173	72	70	78
23	Ny. Ap	P	32	65	160	58	60	68
24	Tn. Mh	L	41	75	168	66	70	69
25	Tn. DP	L	45	80	173	72	75	70
26	Tn. Pd	L	47	52	156	66	65	65
27	Tn T	L	43	57	165	60	52	50
28	Tn. Ar	L	40	60	168	65	64	66
29	Ny. Dn	P	34	63	162	58	61	66
30	Tn. Am	L	49	60	170	55	56	60
31	Ny. Sy	P	50	60	158	63	66	61
32	Tn. Ms	L	40	65	168	60	65	67
33	Tn. An	L	30	69	175	50	55	56
34	Tn. Sh	L	50	65	172	58	66	66
35	Tn. Jk	L	38	60	170	66	60	62
36	Tn. AC	L	41	70	177	50	56	50
37	Tn. M	L	35	57	168	66	67	60
38	Tn. F	L	31	58	168	66	68	60
39	Tn. BP	L	35	73	178	62	59	62
40	Ny. AW	P	33	63	160	60	66	66

Lampiran 6: Surat Izin Penelitian



Nomor : 06/UEU/Fisioterapi/EKS/II/2021
Perihal : Rekomendasi Penelitian Skripsi

Jakarta, 3 Februari 2021

Kepada Yth.,
Giant Nugroho Wijayanto
Botim XC
di-
Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan tugas akhir Program Studi Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi Esa Unggul, maka setiap mahasiswa diwajibkan melakukan penelitian dalam bentuk skripsi.

Untuk itu kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin bagi mahasiswa dibawah ini untuk melakukan pengambilan data pada tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah:

No	NIM	Nama	Judul
1	20190606093	Paspa Sakti Pertiwi	Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Kebugaran Kardiorespirasi Usia Produktif

Demikian atas perhatian Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.

FAKULTAS FISIOTERAPI
Universitas Esa Unggul



Wabvuddin, Sst.Ft., M.Sc., Ph.D
Dekan

Lampiran 7

Data Sampel Penelitian

No. ID	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Pekerjaan	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (m)	IMT	Kategori	HR Max	HR Rest 1	HR Rest 2	HR Rest 3	Rata-Rata Resting	VO2Max	Kategori
1	Tn. BW	L	50	Pensiun	58	165	21.3	normal	170	48	52	49	50	51	high
2	Tn. HA	L	43	Karyawan swasta	54	170	18.7	normal	177	60	66	58	61	43	moderate
3	Tn. RA	L	30	Wiraswasta	107	184	31.6	gemuk berat	190	78	80	81	80	36	poor
4	Tn. DA	L	30	Wiraswasta	52	165	19.1	normal	190	48	60	60	56	51	high
5	Ny. Dk	P	41	PNS	50	152	21.6	normal	179	62	60	66	63	43	high
6	Tn. AS	L	49	Wiraswasta	65	172	22.0	normal	171	52	60	50	54	48	high
7	Ny. S	P	48	Dagang	60	160	23.4	normal	172	60	63	58	60	43	high
8	Tn. AP	L	35	ASN	65	170	22.5	normal	185	55	63	62	60	46	moderate
9	Tn. PS	L	32	Wiraswasta	64	170	22.1	normal	188	48	55	50	51	55	high
10	Tn. B	L	45	Pegawai	75	167	26.9	gemuk ringan	175	58	60	66	61	43	moderate
11	Tn. AH	L	48	Karyawan swasta	76	170	26.3	gemuk ringan	172	60	62	62	61	42	moderate
12	Ny. S	P	50	IRT	56	156	23.0	normal	170	66	60	62	63	41	high
13	Tn. H	L	46	Wiraswasta	70	172	23.7	normal	174	65	68	60	64	41	moderate
14	Ny. A	P	50	Karyawan swasta	56	175	18.3	kurus ringan	170	66	58	64	63	41	high
15	Tn. IF	L	38	Pegawai	78	166	28.3	gemuk berat	182	70	74	69	71	38	poor
16	Tn. R	L	49	PNS	64	165	23.5	normal	171	58	65	56	60	43	moderate
17	Tn. G	L	33	ASN	65	175	21.2	normal	187	60	52	48	53	53	high
18	Tn. E	L	40	Swasta	80	174	26.4	gemuk ringan	180	68	65	64	66	41	moderate
19	Tn. Tj	L	33	ASN	64	162	24.4	normal	187	42	52	56	50	56	high
20	Tn. Y	L	43	Karyawan	68	175	22.2	normal	177	60	62	57	60	44	moderate
21	Tn. Jm	L	40	Swasta	55	170	19.0	normal	180	48	57	57	54	50	high

22	T. Wh	L	49	Pensiun	95	173	31.7	gemuk berat	171	72	70	78	73	35	poor
23	Ny. Ap	P	32	Ibu rumah tangga	65	160	25.4	gemuk ringan	188	58	60	68	62	45	high
24	Tn. Mh	L	41	Polri	75	168	26.6	gemuk ringan	179	66	70	69	68	39	moderate
25	Tn. DP	L	45	Pegawai	80	173	26.7	gemuk ringan	175	72	75	70	72	36	moderate
26	Tn. Pd	L	47	Pegawai	52	156	21.4	normal	173	66	65	65	65	40	moderate
27	Tn T	L	43	Teknisi	57	165	20.9	normal	177	60	52	50	54	49	high
28	Tn. Ar	L	40	Wirusaha	60	168	21.3	normal	180	65	64	66	65	42	moderate
29	Ny. Dn	P	34	IRT	63	162	24.0	normal	186	58	61	66	62	45	high
30	Tn. Am	L	49	ASN	60	170	20.8	normal	171	55	56	60	57	45	high
31	Ny. Sy	P	50	Pengajar	60	158	24.0	normal	170	63	66	61	63	40	high
32	Tn. Ms	L	40	Karyawan	65	168	23.0	normal	180	60	65	67	64	42	moderate
33	Tn. An	L	30	Dosen	69	175	22.5	normal	190	50	55	56	54	53	high
34	Tn. Sh	L	50	Pegawai	65	172	22.0	normal	170	58	66	66	63	40	moderate
35	Tn. Jk	L	38	Pegawai bank	60	170	20.8	normal	182	66	60	62	63	44	moderate
36	Tn. AC	L	41	Dokter	70	177	22.3	normal	179	50	56	50	52	52	high
37	Tn. M	L	35	Lab analisator	57	168	20.2	normal	185	66	67	60	64	43	moderate
38	Tn. F	L	31	Fisioterapis	58	168	20.5	normal	189	66	68	60	65	44	moderate
39	Tn. BP	L	35	TNI	73	178	23.0	normal	185	62	59	62	61	45	moderate
40	Ny. AW	P	33	Instruktur Yoga	63	160	24.6	normal	187	60	66	66	64	44	high

Lampiran 8

Analisis Statistik Data Penelitian

1. Uji Normalitas

Tests of Normality

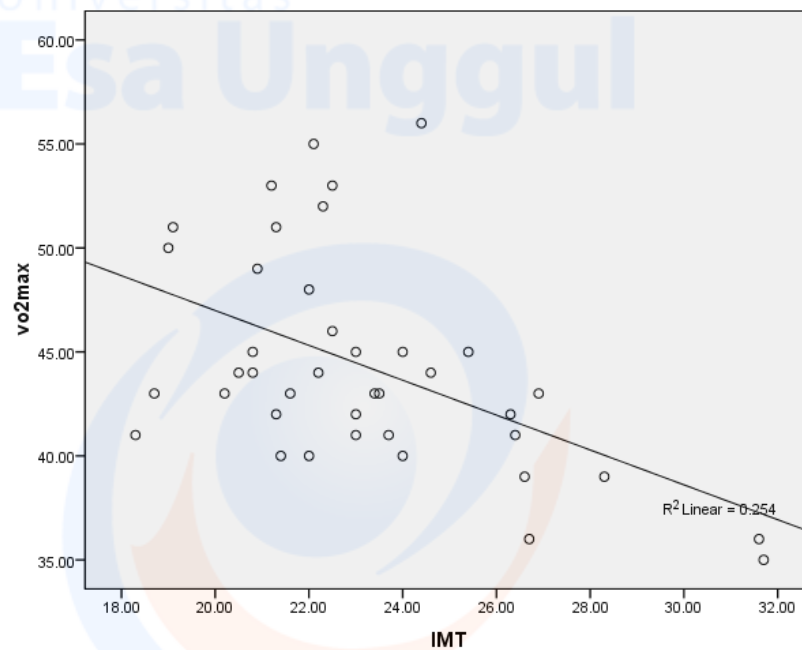
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
IMT	.123	40	.128	.929	40	.056
vo2max	.173	40	.004	.946	40	.097

a. Lilliefors Significance Correction

2. Uji Linearitas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
vo2max * IMT	Between Groups (Combined)	912.108	32	28.503	1.681	.245
	Linearity	261.323	1	261.323	15.415	.006
	Deviation from Linearity	650.785	31	20.993	1.238	.412
	Within Groups	118.667	7	16.952		
	Total	1030.775	39			



3. Uji Korelasi

Correlations

		IMT	vo2max
IMT	Pearson Correlation	1	-.504**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	40	40
vo2max	Pearson Correlation	-.504**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 9

Dokumentasi Penelitian



RIWAYAT HIDUP

Nama : Puspa Sakti Pertiwi
Tempat,tanggal lahir : Bogor, 20 Februari 1998
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Griya Bukit Jaya, Kecamatan Gunung Putri,
Kabupaten Bogor, Jawa Barat
No.telp : 081381002940
Email : puspasaktipertiwi@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

Jenjang Pendidikan	Nama Sekolah	Kota/Kabupaten	Tahun
SD	SD Negeri 2 Tlajung	Bogor	2004 – 2010
SMP	SMP Negeri 1 Cileungsi	Bogor	2010 – 2013
SMA	SMA Negeri 1 Cibinong	Bogor	2013 – 2016
D3	UPN “Veteran” Jakarta	Jakarta	2016 – 2019
S1	Universitas Esa Unggul	Jakarta	2019 – 2021

RIWAYAT PEKERJAAN

Tahun	Instansi
2019 – Sekarang	Praktisi Fisioterapi di Treehouse Learning Center