

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 diberikan 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 penelitian dan mengikuti proses penelitian selama 4 minggu, sesuai penjelasan yang diberikan oleh peneliti dengan judul:

**“PERBEDAAN PENINGKATAN VO2 MAX DENGAN LATIHAN SEPEDA
STATIS PADA WANITA REMAJA USIA 14-19 TAHUN DAN WANITA
DEWASA MUDA USIA 25-30 TAHUN”.**

Demikian pernyataan ini saya setujui untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Juni 2013

Peneliti

(Maya Octafiana)

Sampel

(.....)

Lampiran 2

FORMULIR KUISIONER

Kepada Yth. Saudari Remaja/Dewasa muda

Saya mohon kesediaannya untuk mengisi kuisisioner 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 anda berolahraga dalam satu minggu?
 - a. 2x seminggu
 - b. 4x seminggu
 - c.
4. Jika anda tidak rutin, kapan terakhir kali anda berolahraga?
.....
5. Apa saja kegiatan anda sehari-hari? (Sebutkan minimal 2 kegiatan)
 - a.
 - b.
6. Apakah anda memiliki riwayat penyakit asma atau penyakit jantung paru lainnya?
 - a. Ya
 - b. Tidak
7. Jika anda memilikinya, kapan terakhir kali anda mengalami serangan kambuhnya?
 - a. 1 minggu yang lalu
 - b. 1 bulan yang lalu
 - c.
8. Apakah saat ini anda sedang hamil?
 - a. Ya
 - b. Tidak
9. Apakah anda merokok?
 - a. Ya
 - b. Tidak
10. Apakah anda memiliki cedera ekstremitas bawah? (seperti lutut atau kaki)
 - a. Ya
 - b. Tidak
11. Jika anda pernah, kapan terakhir kali anda mengalaminya?
 - a. 1 minggu yang lalu
 - b. 1 bulan yang lalu

Lampiran 4

Sampel	Target	HR setelah exercise Latihan Ke												Mean
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	140-170	160	160	144	158	163	152	162	148	171	164	155	152	157,41
2	139-169	168	142	159	162	160	154	144	170	148	159	163	168	158,08
3	140-170	160	168	164	168	151	142	142	162	170	163	159	160	159,08
4	140-170	142	150	168	153	169	168	153	152	156	151	168	162	157,66
5	140-170	142	148	149	152	156	148	162	158	168	142	144	156	152,08
6	140-170	144	156	153	168	154	168	152	156	148	152	168	152	155,91
7	138-168	148	152	168	160	158	150	153	163	140	148	152	162	154,5
8	140-170	158	162	150	160	148	168	170	153	168	143	157	160	158,08
9	139-169	152	148	142	144	149	152	168	170	147	152	168	163	154,58
10	138-168	140	168	152	153	148	143	152	160	152	163	153	168	154,53
Mean Kelompok Perlakuan I													156,17	

Sampel	Target Hr	HR setelah exercise Latihan Ke												Mean
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	140-170	142	156	162	148	160	148	152	144	170	168	156	156	155
2	140-170	160	148	162	148	156	148	168	140	148	162	158	160	154,8
3	140-170	148	164	158	146	148	140	168	170	152	154	156	168	155,16
4	139-169	152	166	148	148	152	160	158	152	148	140	142	152	151,5
5	138-168	140	144	152	164	168	162	144	156	154	160	158	158	155
6	138-168	144	140	164	158	156	146	154	162	140	146	152	148	150,83
7	138-168	146	144	158	152	164	148	168	156	154	142	148	156	153
8	139-169	140	152	148	146	154	158	148	160	158	164	152	164	153,66
9	139-169	152	148	168	144	164	148	158	168	148	156	156	160	155,83
10	140-170	148	162	164	152	168	148	152	162	148	158	156	162	156,66
Mean Kelompok Perlakuan II													154,14	

Ket : Peningkatan HR tidak mencapai batas atas target zone / 85% Hr max.

Lampiran 5

Data nilai VO2 max lengkap pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II

Nilai VO2 Max pada Kelompok Perlakuan I

Sampel	Nilai VO2 Max Awal	Minggu IV	Selisih
1	32.47	39.1	6.63
2	33.77	39.51	5.74
3	34.41	38.03	3.62
4	33.93	39.99	6.06
5	32.67	38.22	5.55
6	34.96	38.56	3.6
7	33.25	37.87	4.62
8	34.5	39.39	4.89
9	35.07	40.1	5.03
10	33.24	37.09	4.55
Mean	33.827	38.856	5.0290
SD	0.91245	0.87489	0.99143

Nilai VO2 Max pada Kelompok Perlakuan II

Sampel	Nilai VO2 Max Awal	Minggu IV	Selisih
1	34.57	38.94	4.37
2	33.23	36.09	2.86
3	34.13	36.72	2.59
4	35.35	38.45	3.1
5	35.68	38.81	3.13
6	34.37	37.08	2.71
7	33.3	36.38	3.08
8	34.41	37.86	3.45
9	35.68	38.17	2.49
10	35.76	38.45	2.69
Mean	34.6480	37.6950	3.0470
SD	0.94842	1.04458	0.54961

Sumber : Data Primer Rumah Pribadi, Jakarta