

**Lampiran 1. *Informed consent***

**SURAT PERMOHONAN IZIN**

Bandar Lampung, Maret 2012

Kepada Yth,  
Ketua Angkatan 2008/2009  
Program Studi Penjaskes  
FKIP Universitas Lampung  
Di tempat

Dengan hormat,

Melalui surat ini kami memberitahukan bahwa kami akan melaksanakan penelitian mengenai hubungan antara daya tahan jantung paru dengan kondisi psikologis pada mahasiswa Program Studi Penjaskes FKIP Universitas Lampung angkatan 2008 dan 2009. Oleh karena itu, kami memohon kepada saudara beserta teman-teman angkatan 2008 dan 2009 agar bersedia untuk ikut serta menjadi subjek penelitian pada penelitian ini. Adapun maksud/tujuan penelitian terlampir.

Demikianlah surat permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kesediaan yang diberikan kami ucapkan terima kasih

Koordinator penelitian

Aironi Irsyahma

## **PENJELASAN TENTANG PENELITIAN**

### **Judul Penelitian:**

Hubungan Daya Tahan Jantung Paru dengan Kondisi Psikologis pada Mahasiswa Program Studi Penjaskes FKIP Universitas Lampung angkatan 2008 dan 2009.

### **Tujuan :**

1. Mengetahui daya tahan jantung paru mahasiswa Program Studi Penjaskes FKIP Universitas Lampung angkatan 2008 dan 2009.
2. Mengetahui kondisi psikologis mahasiswa Program Studi Penjaskes FKIP Universitas Lampung angkatan 2008 dan 2009.
3. Menganalisis seberapa besar hubungan antara daya tahan jantung paru dengan kondisi psikologis pada mahasiswa Program Studi Penjaskes FKIP Universitas Lampung angkatan 2008 dan 2009.

### **Manfaat :**

Memberikan informasi mengenai daya tahan jantung paru dan kondisi psikologis dari mahasiswa yang menjadi subjek penelitian.

### **Rincian Pemeriksaan:**

1. Mengukur Kondisi Psikologis menggunakan *General Well-being Scale*
2. Mengukur Daya Tahan Jantung Paru dengan metode Astrand-Rhyming

## **SURAT PERSETUJUAN**

Setelah mendapat penjelasan secara lisan / tertulis dari peneliti, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama :

Angkatan :

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak pernah menderita penyakit jantung / asma dan bersedia menjadi subjek penelitian.

Demikian persetujuan ini saya buat secara sukarela, dan bila nanti diperlukan atau oleh karena alasan yang kuat, saya berhak untuk mencabut persetujuan ini.

Bandar Lampung, Maret 2012

---

## Lampiran 2. Kuesioner *General Well-Being Scale*

### 1. Bagaimana perasaan anda secara umum?

- 5 (  ) dalam semangat yang sangat sempurna
- 4 (  ) dalam semangat yang sangat baik
- 3 (  ) semangat saya sebagian besar cukup baik
- 2 (  ) semangat saya naik turun
- 1 (  ) semangat saya sebagian besar cukup turun
- 0 (  ) semangat saya sangat turun

### 2. Apakah anda pernah terganggu dengan rasa gelisah anda?

- 0 (  ) sangat sekali, sehingga saya sulit sekali melakukan pekerjaan dan melakukan sesuatu
- 1 (  ) sangat
- 2 (  ) cukup sering
- 3 (  ) beberapa sudah cukup untuk mengganggu saya
- 4 (  ) sedikit
- 5 (  ) tidak sama sekali

### 3. Pernahkah anda berada dalam perasaan yang kuat terhadap pikiran, sikap emosi dan perasaan anda?

- 5 (  ) Ya, semuanya
- 4 (  ) Ya, untuk sebagian besar
- 3 (  ) Umumnya ya
- 2 (  ) tidak terlalu
- 1 (  ) Tidak dan saya terganggu
- 0 (  ) Tidak dan saya sangat terganggu

### 4. Pernahkah anda merasakan sangat sedih, patah semangat, tanpa harapan, atau memiliki sangat banyak masalah sehingga berpikiran bahwa semuanya itu sia-sia?

- 0 (  ) sangat sekali, sampai saya ingin menyerah
- 1 (  ) sangat sering
- 2 (  ) cukup sering
- 3 (  ) beberapa sudah cukup untuk mengganggu saya
- 4 (  ) sedikit
- 5 (  ) tidak sama sekali

**5. Pernahkah anda merasa berada di bawah tekanan, stress, atau tegang?**

- 0 (    ) ya-lebih banyak dari yang sanggup saya tahan
- 1 (    ) ya-dengan tekanan yang cukup besar
- 2 (    ) ya-cukup, lebih dari biasa
- 3 (    ) ya-cukup, tapi biasa
- 4 (    ) ya-sedikit
- 5 (    ) tidak sama sekali

**6. Bagaimana kesenangan, kepuasan yang pernah anda rasakan dalam kehidupan pribadi anda?**

- 5 (    ) sangat senang sekali, sehingga tidak ada yang lebih puas dan menyenangkan dari hal tersebut
- 4 (    ) sangat senang
- 3 (    ) cukup senang
- 2 (    ) puas
- 1 (    ) tidak puas
- 0 (    ) sangat tidak puas

**7. Pernahkah anda beralasan sehingga membayangkan bahwa anda sedang kehilangan pikiran, atau kehilangan kendali terhadap cara bertindak, cara berpikir, cara berbicara, atau memori anda?**

- 5 (    ) tidak pernah sama sekali
- 4 (    ) hanya sedikit
- 3 (    ) beberapa tapi saya tidak begitu risau
- 2 (    ) beberapa dan saya sedikit risau
- 1 (    ) beberapa dan saya cukup merisaukannya
- 0 (    ) sering dan saya sangat merisaukannya

**8. Pernahkah anda merasa cemas, khawatir atau kacau?**

- 0 (    ) sangat sekali, sampai saya sakit atau hampir sakit
- 1 (    ) sangat sering
- 2 (    ) cukup sering
- 3 (    ) beberapa, cukup untuk mengganggu saya
- 4 (    ) sedikit
- 5 (    ) tidak sama sekali

**9. Apakah anda bangun pagi dengan segar?**

- 5 (  ) setiap hari
- 4 (  ) hampir setiap hari
- 3 (  ) cukup sering
- 2 (  ) lebih sedikit dari separuh waktu saya
- 1 (  ) jarang
- 0 (  ) tidak pernah

**10. Pernahkah anda terganggu dengan berbagai penyakit, kelainan tubuh, nyeri, atau ketakutan terhadap kesehatan anda?**

- 0 (  ) setiap waktu
- 1 (  ) hampir setiap waktu
- 2 (  ) sering dan sewaktu-waktu
- 3 (  ) beberapa waktu, kadang-kadang
- 4 (  ) sedikit
- 5 (  ) tidak pernah

**11. Apakah kehidupan keseharian anda penuh dengan hal-hal yang menarik bagi anda?**

- 5 (  ) setiap waktu
- 4 (  ) hampir setiap waktu
- 3 (  ) sering dan sewaktu-waktu
- 2 (  ) beberapa waktu, kadang-kadang
- 1 (  ) sedikit waktu
- 0 (  ) tidak pernah

**12. Pernahkah anda merasa putus asa dan kecewa?**

- 0 (  ) setiap waktu
- 1 (  ) sebagian besar
- 2 (  ) sering dan sewaktu-waktu
- 3 (  ) kadang-kadang
- 4 (  ) sedikit
- 5 (  ) tidak pernah

**13. Pernahkah anda merasa stabil secara emosi dan yakin terhadap diri sendiri?**

- 5 (    ) sepanjang waktu
- 4 (    ) sebagian besar waktu
- 3 (    ) sering dan sewaktu-waktu
- 2 (    ) kadang-kadang
- 1 (    ) sedikit waktu
- 0 (    ) tidak pernah sama sekali

**14. Pernahkah anda merasa capek atau kelelahan teramat sangat?**

- 0 (    ) sepanjang waktu
- 1 (    ) sebagian besar waktu
- 2 (    ) sering dan sewaktu-waktu
- 3 (    ) kadang-kadang
- 4 (    ) sedikit waktu
- 5 (    ) tidak pernah sama sekali

Keterangan: Untuk masing-masing dari 4 skala berikut ini, menggambarkan perasaan saudara, lingkarilah angka-angka yang sedekat mungkin dengan perasaan saudara beberapa bulan terakhir

**15. Seberapa perhatian atau khawatir anda terhadap kesehatan anda?**

- |                            |   |   |   |   |                 |
|----------------------------|---|---|---|---|-----------------|
| tidak khawatir sama sekali |   |   |   |   | sangat khawatir |
| 10                         | 8 | 6 | 4 | 2 | 0               |

**16. Seberapa santai atau tegang anda selama ini?**

- |               |   |   |   |   |               |
|---------------|---|---|---|---|---------------|
| sangat santai |   |   |   |   | sangat tegang |
| 10            | 8 | 6 | 4 | 2 | 0             |

**17. Seberapa besar energi dan vitalitas yang anda miliki?**

- |                              |   |   |   |   |                          |
|------------------------------|---|---|---|---|--------------------------|
| tidak ada energi sama sekali |   |   |   |   | sangat berenergi dinamis |
| 0                            | 2 | 4 | 6 | 8 | 10                       |

**18. Seberapa depresi atau ceria anda selama ini?**

- |                         |   |   |   |   |              |
|-------------------------|---|---|---|---|--------------|
| sangat depresi/tertekan |   |   |   |   | sangat ceria |
| 0                       | 2 | 4 | 6 | 8 | 10           |

### Lampiran 3. Formulir Tes Kebugaran

#### FORMULIR TES KEBUGARAN

##### I. KETERANGAN UMUM

Nama : \_\_\_\_\_  
Angkatan : 2008 / 2009  
Jenis Kelamin : \_\_\_\_\_  
Umur : \_\_\_\_ Tahun  
Kebiasaan Merokok : \_\_\_\_ batang / hari

##### II. PEMERIKSAAN JASMANI

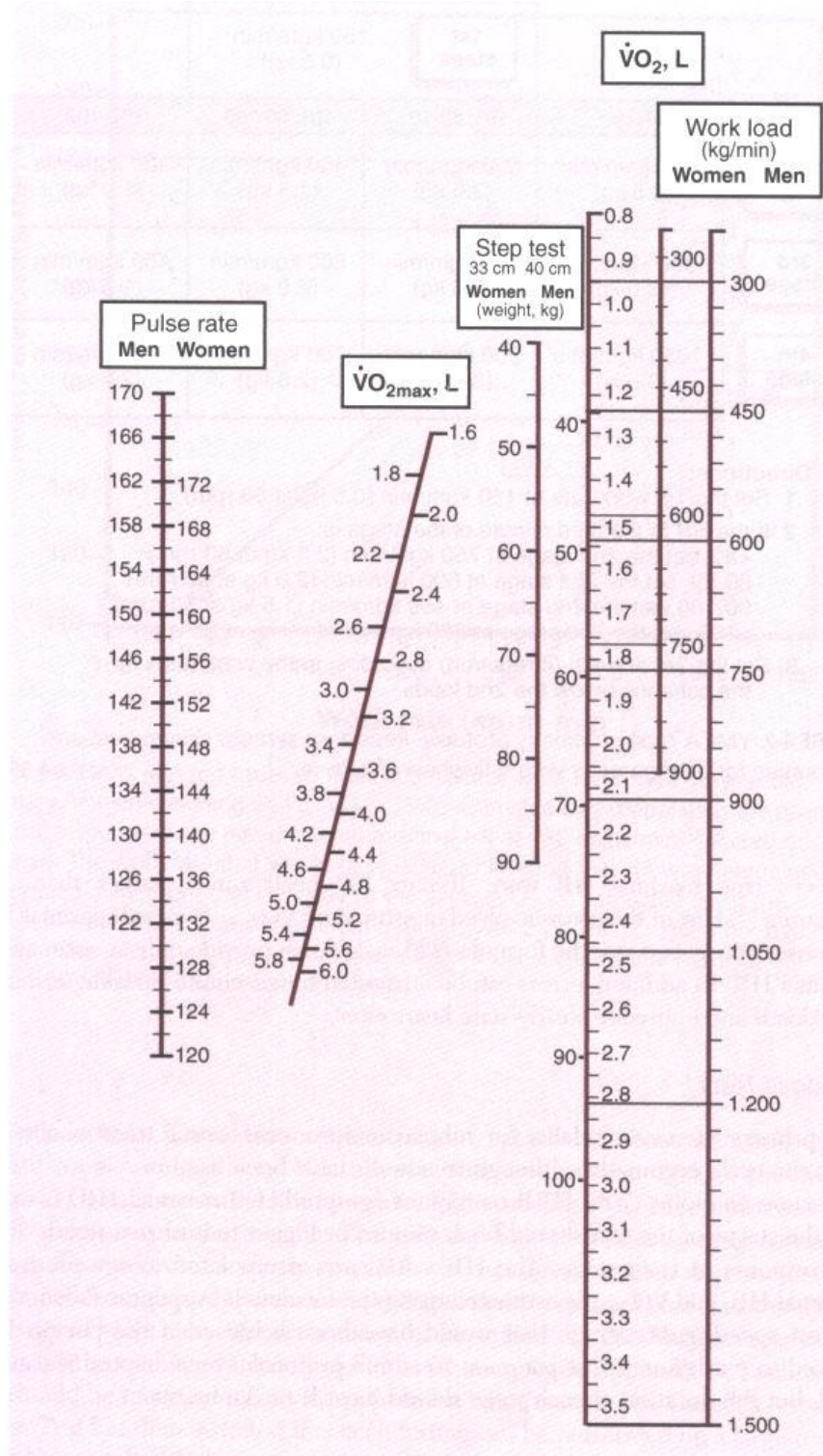
Tinggi badan : \_\_\_\_ cm  
Berat badan : \_\_\_\_ Kg  
Tekanan darah : \_\_\_\_ mmHg  
Nadi istirahat : \_\_\_\_ / menit

##### III. PEMERIKSAAN VO<sub>2</sub> Maks

Nadi aktivitas : \_\_\_\_ / menit



## Lampiran 4. Astrand-Ryhming Normogram



**FIGURE 4-1.** Modified Astrand-Ryhming nomogram. (Reprinted with permission from Astrand P-O, Ryhming I. A nomogram for calculation of aerobic capacity [physical fitness] from pulse rate during submaximal work. *J Appl Physiol* 1954;7:218–221.)

**Lampiran 5. Tabel Kategori *General Well Being Scale* dan Tabel Kategori  $VO_2$  maks**

**Tabel Kategori *General Well-Being Scale***

<b>Tingkatan Stress</b>	<b>Skor Total</b>
Positif Well Being	81-100
Positif Rendah	76-80
Marginal	71-75
Indikasi problem stress	56-70
Indikasi distress	41-55
Serius	26-40
Berat	0-25

Sumber: Nieman D.C. *Fitness and Sport Medicine An Introduction*.  
Bull Publishing Company, Palo Alto, California, 2000

**Tabel Kategori  $VO_2$  maks dalam ml/Kg BB/menit**

<b>No</b>	<b>Kategori <math>VO_2</math> maks</b>	<b>Laki-laki</b>
1	Tinggi	53
2	Baik	43 – 52
3	Sedang	34 – 42
4	Kurang	25 – 33
5	Sangat kurang	25

Sumber: Perhimpunan Pembina Kesehatan Olahraga Indonesia  
(PPKORI). *Materi Penataran kesehatan Olahraga*, 1999

**Lampiran 6. Analisis Bivariat Hubungan Daya Tahan Jantung Paru dengan  
Kondisi Psikologis mahasiswa angkatan 2008**

**VO2Maks \* Kondisi Psikologis Crosstabulation**

Count

		Kondisi Psikologis			Total
		Marginal	Positif Rendah	Positif	
VO2Maks	Baik	32	5	0	37
	Tinggi	0	2	6	8
Total		32	7	6	45

**Directional Measures**

		Value	Asymp. Std. Error <sup>a</sup>	Approx. T <sup>b</sup>	Approx. Sig.
Ordinal by	Somers' d Symmetric	.759	.074	3.959	.000
Ordinal	VO2Maks Dependent	.624	.113	3.959	.000
	Kondisi Psikologis Dependent	.966	.025	3.959	.000

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

**Lampiran 7. Analisis Bivariat Hubungan Daya Tahan Jantung Paru dengan  
Kondisi Psikologis mahasiswa angkatan 2009**

**VO2Maks \* Kondisi Psikologis Crosstabulation**

Count

		Kondisi Psikologis		Total
		Positif Rendah	Positif	
VO2Maks	Baik	7	1	8
	Tinggi	2	37	39
Total		9	38	47

**Directional Measures**

		Value	Asymp. Std. Error <sup>a</sup>	Approx. T <sup>b</sup>	Approx. Sig.
Ordinal by	Somers' d Symmetric	.786	.117	3.380	.001
Ordinal	VO2Maks Dependent	.751	.141	3.380	.001
	Kondisi Psikologis Dependent	.824	.122	3.380	.001

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

**Lampiran 8. Analisis Bivariat Hubungan Daya Tahan Jantung Paru dengan  
Kondisi Psikologis mahasiswa angkatan 2008 dan 2009**

**VO2Maks \* Kondisi Psikologis Crosstabulation**

Count

		Kondisi Psikologis			Total
		Marginal	Positif Rendah	Positif	
VO2Maks	Baik	32	12	1	45
	Tinggi	0	4	43	47
Total		32	16	44	92

**Directional Measures**

		Value	Asymp. Std. Error <sup>a</sup>	Approx. T <sup>b</sup>	Approx. Sig.
Ordinal by	Somers' d Symmetric	.851	.031	35.216	.000
Ordinal	VO2Maks Dependent	.768	.038	35.216	.000
	Kondisi Psikologis Dependent	.953	.027	35.216	.000

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.