

Lampiran 1

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth : Responden

Di tempat

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Nama : Kurnia Dwi Safitri

NIM : 20130320099

Bermaksud mengadakan penelitian dengan judul **“Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Frekuensi Denyut Nadi Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Semester Akhir.”**

Sehubungan dengan hal diatas, saya mengharap bantuan teman-teman untuk bersedia menjadi responden selama penelitian ini berlangsung. Saya akan menjaga kerahasiaan dan tidak akan dipergunakan untuk maksud lain kecuali keperluan penelitian.

Dengan demikian surat permohonan ini saya sampaikan, atas kesediaan teman-teman sebagai responden saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 13 Maret 2017

Peneliti

Kurnia Dwi Safitri

Lampiran 2

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Dengan Hormat,

Dengan menandatangani lembar ini, saya:

Nama/inisial :

Umur :

Jenis Kelamin :

Menyatakan bersedia untuk menjadi responden pada penelitian yang akan dilakukan oleh Risty Utari, mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang berjudul:

“Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Frekuensi Denyut Nadi Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Semester Akhir.”

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sejujur-jujurnya tanpa paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, Maret 2017

Responden

()

Lampiran 3

PROSEDUR PELAKSANAAN *HARVARD STEP TEST*

Dalam melaksanakan *Harvard Step Test* terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan antara lain sebagai berikut:

1. Responden yang bersedia menjadi responden harus mengisi *Inform Consent*.
2. Sebelum melakukan tes kebugaran *Harvard* diukur tekanan darah terlebih dahulu.
3. Responden diberikan penjelasan dan contoh terlebih dahulu. dan pengukuran bisa segera dilakukan.
4. Alat yang digunakan adalah bangku *Harvard* setinggi 48 cm, metronome dan *stopwatch*.
5. Cara melakukan tes ini yaitu responden berdiri didepan bangku dengan posisi tegak.
6. Responden diwajibkan naik turun bangku dengan irama metronome 120 kali permenit sesuai dengan irama metronome selama 5 menit bila mampu.
7. Setelah diberi tahu *start*, waktu pada *stopwatch* mulai dijalankan dan kaki kiri diangkat mengikuti irama metronome, sehingga responden berdiiri diatas bangku, kemudian kaki kanan diturunkan diikuti kaki kiri sehingga peserta sudah berada didepan bangku.
8. Apabila responden lelah sebelum 5 menit, pengukuran dihentikan dan dicatat waktunya.
9. Responden yang mencapai 5 menit dan yang tidak mencapai 5 menit disuruh istirahat selama 1 menit.

10. Lalu dihitung denyut nadinya 3 kali masing-masing 30 detik lalu dihitung dengan rumus.dan dikategorikan.
11. Peneliti mengetahui tingkat kebugarnn jasmani tiap responden yang sudah diukur.
12. Peneliti mencatat nilai kebugaran jasmani tiap responden.