

**DAFTAR PUSTAKA**

- Asnaldi, A. 2009. *Pengenalan Macam-Macam Udara dan Denyut Nadi*, (Online), (<http://elearning-po.unp.ac.id>, diakses 26 September 2012).
- Bamford, J. 1999. *Using Heart Rate as a Tool to Gauge Exercise Intensity*. New York: Lange Medical Book.
- Barry, dkk. 2006. *Bersepeda untuk Kebugaran*. Terjemahan oleh Rachmad I, dkk. 2010. Bandung: Pakar Raya.
- Bompa, TD. 1990. *Theory and Methodology of Training, The Key of Athletic Performance*. Iowa: Kendal Hunt Publishing Company.
- Chaudhuri, SK. 2004. *Physiology of Exercise*. Calcutta: New Central Book Agency.
- Daenuri, A. 1999. *Pengaruh Latihan Terprogram terhadap Perubahan Frekuensi Jantung pada Siswa Sekolah Sepak Bola Tugu Muda Semarang Usia 10-14 Tahun*. Skripsi tidak diterbitkan. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Fletcher, GF & Flipse, TR. 2001. *Exercise and the Cardiovascular System Acute Hemodynamics, Conditioning Training the Athletes Heart Rate, and Sudden Death*. New York: McGraw Hill.
- Ganong, William F. 1983. *Fisiologi Kedokteran* (10<sup>th</sup> Edition). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Guyton, AC & Hall, JE. 1997. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (9<sup>th</sup> Edition). Terjemahan oleh Irawati Setiawan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

- Hargreaves, M. 2003. *Physiological Bases of Sports Performance*. Australia: McGraw Hill.
- Ismadi, SD. 1981. *Gizi yang Diproses untuk Olahraga Sehari-hari. Kumpulan Makalah Symposium Forum dan Panel Forum Kesehatan Olahraga*. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada
- Khalis, Ibnu. 2011. *Bikemania!*. Jogjakarta: FlashBooks.
- Khasan, Nafis Ali. 2012. Korelasi Denyut Nadi Istirahat dan Kapasitas Vital Paru terhadap Kapasitas Aerobik. *Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreations*, 1 (4): 161-164.
- Kuntaraf, KL. 1992. *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Indonesia Publishing House.
- Linda, Yova. 2002. *Pengaruh Latihan Fisik terhadap Depresi di Lembaga Pengobatan Alternatif Agung Yogyakarta*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Yogyakarta.
- Mohrman, DE. 2003. *Cardiovascular Responses to Physiology Stress*. New York: Lange.
- Muffichatum, 2006. *Hubungan antara Tekanan Panas, Denyut Nadi dan Produktivitas Kerja pada Pekerja Pandai Besi Paguyuban Wesi Aji Dororejo Batang*, (Online), (<http://digilib.unnes.ac.id>, diakses pada tanggal 6 Januari 2013).
- Nieman, David C. 1993. *Fitness and Your Health*. California: Bull Publishing Company.
- Price, A & Wilson, L. 1995. *Patofisiologi: Konsep Klinis, Proses-proses Penyakit* (4<sup>th</sup> Edition). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Sherwood, Lauralee. 1996. *Fisiologi Manusia: Dari Sel ke Sistem*. Terjemahan oleh Brahm U. Pendit. 2001. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Willmore, J. H. 2003. Aerobic Exercise and Endurance. *Journal of The Physician and Sports Medicine*, Vol. 31.



Lampiran 2

**SURAT PERNYATAAN  
KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN**

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Menyatakan bahwa saya bersedia sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Trinovrianti, yang berjudul “Gambaran Denyut Nadi Latihan saat Bersepeda pada Anggota *Fixie Bike* Makassar Tahun 2012”.

Demikian surat pernyataan kesediaan saya buat dengan penuh rasa kesadaran dan sukarela.

Makassar, November 2012

Yang membuat pernyataan,

---

Lampiran 3

**FORM ISIAN**

Nama :

Umur :

Denyut Nadi Istirahat :

Zona Latihan :

Denyut Nadi Latihan : 1) 5 Menit :

2) 10 Menit :

3) 15 Menit :

## Lampiran 4

**DATA RESPONDEN**

NO	UMUR	DNI	ZONA LATIHAN	DNL (menit)			
				0	5	10	15
1	26	56	125-138	87	110	128	127
2	24	76	136-148	89	125	81	154
3	18	60	131-145	99	159	149	156
4	23	64	130-143	103	158	141	140
5	20	60	130-144	89	145	155	159
6	23	64	130-143	88	122	127	122
7	22	60	128-142	111	134	150	148
8	21	60	129-143	51	77	85	98
9	20	92	145-156	81	176	175	152
10	20	72	136-148	82	117	117	122
11	17	64	133-147	81	81	143	129
12	21	76	137-149	99	110	112	120
13	25	60	127-141	92	118	92	131
14	24	76	136-148	84	120	125	136
15	20	60	130-144	82	127	131	130
16	23	76	136-148	97	145	155	159
17	22	64	131-144	92	153	148	155
18	23	72	134-147	67	152	167	102

NO	UMUR	DNI	ZONA LATIHAN	DNL (menit)			
				0	5	10	15
19	22	76	137-149	101	70	128	144
20	21	88	143-154	61	59	114	106
21	21	80	139-151	122	140	152	128
22	23	60	128-142	110	134	149	154
23	20	88	144-155	98	154	158	133



Lampiran 5

**DAFTAR GAMBAR**



## Lampiran 6

**RIWAYAT HIDUP**

Nama : Trinovrianti  
Tempat Tgl Lahir : Parepare, 25 November 1991  
Agama : Islam  
Alamat : Perumahan Gelora Pajjaiyang Indah N/2 Makassar  
Hobby : Membaca

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri 67 Parepare Tahun 1997
2. SMP Negeri 1 Parepare Tahun 2003
3. SMA Negeri 5 Parepare Tahun 2006

Nama Orang Tua : Ayah : H. Tajuddin Alyas

Ibu : Hj. Haslinda

Pekerjaan Orang Tua : Ayah : Pengusaha

Ibu : URT

Jumlah Saudara : 4

Anak Ke- : 3