

LAMPIRAN 1

NASKAH PENJELASAN PENELITIAN

GAMBARAN ASUPAN ENERGI, ASUPAN KARBOHIDRAT, ASUPAN LEMAK, DAN DAYA TAHAN PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER BASKET DI SMA NEGERI 9 BANDUNG

Saya Zulfa Nur Fakhriyah, mahasiswa Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung, akan melakukan penelitian mengenai “Gambaran Asupan Energi, Asupan Karbohidrat, Asupan Lemak, dan Daya Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Basket di SMA Negeri 9 Bandung”.

Penelitian ini bersifat sukarela, dimana pada tahap awal akan diberikan penjelasan mengenai penelitian ini (\pm 5 menit). Kemudian akan diminta identitas diri dan akan dilakukan recall 24 jam (metode survey konsumsi yang menanyakan apa saja yang dimakan dan diminum responden selama 1x24 jam) untuk melihat asupan energi, asupan karbohidrat, dan asupan lemak selama (\pm 20 menit). Selanjutnya akan dilakukan tes daya tahan jantung paru dengan metode *Yo-yo Intermittent Recovery Test* selama (\pm 15 menit).

Penelitian ini tidak menimbulkan resiko apapun dan tidak ada unsur paksaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan energi, karbohidrat, lemak dan daya tahan jantung paru (VO_2Max). Manfaat penelitian ini adalah anda dapat mengetahui berapa asupan energi, karbohidrat dan lemak dalam 1 hari dan apakah asupan energi, karbohidrat dan lemak sudah mencukupi kebutuhan atau tidak, serta dengan daya tahan jantung paru anda. Setelah itu anda akan menerima sebuah souvenir sebagai ungkapan terimakasih telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Jika ada hal yang kurang jelas dapat menghubungi peneliti a.n Zulfa Nur Fakhriyah dengan nomor yang dapat dihubungi 082129374452.

LAMPIRAN 2

PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL

(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin : L/P

Usia :

Dengan ini menyatakan bahwa telah memperoleh penjelasan sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan dan manfaat penelitian. Maka dari itu, saya setuju berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul :

“Gambaran Asupan Energi, Asupan Karbohidrat, Asupan Lemak dan Daya Tahan Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Basket di SMA Negeri 9 Bandung”

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan.

Mengetahui

Yang Menyatakan

Penanggung Jawab Penelitian,

Peserta Penelitian,

Zulfa Nur Fakhriyah

.....

LAMPIRAN 3

KUISIONER PENELITIAN GAMBARAN ASUPAN ENERGI, ASUPAN KARBOHIDRAT, ASUPAN LEMAK DAN DAYA TAHAN PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER BASKET DI SMA NEGERI 9 BANDUNG

Hari, Tanggal :

Enumerator :

A. Data Identitas Sampel

1. Kode Sampel :
2. Nama Sampel :
3. Tanggal Lahir :
4. Usia :

B. Data Antropometri

1. Berat Badan : kg
2. Tinggi Badan : cm

C. Intensitas Latihan

1. Frekuensi Latihan dalam Seminggu :
2. Durasi Latihan :

LAMPIRAN 5

FORMULIR PERHITUNGAN BALIKAN YO-YO INTERMITTENT RECOVERY TEST

Level	5.1							
Level	9.1							
Level	11.1	11.2						
Level	12.1	12.2	12.3					
Level	13.1	13.2	13.3	13.4				
Level	14.1	14.2	14.3	14.4	14.5	14.6	14.7	14.8
Level	15.1	15.2	15.3	15.4	15.5	15.6	15.7	15.8
Level	16.1	16.2	16.3	16.4	16.5	16.6	16.7	16.8
Level	17.1	17.2	17.3	17.4	17.5	17.6	17.7	17.8
Level	18.1	18.2	18.3	18.4	18.5	18.6	18.7	18.8
Level	19.1	19.2	19.3	19.4	19.5	19.6	19.7	19.8
Level	20.1	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8
Level	21.1	21.2	21.3	21.4	21.5	21.6	21.7	21.8
Level	22.1	22.2	22.3	22.4	22.5	22.6	22.7	22.8
Level	23.1	23.2	23.3	23.4	23.5	23.6	23.7	23.8

Date: _____

Time: _____

Surface: _____

Conditions: _____

Kemampuan Maksimal :

Tingkatan :

Balikan :

VO₂Max : ml/kg BB/menit

LAMPIRAN 6
HASIL UJI STATISTIK

A. Analisis Univariat

1. Jenis Kelamin

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	L	16	51.6	51.6	51.6
	P	15	48.4	48.4	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

2. Asupan Energi

KLASIFIKASI_ENERGI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Kurang	5	16.1	16.1	16.1
	Kurang	19	61.3	61.3	77.4
	Sesuai	6	19.4	19.4	96.8
	Lebih	1	3.2	3.2	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

3. Asupan Karbohidrat

KLASIFIKASI_KARBOHIDRAT

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	9	29.0	29.0	29.0
	Baik	15	48.4	48.4	77.4
	Lebih	7	22.6	22.6	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

4. Asupan Lemak

KLASIFIKASI_LEMAK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	17	54.8	54.8	54.8
	Baik	9	29.0	29.0	83.9
	Lebih	5	16.1	16.1	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

5. Daya Tahan

KAT_DAYATAHAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	29	93.5	93.5	93.5
	Baik	2	6.5	6.5	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

B. Analisis Bivariat

1. Daya Tahan Jantung Paru (VO₂Max) Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis_Kelamin * KAT_DAYATAHAN Crosstabulation

			KAT_DAYATAHAN		Total
			Rendah	Baik	Rendah
Jenis_Kelamin	L	Count	14	2	16
		% within Jenis_Kelamin	87.5%	12.5%	100.0%
		% of Total	45.2%	6.5%	51.6%
	P	Count	15	0	15
		% within Jenis_Kelamin	100.0%	.0%	100.0%
		% of Total	48.4%	.0%	48.4%
Total	Count	29	2	31	
	% within Jenis_Kelamin	93.5%	6.5%	100.0%	
	% of Total	93.5%	6.5%	100.0%	

2. Daya Tahan Jantung Paru (VO₂Max) Berdasarkan Asupan Energi

KLASIFIKASI_ENERGI * KAT_DAYATAHAN Crosstabulation

			KAT_DAYATAHAN		Total
			Rendah	Baik	Rendah
KLASIFIKASI_ENERGI	Sangat Kurang	Count	5	0	5
		% within KLASIFIKASI_ENERGI	100.0%	.0%	100.0%
		% of Total	16.1%	.0%	16.1%
	Kurang	Count	18	1	19
		% within KLASIFIKASI_ENERGI	94.7%	5.3%	100.0%
		% of Total	58.1%	3.2%	61.3%
	Sesuai	Count	5	1	6
		% within KLASIFIKASI_ENERGI	83.3%	16.7%	100.0%
		% of Total	16.1%	3.2%	19.4%
	Lebih	Count	1	0	1
		% within KLASIFIKASI_ENERGI	100.0%	.0%	100.0%
		% of Total	3.2%	.0%	3.2%
Total	Count	29	2	31	
	% within KLASIFIKASI_ENERGI	93.5%	6.5%	100.0%	
	% of Total	93.5%	6.5%	100.0%	

3. Daya Tahan Jantung Paru (VO₂Max) Berdasarkan Asupan Karbohidrat

KLASIFIKASI_KARBOHIDRAT * KAT_DAYATAHAN Crosstabulation

			KAT_DAYATAHAN		Total
			Rendah	Baik	Rendah
KLASIFIKASI_KARBOHIDRAT	Kurang	Count	9	0	9
		% within KLASIFIKASI_KARBOHIDRAT	100.0%	.0%	100.0%
		% of Total	29.0%	.0%	29.0%
	Baik	Count	14	1	15
		% within KLASIFIKASI_KARBOHIDRAT	93.3%	6.7%	100.0%
		% of Total	45.2%	3.2%	48.4%
	Lebih	Count	6	1	7
		% within KLASIFIKASI_KARBOHIDRAT	85.7%	14.3%	100.0%
		% of Total	19.4%	3.2%	22.6%
Total	Count	29	2	31	
	% within KLASIFIKASI_KARBOHIDRAT	93.5%	6.5%	100.0%	
	% of Total	93.5%	6.5%	100.0%	

4. Daya Tahan Jantung Paru (VO₂Max) Berdasarkan Asupan Lemak

KLASIFIKASI_LEMAK * KAT_DAYATAHAN Crosstabulation

			KAT_DAYATAHAN		Total
			Rendah	Baik	Rendah
KLASIFIKASI_LEMAK AK	Kurang	Count	15	2	17
		% within KLASIFIKASI_LEMAK AK	88.2%	11.8%	100.0%
		% of Total	48.4%	6.5%	54.8%
	Baik	Count	9	0	9
		% within KLASIFIKASI_LEMAK AK	100.0%	.0%	100.0%
		% of Total	29.0%	.0%	29.0%
	Lebih	Count	5	0	5
		% within KLASIFIKASI_KARBOHIDRAT	100.0%	.0%	100.0%
		% of Total	16.1%	.0%	16.1%
Total	Count	29	2	31	
	% within KLASIFIKASI_KARBOHIDRAT	93.5%	6.5%	100.0%	
	% of Total	93.5%	6.5%	100.0%	