

LAMPIRAN 1

LEMBAR KESEDIAAN DALAM PENELITIAN

Penelitian yang berjudul :

Perbedaan asupan zat gizi, suplemen, dan persentase lemak tubuh terhadap tingkat kebugaran atlet di sekolah atlet Ragunan Jakarta.

Bahwa :

Saya

Kelas.....

Menyatakan :

Bersedia / tidak bersedia menjadi responden dalam penelitian ini untuk mengikuti tes kebugaran, di wawancarai tentang identitas diri, asupan zat gizi, dan konsumsi suplemen, dan diukur persentase lemak tubuh. Saya akan mengikuti pelaksanaan tes dan pengukuran serta memberikan jawaban sebenarnya mengenai pertanyaan yang berhubungan dengan penelitian ini .

Demikian surat ini saya buat sebenar-benarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Jakarta,

2018

Saya yang menyatakan

(.....)

LAMPIRAN 2

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Nama Respoonden :

Hari, tanggal :

Jenis Kelamin :

Cabang Olahraga :

	Nama Makanan	Cara Pengolahan	Bahan makanan	URT	Berat (gram)
Pagi					
Selingan					
Siang					
Selingan					
Malam					

LAMPIRAN 3

FORMULIR KARAKTERISTIK DAN STATUS GIZI RESPONDEN

1. IDENTITAS RESPONDEN

Tanggal Wawancara:

Kode Responden :

Nama Responden :

Jenis Kelamin : 1.Laki-laki 2. Perempuan

Tanggal Lahir : - -

Umur :

2. DATA ANTROPOMETRI

Berat Badan :

TB :

% Lemak Tubuh :

LAMPIRAN 4

KONSUMSI SUPLEMEN

1. Apakah saudara mengonsumsi suplemen ?
 - a. Ya (Lanjut no.2)
 - b. Tidak
2. Bila ya, isilah table di bawah ini dengan jenis suplemen yang biasa saudara konsumsi beserta frekuensinya. (**beri tanda check () pada kolom frekuensi dan tuliskan lama mengkonsumsinya**)

No	Nama/Merk Suplemen	Frekuensi Konsumsi			Lama mengkonsumsi	Dosis
		Dalam Hari	Dalam Minggu	Dalam Bulan		

LAMPIRAN 5

FORMULIR TES KEBUGARAN JASMANI ATLET DI SEKOLAH ATLET RAGUNAN JAKARTA

Nama :
Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan
No. Dada :
Umur : Tahun

No	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari Cepat a. Laki-laki b. Perempuan	Detik Detik		
2.	Lari jauh a. Laki-laki b. Perempuan	Detik Detik		
3.	Vertical Jump • Loncatan I : cm • Loncatan II : cm • Loncatan III: cm	Cm Cm Cm		
4.	Sit Up	Kali		
5.	Push Up	Kali		
6.	Jumlah Nilai (Tes 1 + Tes 2 + Tes 3 + Tes 4 + Tes 5			