

LEMBAR PENJELASAN RESPONDEN

Kepada Yth:

Atlet Sepak Bola

di Sekolah Tinggi Perikanan Jakarta

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Deva Putri Limas

NIM : 20160302102

No.Hp : 081294166211

E-mail : devaputril@gmail.com

Alamat : Jalan Kebun Raya IX blok d3 Perumahan Multiplus Kelurahan Duri Kepa Kecamatan Kebon Jeruk, Jakarta Barat

Mahasiswa Jurusan Gizi Universitas Esa Unggul, bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Pengetahuan Gizi dan Kebugaran pada Atlet Sepak Bola di Sekolah Tinggi Perikanan Jakarta Tahun”. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, status hidrasi, pengetahuan gizi dan kebugaran pada atlet sepak bola di Sekolah Tinggi Perikanan Jakarta tahun 2018. Manfaat penelitian ini yaitu bagi pelatih, atlet maupun *official team* dapat memperoleh gambaran tentang asupan zat gizi makro, status hidrasi, pengetahuan gizi dan hubungannya terhadap status kebugaran, serta sebagai bahan evaluasi untuk mengembangkan program latihan yang didukung oleh intervensi gizi yang baik kedepannya.

Pengambilan data ini tidak akan menimbulkan kerugian dan bahaya bagi atlet sepak bola di Sekolah Tinggi Perikanan Jakarta, apabila menimbulkan kerugian setelah pengambilan data *bleep test* (seperti cidera, pusing dan mual) bisa menghubungi contact person yang tercantum diatas dan akan segera diberikan penanganan sesuai prosedur yang ada. Kerahasiaan data akan tetap terjaga hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja, sebagai ucapan terimakasih siswa akan mendapat kenang-kenangan, dan siswa berhak menolak atau mengundurkan diri dari jika tidak bersedia. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Jakarta,

2018

Deva Putri Limas

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :

Alamat :

Jenis Kelamin :

No. Telepon :

Bersedia berpartisipasi sebagai subjek dalam penelitian yang berjudul “HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, STATUS HIDRASI, PENGETAHUAN GIZI DAN KEBUGARAN PADA ATLET SEPAK BOLA” yang dilakukan oleh:

Nama : Deva Putri Limas

Jurusan : Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.

Dengan syarat peneliti menjaga kerahasiian data dan hanya digunakan dalam kegiatan penelitian di Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul Jakarta.

Jakarta, Januari 2018

Peneliti

Responden,

Deva Putri Limas

.....

FORMULIR KARAKTERISTIK SAMPEL**IDENTITAS SAMPEL**Hari/Tanggal - - Kode Atlet Nama Atlet Tanggal Lahir - - Umur Atlet No. Handphone **Data Pengukuran**Hasil *bleep test*

Berat jenis urin:

Hari ke - 1 Hari ke - 2 Hari ke - 3

KUESIONER PENELITIAN

A. Karakteristik Responden

1. Nama Lengkap :
2. Tempat Tanggal Lahir :
3. Umur :
4. Jurusan :

B. Pengetahuan Gizi

1. Kebugaran atlet dapat dipengaruhi oleh?
 - a. Asupan gizi.
 - b. Intensitas latihan.
 - c. Komposisi tubuh.
 - d. **Semua benar.**
2. Zat gizi utama yang dibutuhkan oleh tubuh terdiri dari?
 - a. **Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air.**
 - b. Karbohidrat, protein, vitamin, mineral, air, suplemen.
 - c. Karbohidrat dan suplemen.
 - d. Vitamin dan mineral.
3. Tujuan pemberian karbohidrat bagi atlet yaitu?
 - a. Mencegah terjadinya dehidrasi.
 - b. Mencegah terjadinya osteoporosis.
 - c. **Mempunyai cadangan glikogen.**
 - d. Mencegah terjadinya penyakit.
4. Makanan sumber karbohidrat yaitu?
 - a. **Beras.**
 - b. Ayam.
 - c. Daging.
 - d. Telur.
5. Di bawah ini yang termasuk pangan tinggi lemak antara lain?
 - a. Roti, nasi, daging.
 - b. **Keju, mentega, minyak goreng.**
 - c. Nasi, roti, sereal.
 - d. Daging, ikan telur.
6. Derajat kesehatan dan kebugaran seorang atlet dipengaruhi oleh?
 - a. Makanan.
 - b. Istirahat.
 - c. Olahraga.
 - d. **Semua benar.**

7. Tujuan mengkonsumsi makanan sebelum menjelang pertandingan?
 - a. Untuk meningkatkan ketrampilan teknik,taktik dan meningkatkan kesegaran jasmani.
 - b. Untuk mempersiapkan atlet agar mendapatkan energi yang adekuat dan hidrasi yang optimal.**
 - c. Untuk menjaga berat badan atlet agar tetap ideal.
 - d. Untuk mengganti zat-zat gizi dalam tubuh yang hilang.

8. Terlalu banyak mengkonsumsi makanan tinggi protein dan tinggi lemak sesaat sebelum latihan akan menyebabkan masalah pencernaan. Contoh makanan yang tinggi protein dan tinggi lemak adalah....., kecuali?
 - a. Oatmeals**
 - b. Telur goreng
 - c. *French fries*
 - d. *Burger*

9. Makanan atlet (makanan ringan/kecil) yang memiliki kandungan gizi padat dan biasanya dipakai saat olahraga *endurance* dengan lebih dari 1 jam, adalah?
 - a. *Sport drink*
 - b. *Ergogenic aids*
 - c. *Snack bar***
 - d. Suplemen

10. Kekurangan cairan selama latihan dapat menyebabkan?
 - a. Dehidrasi.**
 - b. Osteoporosis.
 - c. Anemia.
 - d. Avitaminosis.

11. Pemberian cairan pada atlet bertujuan untuk?
 - a. Mencegah dehidrasi dan mempertahankan keseimbangan cairan tubuh.**
 - b. Memperbaiki jaringan yang rusak.
 - c. Menambah cadangan glikogen.
 - d. Mencegah kerusakan otot.

12. Konsumsi cairan pada atlet sebaiknya dilakukan pada?
 - a. Sebelum pertandingan saja.
 - b. Selama pertandingan saja.
 - c. Sesudah pertandingan saja.
 - d. Sebelum, selama, dan sesudah pertandingan.**

13. Untuk memastikan bahwa tubuh kita tidak kekurangan cairan, maka bisa dilakukan dengan?
 - a. Pengecekan darah.
 - b. Pengecekan fases.
 - c. Pengecekan warna urin.**
 - d. Pengukuran tekanan darah.

14. Tingkatan warna urin menunjukkan?
 - a. Derajat kesehatan seseorang.
 - b. Kebugaran.
 - c. Berat badan atlet.
 - d. Keadaan dan keseimbangan air di dalam tubuh.**

15. Mengonsumsi cairan dengan jumlah yang cukup sebelum latihan/pertandingan olahraga akan memberikan manfaat saat tubuh melakukan aktivitas fisik yaitu diantaranya untuk....., kecuali?
- Pencegahan awal terhadap terjadinya dehidrasi.
 - Menurunkan performa atlet.**
 - Menjaga kelancaran keluarannya keringat.
 - Menjaga pengaturan panas tubuh (thermoregulasi) berjalan secara normal.
16. Minuman yang biasanya diberikan setelah melakukan olahraga sebagai pengganti cairan tubuh yang hilang atau membantu atlet dalam proses rehidrasi, atau yang biasa dikonsumsi atlet untuk membantu meningkatkan performa atlet saat latihan atau bertanding disebut?
- Sport drink**
 - Ergogenic aids*
 - Snack bar*
 - Suplemen
17. Fungsi air bagi tubuh manusia adalah, kecuali?
- Menurunkan performa saat berolahraga.**
 - Pengatur suhu tubuh.
 - Zat pelarut.
 - Pembentuk sel dan cairan tubuh.

PREDIKSI NILAI VO₂MAX TES LARI MULTI TAHAP (BLEEP TEST)

Kode Sampel :

Nama Sampel :

Tanggal Pengukuran :

TK	Blk	Vo2max												
2	1	-		5	38.15		10	53.10		8	66.20		15	77.90
	2	20.40		6	38.50		11	53.70		9	66.45	19	1	78.10
	3	20.75		7	38.85		12	53.90		10	66.70		2	78.30
	4	21.10		8	39.20	12	1	54.10		11	67.05		3	78.55
	5	21.45		9	39.55		2	54.30		12	67.40		4	78.80
	6	21.80		10	39.90		3	54.55		13	67.60		5	79.00
	7	22.15	8	1	40.20		4	54.90	16	1	67.80		6	79.20
	8	22.50		2	40.50		5	55.10		2	68.00		7	79.45
3	1	23.05		3	40.80		6	55.40		3	68.25		8	79.70
	2	23.60		4	41.10		7	55.70		4	68.50		9	79.95
	3	23.95		5	41.45		8	56.00		5	68.75		10	80.20
	4	24.30		6	41.80		9	56.25		6	69.00		11	80.40
	5	24.65		7	42.10		10	56.50		7	69.25		12	80.60
	6	25.00		8	42.40		11	57.10		8	69.50		13	80.83
	7	25.35		9	42.70		12	57.25		9	69.75		14	81.00
	8	25.70		10	43.00	13	1	57.46		10	70.00		15	81.30
4	1	26.25		11	43.30		2	57.60		11	70.25	20	1	81.55
	2	26.80	9	1	43.60		3	57.90		12	70.50		2	81.80
	3	27.20		2	43.90		4	58.20		13	70.70		3	82.00
	4	27.60		3	44.20		5	58.45		14	70.90		4	82.20
	5	27.95		4	44.50		6	58.70	17	1	71.15		5	82.40
	6	28.30		5	44.65		7	59.00		2	71.40		6	82.60
	7	28.70		6	45.20		8	59.30		3	71.65		7	82.90
	8	29.10		7	45.55		9	59.55		4	71.90		8	83.00
	9	29.50		8	45.90		10	59.80		5	72.15		9	83.25
5	1	29.85		9	46.20		11	60.20		6	72.40		10	83.50
	2	30.20		10	46.50		12	60.60		7	72.65		11	83.70
	3	30.60		11	46.80		13	60.76		8	72.90		12	83.90
	4	31.00	10	1	47.10	14	1	60.92		9	63.15		13	84.10

	5	31.40		2	47.40		2	61.10		10	73.40		14	84.30
	6	31.80		3	47.70		3	61.35		11	73.65		15	84.55
	7	32.17		4	48.00		4	61.60		12	73.90		16	84.80
	8	32.54		5	48.35		5	61.90		13	74.13	21	1	85.00
	9	32.90		6	48.70		6	62.20		14	74.35		2	85.20
6	1	33.25		7	49.00		7	62.45	18	1	74.58		3	85.40
	2	33.60		8	49.30		8	62.70		2	74.80		4	85.60
	3	33.95		9	49.60		9	63.00		3	75.05		5	85.85
	4	34.30		10	49.90		10	63.30		4	75.30		6	86.10
	5	34.65		11	50.20		11	63.65		5	75.55		7	86.30
	6	35.00	11	1	50.50		12	64.00		6	75.80		8	85.50
	7	35.35		2	50.80		13	64.20		7	76.00		9	86.70
	8	35.70		3	51.10	15	1	64.40		8	76.20		10	86.90
	9	36.05		4	51.40		2	64.60		9	76.45		11	87.15
	10	36.40		5	51.65		3	64.85		10	76.70		12	87.40
7	1	36.75		6	51.90		4	65.10		11	76.95		13	87.60
	2	37.10		7	52.20		5	65.35		12	77.20		14	87.80
	3	37.45		8	52.50		6	65.60		13	77.43		15	88.00
	4	37.80		9	52.80		7	65.90		14	77.66		16	88.20

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas.