

LAMPIRAN 1
LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH, MASSA OTOT DAN PERSEN LEMAK
TUBUH DENGAN KEBUGARAN ATLET FUTSAL PUTRI
JAYA KENCANA TANGERANG

Saya yang bernama di bawah ini:

Nama : Nuridz Fanafillah Siregar

NIM : 201532279

Adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul yang melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui hubungan indeks massa tubuh, massa otot dan persen lemak tubuh dengan kebugaran atlet futsal putri Jaya Kencana Tangerang.

Saya mengharapkan kesediaan saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, yaitu dengan menjawab pertanyaan yang akan saya ajukan/ atau mengukur indeks massa tubuh, massa otot dan persen lemak tubuh dan berharap kesediaan saudara untuk melakukan tes kebugaran. Penelitian ini bersifat sukarela, sehingga saudara bebas untuk menolak jika tidak bersedia menjadi Sampel tanpa ada sanksi apapun. Semua informasi yang saudara berikan akan dirahasiakan dan hanya akan dipergunakan dalam penelitian ini.

Jika saudara bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini, saudara dipersilahkan menandatangani formulir ini.

Nama :

No Hp :

Usia : Tahun

2017 Tangerang,

(.....)

LAMPIRAN 2
FORMULIR KARAKTERISTIK SAMPEL

IDENTITAS SAMPEL

Hari / Tanggal

Kode Atlet

Nama Atlet

Tanggal Lahir

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Umur Atlet

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

No. Hp

LAMPIRAN 3
FORMULIR PENGUKURAN BIA
(BIOELECTRICAL IMEPDANCE ANALYSIS)

Berat Badan Kg

Tinggi Badan , Cm

Indeks Massa Tubuh Kg/m²

Massa Lemak Tubuh %

Massa Otot %

LAMPIRAN 4
Tabel Prediksi VO₂ Max

Tkt	Blk	VO ₂ max	Tkt	Blk	VO ₂ max	Tkt	Blk	VO ₂ max	Tkt	Blk	VO ₂ max	Tkt	Blk	VO ₂ max
2	1	-	7	5	38.15	11	10	53.10	15	8	66.20	18	15	77.90
2	2	20.40	7	6	38.50	11	11	53.70	15	9	66.45	19	1	8.10
2	3	20.75	7	7	38.85	11	12	53.90	15	10	66.70	19	2	78.30
2	4	21.10	7	8	39.20	12	1	54.10	15	11	67.05	19	3	78.55
2	5	21.45	7	9	39.55	12	2	54.30	15	12	67.40	19	4	78.80
2	6	21.80	7	10	39.90	12	3	54.55	15	13	67.60	19	5	79.00
2	7	2.15	8	1	40.20	12	4	54.80	16	1	67.80	19	6	79.20
2	8	22.50	8	2	40.50	12	5	55.10	16	2	68.00	19	7	79.45
3	1	23.05	8	3	40.80	12	6	55.40	16	3	68.25	19	8	79.70
3	2	23.60	8	4	41.10	12	7	55.70	16	4	68.50	19	9	79.95
3	3	23.95	8	5	41.45	12	8	56.00	16	5	68.75	19	10	80.20
3	4	24.30	8	6	41.80	12	9	56.25	16	6	69.00	19	11	80.40
3	5	24.65	8	7	42.10	12	10	56.50	16	7	69.25	19	12	80.60
3	6	25.00	8	8	42.40	12	11	57.10	16	8	69.50	19	13	80.83
3	7	25.35	8	9	42.70	12	12	57.26	16	9	69.75	19	14	81.00
3	8	25.70	8	10	43.00	13	1	57.46	16	10	70.00	19	15	81.30
4	1	26.25	8	11	43.30	13	2	57.60	16	11	70.25	20	1	81.55
4	2	26.80	9	1	43.60	13	3	57.90	16	12	70.50	20	2	81.80
4	3	27.20	9	2	43.90	13	4	58.20	16	13	70.70	20	3	82.00
4	4	27.60	9	3	44.20	13	5	58.45	16	14	70.90	20	4	82.20
4	5	27.95	9	4	44.50	13	6	58.70	17	1	71.15	20	5	82.40
4	6	28.30	9	5	44.65	13	7	59.00	17	2	71.40	20	6	82.60
4	7	28.70	9	6	45.20	13	8	59.30	17	3	71.65	20	7	82.90
4	8	29.10	9	7	45.55	13	9	59.55	17	4	71.90	20	8	83.00
4	9	29.50	9	8	45.90	13	10	59.80	17	5	72.15	20	9	83.25
5	1	29.85	9	9	46.20	13	11	60.20	17	6	72.40	20	10	83.50
5	2	30.20	9	10	46.50	13	12	60.60	17	7	72.65	20	11	83.70
5	3	30.60	9	11	46.80	13	13	60.76	17	8	72.90	20	12	83.90
5	4	31.00	10	1	47.10	14	1	60.92	17	9	73.15	20	13	84.10
5	5	31.40	10	2	47.4	14	2	61.10	17	10	73.40	20	14	84.30
5	6	31.80	10	3	47.70	14	3	61.35	17	11	73.65	20	15	84.55
5	7	32.17	10	4	48.00	14	4	61.60	17	12	73.90	20	16	84.80
5	8	32.54	10	5	48.35	14	5	61.90	17	13	74.13	21	1	85.00
6	1	33.25	10	7	49.00	14	7	62.45	18	1	74.58	21	3	85.40
6	2	33.60	10	8	49.30	14	8	62.70	18	2	74.80	21	4	85.60
6	3	33.95	10	9	49.60	14	9	63.00	18	3	75.05	21	5	85.85
6	4	34.30	10	10	49.90	14	10	63.30	18	4	75.30	21	6	86.10
6	5	34.65	10	11	50.20	14	11	63.65	18	5	75.55	21	7	86.30
6	6	35.00	11	1	50.50	14	12	64.00	18	6	75.80	21	8	85.50
6	7	35.35	11	2	50.80	14	13	64.20	18	7	76.00	21	9	86.70
6	8	35.70	11	3	51.10	15	1	64.40	18	8	76.20	21	10	86.90
6	9	36.05	11	4	51.40	15	2	64.60	18	9	76.45	21	11	87.15
6	10	36.40	11	5	51.65	15	3	64.85	18	10	76.70	21	12	87.40
7	1	36.75	11	6	51.90	15	4	65.10	18	11	76.95	21	13	87.60
7	2	37.10	11	7	52.20	15	5	65.35	18	12	77.20	21	14	87.80
7	3	37.45	11	8	52.50	15	6	65.60	18	13	77.43	21	15	88.00
7	4	37.80	11	9	52.80	15	7	65.90	18	14	77.66	21	16	88.20

(Sumber : Depdiknas 2003)

LAMPIRAN 5

Tabel Klasifikasi VO_2 Max Putri berdasarkan Usia (Tahun)

Kategori	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	>60
Baik Sekali	>39.0	\geq 37.0	>35.7	>32.9	>31.5	>30.3
Baik	35.4-38.9	33.0-36.9	31.5-35.6	29.0-32.8	27.0-31.4	24.5-30.2
Cukup	31.0-34.9	29.0-32.9	27.0-31.4	24.5-28.9	22.8-26.9	20.2-24.4
Kurang	25.0-30.9	23.6-28.9	22.8-26.9	21.0-24.4	20.2-22.7	17.5-20.1
Kurang Sekali	<25	<23.6	<22.8	<21.0	<20.2	<17.5

(Sumber : Depdiknas 2003)

