

Lampiran 1

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN

Saya Okta Diana Pramono mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul. Saat ini saya sedang melakukan penelitian mengenai **“Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Pada Atlet Softball Putri di Pemusatan Latihan Nasional”**. Penelitian ini merupakan salah satu kegiatan dalam menyelesaikan tugas akhir di Universitas Esa Unggul. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi hubungan kebugaran pada atlet softball putri di Pemusatan Latihan Nasional. Untuk keperluan tersebut saya juga mengharapkan partisipasi saudara/i untuk menjadi responden dalam penelitian ini dan bersedia untuk diambil nilai kebugaran, status gizi, urin, dan menjawab pertanyaan dengan jujur. Identitas pribadi dan semua informasi yang saudara/i berikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini.

Penelitian ini meliputi (1) asupan zat gizi, responden bersedia dilakukan wawancara mengenai asupan secara *Recall 3 x 24 jam* tidak berturut-turut, (2) status gizi, dimana responden bersedia untuk diukur tinggi badan, berat badan, masa otot dan masa lemak menggunakan alat yang sudah disiapkan oleh peneliti, (3) status hidrasi, dimana responden diminta untuk menampung urin pagi hari di wadah yang sudah disediakan oleh peneliti, pemeriksaan ini menggunakan *reagent strip*, untuk mengetahui status hidrasinya, pemeriksaan ini dilakukan sebanyak 3 hari tidak berturut-turut, (4) kebugaraan, dimana responden diminta untuk melakukan *Bleep Test* menggunakan alat yang sudah disiapkan oleh peneliti.

Partisipasi saudara/i dalam penelitian ini bersifat sukarela sehingga saudara/i bebas untuk mengundurkan diri tanpa ada sanksi apapun. Jika saudara/i bersedia, silahkan menandatangani lembar persetujuan dibawah ini sebagai bukti kesukarelaan saudara/i. Terimakasih atas partisipasinya dalam penelitian ini, serta peneliti akan memberikan kenang-kenangan untuk tim softball putri. Apabila ada kekurangan dikemudian hari, maka saya bersedia dihubungi kembali untuk diminta informasi lebih lanjut (*contact person* : 081326342295).

LEMBAR PERSETUJUAN

Dengan ini saya bersedia untuk menjadi responden yang akan diambil urin, data status gizi, diwawancarai (*recall 3 x 21 jam* tidak berturut-turut) dan nilai kebugaran dengan jawaban yang sebenar-benarnya dan apabila ada kekurangan dikemudian hari, maka saya bersedia dihubungi kembali untuk dimintai informasi lebih lanjut (*contact person* : 081326342295).

Tangerang,2018

Peneliti

Responden

(.....)

(.....)

Lampiran 2

IDENTITAS RESPONDEN

No. Responden	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
Hari/ Tanggal/.....	
A. Identitas Responden		Diisi Peneliti
Nama	
Usiatahun	
TTL/.....	
Pendidikan		
Alamat	
No. Hp	
B. Status Gizi		
Berat Badan kg	
Tinggi Badan cm	
IMT m ²	
Persen Lemak %	

Lampiran 3

FORMULIR FOOD RECALL ASUPAN ZAT GIZI

Nama : Kode
 Sampel:
 Umur : Hari/tanggal :
 Hari ke :

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Banyaknya			Jenis Minuman	Suplemen
			URT	Gram	ml		

Sumber : Modifikasi Kuesioner Riset Kesehatan Dasar tahun 2010 dan Sihombing, 2017

Lampiran 4**FORMULIR STATUS HIDRASI**

Nama :

Umur :

Kode Sampel :

Waktu	Hasil Tes Dipstick (diisi oleh peneliti)	Status Hidrasi (diisi oleh peneliti)
Hari 1 (Pagi hari) Hari/Tgl : (...../.....)		
Hari 2 (Pagi hari) Hari/Tgl : (...../.....)		
Hari 3 (Pagi hari) Hari/Tgl : (...../.....)		

Sumber : Sihombing, 2017

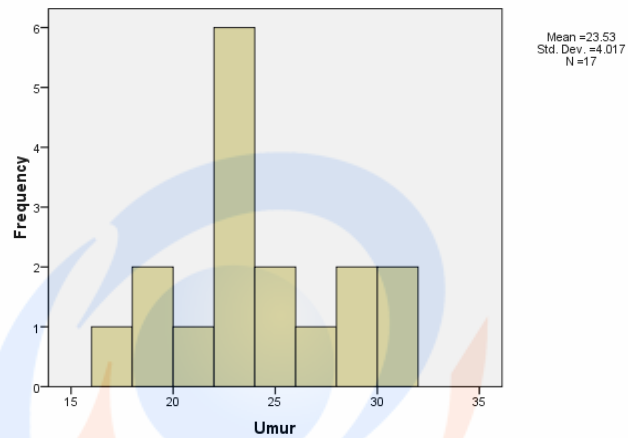
Lampiran 5

Hasil Output SPSS

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Histogram



b. Pendidikan

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMA	3	17.6	17.6	17.6
	D3	2	11.8	11.8	29.4
	D4	1	5.9	5.9	35.3
	S1	11	64.7	64.7	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

- c. Rata – rata asupan energi, karbohidrat, protein lemak, IMT, persen lemak tubuh, berat jenis urin, vo2max

Statistics

		Energi	KH	Protein	Lemak	IMT	Persen Lemak Tubuh	BJU	Vo2max
N	Valid	17	17	17	17	17	17	17	17
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		1673.7159	183.8671	72.5171	65.4453	22.1147	21.6176	1.0201	40.3259
Median		1649.1000	187.6700	74.8000	67.5700	21.2968	20.6700	1.0200	40.5000
Std. Deviation		184.34363	28.14240	10.28113	10.37638	2.36567	3.49439	.00439	3.11682
Minimum		1330.87	105.07	52.30	44.47	18.78	16.44	1.01	31.60
Maximum		1953.67	228.23	88.67	82.17	27.03	28.21	1.03	45.30

2. Univariat

Statistics

		Energi	KH	Protein	Lemak	IMT	Persen Lemak Tubuh	BJU	Vo2max
N	Valid	17	17	17	17	17	17	17	17
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		1673.7159	183.8671	72.5171	65.4453	22.1147	21.6176	1.0201	40.3259
Median		1649.1000	187.6700	74.8000	67.5700	21.2968	20.6700	1.0200	40.5000
Mode		1330.87 ^a	105.07 ^a	88.67	44.47 ^a	18.78 ^a	16.44 ^a	1.02 ^a	38.60 ^a
Std. Deviation		184.34363	28.14240	10.28113	10.37638	2.36567	3.49439	.00439	3.11682
Skewness		-.277	-1.117	-.307	-.292	.723	.534	.347	-1.096
Std. Error of Skewness		.550	.550	.550	.550	.550	.550	.550	.550
Minimum		1330.87	105.07	52.30	44.47	18.78	16.44	1.01	31.60
Maximum		1953.67	228.23	88.67	82.17	27.03	28.21	1.03	45.30
Sum		28453.17	3125.74	1232.79	1112.57	375.95	367.50	17.34	685.54

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

3. Bivariat

Correlations

		Energi	KH	Protein	Lemak	IMT	Persen Lemak Tubuh	BJU	Vo2max
Energi	Pearson Correlation	1	-.057	.543*	.604*	-.510*	-.451	.531*	.159
	Sig. (2-tailed)		.829	.024	.010	.037	.069	.028	.542
	N	17	17	17	17	17	17	17	17
Karbohidrat	Pearson Correlation	-.057	1	-.036	.009	-.378	.056	.135	.114
	Sig. (2-tailed)	.829		.890	.973	.135	.832	.607	.663
	N	17	17	17	17	17	17	17	17
Protein	Pearson Correlation	.543*	-.036	1	.733**	-.580*	-.388	-.060	.198
	Sig. (2-tailed)	.024	.890		.001	.015	.123	.820	.445
	N	17	17	17	17	17	17	17	17
Lemak	Pearson Correlation	.604*	.009	.733**	1	-.657**	-.702**	.056	.373
	Sig. (2-tailed)	.010	.973	.001		.004	.002	.831	.141
	N	17	17	17	17	17	17	17	17
IMT	Pearson Correlation	-.510*	-.378	-.580*	-.657**	1	.606**	-.112	-.516*
	Sig. (2-tailed)	.037	.135	.015	.004		.010	.669	.034
	N	17	17	17	17	17	17	17	17
Persen Lemak Tubuh	Pearson Correlation	-.451	.056	-.388	-.702**	.606**	1	.131	-.604*
	Sig. (2-tailed)	.069	.832	.123	.002	.010		.617	.010
	N	17	17	17	17	17	17	17	17
Berat Jenis Urin	Pearson Correlation	.531*	.135	-.060	.056	-.112	.131	1	-.206
	Sig. (2-tailed)	.028	.607	.820	.831	.669	.617		.428
	N	17	17	17	17	17	17	17	17

Vo2max	Pearson	.159	.114	.198	.373	-.516*	-.604*	-.206	1
	Correlation								
	Sig. (2-tailed)	.542	.663	.445	.141	.034	.010	.428	
	N	17	17	17	17	17	17	17	17

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 6



Nomor : 40 /DKN/FIKES/Gizi/UEU/ IX/2018
Perihal : Permohonan Izin Penelitian
Lampiran : -

Jakarta, 5 September 2018

Kepada Yth.
Kepala Ketua Umum PB. PERBASASI
JL. Rajawali Timur Raya Blok AM No. 18 Jakarta Selatan

Dengan hormat,

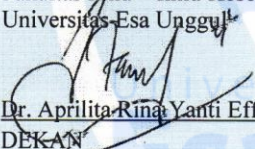
Sehubungan dengan pelaksanaan tugas akhir (skripsi) mahasiswa Program studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul maka bersama ini kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk dapat memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitiannya ialah sebagai berikut:

Nama Mahasiswa	NIM	No. Telp	Judul Skripsi
Okta Diana Pramono	20160302224	081326342295	Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran pada atlet softball putri di pemusatan latihan nasional

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul


Dr. Aprilita Rina Yanti Eff., M.Biomed, Apt.
DEKAN

HALAMAN PERSETUJUAN TURUN LAPANG

Proposal Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Okta Diana Pramono

NIM : 20160302224

Program Studi : Ilmu Gizi

Judul Skripsi : Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran pada Atlet Softball Putri di Pemusatan Pelatihan Nasional

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk melakukan penelitian skripsi pada Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.

TIM PENGUJI

Pembimbing I : Mury Kuswari, S.Pd.,M.Si

Pembimbing II : Prita Dhyani Swamilaksita, S.P, M.Si

Penguji I : Mertien Sa' pang S.Gz, M.Si. RD

Penguji II : Nazhif Gifari, S.Gz, M.Si

()
()
()
()

Ditetapkan di : Universitas Esa Unggul

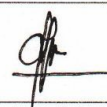
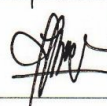


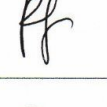

Tanggal :





Lampiran 7


UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS: ILMU – ILMU KESEHATAN
FORMULIR BIMBINGAN SKRIPSI

 Universitas
Esa Unggul

	:	Okta Diana Pramono
N.I.M	:	20160302224
Judul Proposal Penelitian	:	Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran pada Atlet Softball Putri di Pemusatan Latihan Nasional
Pembimbing I	:	Mury Kuswari, S.Pd.,M.Si
Pembimbing II	:	Prita Dhyani Swamilaksita, S.P,M.Si

NO.	TGL	MATERI KONSULTASI	NAMA PEMBIMBING	PARAF
1.	02-11-2017	Konsultasi Judul	Mury Kuswari, S.Pd.,M.Si	
2.	18-11-2017	Revisi Bab I	Mury Kuswari, S.Pd.,M.Si	
3.	28-11-2017	Revisi Bab I	Prita Dhyani Swamilaksita, S.P,M.Si	
4.	05-03-2018	Revisi Bab I, II, III, Lampiran	Mury Kuswari, S.Pd.,M.Si	
5.	14-04-2018	Revisi Bab I, II, III, Lampiran	Prita Dhyani Swamilaksita, S.P,M.Si	
6.	28-04-2018	Revisi Bab I, II, III, Lampiran	Prita Dhyani Swamilaksita, S.P,M.Si	
7.	15-05-2018	Revisi Bab I, II, III, Lampiran	Mury Kuswari, S.Pd.,M.Si	
8.	07-01-2019	Revisi Bab IV, V	Prita Dhyani Swamilaksita, S.P,M.Si	

9.	15-01-2019	Revisi Bab IV, V	Mury Kuswari, S.Pd.,M.Si	
10.	19-01-2019	Revisi Bab IV, V, V I, Lampiran	Mury Kuswari, S.Pd.,M.Si	
11.	22-01-2019	Revisi Bab IV, V, V I, Lampiran	Mury Kuswari, S.Pd.,M.Si	
12.	04-02-2019	Revisi Bab IV, V, V I, Lampiran	Prita Dhyani Swamilaksita, S.P,M.Si	
13.	14-02-2018	Revisi Bab IV, V, V I, Lampiran	Prita Dhyani Swamilaksita, S.P,M.Si	
14.				

Catatan :

1. *Bimbingan proposal penelitian minimal 8 (delapan) kali. Formulir dapat difotokopi sesuai kebutuhan*
2. *Setelah penulisan proposal penelitian selesai, formulir ini dilampirkan untuk mengajukan ujian sidang*

Lampiran 8

DOKUMENTASI



Gambar 1 : Recall 24 jam



Gambar 2 : Status Hidrasi



Gambar 3 : Pengukuran Status Gizi



Gambar 4 : Urine Responden



Gambar 5 : Foto bersama Tim Softball Putri di Pemusatan Latihan Nasional

Lampiran 9



**DEWAN PENEGAKAN KODE ETIK UNIVERSITAS ESA UNGGUL
KOMISI ETIK PENELITIAN**
Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk Jakarta Barat 11510
Telp. 021-5674223 email: dpke@esaunggul.ac.id

Nomor : 0406-18.406/DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/VIII/2018

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
ETHICAL APPROVAL**

Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBUGARAN PADA ATLET SOFTBALL
PUTRI DI PEMUSATAN LATIHAN NASIONAL**

Peneliti Utama : Okta Diana Pramono, Amd., Gz
Pembimbing : Mury Kuswari, S.Pd., M.Si
Nama Institusi : Universitas Esa Unggul

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.

Jakarta, 30 Agustus 2018

Ketua



Dr. Rokiah Kusumapradja, SKM., MHA

- * *Ethical approval* berlaku satu tahun dari tanggal persetujuan.
- ** Peneliti berkewajiban
 1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
 2. Memberitahukan status penelitian apabila:
 - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical approval* harus diperpanjang
 - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
 3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*).
 4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subyek sebelum penelitian lolos kaji etik dan *informed consent*.

Lampiran 10



TBSF
TUBESBANDUNG SOFTBALL FEDERATION
Sekretariat
Jalan Bangka VIII C no 23
Jakarta 12720
telp
perbasasindonesia@gmail.com

Member of :



Jakarta, 8 Februari 2019

Nomor : 018/PB.PERBASASI/II/2019

Perihal : Surat Keterangan Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Okta Diana Pramono

NIM : 20160302224

Nomor Telepon : 081326342295

Keterangan Skripsi : Faktor-Faktor yang berhubungan dengan kebugaran pada atlet softball putri di pemusatan pelatihan nasional.

Menyatakan dengan yang sebenarnya bahwa kami telah memberikan izin penelitian kepada mahasiswa Universitas Esa Unggul **Okta Diana Pramono** dengan program studi Ilmu Gizi dan telah dilaksanakan dengan baik.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Homat kami,

Andika M.Y. Monoarfa
Ketua Umum PB. Perbasasi

Andi Puji Huduri
Sekretaris Jenderal PB. Perbasasi