

Lampiran

**KUESIONER PENGETAHUAN HIDRASI
HUBUNGAN PENGETAHUAN HIDRASI, STATUS HIDRASI,
KOMPOSISI TUBUH, KADAR HEMOGLOBIN, DAN KEBUGARAN
ATLET SENAM DI GOR RADEN INTEN JAKARTA TIMUR**

LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Saya adalah mahasiswa Prodi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul yang saat ini sedang melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan hidrasi, status hidrasi, komposisi tubuh, kadar hemoglobin dan kebugaran atlet senam di GOR Raden Inten Jakarta Timur untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar sarjana. Oleh karena itu saya memohon kesediaan waktu untuk mengisi kuesioner mengenai pengetahuan hidrasi dari saudara/i. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan saudara/i dalam pengisian kuesioner ini bersifat sukarela.

Inform Consent:

Dari penjelasan mengenai tujuan penelitian “Hubungan Pengetahuan Hidrasi, Status Hidrasi, Komposisi Tubuh, Kadar Hemoglobin dan Kebugaran Atlet Senam di GOR Raden Inten Jakarta Timur”, maka saya:

Nama :

Usia : (tahun)

Alamat:

.....

No. Hp:

Secara sukrela dan tanpa ada paksaan bersedia menjadi responden dan diwawancarai dalam penelitian ini.

Jakarta, Januari 2019

Tanda Tangan Responden

Tanda Tangan Peneliti

(Nama:)

(.....)

Data Responden

Diisi Oleh Peneliti

A. Identitas Responden		
Nama		
Tanggal Lahir		
Jenis Kelamin	1. Laki-laki	
	2. Perempuan	
Pendidikan		
B. Pengukuran Antropometri		
Berat Badan	Kg	
	Kg	
Rata-rata BB	Kg	
Tinggi Badan	Cm	
	Cm	
Rata-rata TB	Cm	
Z-Score IMT/U		
% Lemak	%	
	%	
Rata-rata % Lemak	%	
C. Pengukuran Status Hidrasi		
Berat Jenis Urin	Hari 1	
	Hari 2	
BJU Rata-rata		
D. Pengukuran Kadar Hemoglobin		
Kadar Hb	g/dl	

Kuesioner Pengetahuan

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan hidrasi. Kami mohon kesediaan saudara/i untuk dapat menjawab pertanyaan dengan baik dan benar.

Isilah pertanyaan dibawah ini dengan tanda silang (X) pada huruf B jika menurut saudara/i jawabannya benar dan pada huruf S jika menurut saudara/i jawabannya salah.

No.	Pertanyaan	Jawaban	
1.	Haus merupakan tanda yang benar bahwa seorang atlet perlu untuk minum.	(B)	(S)
2.	Penting untuk tetap minum sebelum berlatih.	(B)	(S)
3.	Penting untuk tetap minum selama berlatih.	(B)	(S)
4.	Penting untuk tetap minum setelah berlatih.	(B)	(S)
5.	Minum yang cukup mampu menjaga suhu tubuh selama berlatih.	(B)	(S)
6.	Air tidak diperlukan agar dapat berlatih dengan baik.	(B)	(S)
7.	Minum yang cukup akan membuat tubuh memiliki cairan yang cukup.	(B)	(S)
8.	Air diperlukan untuk menggantikan cairan yang hilang saat berlatih.	(B)	(S)
9.	Urin akan berwarna kuning gelap jika minum dengan cukup.	(B)	(S)
10.	Minum air diperlukan lebih banyak saat tubuh benar-benar panas.	(B)	(S)
11.	Minum air diperlukan lebih banyak saat berlatih lebih keras dari pada biasanya.	(B)	(S)
12.	Minum air diperlukan lebih banyak saat berlatih lebih lama dari pada biasanya.	(B)	(S)
13.	Perubahan berat badan yang terjadi setelah latihan merupakan karena keringat yang keluar	(B)	(S)
14.	10-20 menit sebelum bertanding/ latihan atlet perlu untuk minum (1 sampai 1 ½ gelas)	(B)	(S)
15.	Melihat warna urin adalah cara yang benar bagi seorang atlet untuk menentukan apakah dia cukup minum atau tidak.	(B)	(S)
16.	Perubahan berat badan yang terjadi setelah latihan dapat menjadi penentu banyaknya cairan yang dibutuhkan untuk dikonsumsi.	(B)	(S)
17.	Kekurangan cairan tubuh dapat meningkatkan daya tahan.	(B)	(S)
18.	Kekurangan cairan tubuh dapat meningkatkan terjadinya kelelahan.	(B)	(S)
19.	Latihan tidak berpengaruh terhadap kebutuhan konsumsi cairan.	(B)	(S)

20.	Atlet harus dalam kondisi selalu cukup minum selama latihan atau kompetisi	(B)	(S)
-----	--	-----	-----



gggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

gggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

gggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

Lampiran

FORMULIR PENGHITUNGAN *BLEEP TEST*

Nama :

Usia :

Tingkatan :

Balikan :

LEVEL	BALIKAN															
1	1	2	3	4	5	6	7									
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Skor VO2Max : ml/KgBB

Tabel Skor VO2Max Lari Multi Tahap (Bleep Test)

Level	Balikan	VO ₂ Max		Level	Balikan	VO ₂ Max	
4	1	26,4		8	6	41,9	
	2	26,8			7	42,4	
	3	27,2			8	42,5	
	4	27,6			9	42,9	
	5	28,0			10	43,2	
	5	6	28,4		9	1	43,7
		7	28,8			2	44,0
		8	29,2			3	44,3
		9	29,6			4	44,6
1		29,9		5		44,9	
2		30,3		6		45,2	
3		30,6		7		45,6	
4		31,0		8		45,9	
5		31,4		9		46,2	
6	6	31,8		10		46,5	
	7	32,1		11		46,8	
	8	32,5		10	1	47,1	
	9	32,9			2	47,7	
	10	33,3			3	48,0	
	1	33,3			4	48,3	
	2	33,7			5	48,6	
	3	34			6	48,9	
	4	34,4			7	49,2	
	5	34,8			8	49,5	
6	35,1		9		49,9		
7	7	33,5			10	50,2	
	8	35,8		11	50,5		
	9	36,2		11	1	50,6	
	10	36,6			2	50,8	
	1	36,8			3	51,1	
	2	37,1			4	51,4	
	3	37,5			5	51,7	
	4	37,8			6	52,0	
	5	38,1			7	52,3	
	6	38,5			8	52,6	
7	38,8		9		52,9		
8	8	39,2			10	53,2	
	9	39,5		11	53,5		
	10	39,9		12	53,8		
	1	40,2		12	1	54,0	
	2	40,5			2	54,3	
3	40,9		3		54,6		
4	41,2		4		54,9		
5	41,5		5		55,1		

Level	Balikan	VO ₂ Max		Level	Balikan	VO ₂ Max
12	6	55,4		14	4	61,7
	7	55,7			5	62,0
	8	56,0			6	62,2
	9	56,3			7	62,5
	10	56,6			8	62,8
	11	56,8			9	63,0
	12	57,1			10	63,3
13	1	57,5		11	63,6	
	2	57,7		12	63,8	
	3	58,0		13	64,1	
	4	58,3		15	1	64,4
	5	58,6			2	64,5
	6	58,8			3	64,9
	7	59,1			4	65,1
	8	59,4			5	65,4
	9	59,6			6	65,6
	10	59,9			7	65,9
	11	60,2			8	66,2
	12	60,5			9	66,4
	13	60,7			10	66,7
14	1	60,9			11	66,9
	2	61,2			12	67,2
	3	61,4			13	67,4

Sumber: Leger, 1982

Lampiran

Dokumentasi



Gambar 1. Pengisian Kuesioner Pengetahuan Hidrasi oleh Responden



Gambar 2. Pengukuran Tinggi Badan Menggunakan Mikrotua



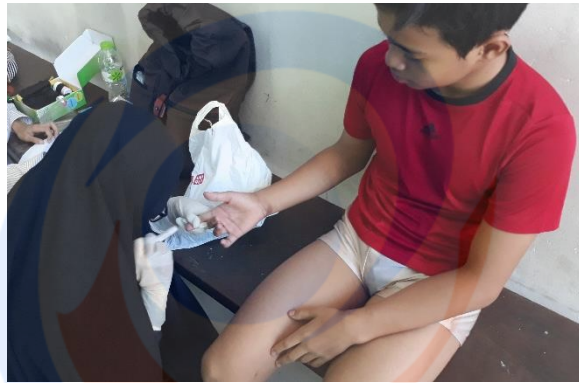
Gambar 3. Pengukuran Berat Badan, dan Persen Lemak Tubuh Menggunakan BIA



Gambar 4. Memasukkan Strip Urin ke Dalam Sampel Urin



Gambar 5. Pengukuran Berat Jenis Urin



Gambar 6. Pengambilan Sampel Darah untuk Pengukuran Kadar Hb



Gambar 7. Memasukan Sampel Darah ke Dalam Hemoglobinometer Digital