

Nomor : 37/DKN/FIKES/Gizi/UEU/ VII/2018  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian  
Lampiran : -

Jakarta, 2 Juli 2019

Kepada Yth.

**Kepala Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta**  
Jl. Komp. GOR Ragunan, Pasar Minggu, Jakarta Selatan 12550


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
Pungky Purnisa	201532016	8998421301	Faktor Determinan Kebugaran Tubuh Atlet Bela Diri di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta

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

Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan  
Universitas Esa Unggul  
  
**Universitas Esa Unggul**  
Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan

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

Tembusan Yth,

1. Kepala Ahli Gizi Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta
2. Kepala Pelatih Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta
3. Arsip



## HALAMAN PERSETUJUAN TURUN LAPANG

Proposal skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Pungky Purnisa

NIM : 2015-32-016

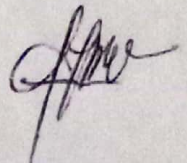
Program Studi : Gizi

Judul Skripsi : Faktor Determinan Kebugaran Tubuh Atlet Bela Diri di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta

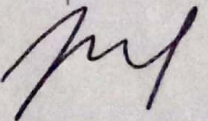
**Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk melakukan penelitian skripsi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.**

### TIM PENGUJI

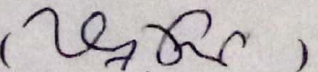
Pembimbing 1 : Mury Kuswari, S.Pd., M.Si

(  )

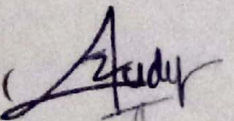
Pembimbing 2 : Nazhif Gifari, S.Gz., M.Si

(  )

Penguji 1 : Rachmanida Nuzrina, S.Gz., M.Gizi, RD

(  )

Penguji 2 : Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz., M.Sc., RD

(  )

Ditetapkan di : Universitas Esa Unggul

Tanggal : .....





**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 : 0340-19.339/DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/VIII/2019

**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 DETERMINAN KEBUGARAN TUBUH ATLET BELA DIRI DI PUSAT PELATIHAN  
OLAHRAGA PELAJAR (PPOP) DKI JAKARTA**

Peneliti Utama : Pungky Purnisa  
Pembimbing : Mury Kuswari, S.Pd., M.Si.  
Nama Institusi : Universitas Esa Unggul

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.

Jakarta, 5 Agustus 2019

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*.



--	--	--

## INFORMED CONSENT

**FAKTOR DETERMINAN KEBUGARAN TUBUH ATLET BELA DIRI DI  
PUSAT PELATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPOP) DKI JAKARTA**

**Program Studi S1 Gizi Reguler Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan  
Universitas Esa Unggul  
Jl. Arjuna Utara No. 9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510**

## LEMBAR PENJELASAN RESPONDEN

Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional study* dengan metode kuantitatif, dimana variabel independen dan dependen diobservasi pada waktu yang bersamaan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan dua variabel tersebut. Adapun data independen yakni status gizi, asupan energi, asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak), asupan zat gizi mikro (zat besi/fe dan kalsium/ca), persen lemak tubuh dan aktivitas fisik pada atlet bela diri, serta data dependen yaitu kebugaran tubuh atlet bela diri di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta.

Pada penelitian ini saudara/i akan sedikit terganggu waktunya, karena akan ada pengukuran berat badan dan tinggi badan serta adanya *food recall* 1 x 24 jam dan *recall* aktivitas fisik 1 x 24 jam. Pada penelitian ini akan membutuhkan waktu  $\pm$  10 menit untuk pengukuran tinggi badan, berat badan, komposisi tubuh (persen lemak), *food recall* 1 x 24 jam, dan *recall* aktivitas fisik 1 x 24 jam.

Manfaat secara umum dari penelitian ini adalah dapat mengetahui pengaruh status gizi, asupan energi, asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak), persen lemak tubuh dan kebugaran tubuh atlet bela diri di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta.

Kemudian setelah responden selesai mengikuti penelitian sampai akhir sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan oleh peneliti, responden akan mendapatkan ucapan terimakasih berupa souvenir.

Partisipasi saudara/saudari bersifat sukarela tanpa paksaan dan bila tidak berkenan dapat menolak atau sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri tanpa sanksi apapun. Saudara/i juga diperbolehkan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas terkait dengan penelitian ini. Semua informasi dan hasil pemeriksaan yang berkaitan dengan privasi akan dijaga kerahasiaannya. Hasil penelitian akan di publikasikan tanpa menggunakan identitas subyek penelitian.

--	--	--

## INFORMED CONSENT

### FAKTOR DETERMINAN KEBUGARAN TUBUH ATLET BELA DIRI DI PUSAT PELATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPOP) DKI JAKARTA

Program Studi S1 Gizi Reguler Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan  
Universitas Esa Unggul  
Jl. Arjuna Utara No. 9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510

#### LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Kami adalah Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Esa Unggul yang saat ini sedang melakukan penelitian tentang faktor determinan kebugaran tubuh atlet bela diri di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana gizi. Oleh karena itu, kami memohon kesediaan waktu saudara/i untuk mengisi kuesioner mengenai asupan makanan, aktivitas fisik dan bersedia untuk menjalani prosedur pengukuran komposisi tubuh, tinggi badan, dan berat badan. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang saudara/i berikan. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan saudara/i dalam pengisian kuisisioner ini tanpa ada unsur paksaan.

#### Inform consent :

Setelah saya mendapat penjelasan mengenai tujuan dan manfaat studi dalam “Faktor Determinan Kebugaran Tubuh Atlet Bela Diri di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta”, maka saya:

Nama : .....

Usia : .....

Alamat lengkap : .....

No. HP : .....

Demikian pernyataan dibuat tanpa ada unsur paksaan dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Juli 2019

Tanda tangan Responden

Tanda tangan Peneliti

(Nama : .....) )

(Nama : .....) )

--	--	--

## Lampiran 3

## KUESIONER PENELITIAN

**FAKTOR DETERMINAN KEBUGARAN TUBUH ATLET BELA DIRI DI  
PUSAT PELATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPOP) DKI JAKARTA**

Program Studi S1 Gizi Reguler Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan  
Universitas Esa Unggul  
Jl. Arjuna Utara No. 9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510

**Karakteristik Responden****Kuesioner Karakteristik**

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik responden meliputi nama, tanggal lahir, umur, jenis kelamin, pendidikan, berat badan, tinggi badan, IMT, IMT/U, persen lemak tubuh, dan cabang olahraga. Kami mohon kesediaan responden untuk dapat menjawab pertanyaan dengan tulus dan benar.

“Isilah pertanyaan dibawah ini dengan mengisi kolom yang disediakan atau melingkari pilihan tersedia”

**Hari/ Tanggal :****Waktu Pengambilan Data :**

A1.	Nama Responden	: .....
A2.	Tanggal Lahir	: ...../...../.....
A3.	Umur	: ..... Tahun
A4.	Jenis Kelamin	: 1. Laki-laki                      2. Perempuan
A5.	Pendidikan	1. SMP/Sederajat 2. SMA/Sederajat
A6.	Cabang Olahraga	1. Pencak Silat 2. Taekwondo 3. Karate 4. Judo 5. Gulat
A7.	Berat Badan	: ..... kg
A8.	Tinggi Badan	: ..... cm
A9.	IMT	: ..... kg/m <sup>2</sup>
A10.	IMT/U	: ..... SD
A11.	Persen Lemak Tubuh	: ..... %

No. Responden

--	--	--

Nama Enumerator :

**FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM**

Nama :  
Jenis Kelamin : 1. Perempuan 2. Laki-laki  
Hari ke : 1. *Weekday* 2. *Weekend*

BB : ..... kg TB : ..... cm  
IMT/U : ..... SD  
Umur : ..... tahun

Form hari ke :		Tanggal Recall : ...../...../2019			
Waktu	Menu/makanan yang dikonsumsi (termasuk <i>snack, supplement,</i> dan minuman) (sebutkan merek)	Metode Pengolahan	Bahan Makanan	Jumlah yang dikonsumsi	
				Porsi dalam URT	Berat (g)

No. Responden

--	--	--

Nama Enumerator :

**FORMULIR AKTIVITAS FISIK SELAMA 24 JAM**

Nama :		Umur :											
Jenis Kelamin: 1. Perempuan      2. Laki-laki		Cabang Olahraga :											
		Hari Ke : 1. <i>Weekday</i> 2. <i>Weekend</i>											
Waktu 24 Jam	Lama Aktivitas (menit)												
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	
<b>04.00</b>													
<b>Aktivitas</b>													
<b>05.00</b>													
<b>Aktivitas</b>													
<b>06.00</b>													
<b>Aktivitas</b>													
<b>07.00</b>													
<b>Aktivitas</b>													
<b>08.00</b>													
<b>Aktivitas</b>													
<b>09.00</b>													
<b>Aktivitas</b>													
<b>10.00</b>													
<b>Aktivitas</b>													
<b>11.00</b>													
<b>Aktivitas</b>													



No. Responden

--	--	--

Nama Enumerator :

	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
<b>12.00</b>												
<b>Aktivitas</b>												
<b>13.00</b>												
<b>Aktivitas</b>												
<b>14.00</b>												
<b>Aktivitas</b>												
<b>15.00</b>												
<b>Aktivitas</b>												
<b>16.00</b>												
<b>Aktivitas</b>												
<b>17.00</b>												
<b>Aktivitas</b>												
<b>18.00</b>												
<b>Aktivitas</b>												
<b>19.00</b>												
<b>Aktivitas</b>												
<b>20.00</b>												
<b>Aktivitas</b>												
<b>21.00</b>												
<b>Aktivitas</b>												

No. Responden

--	--	--

Nama Enumerator :

	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
<b>22.00</b>												
<b>Aktivitas</b>												
<b>23.00</b>												
<b>Aktivitas</b>												
<b>24.00</b>												
<b>Aktivitas</b>												
<b>01.00</b>												
<b>Aktivitas</b>												
<b>02.00</b>												
<b>Aktivitas</b>												
<b>03.00</b>												
<b>Aktivitas</b>												



## Lampiran 4

## LAKI-LAKI

## UJI NORMALITAS

## Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Z-score remaja 12-18 th	Mean	.1221	.16056	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-.2068	
		Upper Bound	.4510	
	5% Trimmed Mean	.1341		
	Median	.0800		
	Variance	.748		
	Std. Deviation	.86462		
	Minimum	-2.21		
	Maximum	1.97		
	Range	4.18		
	Interquartile Range	1.20		
	Skewness	-.261	.434	
	Kurtosis	.920	.845	
Persen Lemak Responden	Mean	13.893	.8860	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	12.078	
		Upper Bound	15.708	
	5% Trimmed Mean	13.813		
	Median	13.000		
	Variance	22.763		
	Std. Deviation	4.7710		
	Minimum	5.0		
	Maximum	24.2		
	Range	19.2		
	Interquartile Range	6.7		
	Skewness	.273	.434	
	Kurtosis	-.340	.845	
Aktivitas Fisik Responden	Mean	2.4493	.04252	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.3622	
		Upper Bound	2.5364	
	5% Trimmed Mean	2.4587		
	Median	2.4800		
	Variance	.052		

	Std. Deviation		.22896	
	Minimum		1.95	
	Maximum		2.78	
	Range		.83	
	Interquartile Range		.35	
	Skewness		-.688	.434
	Kurtosis		-.203	.845
Kebugaran Tubuh Responden	Mean		49.7745	.84675
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	48.0400	
		Upper Bound	51.5090	
	5% Trimmed Mean		49.7644	
	Median		48.2400	
	Variance		20.792	
	Std. Deviation		4.55986	
	Minimum		39.32	
	Maximum		59.30	
	Range		19.98	
	Interquartile Range		5.10	
	Skewness		.350	.434
	Kurtosis		.317	.845
Asupan Energi	Mean		1938.6155	112.91682
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1707.3159	
		Upper Bound	2169.9151	
	5% Trimmed Mean		1912.4596	
	Median		1908.2000	
	Variance		369756.021	
	Std. Deviation		608.07567	
	Minimum		1024.90	
	Maximum		3478.00	
	Range		2453.10	
	Interquartile Range		973.85	
	Skewness		.540	.434
	Kurtosis		-.153	.845
Asupan Protein	Mean		70.7534	4.46561
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	61.6061	
		Upper Bound	79.9008	
	5% Trimmed Mean		70.4939	
	Variance		578.308	



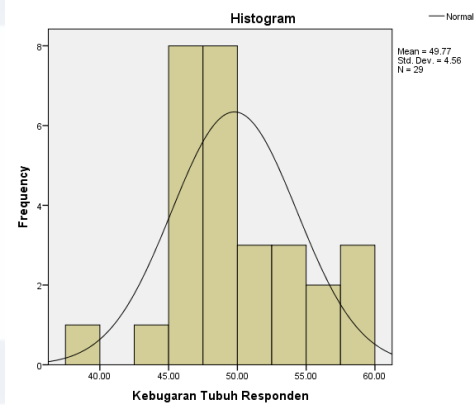
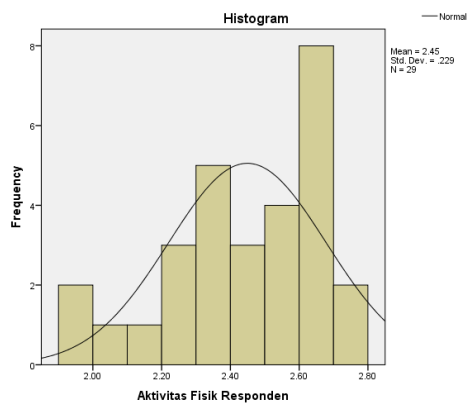
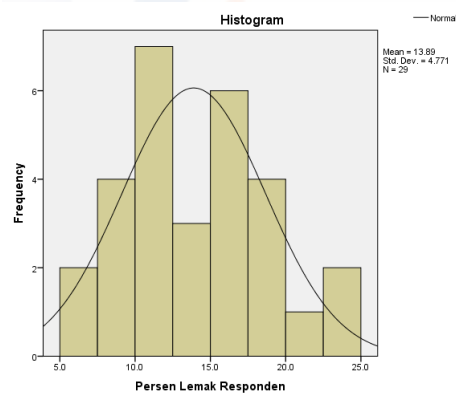
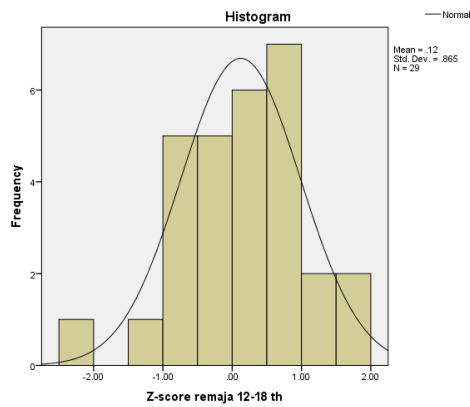
	Std. Deviation		24.04804	
	Minimum		32.95	
	Maximum		112.50	
	Range		79.55	
	Interquartile Range		45.90	
	Skewness		.120	.434
	Kurtosis		-1.198	.845
Asupan Lemak	Mean		79.9086	5.81415
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	67.9989	
		Upper Bound	91.8184	
	5% Trimmed Mean		78.7557	
	Median		79.0000	
	Variance		980.326	
	Std. Deviation		31.31017	
	Minimum		25.80	
	Maximum		155.70	
	Range		129.90	
	Interquartile Range		47.45	
	Skewness		.514	.434
	Kurtosis		-.081	.845
	Asupan Karbohidrat	Mean		244.4655
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	199.9130	
		Upper Bound	289.0180	
5% Trimmed Mean			236.6680	
Median			222.7000	
Variance			13718.580	
Std. Deviation			117.12634	
Minimum			86.30	
Maximum			546.40	
Range			460.10	
Interquartile Range			138.60	
Skewness			1.123	.434
Kurtosis			.947	.845

Tests of Normality

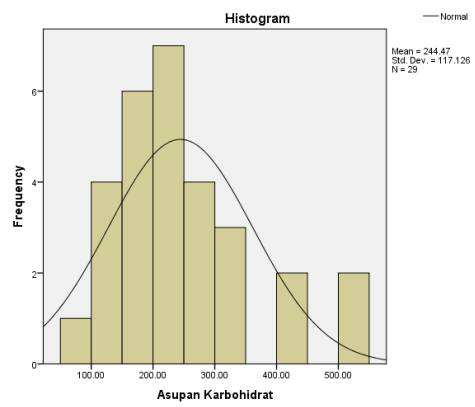
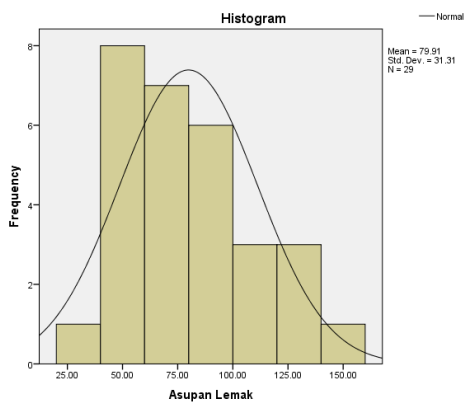
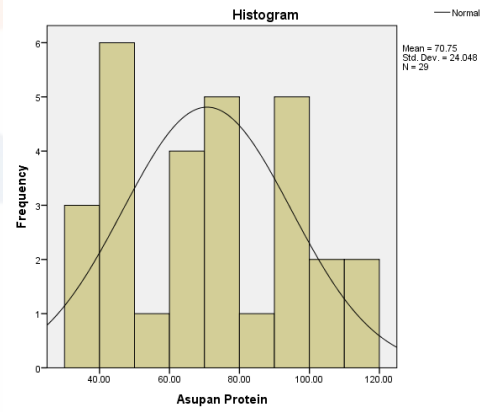
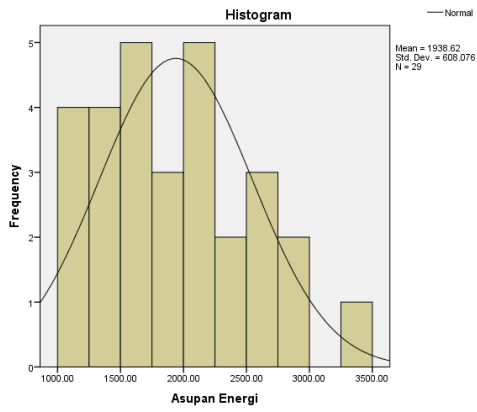
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Z-score remaja 12-18 th	.079	29	.200*	.980	29	.845
Persen Lemak Responden	.093	29	.200*	.982	29	.885
Aktivitas Fisik Responden	.168	29	.035	.932	29	.062
Kebugaran Tubuh Responden	.149	29	.099	.952	29	.210
Asupan Energi	.104	29	.200*	.964	29	.414
Asupan Protein	.122	29	.200*	.950	29	.182
Asupan Lemak	.125	29	.200*	.966	29	.455
Asupan Karbohidrat	.183	29	.014	.902	29	.011

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction







**UJI UNIVARIAT**

**Statistics**

		Z-score remaja 12-18 th	Persen Lemak Responden	Aktivitas Fisik Responden	Kebugaran Tubuh Responden	Asupan Energi	Asupan Protein	Asupan Lemak
N	Valid	29	29	29	29	29	29	29
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		.1221	13.893	2.4493	49.7745	1938.6155	70.7534	79.9086
Std. Deviation		.86462	4.7710	.22896	4.55986	608.07567	24.04804	31.31017
Minimum		-2.21	5.0	1.95	39.32	1024.90	32.95	25.80
Maximum		1.97	24.2	2.78	59.30	3478.00	112.50	155.70

**Statistics**

		Kategori Umur (A3)	Pendidikan Responden	Cabang Olahraga Responden	Jenis Kelamin Responden	Asupan Karbohidrat
N	Valid	29	29	29	29	29
	Missing	0	0	0	0	0
Std. Error of Mean		.058	.092	.334	.000	21.74982
Median		2.00	2.00	2.00	1.00	222.7000
Minimum		1	1	1	1	86.30
Maximum		2	2	5	1	546.40

**Kategori Umur (A3)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Remaja Awal	3	10.3	10.3	10.3
Remaja Pertengahan	26	89.7	89.7	100.0
Total	29	100.0	100.0	

**Pendidikan Responden**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SMP/Sederajat	11	37.9	37.9	37.9
SMA/Sederajat	18	62.1	62.1	100.0
Total	29	100.0	100.0	

**Cabang Olahraga Responden**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Pencak Silat	12	41.4	41.4	41.4
Taekwondo	7	24.1	24.1	65.5
Gulat	10	34.5	34.5	100.0
Total	29	100.0	100.0	



## UJI BIVARIAT

### Correlations

		Z-score remaja 12-18 th	Kebugaran Tubuh Responden
Z-score remaja 12-18 th	Pearson Correlation	1	-.380*
	Sig. (2-tailed)		.042
	N	29	29
Kebugaran Tubuh Responden	Pearson Correlation	-.380*	1
	Sig. (2-tailed)	.042	
	N	29	29

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

### Correlations

		Persen Lemak Responden	Kebugaran Tubuh Responden
Persen Lemak Responden	Pearson Correlation	1	-.066
	Sig. (2-tailed)		.735
	N	29	29
Kebugaran Tubuh Responden	Pearson Correlation	-.066	1
	Sig. (2-tailed)	.735	
	N	29	29

### Correlations

		Aktivitas Fisik Responden	Kebugaran Tubuh Responden
Aktivitas Fisik Responden	Pearson Correlation	1	.134
	Sig. (2-tailed)		.490
	N	29	29
Kebugaran Tubuh Responden	Pearson Correlation	.134	1
	Sig. (2-tailed)	.490	
	N	29	29

## Correlations

		Asupan Energi	Kebugaran Tubuh Responden
Asupan Energi	Pearson Correlation	1	-.056
	Sig. (2-tailed)		.771
	N	29	29
Kebugaran Tubuh Responden	Pearson Correlation	-.056	1
	Sig. (2-tailed)	.771	
	N	29	29

## Correlations

		Asupan Protein	Kebugaran Tubuh Responden
Asupan Protein	Pearson Correlation	1	-.121
	Sig. (2-tailed)		.532
	N	29	29
Kebugaran Tubuh Responden	Pearson Correlation	-.121	1
	Sig. (2-tailed)	.532	
	N	29	29

## Correlations

		Asupan Lemak	Kebugaran Tubuh Responden
Asupan Lemak	Pearson Correlation	1	.178
	Sig. (2-tailed)		.356
	N	29	29
Kebugaran Tubuh Responden	Pearson Correlation	.178	1
	Sig. (2-tailed)	.356	
	N	29	29

**Correlations**

			Asupan Karbohidrat	Kebugaran Tubuh Responden
Spearman's rho	Asupan Karbohidrat	Correlation Coefficient	1.000	-.001
		Sig. (2-tailed)	.	.994
		N	29	29
	Kebugaran Tubuh Responden	Correlation Coefficient	-.001	1.000
		Sig. (2-tailed)	.994	.
		N	29	29



## PEREMPUAN

## UJI NORMLITAS

## Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Z-score remaja 12-18 th	Mean	.1178	.21777	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-.3417	
		Upper Bound	.5772	
	5% Trimmed Mean	.1353		
	Median	.0650		
	Variance	.854		
	Std. Deviation	.92392		
	Minimum	-1.85		
	Maximum	1.77		
	Range	3.62		
	Interquartile Range	1.30		
	Skewness	-.077	.536	
	Kurtosis	.080	1.038	
	Persen Lemak Responden	Mean	27.428	1.3569
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	24.565	
		Upper Bound	30.291	
5% Trimmed Mean		27.409		
Median		26.600		
Variance		33.141		
Std. Deviation		5.7568		
Minimum		17.4		
Maximum		37.8		
Range		20.4		
Interquartile Range		8.2		
Skewness		.355	.536	
Kurtosis		-.534	1.038	
Aktivitas Fisik Responden		Mean	2.5944	.04356
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.5025	
		Upper Bound	2.6863	
	5% Trimmed Mean	2.5933		
	Median	2.6150		
	Variance	.034		
	Std. Deviation	.18481		

	Minimum		2.16	
	Maximum		3.05	
	Range		.89	
	Interquartile Range		.15	
	Skewness		-.147	.536
	Kurtosis		2.613	1.038
Kebugaran Tubuh Responden	Mean		40.2967	.90962
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	38.3775	
	Mean	Upper Bound	42.2158	
	5% Trimmed Mean		40.3463	
	Median		40.3550	
	Variance		14.893	
	Std. Deviation		3.85920	
	Minimum		32.30	
	Maximum		47.40	
	Range		15.10	
	Interquartile Range		5.00	
	Skewness		-.309	.536
	Kurtosis		.063	1.038
	Asupan Energi	Mean		1452.4722
95% Confidence Interval for		Lower Bound	1212.0812	
Mean		Upper Bound	1692.8633	
5% Trimmed Mean			1461.1802	
Median			1454.1500	
Variance			233679.227	
Std. Deviation			483.40379	
Minimum			564.40	
Maximum			2183.80	
Range			1619.40	
Interquartile Range			733.72	
Skewness			-.112	.536
Kurtosis			-.654	1.038
Asupan Protein		Mean		51.9000
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	39.6234	
	Mean	Upper Bound	64.1766	
	5% Trimmed Mean		51.1444	
	Median		50.7000	
	Variance		609.454	
	Std. Deviation		24.68712	

	Minimum		10.40	
	Maximum		107.00	
	Range		96.60	
	Interquartile Range		32.97	
	Skewness		.445	.536
	Kurtosis		.321	1.038
Asupan Lemak	Mean		54.5722	6.06664
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	41.7727	
		Upper Bound	67.3717	
	5% Trimmed Mean		54.9802	
	Median		58.6000	
	Variance		662.474	
	Std. Deviation		25.73857	
	Minimum		10.90	
	Maximum		90.90	
	Range		80.00	
	Interquartile Range		44.65	
	Skewness		-.307	.536
	Kurtosis		-1.174	1.038
	Asupan Karbohidrat	Mean		187.6778
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	154.0972	
		Upper Bound	221.2584	
5% Trimmed Mean			185.9420	
Median			163.3000	
Variance			4559.955	
Std. Deviation			67.52744	
Minimum			87.10	
Maximum			319.50	
Range			232.40	
Interquartile Range			103.18	
Skewness			.511	.536
Kurtosis			-.656	1.038

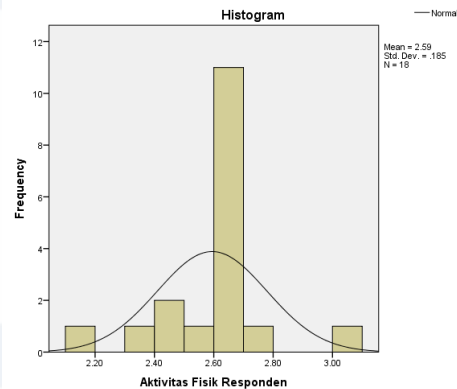
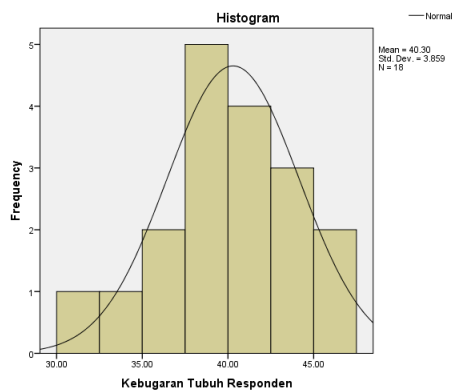
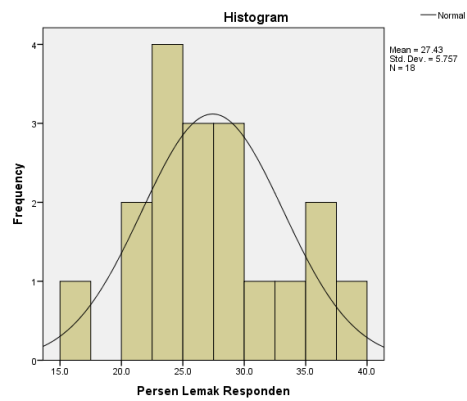
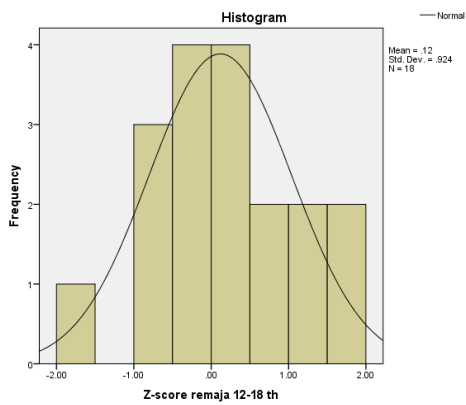


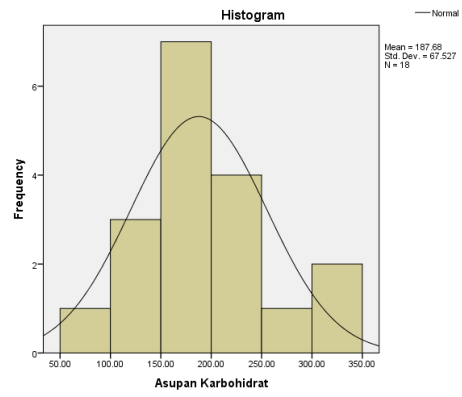
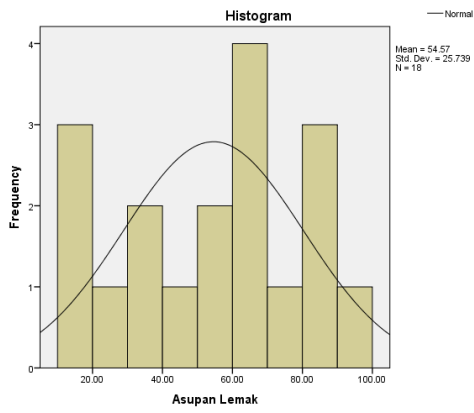
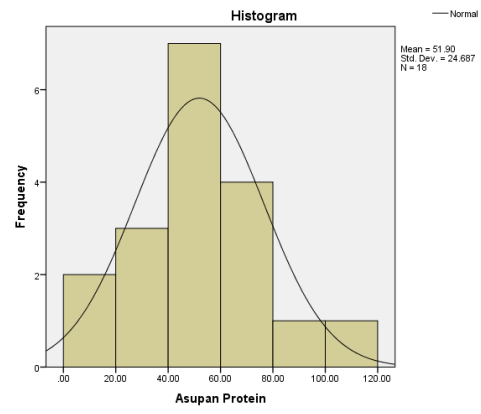
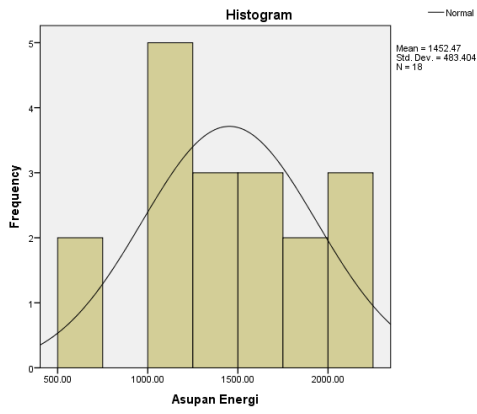
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Z-score remaja 12-18 th	.127	18	.200 <sup>*</sup>	.980	18	.948
Persen Lemak Responden	.107	18	.200 <sup>*</sup>	.962	18	.636
Aktivitas Fisik Responden	.234	18	.010	.879	18	.025
Kebugaran Tubuh Responden	.099	18	.200 <sup>*</sup>	.978	18	.922
Asupan Energi	.128	18	.200 <sup>*</sup>	.924	18	.150
Asupan Protein	.134	18	.200 <sup>*</sup>	.965	18	.695
Asupan Lemak	.178	18	.136	.925	18	.160
Asupan Karbohidrat	.172	18	.171	.939	18	.282

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction





**UJI UNIVARIAT**

**Statistics**

		Z-score remaja 12-18 th	Persen Lemak Responden	Aktivitas Fisik Responden	Kebugaran Tubuh Responden	Asupan Energi	Asupan Protein	Asupan Lemak	Asupan Karbohidrat
N	Valid	18	18	18	18	18	18	18	18
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		.1178	27.428	2.5944	40.2967	1452.4722	51.9000	54.5722	187.6778
Std. Deviation		.92392	5.7568	.18481	3.85920	483.40379	24.68712	25.73857	67.52744
Minimum		-1.85	17.4	2.16	32.30	564.40	10.40	10.90	87.10
Maximum		1.77	37.8	3.05	47.40	2183.80	107.00	90.90	319.50

**Statistics**

		Kategori Umur (A3)	Pendidikan Responden	Cabang Olahraga Responden
N	Valid	18	18	18
	Missing	0	0	0
Std. Error of Mean		.127	.090	.375
Median		2.00	2.00	2.00
Minimum		1	1	1
Maximum		3	2	5

**Kategori Umur (A3)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Remaja Awal	2	11.1	11.1	11.1
	Remaja Pertengahan	13	72.2	72.2	83.3
	Remaja Akhir	3	16.7	16.7	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

**Pendidikan Responden**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMP/Sederajat	3	16.7	16.7	16.7
	SMA/Sederajat	15	83.3	83.3	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

**Cabang Olahraga Responden**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pencak Silat	8	44.4	44.4	44.4
	Taekwondo	6	33.3	33.3	77.8
	Gulat	4	22.2	22.2	100.0
	Total	18	100.0	100.0	



### UJI BIVARIAT

#### Correlations

		Z-score remaja 12-18 th	Kebugaran Tubuh Responden
Z-score remaja 12-18 th	Pearson Correlation	1	-.618**
	Sig. (2-tailed)		.006
	N	18	18
Kebugaran Tubuh Responden	Pearson Correlation	-.618**	1
	Sig. (2-tailed)	.006	
	N	18	18

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

#### Correlations

		Persen Lemak Responden	Kebugaran Tubuh Responden
Persen Lemak Responden	Pearson Correlation	1	-.443
	Sig. (2-tailed)		.066
	N	18	18
Kebugaran Tubuh Responden	Pearson Correlation	-.443	1
	Sig. (2-tailed)	.066	
	N	18	18

#### Correlations

		Aktivitas Fisik Responden	Kebugaran Tubuh Responden
Aktivitas Fisik Responden	Pearson Correlation	1	.000
	Sig. (2-tailed)		.999
	N	18	18
Kebugaran Tubuh Responden	Pearson Correlation	.000	1
	Sig. (2-tailed)	.999	
	N	18	18

**Correlations**

		Asupan Energi	Kebugaran Tubuh Responden
Asupan Energi	Pearson Correlation	1	-.484 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)		.042
	N	18	18
Kebugaran Tubuh Responden	Pearson Correlation	-.484 <sup>*</sup>	1
	Sig. (2-tailed)	.042	
	N	18	18

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

**Correlations**

		Asupan Protein	Kebugaran Tubuh Responden
Asupan Protein	Pearson Correlation	1	-.575 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)		.013
	N	18	18
Kebugaran Tubuh Responden	Pearson Correlation	-.575 <sup>*</sup>	1
	Sig. (2-tailed)	.013	
	N	18	18

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

**Correlations**

		Asupan Lemak	Kebugaran Tubuh Responden
Asupan Lemak	Pearson Correlation	1	-.630 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)		.005
	N	18	18
Kebugaran Tubuh Responden	Pearson Correlation	-.630 <sup>**</sup>	1
	Sig. (2-tailed)	.005	
	N	18	18

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

## Correlations

		Asupan Karbohidrat	Kebugaran Tubuh Responden
Asupan Karbohidrat	Pearson Correlation	1	-.092
	Sig. (2-tailed)		.718
	N	18	18
Kebugaran Tubuh Responden	Pearson Correlation	-.092	1
	Sig. (2-tailed)	.718	
	N	18	18

Unggul

Esa Unggul

Esa U  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL



Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa U



Lampiran 1

DOKUMENTASI



Gambar 1.  
Pengukuran Tinggi Badan



Gambar 2. Pengukuran Berat  
Badan dan Komposisi Tubuh



Gambar 3. Pengambilan Data *Food Recall* 1x24 jam  
dan *Recall* Aktivitas Fisik 1x24 jam