

**Lampiran 1.**

**LEMBAR KESEDIAAN DALAM PENELITIAN**

Penelitian yang berjudul :

Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran pada siswa kelas XI SMAN 1 Palimanan.

Bahwa :

Saya.....

Kelas.....

Menyatakan :

Bersedia / tidak bersedia\* menjadi responden dalam penelitian ini untuk mengikuti tes kebugaran, diukur indeks massa tubuh (berat badan dan tinggi badan) dan diwawancarai tentang identitas diri, kebiasaan makan, kebiasaan berolahraga, dan aktifitas fisik. Saya akan mengikuti pelaksanaan tes dan pengukuran serta memberikan jawaban sebenarnya mengenai pertanyaan yang berhubungan dengan penelitian ini.

Demikian surat ini saya buat sebenar-benarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

NB : \*lingkari salah satu

Cirebon, .....2014

Saya yang menyatakan

( .....)

**Lampiran 2.**

**PENGUKURAN STATUS GIZI**

<b>IDENTITAS RESPONDEN</b>	
1.	Nama responden :
2.	Umur
3.	Tanggal lahir :
4.	Alamat :
5.	No telp/ handphone
6.	Jenis kelamin
7.	Kelas
8.	Nomor Dada
9.	Berat badan :
10.	Tinggi badan :

**PERHITUNGAN**

$$\text{IMT} = \frac{\text{BB}}{(\text{TB})^2} =$$

Keterangan :

- IMT : Indeks Massa Tubuh  
BB : Berat badan (Kg)  
TB : Tinggi Badan (meter)

**Peneliti (Gizi),**

(.....)

**Lampiran 3.**

**KUISIONER KEBIASAAN MAKAN, RIWAYAT PENYAKIT &  
AKTIFITAS FISIK UNTUK PENELITIAN SKRIPSI DENGAN JUDUL  
HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN  
PADA SISWA KELAS XI DI SMAN 1 PALIMANAN**

IDENTITAS RESPONDEN		
1.	Nama responden :	
2.	Umur	
3.	Tempat tanggal lahir :	
4.	Alamat :	
5.	No telp/ handphone	
6.	Jenis kelamin	
7.	Kelas	
8.	Nomor dada	

Isilah dengan menggunakan digit pada pilihan jawaban yang disediakan !

I. KEBIASAAN MAKAN		
1.	Dalam sehari berapa kali frekuensi anda makan ? 1. 1 kali/hari 2. 2 kali/ hari 3. 3 kali/hari 4. >3 kali /hari	[ ]
2.	Apakah anda memiliki kebiasaan makan pagi (sarapan) ? 1. Ya 2. Tidak *jika tidak langsung pada pertanyaan ke 5.	[ ]
3.	Jika Ya, seberapa sering anda mengkonsumsi sarapan pagi perminggu ? 1. Tidak sering ( $\leq 3$ kali /minggu) 2. Sering ( 4-7 kali/minggu)	[ ]
4.	Pada rentang waktu (pukul) berapa anda terbiasa sarapan pagi? 1. Pukul 06.00-09.00 WIB 2. Pukul $\geq 09.00$ WIB	[ ]
5.	Apakah anda memiliki kebiasaan makan siang ? 1. Ya 2. Tidak *jika tidak langsung pada pertanyaan ke 8.	[ ]

6.	Pada rentang waktu (pukul) berapa anda terbiasa makan siang? 1. Pukul 12.00-14.00 WIB 2. Pukul $\geq$ 14.00 WIB	[ ]
7.	Jika Ya, seberapa sering anda mengkonsumsi makan siang perminggu ? 1. Tidak sering ( $\leq$ 3 kali /minggu) 2. Sering ( 4-7 kali/minggu)	[ ]
8.	Apakah anda memiliki kebiasaan makan malam ? 1. Ya 2. Tidak *jika tidak langsung pada pertanyaan ke 10.	[ ]
9.	Pada rentang waktu (pukul) berapa anda terbiasa makan malam? 1. Pukul 19.00-20.00 WIB 2. Pukul $\geq$ 20.00 WIB	[ ]
10.	Apakah anda sering mengkonsumsi cemilan di waktu luang anda? 1. Ya 2. Tidak *jika tidak langsung pada pertanyaan ke 12.	[ ]
11.	Dalam sehari, berapa sering anda mengkonsumsi cemilan ? 1. Tidak sering ( $\leq$ 3 kali /hari) 2. Sering ( 4-7 kali/hari)	[ ]
12.	Seberapa sering anda mengkonsumsi makanan jadi / fast food ? 1. Sering (4-7 / minggu) 2. Tidak sering ( $<$ 3 kali / minggu)	[ ]
<b>II AKTIFITAS FISIK</b>		
13.	Selama waktu luang apakah anda menonton TV ? 1. Tidak pernah 2. Kadang-kadang 3. Sering 4. Sangat sering	[ ]
14.	Selama waktu luang apakah anda sering berjalan kaki ? 1. Tidak pernah 2. Kadang-kadang 3. Sering 4. Sangat sering	[ ]
15.	Selama waktu luang apakah anda bersepeda? 1. Tidak pernah 2. Kadang-kadang 3. Sering 4. Sangat sering	[ ]
16.	Berapa menit anda berjalan per hari dari rumah ke sekolah? 1. $<$ 5 menit 2. 2-15 menit	[ ]



Lampiran 4.

**FORMULIR TES KEBUGARAN JASMANI  
SISWA KELAS XI SMAN 1 PALIMANAN**

Nama : .....

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan \*

No Dada : .....

Umur : ..... Tahun

NO.	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	<b>Lari cepat</b> a) Laki-laki b) perempuan	.....detik	.....	
2.	<b>Lari jauh :</b> a) Laki-laki b) Perempuan	.....detik	.....	
3.	<b>Vertical jump</b> • Loncatan I :.....cm • Loncatan II :.....cm • Loncatan III:.....cm	.....cm	.....	
4.	<b>Sit and reach</b>	.....cm	.....	
5.	<b>Push up</b>	.....kali	.....	
6.	<b>Jumlah Nilai</b> (tes 1+ tes 2+ tes 3+ tes 4+ tes 5)			

\* coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

(.....)