

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**

IDENTITAS RESPONDEN		
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 ? 3. 1 kali/hari 4. 2 kali/ hari 5. 3 kali/hari 6. >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 (≤ 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 ≥ 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? 3. Pukul 19.00-20.00 WIB 4. 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 mengkomsumsi cemilan ? 3. Tidak sering (\leq 3 kali /hari) 4. 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)	[]
II AKTIFITAS FISIK		
13.	Selama waktu luang apakah anda menonton TV ? 3. Tidak pernah 4. Kadang-kadang 5. Sering 6. 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 3. 16-30 menit 4. 31-45 menit 5. $>$ 45 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.	Lari cepat a) Laki-laki b) perempuandetik	
2.	Lari jauh : a) Laki-laki b) Perempuandetik	
3.	Vertical jump • Loncatan I :.....cm • Loncatan II :.....cm • Loncatan III:.....cmcm	
4.	Sit and reachcm	
5.	Push upkali	
6.	Jumlah Nilai (tes 1+ tes 2+ tes 3+ tes 4+ tes 5)			

* coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

(.....)

Lampiran 5.**Hasil Validitas Kuisisioner Penelitian****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.160	18

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
FREKUENSI MAKAN SEHARI	2.47	.629	30
KEBIASAAN MAKAN PAGI	1.23	.430	30
FREKUENSI MAKAN PAGI PERMINGGU	1.63	.490	30
RENTANG WAKTU MAKAN KEBIASAAN MAKAN PAGI	1.13	.346	30
KEBIASAAN MAKAN SIANG	1.20	.407	30
RENTANG WAKTU MAKAN KEBIASAAN MAKAN SIANG	1.70	.466	30
FREKUENSI MAKAN SIANG PERMINGGU	1.80	.407	30
KEBIASAAN MAKAN MALAM	1.37	.490	30
RENTANG WAKTU KEBIASAAN MAKAN MALAM	.90	.548	30

KEBIASAAN MAKAN CEMILAN PADA WAKTU LUANG	1.13	.434	30
FREKUENSI KEBIASAAN MAKAN CEMILAN	1.20	.407	30
KEBIASAAN KONSUMSI FAST FOOD	1.80	.407	30
WAKTU LUANG UNTUK MENONTON TV	3.03	.964	30
WAKTU LUANG UNTUK BERJALAN KAKI	2.90	.960	30
WAKTU LUANG UNTUK BERSEPEDA	2.57	1.251	30
BERAPA MENIT UNTUK BERJALAN ATAU BERSEPEDA DARI RUMAH KE SEKOLAH	2.03	1.217	30
KEBIASAAN BEROLAHRAGA	1.43	.504	30
SEJAK KAPAN TERBIASA BEROLAHRAGA	1.40	1.380	30

Hasil Uji Normalitas Status Gizi Z-Score

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
zsore berdasarkan IMT/U	53	100.0%	0	.0%	53	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
zsore berdasarkan IMT/U	Mean	-.3219	.13251	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-.5878	
		Upper Bound	-.0560	
	5% Trimmed Mean	-.3501		
	Median	-.3300		
	Variance	.931		
	Std. Deviation	.96468		
	Minimum	-2.56		
	Maximum	2.14		
	Range	4.70		
	Interquartile Range	1.40		
	Skewness	.395	.327	
	Kurtosis	.325	.644	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
zsore berdasarkan IMT/U	.094	53	.200*	.979	53	.483

a. Lilliefors Significance Correction

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

Hasil Uji Normalitas Tingkat Kebugaran

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Total_skor	53	100.0%	0	.0%	53	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Total_skor	Mean	11.85	.187
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	11.47	
	Upper Bound	12.23	
	5% Trimmed Mean	11.85	
	Median	12.00	
	Variance	1.861	
	Std. Deviation	1.364	
	Minimum	9	
	Maximum	15	
	Range	6	
	Interquartile Range	2	
	Skewness	.142	.327
	Kurtosis	-.418	.644

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Total_skor	.186	53	.000	.944	53	.015

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil Uji Statistika Korelasi Bivariat Sperman

Correlations

			Total_skor	zscore bmi/u
Spearman's rho	Total_skor	Correlation Coefficient	1.000	-.077
		Sig. (2-tailed)	.	.582
		N	53	53
	zscore bmi/u	Correlation Coefficient	-.077	1.000
		Sig. (2-tailed)	.582	.
		N	53	53

Lampiran 6.

REKAPITULASI SKOR TES KEBUGARAN SISWA KELAS XI

NAMA RESPONDEN	JENIS KELAMIN	USIA (th)	LARI CEPAT	LARI JAUH	PUSH UP	VERTICAL JUMP	SIT AND REACH	TOTAL SKOR
Rifki Risyaldi	Laki-laki	15	4	1	2	3	2	12
Syaefan Abdillah	Laki-laki	15	4	1	2	5	2	14
M. Idham Firman Syah	Laki-laki	15	4	1	2	4	3	14
Egi Sugara	Laki-laki	15	4	1	1	4	2	12
Hazim Dailami	Laki-laki	15	4	1	1	3	2	11
Suhartono	Laki-laki	15	4	1	2	5	2	14
Arief Fitriah Yanuar	Laki-laki	15	4	1	2	3	2	12
Nazarudin Alif	Laki-laki	15	3	1	2	4	2	12
Muhammad Firdaus Antoni	Laki-laki	16	4	1	2	2	2	11
Ahmad Aswaqul M	Laki-laki	16	4	1	1	3	3	12
Mukhamad Syukron Bawazir	Laki-laki	16	3	1	1	3	2	10
Pandu Maulana	Laki-laki	16	4	1	1	4	2	12
Aldi Febriyandi	Laki-laki	16	4	1	2	2	2	11
Iqro Pamungkas	Laki-laki	16	3	1	1	3	2	10
Rizki Ananda	Laki-laki	16	3	1	1	3	1	9
Dadi Darmawan	Laki-laki	16	4	1	1	4	2	12
Leo Agus Setiawan	Laki-laki	16	4	1	2	4	2	13
Alvaro	Laki-laki	16	4	1	2	4	2	13
Moch. Bachtiar	Laki-laki	16	4	1	1	4	2	12
Tika Nurul Nurjanah	perempuan	15	5	1	2	4	1	13
Dian Ayu Novelinda	perempuan	15	5	1	2	4	2	14
Ainurrohmah	perempuan	15	4	1	2	5	2	14
Nadiha Murti	perempuan	15	4	1	2	4	2	13
Bika Wafa	perempuan	15	5	1	2	3	1	12
Ikha Sheylla Monicha	perempuan	15	4	1	2	4	1	12

Fitriana	perempuan	15	4	1	2	4	1	12
Reni Nurfadillah	perempuan	15	4	1	2	1	1	9
Etic Susilawati	perempuan	15	4	1	2	2	2	11
Yulia Sari Surachman	perempuan	15	4	1	2	2	1	10
Erin Ariyanti	perempuan	15	5	1	2	1	2	11
Wiwik Widianti	perempuan	15	5	1	2	1	2	11
Fathya Belinda	perempuan	15	5	1	2	1	2	11
Verrent Hervania Anwar	perempuan	15	3	1	2	4	3	13
Avti Istiqomah	perempuan	15	4	1	2	3	2	12
Siti Kholida	perempuan	15	4	1	2	3	1	11
Mawadah	perempuan	15	4	1	2	2	1	10
Selfi Agustina	perempuan	15	4	1	2	2	1	10
Istiqomah	perempuan	15	4	1	2	3	1	11
Desty Indah Sari	perempuan	15	4	1	2	3	1	11
Akrimatun	perempuan	15	4	1	2	3	1	11
Nurul Fauziah Marfuah	perempuan	15	5	1	2	1	2	11
Khotiah	perempuan	15	5	1	2	3	2	13
Nilawati	perempuan	15	5	1	2	5	2	15
Inggit Dwi Novianti	perempuan	15	4	1	2	3	1	11
Lisa Widiyanti	perempuan	15	5	1	2	2	1	11
Afifah Fitriyani	perempuan	15	5	1	3	4	1	14
Frida Indriyani	perempuan	15	5	1	2	4	1	13
Hikmah Nida Luthfia	perempuan	15	5	1	2	4	1	13
lim Imroatul Izza	perempuan	15	5	1	2	2	1	11
Indah Kusumawati	perempuan	15	5	1	2	2	1	11
Tyan Bella Watie	perempuan	15	4	1	2	3	1	11
Susilawati	perempuan	15	5	1	2	4	1	13
Windi Oktafiani	perempuan	15	5	1	2	4	1	13