

LAMPIRAN I

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

HUBUNGAN JENIS KELAMIN, AKTIFITAS FISIK, ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI, SERTA INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN KESEGERAN JASMANI ANAK SEKOLAH MENENGAH ATAS

Saya yang bernama di bawah ini :

Nama : Adib Utama Putra

NIM : 2013.32.157

Adalah mahasiswa jurusan ilmu gizi Fakultas Ilmu – ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul yang melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui analisis faktor – faktor yang berhubungan dengan kesegaran jasmani anak sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Pringsewu Provinsi Lampung.

Saya mengharapkan kesediaan saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, yaitu dengan menjawab pertanyaan dengan apa adanya dan mengikuti tes kesegaran jasmani dengan ikhlas. Partisipasi saudara/i dalam penelitian ini bersifat sukarela, sehingga saudara/i bebas untuk menolak jika tidak bersedia menjadi responden tanpa ada sanksi apapun. Semua informasi yang saudara/i berikan akan dirahasiakan dan hanya akan dipergunakan dalam penelitian ini.

Jika saudara bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, saudara/i dipersilahkan menandatangani formulir ini.

Nama :

Tanggal :

Tanda tangan,

LAMPIRAN II

FOOD RECALL 24 JAM

HUBUNGAN JENIS KELAMIN, AKTIFITAS FISIK, ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI, SERTA INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN KESEGERAN JASMANI ANAK SEKOLAH MENENGAH ATAS

Tanggal Wawancara :

Nomor Responden :

Nama Responden :

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan		
		Jenis Bahan Makanan	Banyaknya (URT)	Berat (gr)
Pagi				
Selingan				

Siang				
Selingan				
Malam				
Selingan				

Pringsewu, Januari 2015

Pewawancara

()

15.00													
16.00													
1.700													
18.00													
19.00													
20.00													
21.00													
22.00													
23.00													
00.00													
01.00													
02.00													
03.00													

LAMPIRAN IV
FORMULIR PENILAIAN
TES KESEGERAN JASMANI

Tanggal Tes :
Nomor Responden :
Nama Responden :
Jenis Kelamin :
Tanggal lahir :

Jenis Tes	Hasil	Nilai
Lari 60 meter	detik	
Gantung Siku Tekuk 60 dtk	kali	
Baring duduk 60 detik	kali	
Loncat Tegak	cm	
Lari 1200 meter	menit	
Jumlah Nilai		

Keterangan :

Hasil Tes di beri nilai sesuai dengan tabel Standar baku TesKesegaran Jasmani Indonesia untuk kelompok umur 16 – 19 tahun

Tabel

Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani untuk umur 16-19 tahun
Jenis kelamin laki- laki

Nilai	Lari 60 meter	Gantung siku tekuk 60 dtk	Baring duduk 60 dtk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	<7,2''	>19	>41	> 73	< 3`14''	5
4	7,3'' – 8,3''	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3`15'' – 4`25''	4
3	8,4'' – 9,6''	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4`26'' – 5`12''	3
2	9,7'' – 11''	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5`13'' – 6`33''	2
1	>11,1''	0 – 4	0 – 9	< 38	> 6`34''	1

Sumber : (Hairy, 2004)

Tabel

Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani untuk umur 16-19 tahun
Jenis kelamin perempuan

Nilai	Lari 60 meter	Gantung siku tekuk 60 dtk	Baring duduk 60 dtk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	<8,4''	>41''	>28	> 50	< 3`52''	5
4	8,5'' – 9,8''	22'' – 40''	20 – 28	39 – 49	3`53'' – 4`56''	4
3	9,9'' – 11,4''	8'' – 19''	10 – 19	31 – 38	4`57'' – 5`58''	3
2	11,5'' – 13,4''	3'' – 9''	3 – 9	23 – 30	5`59'' – 7`23''	2
1	>13,5''	0'' – 2''	0 – 2	< 22	> 7`24''	1

Sumber : (Hairy, 2004)

Penentuan Kesegaran Jasmani

Penentuan Kesegaran Jasmani ditentukan dengan membandingkan jumlah nilai Tes Kesegaran Jasmani dengan Norma Kesegaran Jasmani

Tingkat Kesegaran Jasmani :

- 0. Kurang Sekali bila jumlah nilai tes 5 – 9**
- 1. Kurang bila jumlah nilai tes 10 – 13**
- 2. Sedang bila jumlah nilai tes 14 – 17**
- 3. Baik bila jumlah nilai tes 18 – 21**
- 4. Baik sekali bila jumlah nilai tes 22 – 25**