LAMPIRAN 1.
ASUPAN GIZI MAKRO DAN MIKRO
(RECALL 24 JAM)

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN MIKRO SERTA KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS KEBUGARAN ATLET *SOFTBALL* KONI BANTEN TAHUN 2016

Nomor Responden :

Nama Responden :

Waktu makan	Menu/Makanan yang dikonsumsi(termasuk snack, supplement dan minuman) (sebutkan merk)	Metode Pengolahan	Bahan Makanan	Jumlah yang dikonsumsi	
				URT	Gr
Pagi					
Selingan					
Siang					
Selingan					
Malam					
Selingan					

LAMPIRAN 2.

KUALITAS TIDUR

KARAKTERISTIK RESPONDEN

Pertanyaan	**Koding**
Nama :	
Tanggal lahir :	
Umur (diisi oleh petugas) :	
Jenis Kelamin :	
No. Telp/HP :	

KUALITAS TIDUR

The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

1. Selama 1 bulan terakhir, sekitar pukul berapa Anda biasanya tidur di malam hari?					
2. Selama 1 bulan terakhir, berapa lama (dalam menit) Anda membutuhkan waktu untuk dapat tertidur di malam hari?					
3. Selama 1 bulan terakhir, sekitar pukul berapa Anda biasanya bangun tidur dipagi hari?					
4. Selama 1 bulan terakhir, berapa menit Anda terjaga sebelum bangkit dari tempat tidur?					
5.Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami kesulitan tidur, yang disebabkan karena….	Tidak selama 1 bulan terakhir	Kurang dari 1 kali dalam seminggu	1 atau 2 kali dalam seminggu	3 kali atau lebih dalam seminggu	
a. Tidak dapat tertidur dalam waktu 30 menit					
b. Terbangun di tengah malam atau pagi-pagi sekali					
c. Terbangun karena ingin ke toilet					
d. tidak dapat bernapas dengan nyaman					
e. batuk atau mendengkur dengan keras					
f. merasa sangat kedinginan					
g. merasa sangat kepanasan					
h. mimpi buruk					
i. Merasa nyeri					

6.Selama 1 bulan trakhir, seberapa sering Anda mengkonsumsi obat untuk membantu Anda agar dapat tertidur (resep ataupun dari toko obat)					
7.Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering Anda mengantuk saat berkendaraan, makan, atau ketika melakukan aktivitas sosial					
	Tidak menjadi masalah	Hanya masalah kecil	Agak menjadi masalah	Masalah besar	
8.Selama 1 bulan terakhir, seberapa berat Anda untuk dapat tetap bersemangat dalam mengerjakan sesuatu					
	Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat buruk	
9.Selama 1 bulan terakhir, bagaimana Anda menilai kualitas tidur Anda secara keseluruhan					

Lampiran 3.

Formulir Perhitungan Balikan *Bleep Test*

LEVEL	NOMOR 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

Kemampuan Maksimal :

Level :…….

Balikan :…….

VO_2max :……. ml/kg BB/menit