

Lampiran 1



PEMERINTAH PROVINSI BALI
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jalan Raya Puputan, Niti Mandala Denpasar 80235
Telp./Fax (0361) 243804/256905
website: www.dpmptsp.baliprov.go.id e-mail: dpmptsp@baliprov.go.id

Nomor : 070/10479/DPMTSP-B/2019
Lampiran : -
Perihal : Rekomendasi

Kepada
Yth: Bupati Gianyar
cq. Kepala Badan Kesbang Pol
Kabupaten Gianyar
di -
Tempat

I. Dasar

1. Peraturan Gubernur Bali Nomor 33 Tahun 2018 Tanggal 15 Mei 2018 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu dan Peraturan Gubernur Bali Nomor 45 Tahun 2018 Tanggal 21 Juni 2018 Tentang Tata Cara Penerbitan Perizinan dan Non Perizinan pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.
2. Surat Permohonan dari Direktur Poltekkes Denpasar Nomor PP.04.03/031/1203.1-8/2019, tanggal 16 Desember 2019, Perihal Permohonan Izin Penelitian.

II. Setelah mempelajari dan meneliti rencana kegiatan yang diajukan, maka dapat diberikan Rekomendasi kepada:

Nama : IDA AYU WEDASTRI PRADNYANI
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Link, Pacung Bitera Gianyar
Judul/bidang : PERBEDAAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI, STATUS GIZI DAN TINGKAT KEBUGARAN SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DAN PASKIBRA DI SMAN 1 SUKAWATI
Lokasi Penelitian : SMAN 1 SUKAWATI GIANYAR
Jumlah Peserta : 6 Orang
Lama Penelitian : 6 Bulan (30 Dec 2019 s/d 31 Jul 2020)

III. Dalam melakukan kegiatan agar yang bersangkutan mematuhi ketentuan sebagai berikut:

- a. Sebelum melakukan kegiatan agar melaporkan kedatangannya kepada Bupati/Walikota setempat atau pejabat yang berwenang
- b. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan bidang/judul Penelitian. Apabila melanggar ketentuan Rekomendasi/Ijin akan dicabut dihentikan segala kegiatannya.
- c. Mentaati segala ketentuan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat dan budaya setempat.
- d. Apabila masa berlaku Rekomendasi/Ijin ini telah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai, maka perpanjangan Rekomendasi/Ijin agar ditujukan kepada instansi pemohon.
- e. Menyerahkan hasil kegiatan kepada Pemerintah Provinsi Bali, melalui Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bali dan Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Bali

Denpasar, 20 Desember 2019

a.n. GUBERNUR BALI
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PTSP PROVINSI BALI



**IZIN INI DIKENAKAN
TARIF Rp 0,-**



DEWA PURY MANTERA
Pembina Ujama Muda
NIP. 19621231 198503 1 192

Tembusan kepada Yth.:

1. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi Bali
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 2



PEMERINTAH KABUPATEN GIANYAR
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jalan Manik Nomor 16A Telepon/Faximile 0361 943403
G I A N Y A R

Nomor : 070/6465/Bid.IV/BKBP/2019
Lampiran : -
Perihal : Ijin/Rekomendasi Penelitian/
Survey/ Studi Perbandingan/
KKL/ KKN/ Kersos/ PKL/
Studi Wisata/ Pengabdian
Masyarakat

KEPADA
Yth Kepala SMA Negeri I Sukawati
Di -
Tempat.

Berdasarkan Surat dari Gubernur Bali c.q. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bali, Nomor : 070/10479/DPMPTSP-B/2019, Tanggal 20 Desember 2019, Perihal Rekomendasi Penelitian, dan setelah dilakukan penelitian administrasi rencana kegiatan yang diajukan, maka dapat diberikan Ijin/Rekomendasi Penelitian/ Survey/ Studi Perbandingan/ KKL/ KKN/ Kersos/ PKL/ Studi Wisata/ Pengabdian Masyarakat kepada:

Nama : IDA AYU WEDASTRI PRADNYANI
Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa
Alamat : Lingk. Pacung Bitra Gianyar
Bidang/Judul : PERBEDAAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI STATUS GIZI DAN TINGKAT KEBUGARAN SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DAN PASKIBRAKA DI SMA I SUKAWATI GIANYAR
Tempat/lokasipenelitian : SMA Negeri 1 Sukawati
JumlahPeserta : 6 Orang
Lamanyapenelitian : 6 Bulan (30 Desember 2019 s/d 31 Juli 2020)

Dalam melakukan kegiatan agar yang bersangkutan mematuhi ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan kegiatan agar melaporkan kedatangannya kepada Camat setempat atau pejabat yang berwenang;
2. Dilarang melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan bidang/judul Penelitian. Apabila melanggar ketentuan, maka Ijin/Rekomendasi akan dicabut dan dihentikan segala kegiatannya;
3. Mentaati segala ketentuan perundang-undangan yang berlaku, serta mengindahkan norma adat istiadat dan budaya setempat;
4. Apabila masa berlaku Ijin/Rekomendasi ini telah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai, maka perpanjangan Ijin/Rekomendasi agar ditujukan kepada instansi pemohon;
5. Menyerahkan 2 (dua) eksemplar dokumen hasil kegiatan kepada Bupati Gianyar melalui Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Gianyar.

DIKELUARKAN DI G I A N Y A R
PADA TANGGAL 30 Desember 2019

a.n. BUPATI GIANYAR,
KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KABUPATEN GIANYAR,

u.b. Sekretaris,

Cokorda Gede Putra Darmayuda, SIP., M.Si

Pembina Tingkat I
NIP.19720527 199703 1 007

Tembusan disampaikan kepada Yth.:

1. Bupati Gianyar sebagai laporan;
 2. Kepala Kepolisian Resor Gianyar;
 3. Komandan Komando Distrik Militer 1616/Gianyar;
 4. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Gianyar;
 5. Kantor Bappeda dan Litbang Kabupaten Gianyar;
 6. Pimpinan Lembaga/Instansi/Rektor yang bersangkutan;
- 7) Arsip.

Lampiran 3



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SDM KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)



Alamat : Jl. Sanitasi No 1 Sidakarya Denpasar Selatan
Telp : (0361) 710447 FAX : (0361) 710448
Website: www.poltekkes-denpasar.ac.id

PERSETUJUAN ETIK /

ETHICAL APPROVAL

Nomor : LB.02.03/EA/KEPK/ 0462 /2019

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

PERBEDAAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI, STATUS GIZI DAN TINGKAT KEBUGARAN SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DAN PASKIBRA DI SMAN 1 SUKAWATI

yang mengikutsertakan manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

IDA AYU WEDASTRI PRADNYANI

LAIK ETIK. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun

Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)

Denpasar, 12 September 2019

Ketua,



I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp, M.Kep, Sp.MB

Lampiran 4

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN

(INFORMED CONSENT)

SEBAGAI PESERTA PENELITIAN

Yang terhormat saudara/adik, kami meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Kebiasaan Olahraga dan Status Gizi Berdasarkan Jenis Ekstrakurikuler Pada Siswa di SMAN 1 Sukawati
Peneliti utama	Ida Ayu Wedastri Pradnyani
Institusi	Politeknik Kesehatan Denpasar
Enumerator	5 enumerator
Lokasi penelitian	SMAN 1 Sukawati .
Sumber pendanaan	Swadana Mahasiswa

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat konsumsi energy, kebiasaan olahraga dan status gizi antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan paskibra di SMAN 1 Sukawati. Sampel yang digunakan yaitu seluruh siswa anggota ekstrakurikuler bola basket dan paskibra

dengan syaratnya yaitu memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut : 1) Bersedia menjadi sampel dengan bersedia menandatangani persetujuan setelah penjelasan, 2) Telah mengikuti ekstrakurikuler selama 6 bulan, 3) Siswa berusia 15-18 tahun. Keikutsertaan dalam penelitian ini tidak secara langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian. Tetapi dapat memberi gambaran informasi yang lebih banyak tentang tingkat kebugaran siswa. Bagi peserta akan memberikan informasi mengenai konsumsi energi dan status gizi sehingga diharapkan lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi setiap hari dan status gizi individu.

Atas kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini maka akan diberikan imbalan berupa konsumsi snack sebagai ungkapan terima kasih untuk waktu yang telah diluangkan untuk penelitian ini. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kepesertaan Saudara/Adik pada penelitian ini bersifat sukarela. Saudara/Adik dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan Saudara/Adik untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi mutu dan akses/ kelanjutan pengobatan yang akan diberikan.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Saudara/Adik Consent) Saudara/Adik akan diberi Salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Saudara/Adik untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Saudara/Adik. Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti : Ida Ayu Wedastri Pradnyani dengan no HP 082341263717.

Tanda tangan Saudara/Adik dibawah ini menunjukkan bahwa Saudara/Adik telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan menyetujui untuk menjadi peserta.

Peserta/ Subyek Penelitian,

Peneliti

Tanda Tangan dan Nama

Tanda Tangan dan Nama

Tanggal (wajib diisi): / /

Tanggal (wajib diisi): / /

Lampiran 5

KUISIONER PENGUMPULAN DATA

Tanggal Pengisian :

a. Identitas Sampel

1. No dada :
2. Nama :
3. Alamat :
4. Desa / Kelurahan :
5. Tanggal lahir : / /
6. Agama :
7. Umur : Tahun
8. Kelas : X / XI
9. Ekstrakurikuler :
10. Nomor absen :
11. Nomor Hp/ id Line :

b. Data Antropometri

1. Berat badan :
2. Tinggi badan :

c. Data Aktifitas Basket/Paskibra

1. Apakah dasar alasan saudara mengikuti ekstrakurikuler bolabasket/paskibra
 - a. Berdasarkan minat.
 - b. Berdasarkan bakat/prestasi.
 - c. Ditentukan oleh sekolah.
 - d. Lain –lain (.....)
2. Berapa kali dalam seminggu sekolah mengadakan ekstrakurikuler.....kali.

3. Berapa kali dalam seminggu saudara dapat mengikuti Ekstrakurikuler bolabasket /paskibra.....
 - a. < 3kali b. 3 – 5kali c. > 5kali
4. Setiap kali mengikuti ekstrakurikuler bolabasket /paskibra berapa menit waktu yang diperlukan.....
 - a. < 20 menit b. 20 – 30 menit
 - c. 30 – 45 menit d. > 45 menit
5. Selama mengikuti ekstrakurikuler apakah ada waktu istirahat jika iya ... menit
6. Apakah yang saudara rasakan setelah latihan ekstrakurikuler yang diikuti a. Lelah. b. Letih.
 - c. Lesu. d. Sakit anggota badan
7. Apakah saudara juga mengikuti kegiatan olahraga bolabasket /paskibradi luar jadwal yang ditentukan di sekolah?
 - a. Ya b. Tidak
8. Berapa kali dalam seminggu saudara mengikuti kegiatan olahraga bolabasket /paskibradi luar jadwal yang ditentukan di sekolah?:.....kali.
9. Setiap kali mengikuti kegiatan olahraga bolabasket /paskibradi luar jadwal yang ditentukan di sekolah, berapa menit waktu yang diperlukan.....
 - a. < 20 menit b. 20 – 30 menit
 - c. 30 – 45 menit d. > 45 menit

Lampiran 6

FORM RECALL 24 JAM

I. RECALL KONSUMSI ZAT GIZI

Nomor Responden :

Nama makanan	Jumlah Yang dimakan (gram	Nilai Gizi			
		Energi (Kkal)	Protein (g)	Karbohidrat (g)	Lemak (g)

Jumlah Zat Gizi					
Kecukupan					
Tingkat Konsumsi					
Simpulan					

II. Kesimpulan

.....

Enumerator

(Ida Ayu Wedastri Pradnyani)

Lampiran 7

CONTOH PERHITUNGAN KEBUTUHAN ENERGI

Rumus Perhitungan Kebutuhan Energi :

TEE = (BMR + SDA 10%) X Faktor Aktifitas Fisik Harian + Aktivitas Latihan/Olahraga + Faktor Pertumbuhan

DIKETAHUI :

1. NAMA : An S
2. JK : LAKI-LAKI
3. UMUR : 17 TAHUN
4. BERAT BADAN : 50 Kg
5. ATLET : BOLA
6. LATIHAN :
 - a. Lari : 2 hari seminggu kec.5,5 menit/km selama 1 jam (1x60)=60menit
 - b. Bola : 2 kali seminggu selama 2 jam (2x60 =120)
 - c. Aktivitas : ringan sedang (pergi sekolah dan belajar)
7. Perhitungan Kebutuhan :
 - a. BMR = laki-laki BB 50 = 1357 kal
 - b. SDA = 10% x 1357 = 135.7 kal +
1492.7 kal
 - c. Faktor Aktivitas Harian kat : sedang =1,7 X 1492.7 = 2537.59
 - d. Faktor aktivitas fisik =
Lari = 2 x 60 x 10 = 1200
Bola = 2 X 120 X 7 = 1680 +
2880

Jadi kebutuhan energi: 2880 kkl/minggu

Kebutuhan energi/hari untuk olah raga = $2880/7 = 411.42$ kal/hr total kebutuhan energi
= $2537.59 + 411.42 = 2949.01$ kal/hr

Faktor pertumbuhan = laki – laki 16 thn = $0,5$ kal/kg x bb = $0,5$ kal x 50 kg = 25 kal

Jadi total kebutuhan energi An S dalam sehari = $2949.01 + 25 = 2974$ kal/hr

Tabel 1. BMR untuk laki-laki berdasarkan berat badan

Jenis kelamin	Berat badan (kg)	10 – 18 th	Energi(kalori) 18 – 30 th	30 – 60 th
Laki-laki	55	1625	1514	1499
	60	1713	1589	1556
	65	1801	1664	1613
	70	1889	1739	1670
	75	1977	1814	1727
	80	2065	1889	1785
	85	2154	1964	1842
	90	2242	2039	1899

Tabel 2. BMR untuk perempuan berdasarkan berat badan

Jenis kelamin	Berat badan (kg)	10 – 18 th	Energi(kalori) 18 – 30 th	30 – 60 th
Perempuan	40	1224	1075	1167
	45	1291	1149	1207
	50	1357	1223	1248
	55	1424	1296	1288
	60	1491	1370	1329
	65	1557	1444	1369
	70	1624	1516	1410
	75	1691	1592	1450

Tabel 3 : Faktor aktifitas fisik (perkalian dengan BMR)

Tingkat aktifitas	Laki-laki	Perempuan
Istirahat di tempat tidur	1,2	1,2
Kerja sangat ringan	1,4	1,4
Kerja ringan	1,5	1,5
Kerja ringan – sedang	1,7	1,6
Kerja sedang	1,8	1,7
Kerja berat	2,1	1,8
Kerja berat sekali	2,3	2,0

Tabel 4. Kebutuhan energi berdasarkan aktifitas olahraga (kal/mnt)

Aktifitas Olahraga	Berat Badan (kg)				
	50	60	70	80	90
Balap sepeda : - 9 km/jam	3	4	4	5	6
- 15 km/jam	5	6	7	8	9
- bertanding	8	10	12	13	15
Bulutangkis	5	6	7	7	9
Bola basket	7	8	10	11	12
Bola voli	2	3	4	4	5
Dayung	5	6	7	8	9
Golf	4	5	6	7	8
Hockey	4	5	6	7	8
Jalan kaki : - 10 menit/km	5	6	7	8	9
- 8 menit/km	6	7	8	10	11
- 5 menit/km	10	12	15	17	19
Lari : - 5,5 menit/km	10	12	14	15	17
- 5 menit/km	10	12	15	17	19
- 4,5 menit/km	11	13	15	18	20
- 4 menit/km	13	15	18	21	23
Renang : - gaya bebas	8	10	11	12	14
- gaya punggung	9	10	12	13	15
- gaya dada	8	10	11	13	15
Senam	3	4	5	5	6
Senam aerobik : - pemula	5	6	7	8	9
- terampil	7	8	9	10	12
Tenis lapangan : - rekreasi	4	4	5	5	6
- bertanding	9	10	12	14	15
Tenis meja	3	4	5	5	6
Tinju : - latihan	11	13	15	18	20
- bertanding	7	8	10	11	12
Yudo	10	12	14	15	17

Tabel 5. Kebutuhan energi untuk pertumbuhan (kalori/hari)

Jenis kelamin anak	Umur	Tambahan energi
Anak laki-laki dan Perempuan	10 – 14 tahun	2 kalori/kg berat badan
	15 tahun	1 kalori/kg berat badan
	16 – 18 tahun	0,5 kalori/kg berat badan

Lampiran 8

Kuesinoner Data Kebiasaan Olahraga Siswa

1. Apakah saudara melakukan olahraga ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Jika, Ya Berapa kali dalam seminggu saudara melakukan olahraga ?
 - a. 1-2 kali seminggu
 - b. 3-5 kali seminggu
 - c. Lebih dari 5 kali/minggu

(sebutkan frekuensi setiap olahraga : ...)
3. Berapa lama waktu saudara setiap kali berolahraga ?
 - a. Kurang dari 30 menit
 - b. 30-60 menit
 - c. Lebih dari 60 menit

(sebutkan durasi setiap olahraga : ...)
4. Apa enis olahraga yang sering dilakukan ?
 - a. Jogging
 - b. Lari
 - c. Bulu tangkis
 - d. Bola basket
 - e. Bola voli
 - f. Berenang
 - g. Senam
 - h. Tenis lapangan
 - i. Tenis meja
 - j. Lain-lain sebutkan

Lampiran 9

Hasil Analisis Data

Uji Beda Konsumsi Energi

Group Statistics

	KELOMPOK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KONS.ENERGI	BASKET	38	2891.713	421.9954	68.4567
	PASKIBRA	37	2771.425	331.4137	54.4841

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
KONS. ENERGI	Equal variances assumed	1.534	.219	1.370	73	.175	120.2879	87.7726	-54.6427	295.2185
	Equal variances not assumed			1.375	69.896	.174	120.2879	87.4919	-54.2138	294.7895

Uji Beda Kebiasaan Olahraga

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
frekuensi olga	Basket	38	2.5789	1.30760	.21212
	Paskibra	37	2.8919	1.52359	.25048

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Frek. Olahraga	Equal variances assumed	3.850	.054	-.955	73	.343	-.31294	.32756	-.96576	.33987
	Equal variances not assumed			-.953	70.748	.344	-.31294	.32823	-.96745	.34156

Uji Beda Status Gizi

Group Statistics

	Ekstrakurikuler	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
IMT	Bola basket	38	21.3737	3.57344	.57969
	Paskibra	37	20.5881	2.09087	.34374

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
IMT	Equal variances assumed	7.728	.007	1.158	73	.251	.78558	.67842	-.56650	2.13766
	Equal variances not assumed			1.166	59.9 73	.248	.78558	.67394	-.56251	2.13367

Lampiran 10
Foto Kegiatan Pengumpulan Data

