

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Provinsi



PEMERINTAH PROVINSI BALI
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
SATU PINTU

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

Nomor : 070/2945/IZIN-C/DISPMPPT
Lampiran : -
Lampiran : -
Hal : Surat Keterangan Penelitian / Rekomendasi Penelitian

??Kepada
Yth. Bupati Klungkung
cq. Kepala DPMPPTSP Kabupaten Klungkung
di - Tempat

I. Dasar

- Peraturan Gubernur Bali Nomor 63 Tahun 2019 tanggal 31 Desember 2019 Tentang Standar Pelayanan Perizinan Pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.
- Surat Permohonan dari Ketua Jurusan Gizi Nomor DP.02.01/068727/2020, tanggal 14 Desember 2020, Perihal Permohonan Izin Penelitian.

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

Nama : Kadek Suryani Millenia

Pekerjaan : Mahasiswa

Alamat : Dusun Tengah Desa Tegak Klungkung

Judul/bidang : Hubungan Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis Di Club Sukma Klungkung Bali (SKB) Kabupaten Klungkung Provinsi Bali

Lokasi Penelitian : Gor Prajasanthi Di Jalan Kenyeri XIV No 88X Semarapura

Jumlah Peserta : 1 Orang

Lama Penelitian : 1 Bulan (01 Maret 2021 - 01 April 2021)

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

- Sebelum melakukan kegiatan agar melaporkan kedatangannya kepada Bupati/Walikota setempat atau pejabat yang berwenang.
- Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan bidang/judul Penelitian. Apabila melanggar ketentuan Surat Keterangan Penelitian / Rekomendasi Penelitian akan dicabut dihentikan segala kegiatannya.
- Mentaati segala ketentuan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat dan budaya setempat.
- Apabila masa berlaku Surat Keterangan Penelitian / Rekomendasi Penelitian ini telah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai, maka perpanjangan Surat Keterangan Penelitian / Rekomendasi Penelitian agar ditujukan kepada instansi pemohon.
- 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.

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

Bali, 16 Desember 2020
a.n GUBERNUR BALI
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PTSP PROVINSI BALI



DEWA PUTU MANTERA

Pembina Utama Muda

NIP. 19621231 198503 1 192

Tembusan kepada Yth

- Kepada Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Bali di Denpasar
- Yang Bersangkutan



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik
menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSR/E

Lampiran 2. Surat Ijin Kabupaten



PEMERINTAH KABUPATEN KLUNGKUNG
DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
JL. R.A. KARTINI NO. 33 SEMARAPURA TELP. (0366) 23969
E-Mail : pmptsp.kabklungkung@gmail.com

SURAT KEPUTUSAN

NOMOR : 503/0175/RP/DPMPSTP/2020

TENTANG :

REKOMENDASI

- Dasar :
1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014, tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
 2. Peraturan Gubernur Bali Nomor 10 Tahun 2005 tanggal 9 Mei tentang Rekomendasi Penelitian/Ijin Penelitian, Survey, KKL/KKN, Study Banding, Kerbaksos, PKL, Pengabdian Masyarakat bagi Mahasiswa/I Dosen, Instansi Pemerintah, Swasta dan Orang Asing;
 3. Peraturan Gubernur Bali Nomor 30 tahun 2016 tentang Perubahan Kedua Atas Peraturan Gubernur Bali Nomor 45 Tahun 2015 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu;
 4. Surat Rekomendasi dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bali Nomor : 070/2945/IZIN-C/DISPMPT, tanggal 16 Desember 2020.

MEMBERIKAN REKOMENDASI

Kepada :

Nama Pemohon : Kadek Suryani Millenia
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Dusun Tengah Desa Tegak Kec. Klungkung
Judul Penelitian : Hubungan Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Terhadap Kelincuhan Atlet Bulutangkis Di Club Sukma Klungkung Bali (SKB) Kabupaten Klungkung Provinsi Bali
Jumlah Anggota : 1 Orang
Lokasi Kegiatan : Gor Prajasanthi Di Jalan Kenyeri No.88 X Semarapura
Lama Kegiatan : 1 Bulan (01 Maret 2021 s/d 01 April 2021)

Dalam melakukan kegiatan agar yang bersangkutan memenuhi ketentuan sebagai berikut :

- a. Sebelum melakukan kegiatan agar melaporkan kedatangannya kepada pejabat yang ditunjuk.
- b. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan Bidang Judul Kegiatan dimaksud. Apabila melanggar ketentuan, ijin yang diberikan akan dicabut dan harus menghentikan segala kegiatannya.
- c. Mentaati semua ketentuan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat/aturan-aturan yang berlaku di lingkungan lokasi penelitian.
- d. Apabila masa berlaku ijin ini telah berakhir sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai, maka perpanjangan permohonan ijin agar ditujukan kepada instansi pemohon.
- e. Menyerahkan 2 (dua) buah hasil kegiatan kepada Pemerintah Kabupaten Klungkung melalui Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Klungkung.



Ditetapkan di : Semarapura
Pada Tanggal : 30 Desember 2020

An. Bupati Klungkung :
Kepala Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Kabupaten Klungkung,

Dr. I Made Sudiarkajaya, S.P., M.M. Digitally signed by Dr. I Made Sudiarkajaya, S.P., M.M. Date: 2020.12.30 09:37:09 +07'00'

Dr. I Made Sudiarkajaya, S.IP, MM
NIP. 19720412 199101 1 001

Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bali
2. Kapolres Klungkung um, dan Mohon Pengawasannya
3. Dandim Klungkung um, dan Mohon Pengawasannya
4. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Klungkung um, dan Mohon Pengawasannya
5. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung um, dan Mohon Pengawasannya
6. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Klungkung um, dan Mohon Pengawasannya
7. Pengelola Gor Prajasanthi um, dan Mohon Pengawasannya

Lampiran 3. Ethical Clearance



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**

**POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)**

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



PERSETUJUAN ETIK /

ETHICAL APPROVAL

Nomor : LB.02.03/EA/KEPK/ **0357** /2020

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

**HUBUNGAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI TERHADAP
KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS DI CLUB SUKMA KLUNGKUNG BALI (SKB)
KABUPATEN KLUNGKUNG PROVINSI BALI**

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

KADEK SURYANI MILLENIA

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, **21** Desember 2020



Gede Putra Yasa, S.Kp, M.Kep, Sp.MB



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN



POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)
Alamat : Jl. Sanitasi No 1 Sidakarya Denpasar Selatan
Telp : (0361) 710447 Faximili : (0361) 710448
Laman (website) : www.poltekkes-denpasar.ac.id

Lampiran Ethical Approval No : LB.02.03/EA/KEPK/ 0357 /2020

SARAN REVIEWER

Nama Peneliti	Judul	Saran Tindak lanjut	
		Reviewer 1	Reviewer 2
KADEK SURYANI MILLENIA	HUBUNGAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS DI CLUB SUKMA KLUNGKUNG BALI (SKB) KABUPATEN KLUNGKUNG PROVINSI BALI	Tambahkan protokol kesehatan pencegahan Covid-19 pada saat pengambilan data.	-

Denpasar, 21 Desember 2020

Ketua,



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

Lampiran 4. Persetujuan Setelah Penjelasan

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(INFORMED CONSENT)
SEBAGAI PESERTA PENELITIAN

Yang terhormat Adik/Saudara, 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	Hubungan Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali
Peneliti Utama	Kadek Suryani Millenia
Institusi	Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar
Lokasi Penelitian	Di Club Sukma Bali Klungkung tempat latihan para atlet bulutangkis, yaitu di Gor Prajasanthi di Jalan Kenyeri XIV No 88X Semarang.
Sumber pendanaan	Pribadi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi zat gizi makro dan status gizi terhadap kelincahan atlet bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali (SKB) Kabupaten Klungkung Provinsi Bali. Jumlah peserta sebanyak 24 orang dengan syarat yaitu kriteria inklusi : 1) Umur 8 sampai 17 tahun, 2) sudah menjadi anggota club minimal 1 tahun, 3) Dalam kondisi yang sehat, 4) Rutin mengikuti latihan club setiap minggunya (minimal 3 kali seminggu), 5) bersedia menjadi sampel. Kriteria eksklusi : 1) Anggota club berhalangan hadir pada saat pengumpulan data, 2) tidak bersedia menjadi sampel. Peserta akan diberikan pertanyaan dengan cara wawancara, memberikan test kelincahan dan mengisi kuisioner.

Atas kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini maka akan diberikan imbalan berupa susu sebagai pengganti waktu yang di luangkan untuk penelitian ini.

Kesepakatan dalam penelitian ini tidak secara langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian. Tetapi dapat memberi gambaran informasi yang lebih banyak tentang hubungan konsumsi zat gizi makro dan status gizi terhadap kelincahan atlet bulutangkis. Tidak ada resiko besar yang akan merugikan peserta karena seluruh kegiatan akan dilakukan sesuai SOP. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya secara baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

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

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Adik/ saudara diminta untuk menandatangani formulir 'Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent) Sebagai *Peserta Penelitian/ *Wali' setelah Adik/ Saudara benar-benar memahami tentang penelitian ini. Adik/ Saudara akan diberi Salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Adik/Saudara untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Adik/Saudara.

Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti :**Kadek Suryani Milleniadengan no HP 08316160054**

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

Peserta/ Subyek Penelitian,

Wali



Komang Agus Triwibawa

Tanda Tangan dan Nama

Tanggal (wajib diisi): / /

Tanda Tangan dan Nama

Tanggal (wajib diisi): / /

Hubungan dengan Peserta/ Subyek Penelitian:

(Wali dibutuhkan bila calon peserta adalah anak < 14 tahun, lansia, tuna grahita, pasien dengan kesadaran kurang – koma)

Peneliti



Kadek Suryani Millenia

Tanda Tangan dan Nama

1 Januari 2021

Tanggal

Tanda tangan saksi diperlukan pada formulir Consent ini hanya bila

- Peserta Penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- Wali dari peserta penelitian tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- Komisi Etik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini (misalnya untuk penelitian resiko tinggi dan atau prosedur penelitian invasive)

Catatan:

Saksi harus merupakan keluarga peserta penelitian, tidak boleh anggota tim penelitian.

Saksi:

Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjelasan telah dijelaskan dengan benar dan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi peserta penelitian diberikan secara sukarela.

Nama dan Tanda tangan saksi

Tanggal

(Jika tidak diperlukan tanda tangan saksi, bagian tanda tangan saksi ini dibiarkan kosong)

* coret yang tidak perlu

Lampiran 5. Identitas Atlet

Identitas Sampel		
1.	Kode Sampel	
2.	Nama Sampel	
3.	Agama	1.Hindu 2.Islam 3. Kristen 4.Budha
4.	Tanggal Lahir	
5.	Umur	Tahun
6.	Alamat	
7.	BB	Kg
8.	TB	Cm
9.	IMT	BB/TB^2
10.	Z-Score	Gizi Buruk : $< - 3 SD$ Gizi Kurang : $- 3 SD$ sd $- 2 SD$ Gizi Baik : $- 2 SD$ sd $+ 1 SD$ Gizi Lebih : $+ 1 SD$ sd $+ 2 SD$ Obesitas : $> + 2 SD$
11.	Pendidikan	

Lampiran 6. Form Test Shuttle Run Atlet

Nama Tes : Tanggal :

Tempat Tes :

No	Kode Sampel	Jenis Kelamin	Kategori
1	001	L	Baik Sekali
2	002	L	Baik
3	003	P	Baik
4	004	P	Baik
5	005	L	Sedang
6	006	L	Kurang
7	007	P	Baik
8	008	L	Baik
9	009	L	Baik
10	010	L	Baik Sekali
11	011	L	Kurang
12	012	L	Kurang
13	013	L	Kurang
14	014	L	Kurang
15	015	P	Baik
16	016	P	Sedang
17	017	P	Baik
18	018	L	Sedang
19	019	L	Sedang
20	020	L	Baik
21	021	L	Baik
22	022	P	Baik Sekali
23	023	L	Kurang
24	024	L	Baik

Klungkung,.....2021

Enumerator

(.....)

Lampiran 7. Konsumsi Atlet

Kode Sampel :

Hari :

Nama Sampel :

Tanggal :

No	Kode Sampel	Jenis Kelamin	Konsumsi Protein	Konsumsi Lemak	Konsumsi Karbohidrat
1	001	L	Baik	Baik	Baik
2	002	L	Baik	Baik	Defisit Ringan
3	003	P	Baik	Baik	Baik
4	004	P	Baik	Baik	Baik
5	005	L	Baik	Lebih	Baik
6	006	L	Baik	Baik	Baik
7	007	P	Baik	Defisit Sedang	Baik
8	008	L	Baik	Baik	Defisit Ringan
9	009	L	Baik	Baik	Defisit Ringan
10	010	L	Defisit Ringan	Baik	Baik
11	011	L	Baik	Baik	Baik
12	012	L	Baik	Defisit Ringan	Baik
13	013	L	Lebih	Lebih	Lebih
14	014	L	Lebih	Lebih	Lebih
15	015	P	Lebih	Baik	Baik
16	016	P	Baik	Baik	Baik
17	017	P	Lebih	Baik	Baik
18	018	L	Baik	Baik	Baik
19	019	L	Defisit Ringan	Lebih	Lebih
20	020	L	Baik	Baik	Baik
21	021	L	Baik	Baik	Baik
22	022	P	Lebih	Lebih	Lebih
23	023	L	Baik	Baik	Baik
24	024	L	Baik	Baik	Defisit Ringan

Klungkung,.....2021

Enumerator

(.....)

Lampiran 8. Status Gizi Atlet

No	Kode Sampel	Jenis Kelamin	Kategori
1	001	L	Gizi Baik
2	002	L	Gizi Baik
3	003	P	Gizi Baik
4	004	P	Gizi Baik
5	005	L	Gizi Lebih
6	006	L	Gizi Baik
7	007	P	Gizi Baik
8	008	L	Gizi Baik
9	009	L	Gizi Baik
10	010	L	Gizi Baik
11	011	L	Gizi Baik
12	012	L	Gizi Baik
13	013	L	Obesitas
14	014	L	Obesitas
15	015	P	Gizi Lebih
16	016	P	Gizi Baik
17	017	P	Gizi Baik
18	018	L	Gizi Baik
19	019	L	Obesitas
20	020	L	Gizi Baik
21	021	L	Gizi Baik
22	022	P	Obesitas
23	023	L	Gizi Baik
24	024	L	Gizi Baik

Klungkung,.....2021

Enumerator

(.....)

Lampiran 9. Kuesioner Frekuensi dan Durasi Olahraga Atlet

NAMA :

UMUR:

BB/TB :

PENDIDIKAN:

1. Mulai kapan saudara bergabung menjadi anggota club di club Sukma Klungkung Bali (SKB) ini?
.....
2. Berapa kali dalam seminggu saudara latihan bulutangkis di club?
.....
3. Berapa lama durasi latihan dalam sekali latihan di club?
.....
4. Apakah saudara ada latihan bulutangkis atau olahraga lain di luar club?
.....
5. Jika ada berapa frekuensi latihan perminggu diluar club?
.....
6. Berapa lama durasi latihan dalam sekali latihan diluar club?
.....

Klungkung,.....2021

Enumerator

(.....)

Lampiran 10. Perhitungan Kebutuhan Gizi Atlet

Rumus Gizi Atlet

1. Tentukan Status Gizi Atlet Menggunakan IMT

Rumus Perhitungan IMT adalah: $IMT = \frac{BB (kg)}{TB (m^2)}$

Setelah diketahui IMT kemudian hitung nilai z-score dengan cara :

$$Z-score = \frac{\text{Nilai Individu Subjek} - \text{Nilai Median Baku Rujukan}}{\text{Nilai Median Baku Rujukan}}$$

2. Tentukan BMR yang sesuai dengan jenis kelamin, umur dan berat badan (sesuai yang ditabel)

Tabel BMR untuk Laki-laki berdasarkan berat badan

Jenis Kelamin	Berat badan (Kg)	Energi (Kalori)		
		10-18 tahun	18-30 tahun	30-60 tahun
Laki-laki	55	1625	1514	1499
	60	1713	1589	1556
	65	1801	1664	1613
	70	1889	1739	1670
	75	1997	1814	1729
	80	2065	1889	1785
	85	2154	1964	1842
	90	2242	2039	1899

Tabel BMR untuk Perempuan berdasarkan berat badan

Jenis Kelamin	Berat badan (Kg)	Energi (Kalori)		
		10-18 tahun	18-30 tahun	30-60 tahun
	40	1224	1075	1167
	45	1291	1149	1207
	50	1357	1223	1248

Perempuan	55	1424	1296	1288
	60	1491	1370	1329
	65	1557	1444	1369
	70	1624	1518	1410
	75	1691	1592	1450

3. Tambahkan BMR dengan SDA (10% BMR)
4. Tentukan tingkat aktifitas fisik setiap hari, kemudian hitung besarnya energi untuk aktifitas fisik tersebut. Aktifitas fisik dikalikan dengan BMR total (Setelah ditambahkan SDA). Aktifitas fisik dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel Faktor aktifitas fisik

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

5. Tentukan penggunaan energi sesuai dengan latihan atau pertandingan olahraga dengan menggunakan tabel aktivitas fisik. Kalikan jumlah jam yang digunakan untuk latihan perminggu dengan besar energi yang dikeluarkan untuk aktivitas olahraga. Total energi seminggu dibagi 7 untuk mendapatkan penggunaan energi tiap hari. Besarnya energi ini ditambahkan pada jumlah energi sebelumnya.

Tabel Aktivitas Olahraga

Aktifitas Olahraga	Berat Badan (kg)				
	50	60	70	80	90
Balap sepeda :- 9 km/jam	3	4	4	5	6
Balap sepeda -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 volley	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	18	20
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	11	12	14
Gaya dada	8	10	11	13	15
Terampil	7	8	9	10	12
Tenis lapangan kreasi	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
Sepak bola	7	8	9	10	12

6. Apabila atlet tersebut masih dalam usia pertumbuhan, maka tambahkan kebutuhan energi sesuai dengan tabel kebutuhan energi untuk pertumbuhan

Tabel Kebutuhan energi untuk pertumbuhan (kalori/hari)

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

Lampiran 11. Dokumentasi



Penimbangan berat badan sampel oleh peneliti



Pengukuran tinggi badan sampel oleh peneliti



Wawancara dengan sampel oleh peneliti



Pengambilan data kelincahan atlet



Sampel melakukan pemanasan



Sampel melakukan pemanasan



Juara 3 Tunggal Putra Kejuaraan Undiksha Cup 2015



Juara 3 Tunggal Putra Kejuaraan Undiksha Cup 2014



**Kejuaraan Bulutangkis Dewarra
Cup**



Kejuaraan Stikom Badminton Cup IV



**Juara 3 Ganda Putra Kejuaraan
Dewarra Cup IX 2019**



**Juara 1 Ganda Putra Kejuaraan Stikom
Badminton Cup IV 2017**



**Lomba Persahabatan Antar Klub
Tingkat Jawa Tengah**



Singaraja Open Internasional

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kadek Suryani Millenia
NIM : P07131217027
Program Studi : Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2021
Alamat : Dusun Tengah, Desa Tegak, Klungkung
Nomor HP/Email : 083116160064 / taniayania27@gmail.com

Dengan ini menyerahkan skripsi berupa Tugas Akhir dengan Judul:

Hubungan Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali

1. Dan Menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkan, diizinkan, dikelola dalam pangkalan data dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 30 Juni 2021

Yang menyatakan,



Kadek Suryani Millenia

NIM: P07131217027

