

LAMPIRAN

Lampiran 1

SURAT IJIN PENELITIAN 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.dpmptsp.baliprov.go.id e-mail:
dpmptsp@baliprov.go.id

Nomor : 070/3032/IJIN-C/DISPMPPT
Lampiran : -
Lampiran : -
Hal : Surat Keterangan Penelitian /
Rekomendasi Penelitian

Kepada
Yth. Walikota Denpasar
cq. Kepala Badan Kesbang Pol Kota
Denpasar
di - Tempat

I. Dasar

1. Peraturan Gubernur Bali Nomor 63 Tahun 2019 tanggal 31 Desember 2019 Tentang Standar Pelayanan Perizinan Pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.
2. Surat Permohonan dari Plh. Ketua Jurusan Gizi Nomor DP.02.01/0687.60/2020, tanggal 14 Desember 2020, Perihal Permohonan Izin Penelitian.

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

Nama : Ni Kadek Ary Suryaniti
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Jl.a.yani Utara, Gg Sabo,br.kepuh Peguyangan Denpasar Utara
Judul/bidang : Hubungan Konsumsi Protein Dan Intensitas Latihan Terhadap Kebugaran Fisik Anggota Club Bulutangkis Di PB Porwaja Denpasar
Lokasi Penelitian : Club Bulutangkis PB Porwaja Denpasar
Jumlah Peserta : 1 Orang
Lama Penelitian : 6 Bulan (01 Januari 2021 - 30 Juni 2021)

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 Surat Keterangan Penelitian / Rekomendasi Penelitian akan dicabut dihentikan segala kegiatannya.
- c. Mentaati segala ketentuan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat dan budaya setempat.
- d. 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.

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

Bali, 21 Desember 2020
a.n GUBERNUR BALI
KEPALA DINAS



DEWA PUTU MANTERA
NIP. 19621231 198503 1 192

Tembusan kepada Yth


1. Kepada Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Bali di Denpasar
2. Yang Bersangkutan



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSrE.

Lampiran 2

SURAT IJIN PENELITIAN KOTA

**PEMERINTAHAN KOTA DENPASAR**
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
JALAN BELITON NO.1 TELEPON 234648 DENPASAR
<https://www.denpasarkota.go.id> email : keshangpol@denpasarkota.go.id

Nomor : 070/24/BKBP Kepada
Lampiran : - Yth. Ketua Club Bulutangkis PB Porwaja
Perihal : Surat Keterangan Penelitian/ Denpasar
Rekomendasi Penelitian di-

Denpasar

I. Dasar

1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
2. Peraturan Daerah Kota Denpasar Nomor 8 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah (Lembaran Daerah Kota Denpasar Tahun 2016 Nomor 8. Tambahan Lembaran Daerah Kota Denpasar Nomor 8)
3. Peraturan Walikota Denpasar Nomor 43 Tahun 2016 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi Serta Tata Kerja Sekretariat Daerah, Staf Ahli, Sekretariat Dewan Perwakilan Daerah, Inspektorat, Badan Daerah dan Rumah Sakit Umum Daerah Kota Denpasar (Berita Daerah Kota Denpasar Tahun 2016 Nomor 43)
4. Peraturan Walikota Denpasar Nomor 13 Tahun 2017 Tentang Uraian Tugas Jabatan pada Sekretariat Daerah, Staf Ahli, Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah Inspektorat, Badan Daerah dan Rumah Sakit Daerah.

II. Memperhatikan:

Surat Rekomendasi dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bali Nomor : 070/3032/IJIN-C/DISPMPPT, tanggal 21 Desember 2020, Perihal : Surat Keterangan Penelitian/Rekomendasi Penelitian

III. Setelah Mempelajari dan Meneliti Rencana Kegiatan yang diajukan, maka Walikota Denpasar memberikan Rekomendasi kepada :

Nama : Ni Kadek Ary Suryaniti
Alamat : Jl. A. Yani Utara, Gg Sabo, Br Kepuh Peguyangan
Denpasar Utara
Status Peneliti : Mahasiswa
Judul Penelitian : Hubungan Konsumsi Protein dan Intensitas Latihan Terhadap Kebugaran Fisik Anggota Club Bulutangkis di PB Porwaja Denpasar
Lokasi Penelitian : Club Bulutangkis PB Porwaja Jl. Kartini, Br. Wangaya Kaja, Dauh Puri Kaja, Denpasar Utara
Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui hubungan konsumsi protein dan intensitas latihan terhadap kebugaran fisik anggota club bulutangkis di PB Porwaja Denpasar
Bidang Peneliti : Kesehatan
Jumlah Peserta : 1 Orang
Lama Penelitian : 6 Bulan (01 Januari 2021 - 30 Juni 2021)

IV. Dalam Melakukan Kegiatan agar yang bersangkutan mematuhi ketentuan sebagai berikut:

1. Sebelum mengadakan penelitian/kerja praktek agar melapor kepada Atasan/Kepala Instansi bersangkutan
2. Selesai mengadakan penelitian melapor kembali kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Denpasar.

3. Menyerahkan 1 (satu) exemplar hasil penelitian tersebut kepada Pemerintah Kota Denpasar (Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Denpasar)
4. Dilarang melakukan kegiatan diluar dari pada kegiatan tujuan yang telah ditetapkan dan pelanggaran terhadap ketentuan di atas, ijin ini akan dicabut dan menghentikan segala kegiatannya
5. Para Peneliti, Survey, Study Perbandingan, KKN, KKL, mentaati dan menghormati ketentuan yang berlaku di Daerah setempat.

Demikian Rekomendasi ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 07 Januari 2021
An. Walikota Denpasar
Ub Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan
Politik Kota Denpasar
BADAN
KESATUAN
BANGSA
DAN
POLITIK
KOTA DENPASAR
Wahyu Widada, S.Sos.M.Si
NRP. 196501011986021014

Tembusan disampaikan :

1. Walikota Denpasar (sebagai laporan)
2. Yang Bersangkutan
3. Arsip

Laampiran 3

SURAT PERSETUJUAN ETIK

 **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/ **0374** /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 PROTEIN DAN INTENSITAS LATIHAN TERHADAP
KEBUGARAN FISIK ANGGOTA CLUB BULUTANGKIS DI PB PORWAJA
DENPASAR

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

NI KADEK ARY SURYANITI

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, **29** Desember 2020



I Dewa Bala 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	Hubungan Konsumsi Protein dan Intensitas Latihan Terhadap Kebugaran Fisik Atlet Bulutangkis Di PB PORWAJA.
Peneliti utama	Ni Kadek Ary Suryaniti
Institusi	Politeknik Kesehatan Denpasar
Enumerator	5 enumerator
Lokasi penelitian	PB Porwaja Denpasar
Sumber pendanaan	Swadana Mahasiswa

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi protein dan intensitas latihan terhadap kebugaran fisik atlet bulutangkis di PB Porwaja. Sampel yang digunakan yaitu seluruh anggota klub bulutangkis PB Porwaja dengan syaratnya yaitu memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut : 1) Sudah mengikuti latihan bulutangkis minimal selama 1 bulan, 2) Berumur 10 – 12 tahun, 3) Bersedia untuk menjadi sampel. Keikutsertaan dalam penelitian ini tidak secara langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian. Tetapi dapat memberi gambaran informasi yang lebih banyak tentang tingkat kebugaran fisik atlet. Bagi peserta akan memberikan informasi mengenai konsumsi protein dan intensitas latihan sehingga diharapkan lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi setiap hari dan intensitas latihan individu.

Atas kesedian 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 : Ni Kadek Ary Suryaniti no HP 083115181217.

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

Tanggal (wajib diisi): / /

Tanda Tangan dan Nama

Tanggal (wajib diisi): / /

Lampiran 5

KUISIONER PENGUMPULAN DATA

Tanggal Pengisian :

A. Identitas Sampel

1. No dada :
2. Nama :
3. Alamat :
4. Agama :
5. Umur Tahun
6. Nomor Hp/ WA :

B. Data Antropometri

Berat badan :

C. Denyut Nadi Sampel

1. Denyut nadi :
2. Kategori :

D. Data Aktifitas Atlet Bulutangkis

1. Apakah dasar alasan saudara mengikuti pelatihan bulutangkis
 - a. Berdasarkan minat.
 - b. Berdasarkan bakat/prestasi.
 - c. Rekomendasikan orang tua.
 - d. Lain –lain (... ..)
2. Berapa kali dalam seminggu saudara berlatih bulutangkis kali.
 - a. < 3kali
 - b. 3 – 5kali
 - c. > 5kali
3. Setiap kali mengikuti pelatihan bulutangkis berapa menit waktu yang diperlukan.....
 - a. < 20 menit
 - b. 20 – 30 menit
 - c. 30 – 45 menit
 - d. > 45 menit
4. Selama mengikuti pelatihan apakah ada waktu istirahat jika iya ... menit
5. Apakah yang saudara rasakan setelah latihan bulutangkis yang diikuti
 - a. Lelah.
 - b. Letih.
 - c. Lesu.
 - d. Sakit anggota badan
6. Apakah saudara juga mengikuti kegiatan olahraga lain selain bulutangkis?
 - a. Ya
 - b. Tidak
7. Jika anda mengikuti olahraga lain , olahraga apa yang anda ikuti
8. Berapa menit waktu yang anda perlukan selama olahraga selain bulutangkis ?
 - a.< 20 menit
 - b. 20 – 30 menit
 - c. 30 – 45 menit
 - d. > 45 menit
9. Berapa kali dalam seminggu anda melakukan olahraga tersebut?
 - a. < 3kali
 - b. 3 – 5kali
 - c. > 5kali
 - d. Lain –lain (... ..)

Lampiran 6

KLASIFIKASI KEBUGARAN UNTUK *SINGLE TEST 1.000M*

Klasifikasi Kebugaran Test lari 1.000 meter
Putra untuk usia 10-12 tahun

Usia (Tahun)	Klasifikasi Kebugaran				
	Baik sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
10	≤4'47"	4'48"-	5'50"-	6'53"-	≥ 7'54"
		5'49"	6'52"	7'53"	
11	≤4'17"	4'18"-	5'15"-	6'13"-	≥ 7'10"
		5'14"	6'12"	7'03"	
12	≤4'12"	4'13"-	5'06"-	5'58"-	≥ 6'50"
		5'05"	5'57"	6'49"	

Sumber : Dinkes Prov Bali, UPTD Kesehatan Tradisional (2019)

Klasifikasi Kebugaran Test lari 1.000 meter
Putri untuk usia 10-12 tahun

Usia (Tahun)	Klasifikasi Kebugaran				
	Baik sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
10	≤5'16"	5'17"-	6'29"-	7'38"-	≥ 8'49"
		6'29"	7'37"	8'48"	
11	≤5'04"	5'05"-	6'11"-	7'20"-	≥ 8'29"
		6'10"	7'19"	8'28"	
12	≤4'52"	4'53"-	5'55"-	6'56"-	≥ 7'57"
		5'54"	6'55"	7'56"	

Sumber : Dinkes Prov Bali, UPTD Kesehatan Tradisional (2019)

Lampiran 8

FORM RECALL 24 JAM

I. RECALL KONSUMSI ZAT GIZI

Nomor Responden :

No	Waktu	Nama Makanan	Bahan Makanan	Berat		Ket
				URT	Gram	

Denpasar,2021

Enumerator

Lampiran 9

DOKUMENTASI PENELITIAN



Pembagian nomor dada dan persiapan tes kebugaran fisik



Tes kebugaran fisik



Sesi latihan inti



Penghitungan denyut nadi sampel setelah melakukan sesi latihan inti

SURAT PERYANTAAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Ary Suryaniti
NIM : P07131217060
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2020/2021
Alamat : JL. A. Yanu, Br. Kepuh Kel. Peguyangan, Denpasar
Nomor HP/Email : 083115181217 / arysuryaniti@gmail.com

Dengan ini menyatakan skripsi berupa Tugas Akhir dengan Judul :
Hubungan Konsumsi Protein dan Intensitas Latihan dengan Kebugaran Fisik Anggota Klub Bulutangkis di PB PORWAJA Denpasar

1. Dan Menyetujui mejadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialih mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan dipublikasikannya di internet atau edia 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 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 sebagai mana mestinya.

Denpasar, 22 Juli 2021
Yang menyatakan,



Ni Kadek Ary Suryaniti
NIM. P07131217060