



PEMERINTAHAN KOTA DENPASAR  
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

JALAN BELITON NO.1 TELEPON 234648 DENPASAR  
<https://www.denpasarkota.go.id/> email : [kesbangpol@denpasarkota.go.id](mailto:kesbangpol@denpasarkota.go.id)

Nomor : 070/220/BKBP Kepada  
Lampiran : - Yth. Ketua Sanggar Tari se-Kota Denpasar  
Perihal : Rekomendasi 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 : 070/00425/Dpmpmsp-B/2018, Tanggal 13 Maret 2018, Perihal : Rekomendasi Penelitian

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

Nama : Putu Rosa Efriyani  
Alamat : Jl. Tukad Irawadi Gg. Xxi No 5 Dps  
Status Peneliti : Mahasiswa  
Judul Penelitian : Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Serta Kebugaran Fisik Remaja Di Sanggar Tari Di Kota Denpasar  
Lokasi Penelitian : St Taman Sari, St Sunari, St Agung Denpasar, Dan Lain-Lain Di Kota Denpasar  
Tujuan Penelitian : Permohonan Izin Penelitian  
Bidang Peneliti : Kesehatan  
Jumlah Peserta : 5 Orang  
Lama Penelitian : 4 Bulan (01 Maret 2018 - 30 Juni 2018)

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, 15 Maret 2018

Walikota Denpasar  
Ub. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan  
Politik Kota Denpasar  
Sekretaris



I Wayan Wirawan, S.Sos, M.Si

NIP. 196501011986021014

Tembusan disampaikan :

1. Walikota Denpasar (sebagai laporan)
2. Camat se-Kota Denpasar
3. Yang Bersangkutan
4. Arsip





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](http://www.poltekkes-denpasar.ac.id)

Nomor : LB.02.01/KEPK/ 087 /2018  
Lampiran : 1 (satu) lembar  
Perihal : Penyerahan *Ethical Approval*

Kepada Yth :  
PUTU ROSA EFRIYANI

di-  
Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami menyerahkan Persetujuan Etik/*Ethical Approval* Nomor LB.02.03/EA/KEPK/0082/2018 tertanggal 29 Maret 2018.

Hal-hal yang perlu diperhatikan :

1. Setelah selesai penelitian wajib menyerahkan 1 (satu) copy hasil penelitiannya.
2. Jika ada perubahan yang menyangkut dengan hal penelitian tersebut mohon melaporkan ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Denpasar, 5 April 2018  
Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK)  
Poltekkes Denpasar



I Dewa Gede Putra Yasa, S.Kp.M.Kep.Sp.MB  
97108141994021001

Tembusan Yth :  
1. Arsip





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](http://www.poltekkes-denpasar.ac.id)

**PERSETUJUAN ETIK /  
ETHICAL APPROVAL**

Nomor : LB.02.03/EA/KEPK/ 0082 /2018

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

**PENGETAHUAN GIZI DAN POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SERTA KEBUGARAN FISIK REMAJA DI SANGGAR TARI DI KOTA DENPASAR**

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

PUTU ROSA EFRIYANI

**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 Maret 2018

Ketua,



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





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](http://www.poltekkes-denpasar.ac.id)

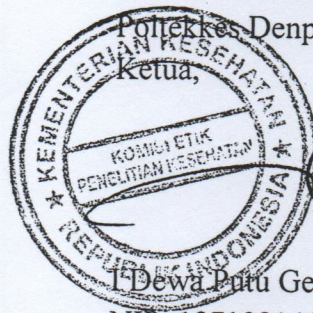
SARAN REVIEWER

NAMA PENELITI	JUDUL	SARAN REVIEWER	
		REVIEWER 1	REVIEWER 2
PUTU ROSA EFRIYANI	Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Sayur Dan Buah, Serta Kebugaran Fisik Remaja Di Sanggar Tari Di Kota Denpasar	Lengkapi yang masih kurang jelas : a. Kriteria inklusi dan eksklusi b. Metode penentuan sampel dan lokasi penelitian c. Jumlah populasi dan sampel	- Jumlah sampel disebutkan sesuai hasil perhitungan (rumus yang digunakan) - Cantumkan kriteria inklusi dan eksklusi

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK)

Poltekkes Denpasar

Ketua,



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

NIP. 197108141994021001

### Lampiran 3

#### Permyataan Kesediaan Menjadi Sampel Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia menjadi subjek penelitian dan akan memberikan informasi yang dibutuhkan berkaitan dengan penelitian Pengetahuan Gizi ,Pola Konsumsi Sayur dan Buah, serta Kebugaran Fisik Remaja Beberapa Sanggar Tari di Kota Denpasar.

Demikian surat ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari pihak manapun dan saya memahami keikutsertaan saya dalam penelitian ini akan memberi manfaat dan akan terjaga kerahasiaannya.

Denpasar,.....2018

Yang membuat pernyataan

(.....)



## Lampiran 4

### Form Identitas Sampel

#### I. Identitas Sampel

1	Kode Sampel	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
2	Nama Sampel	<input type="text"/>
3	Jenis Kelamin	1. Laki-laki 2. Perempuan <input type="checkbox"/>
4	Agama	1. Hindu 2. Islam 3. Kristen 4. Katolik 5. Budha <input type="checkbox"/>
5	Tanggal Lahir	<input type="text"/>
6	Pendidikan	1. SD 2. SMP 3. SMA/SMK 4. Perguruan Tinggi <input type="checkbox"/>
7	Nama Orang Tua	<input type="text"/>
8	Pekerjaan Orang Tua	1. PNS 2. TNI/Polri 3. Wiraswasta 4. Pegawai swasta 5. Buruh 6. Petani 7. Tidak bekerja 8. Lainnya..... <input type="checkbox"/>
9	Pendidikan Orang Tua	1. Tidak sekolah 2. SD 3. SMP 4. SMA/SMK 4. Diploma 5. Sarjana <input type="checkbox"/>
10	Alamat Rumah	<input type="text"/>
11	Nama Sanggar tari	<input type="text"/>
12	Lama Bergabung di Sanggar	<input type="text"/>

#### II. Data Antropometri

1	Berat Badan	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> kg
2	Tinggi Badan	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> cm
3	IMT (Indeks Masa Tubuh)	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> kg/m <sup>2</sup>

#### III. Aktivitas Menari/Olahraga

Aktivitas Menari 1. Di sanggar tari 2. Di luar sanggar tari	Frekuensi...../mg, Durasi..... menit, Jenis Tarian..... Frekuensi...../mg, Durasi..... menit, Jenis Tarian.....
Aktivitas di Luar Menari 1. Jenis Olahraga .....	Frekuensi...../mg, Durasi..... menit

#### IV. Pola Konsumsi

1	Lebih menyukai makan	1. Sayur 2. Buah 3. Tidak keduanya	<input type="checkbox"/>
2	Penganan yang lebih disukai	1. Sayur 2. Buah 3. Lainnya.....	<input type="checkbox"/>



## Lampiran 5

### Kuisisioner Sayur dan Buah

NAMA :

ASAL SANGGAR TARI:

#### **Petunjuk Umum**

1. Silang pada salah satu huruf yang dianggap benar pada lembar yang telah disediakan.

#### **SOAL**

1. Menurut Anda sumber vitamin dan mineral adalah....
  - a. Sayur dan Buah
  - b. Beras dan Tepung
  - c. Daging dan Sayur
  - d. Tempe dan Tahu
2. Wortel merupakan sayuran yang banyak mengandung vitamin....
  - a. Vitamin A
  - b. Vitamin C
  - c. Vitamin B1
  - d. Vitamin B
3. Manfaat mengkonsumsi buah dan sayur adalah...
  - a. Menjaga kesehatan tubuh serta sebagai sumber vitamin dan mineral
  - b. Mengatur keseimbangan cairan di dalam tubuh.
  - c. Sebagai komponen pembentukan antibody.
  - d. Agar tubuh tidak mudah sakit karena virus.
4. Berikut merupakan jenis sayuran daun kecuali....



- a. Kangkung
  - b. Sawi
  - c. Bayam
  - d. Jamur
5. Berikut merupakan jenis sayuran batang muda adalah ...
- a. Wortel
  - b. Lobak
  - c. Jamur
  - d. Sawi
6. Buah yang banyak mengandung vitamin C dapat menyembuhkan penyakit...
- a. Mata merah
  - b. Beri-beri
  - c. Sariawan
  - d. Diare
7. Porsi saat Anda makan, porsi sayur yang dianjurkan adalah ...
- a. 1 mangkok
  - b. ½ mangkok
  - c. 2 sendok makan
  - d. 1 sendok makan
8. Komposisi makanan pada piring makanku setiap kali makan adala ...
- a. Nasi, lauk hewani, sayur, buah, dan susu
  - b. Nasi, lauk nabati, lauk hewani, buah, dan susu
  - c. Nasi, lauk nabati, lauk hewani, sayur, dan buah
  - d. Nasi, lauk nabati, sayur, buah, dan susu
9. Buah dan sayur yang berwarna jingga atau kuning memiliki kandungan betakaroten yang berfungsi untuk...
- a. Menghambat penuaan
  - b. Meremajakan sel-sel tubuh
  - c. Anti kanker
  - d. Mencegah penyakit jantung
10. Dampak kurang konsumsi sayur dan buah pada remaja putri adalah anemia, berikut adalah jenis sayur yang dapat mencegah anemia adalah ...
- a. Sawi hijau
  - b. Brokoli



- c. Bayam
- d. Toge



**Lampiran 6**  
**Lembar SQ-FFQ**

No	Bahan Makanan	Ukuran Standar	Frekuensi			Konsumsi/Hari
			Bulan	Minggu	Hari	
1	Nasi (100 gr)	3/4 gls				
2	Roti (40 gr)	1 Potong				
3	Mie Basah (80 gr)	1 prg				
4	Jagung Pipil (80 gr)	1 tgkl				
5	Kentang (50 gr)	1/2 bj sedang				
6	Biskuit (20 gr)	2 bh besar				
7	Ubi ( 50 gr)	1/2 bj sedang				
8	Bihun (80 gr)	1 prg				
9	Creakers (25 gr)	2 bh besar				
10	Tepung Beras (20 gr)	2 sdm				
11	Tepung Terigu (20 gr)	2 sdm				
Protein Hewani						
12	Daging Ayam (50 gr)	1 ptg sedang				
13	Daging Sapi ( 40 gr)	1 ptg sedang				
14	Daging babi ( 40 gr)	1 ptg sedang				
15	Ikan tawar (40 gr)	1 ptg sedang				
16	Ikan Laut (40 gr)	1 ptg sedang				
17	Ikan Pindang (40 gr)	1 ptg sedang				
18	Teri (15 gr)	1 sdm				
19	Udang Segar ( 20 gr)	3 ekor sedang				
20	Hati Ayam ( 30 gr)	1 buah sedang				
21	Telur Ayam ( 55 gr)	1 butir				
22	Telur Bebek (35 gr)	1/2 butir				
23	Bakso ( 50 gr)	3 biji sedang				
24	Corned Beef (25 gr)	1 sdm				
25	Sosis (25 gr)	1 ptg sedang				
Protein Nabati						
26	Tahu (50 gr)	1 biji sedang				
27	Tempe ( 50 gr)	1 ptg				

		sedang				
28	Kacang Ijo (20 gr)	2 sdm				
29	Kacang Kedelai (15 gr)	1 sdm				
30	Kacang Tolo (20 gr)	2 sdm				
31	Kacang Merah (10 gr)	1 sdm				
32	Kacang Tanah (15 gr)	2 sdm				
33	Kecap ( 5 gr)	1 sdt				
34	Kacang Koro ( 20 gr )	1 bks				
Sayuran						
35	Bayam (20 gr)	2 sdm				
36	Kangkung (30 gr)	2 sdm				
37	Sawi Hijau (20 gr)	2 sdm				
38	Wortel (20 gr)	2 sdm				
39	Tomat (15 gr)	1/4 ptg				
40	Buncis (20 gr)	2 sdm				
41	Jamur (15 gr)	1 1/2 sdm				
42	Kacang Panjang ( 20 gr)	2 sdm				
43	Kol (10 gr)	1 sdm				
44	Labu Siam ( 20 gr)	2 sdm				
45	Tauge ( 15 gr)	1 sdm				
46	Mentimun ( 20 gr)	2 slice				
47	Labu Kuning ( 20 gr)	2 sdm				
48	Brokoli (20 gr)	2 sdm				
49	Kembang Kol ( 20 gr)	2 sdm				
Buah						
50	Semangka (50 gr)	1 ptg sedang				
51	Pepaya (100 gr)	1 ptg sedang				
52	Pisang ( 100 gr)	1 ptg sedang				
53	Jeruk Manis ( 50 gr)	1 ptg sedang				
54	Apel (50 gr)	1 ptg sedang				
55	Melon (100 gr)	1 ptg sedang				
56	Salak (35 gr)	1 buah sedang				
57	Alpukat (30 gr)	1/4 buah besar				
58	Jambu Biji ( 25 gr)	1/2 buah sedang				



59	Sawo ( 50 gr)	1 buah sedang				
60	Rambutan (20 gr)	2 biji				
61	Bengkuang (50 gr)	1/2 biji sedang				
62	Anggur ( 25 gr)	5 biji				
63	Strawberry ( 30 gr)	5 biji				
64	Mangga ( 50 gr)	1/2 ptg sedang				
65	Susu ( 250 gr )	1 bks				
66	Coklat ( 10 gr )	1/4 btg				
Susu						
64	Susu Sapi Cair (150 ml)	1 gelas				
65	Tepung Susu Formula (20 gr)	4 sdm				
66	Susu Kental Manis (10 gr)	1 sdm				
67	Yoghurt Susu Penuh (100 gr)	1/2 gelas				
68	Keju ( 15 gr)	1/2 ptg kecil				
69	Mentega ( 5 gr)	1 sdm				
70	Es Krim (25 gr)	1 scop				
Minyak						
71	Minyak Kelapa ( 5gr)	1 sdt				
72	Margarin (5gr)	1 sdt				
73	Mentega ( 5 gr)	1 sdt				
74	Minyak Ikan (5 gr)	1 sdt				
75	Minyak Wijen ( 5gr)	1 sdt				
76	Santan (20 gr)	1/4 gls				
77	Kelapa Parut (10 gr)	1 sdm				

**Lampiran 7**  
**Form Tes lari Multi Tahap (Bleep Test)**

Tkt	Blk	VO <sub>2</sub> m x	Tkt	Blk	VO <sub>2</sub> m x	Tkt	Blk	VO <sub>2</sub> m x	Tkt	Blk	VO <sub>2</sub> m x	Tkt	Blk	VO <sub>2</sub> m x		
2	1	-	7	5	38.15	11	10	53.10	15	8	66.20	18	15	77.90		
	2	20.40		6	38.50		11	53.70		9	66.45		19	1	78.10	
	3	20.75		7	38.85		12	53.90		10	66.70			2	78.30	
	4	21.10		8	39.20		12	1		54.10	11			67.05	3	78.55
	5	21.45	9	39.55	2	54.30		12	67.40	4	78.80					
	6	21.80	10	39.90	3	54.55		13	67.60	5	79.00					
	7	22.15	8	1	40.20	4		54.80	16	1	67.80	6	79.20			
	8	22.50		2	40.50	5	55.10	2		68.00	7	79.45				
3	1	23.05		3	40.80	6	55.40	3		68.25	3	68.25	8	79.70		
	2	23.60		4	41.10	7	55.70	4		68.50	4	68.50	9	79.95		
	3	23.95	5	41.45	8	56.00	5	68.75	5	68.75	10	80.20				
	4	24.30	6	41.80	9	56.25	6	69.00	6	69.00	11	80.40				
	5	24.65	7	42.10	10	56.50	7	69.25	7	69.25	12	80.60				
	6	25.00	8	42.40	11	57.10	8	69.50	8	69.50	13	80.83				
	7	25.35	9	42.70	12	57.26	9	69.75	9	69.75	14	81.00				
	8	25.70	10	43.00	13	1	57.46	10	70.00	10	70.00	15	81.30			
4	1	26.25	9	11		43.30	2	57.60	11	70.25	17	11	70.25	20	1	81.55
	2	26.80		1		43.60	3	57.90	12	70.50		12	70.50		2	81.80
	3	27.20		2		43.90	4	58.20	13	70.70		13	70.70		3	82.00
	4	27.60		3	44.20	5	58.45	14	70.90	14		70.90	4		82.20	
	5	27.95		4	44.50	6	58.70	1	71.15	1		71.15	5		82.40	
	6	28.30		5	44.65	7	59.00	2	71.40	2		71.40	6		82.60	
	7	28.70		6	45.20	8	59.30	3	71.65	3		71.65	7		82.90	
	8	29.10		7	45.55	9	59.55	4	71.90	4		71.90	8		83.00	
	9	29.50		8	45.90	10	59.80	5	72.15	5		72.15	9		83.25	
5	1	29.85	10	9	46.20	11	60.20	6	72.40	6	72.40	10	83.50			
	2	30.20		10	46.50	12	60.60	7	72.65	7	72.65	11	83.70			
	3	30.60		11	46.80	13	60.76	8	72.90	8	72.90	12	83.90			
	4	31.00		14	1	47.10	1	60.92	9	73.15	9	73.15	13	84.10		
	5	31.40			2	47.40	2	61.10	10	73.40	10	73.40	14	84.30		
	6	31.80			3	47.70	3	61.35	11	73.65	11	73.65	15	84.55		
	7	32.17			4	48.00	4	61.60	12	73.90	12	73.90	16	84.80		
	8	32.54			5	48.35	5	61.90	13	74.13	13	74.13	21	1	85.00	
	9	32.90			6	48.70	6	62.20	14	74.35	14	74.35		2	85.20	
6	1	33.25	7		49.00	7	62.45	18	1	74.58	1	74.58		3	85.40	
	2	33.60	8		49.30	8	62.70		2	74.80	2	74.80		4	85.60	
	3	33.95	9		49.60	9	63.00		3	75.05	3	75.05	5	85.85		
	4	34.30	10	49.90	10	63.30	4		75.30	4	75.30	6	86.10			
	5	34.65	11	50.20	11	63.65	5	75.55	5	75.55	7	86.30				
	6	35.00	11	1	50.50	12	64.00	6	75.80	6	75.80	8	85.50			
	7	35.35		2	50.80	13	64.20	7	76.00	7	76.00	9	86.70			
	8	35.70		3	51.10	15	1	64.40	8	76.20	8	76.20	10	86.90		
	9	36.05		4	51.40		2	64.60	9	76.45	9	76.45	11	87.15		
	10	36.40		5	51.65		3	64.85	10	76.70	10	76.70	12	87.40		
7	1	36.75		6	51.90		4	65.10	11	76.95	11	76.95	13	87.60		
	2	37.10	7	52.20	5	65.35	12	77.20	12	77.20	14	87.80				
	3	37.45	8	52.50	6	65.60	13	77.43	13	77.43	15	88.00				
	4	37.80	9	52.80	7	65.90	14	77.66	14	77.66	16	88.20				

Nilai VO<sub>2</sub> maks : ..... ml/kg/menit



**Lampiran 8**  
**Dokumentasi**



**Pengukuran BB dan TB**

**Mengerjakan Kuisiner Pengetahuan**



**Bleep Test**



**SQ-FFQ**