

LAMPIRAN



INFORMED CONSENT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Selamat Pagi/Siang/Sore

Dengan Hormat,

Saya Fentry Gustianti mahasiswi dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya dari peminatan Gizi. Saya bermaksud untuk melakukan penelitian berjudul “Upaya Penerapan Gizi Atlet di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) Sumatera Selatan” Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk menyelesaikan tugas akhir saya dan sebagai syarat kelulusan saya.

Saya berharap bapak/ibu bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian saya. Proses pengambilan data penelitian dilakukan dalam melalui proses wawancara, dengan pertanyaan umum yang berkaitan dengan penerapan gizi atlet. Oleh sebab itu saya mengharapkan bapak/ibu bersedia untuk membantu dalam penelitian ini.

Semua informasi yang telah dijelaskan akan diolah hanya untuk kepentingan dari penelitian dan dijamin akan kerahasiaannya.

Palembang, Agustus 2019

()

LAMPIRAN



PEDOMAN WAWANCARA PENERAPAN GIZI ATLET DI SEKOLAH OLAHRAGA NEGERI SRIIWJAYA (SONS) SUMATERA SELATAN

Informan Penelitian : Pegawai Katering

Identitas Informan

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pendidikan Terakhir :

Nomor Handphone :

Hari/Tanggal wawancara :

Waktu Wawancara :

I. PETUNJUK UMUM WAWANCARA

1. Mengucapkan terima kasih atas kesediaan informan
2. Peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu sebelum melakukan wawancara dan meminta informan untuk mengisi identitas diri
3. Menjelaskan tujuan dilakukannya wawancara mendalam
4. Peneliti meminta izin kepada informan untuk menggunakan alat-alat bantu dalam proses wawancara seperti alat perekam, catatan, dan sebagainya
5. Proses wawancara dilakukan langsung oleh peneliti
6. Wawancara dilakukan dengan sejumlah pertanyaan yang telah disiapkan dalam pedoman wawancara
7. Wawancara dilakukan dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang bersifat terbuka
8. Informan bebas mengemukakan pendapatnya
9. Dalam proses wawancara tidak mengenal jawaban yang benar atau salah

10. Meyakinkan informan bahwa jawaban akan dijamin kerahasiaannya dan hanya diperlukan untuk tujuan penelitian
11. Seluruh pertanyaan yang ada di dalam pedoman harus didapatkan jawabannya kemudian dikembangkan sesuai keperluan dalam peneliti

II. DAFTAR PERTANYAAN

No.	Pertanyaan
Upaya Penerapan gizi Atlet	
A.	Pengetahuan
1.	Apakah anda mengetahui dalam pemenuhan kebutuhan gizi atlet setiap cabang olahraganya berbeda-beda ? Probe : Jika iya, apa yang membuat hal tersebut dibedakan ? Faktor-faktor apa saja yang berpengaruh dalam kebutuhan zat gizi bagi atlet ?
2.	Adakah upaya pemesanan makanan atau rancangan menu yang dibuat dari sekolah untuk atlet pada setiap cabang olahraganya ? Probe : Jika tidak ada, bagaimana cara mereka (pihak sekolah) meminta ke pihak katering untuk pemesanan makanannya ?
3.	Apakah anda mengetahui mengenai pola makan gizi seimbang ? Probe : Bagaimana pola makan gizi seimbang untuk atlet ? Penerapan gizi yang bagaimana diterapkan selama ini ? Contohnya bagaimana ?
4.	Menurut ibu, seharusnya yang bagaimana diterapkan pelaksanaan makanannya untuk atlet ?
5.	Apa aja yang harus diperhatikan dalam pemenuhan zat gizi bagi atlet bu ? Menurut ibu, atlet perlu dibatasi atau tidak makannya/dalam
6.	mengonsumsi makanan ? Probe : Mengapa atlet perlu dibatasi makannya ?
B.	Pelaksanaan makan

1.	Sudah berapa lama usaha catering ini berdiri ?
2.	Siapa yang biasanya merancang/membuat menu makanan ? Probe : Ibu mempunyai panduan dalam penyusunan menu atlet atau tidak ? Jika tidak ada panduan dalam penyusunan menu atlet, ibu menggunakan cara apa untuk membuat/merancang menu makanan atlet ?
3.	Adakah dari pihak sekolah mengkomunikasikan kepada pihak catering mengenai pelaksanaan makanan untuk atlet ? (terutama makanan pada setiap cabang olahraga)
4.	Selain di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS), adakah ibu bekerjasama dengan sekolah lain ?
5.	Selain ibu, siapa saja struktur pegawai yang terlibat dalam catering ini ? (seperti ada ahli gizi/dokter) Probe : Adakah ahli gizi/dokter yang terlibat ? Jika ada ahli gizi/dokter, bagaimana cara ibu berkonsultasi mengenai makanan khusus atlet tersebut ?
C.	Hambatan
1.	Kendala-kendala apa saja yang dihadapi pada kegiatan produksi makanan untuk Atlet ? Probe : Pernah atau tidak dari pihak sekolah komplain mengenai makanan dari catering ? jika pernah, mengapa hal tersebut bisa terjadi ? Bagaimana tanggapan dari pihak catering untuk sekolah mengenai hal tersebut ?
D.	Tambahan makanan
1.	Selain makanan pokok, adakah makanan selingan yang disiapkan catering untuk atlet ? Probe : Makanan selingan apa saja ? Biasanya selingan diberikan ketika kapan ? (pagi/siang/sore)
2.	Adakah minuman khusus seperti susu/sari buah yang diberikan kepada atlet ?

LAMPIRAN



PEDOMAN WAWANCARA PENERAPAN GIZI ATLET DI SEKOLAH OLAHRAGA NEGERI SRIWJAYA (SONS) SUMATERA SELATAN

Informan Penelitian : Kepala Sekolah

Identitas Informan

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pendidikan Terakhir :

Nomor Handphone :

Hari/Tanggal wawancara :

Waktu Wawancara :

I. PETUNJUK UMUM WAWANCARA

1. Mengucapkan terima kasih atas kesediaan informan
2. Peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu sebelum melakukan wawancara dan meminta informan untuk mengisi identitas diri
3. Menjelaskan tujuan dilakukannya wawancara mendalam
4. Peneliti meminta izin kepada informan untuk menggunakan alat-alat bantu dalam proses wawancara seperti alat perekam, catatan, dan sebagainya
5. Proses wawancara dilakukan langsung oleh peneliti
6. Wawancara dilakukan dengan sejumlah pertanyaan yang telah disiapkan dalam pedoman wawancara
7. Wawancara dilakukan dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang bersifat terbuka

8. Informan bebas mengemukakan pendapatnya
9. Dalam proses wawancara tidak mengenal jawaban yang benar atau salah
10. Meyakinkan informan bahwa jawaban akan dijamin kerahasiaannya dan hanya diperlukan untuk tujuan penelitian

II. DAFTAR PERTANYAAN

No.	Pertanyaan
Upaya Penerapan gizi Atlet	
A.	Pengetahuan
1.	Apakah bapak mengetahui dalam pemenuhan kebutuhan gizi atlet setiap cabang olahraganya berbeda-beda ? Probe : Jika iya, apa yang membuat hal tersebut dibedakan ? Faktor-faktor apa saja yang berpengaruh dalam kebutuhan zat gizi bagi atlet ?
2.	Adakah upaya pemesanan makanan atau rancangan menu yang dibuat dari sekolah untuk atlet pada setiap cabang olahraganya ? Probe : Jika tidak ada, bagaimana cara mereka (pihak sekolah) meminta ke pihak katering untuk pemesanan makanannya ?
3.	Menurut bapak, bagaimana pola makan gizi seimbang untuk atlet ?
4.	Penerapan gizi yang bagaimana diterapkan selama ini ? Probe : Contohnya bagaimana ?
5.	Menurut bapak, seharusnya yang bagaimana diterapkan pelaksanaan makanannya untuk atlet ?
6.	Apa aja yang harus diperhatikan dalam pemenuhan zat gizi bagi atlet pak ?
7.	Menurut bapak, atlet perlu dibatasi atau tidak makannya/dalam mengkonsumsi makanan? Probe : Mengapa atlet perlu dibatasi makannya ?
8.	Jika tidak perlu dibatasi, mengapa ?

	<p>Bagaimana pihak sekolah memonitor keseimbangan gizi atlet ?</p> <p>Probe :</p> <p>Menggunakan cara apa ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Timbang BB ▪ Pengukuran TB ▪ Tensi ▪ Tes Hemoglobin
9.	<p>Kapan dilakukannya ? (setiap hari/perminggu)</p> <p>Apakah pelatih diberikan pembekalan mengenai gizi olahraga ?</p> <p>Probe :</p> <p>Jika iya, jenis pelatihan apa saja yang didapatkan ?</p> <p>Jika tidak, pelatih atlet dibekali apa saja selain mengenai fisik, taktik</p>
10.	<p>untuk melatih ?</p> <p>Bagaimana pendapat bapak, jika kebutuhan kalori atlet belum sesuai</p>
11.	<p>dengan kecukupan kalori yang dianjurkan ?</p> <p>Apakah atlet diperbolehkan jajan diluar ?</p> <p>Probe :</p> <p>Jika iya, bagaimana jika atlet mengkonsumsi makanan yang seharusnya tidak dianjurkan/dihindari ?</p>
B.	Pelaksanaan Makanan
1.	<p>Sudah berapa lama Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) bekerjasama dengan katering tersebut ?</p> <p>Probe :</p> <p>Mengapa SONS memilih bekerjasama dengan katering tersebut ?</p>
2.	<p>Bagaimana upaya sekolah untuk komunikasi ke katering jika kebutuhan atlet setiap cabang olahraganya berbeda-beda ?</p>
3.	<p>Siapa yang menentukan menu makanan atlet ?</p>
4.	<p>Dari pihak sekolah, adakah permintaan khusus untuk menu/jenis makanan atlet kepada katering ?</p>
5.	<p>Probe :</p> <p>Jika ada, bagaimana menu makanan (secara umum) dan jadwal makanan sebelum, selama, setelah bertanding ?</p>
C.	Tambahan makanan

1.	<p>Selain makanan pokok, adakah makanan selingan yang disiapkan catering untuk atlet ?</p> <p>Probe :</p> <p>Makanan selingan apa saja ?</p> <p>Biasanya selingan diberikan ketika kapan ? (pagi/siang/sore)</p>
2.	<p>Adakah minuman khusus seperti susu/sari buah yang diberikan kepada atlet ?</p>
3.	<p>Adakah pemebrian vitamin/suplemen untuk atlet selama latihan ?</p> <p>Probe :</p> <p>Kapan biasanya diberikan vitamin/suplemen ?</p> <p>Berapa kali dalam sehari diberikan ?</p>
D.	Hambatan / Kendala
1.	<p>Pernah atau tidak dari pihak sekolah komplain mengenai makanan dari catering ?</p> <p>Probe :</p> <p>jika pernah, mengapa hal tersebut bisa terjadi ?</p> <p>Bagaimana tanggapan dari pihak catering untuk sekolah mengenai hal tersebut ?</p>



**PEDOMAN WAWANCARA PENERAPAN GIZI ATLET DI SEKOLAH
OLAHRAGA NEGERI SRIIWJAYA (SONS) SUMATERA SELATAN**

Informan Penelitian : Pelatih

Identitas Informan

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pendidikan Terakhir :

Cabang Olahraga :

Nomor Handphone :

Hari/Tanggal wawancara :

Waktu Wawancara :

I. PETUNJUK UMUM WAWANCARA

1. Mengucapkan terima kasih atas kesediaan informan
2. Peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu sebelum melakukan wawancara dan meminta informan untuk mengisi identitas diri
3. Menjelaskan tujuan dilakukannya wawancara mendalam
4. Peneliti meminta izin kepada informan untuk menggunakan alat-alat bantu dalam proses wawancara seperti alat perekam, catatan, dan sebagainya
5. Proses wawancara dilakukan langsung oleh peneliti
6. Wawancara dilakukan dengan sejumlah pertanyaan yang telah disiapkan dalam pedoman wawancara
7. Wawancara dilakukan dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang bersifat terbuka

8. Informan bebas mengemukakan pendapatnya
9. Dalam proses wawancara tidak mengenal jawaban yang benar atau salah
10. Meyakinkan informan bahwa jawaban akan dijamin kerahasiaannya dan hanya diperlukan untuk tujuan penelitian

11. DAFTAR PERTANYAAN

No.	Pertanyaan
Upaya Penerapan gizi Atlet	
A.	Pengetahuan
1.	Apakah bapak mengetahui dalam pemenuhan kebutuhan gizi atlet setiap cabang olahraganya berbeda-beda ? Probe : Jika iya, apa yang membuat hal tersebut dibedakan ? Faktor-faktor apa saja yang berpengaruh dalam kebutuhan zat gizi bagi atlet ?
2.	Adakah upaya pemesanan makanan atau rancangan menu yang dibuat dari sekolah untuk atlet pada setiap cabang olahraganya ? Probe : Jika tidak ada, bagaimana cara mereka (pihak sekolah) meminta ke pihak katering untuk pemesanan makanannya ?
3.	Menurut bapak, bagaimana pola makan gizi seimbang untuk atlet ?
4.	Penerapan gizi yang bagaimana diterapkan selama ini ? Probe : Contohnya bagaimana ?
5.	Menurut bapak, seharusnya yang bagaimana diterapkan pelaksanaan makanannya untuk atlet ?
6.	Apa aja yang harus diperhatikan dalam pemenuhan zat gizi bagi atlet pak ?
7.	Menurut bapak, atlet perlu dibatasi atau tidak makannya/dalam mengkonsumsi makanan? Probe : Mengapa atlet perlu dibatasi makannya ? Jika tidak perlu dibatasi, mengapa ?

<p>8.</p> <p>Probe :</p> <p>Menggunakan cara apa ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Timbang BB ▪ Pengukuran BB ▪ Tensi ▪ Tes Hemoglobin <p>Kapan dilakukannya ? (setiap hari/perminggu)</p> <p>9.</p> <p>Probe :</p> <p>Jika iya, jenis pelatihan apa saja yang didapatkan ? Bagaimana upaya bapak setelah bapak mengikuti kegiatan/program mengenai gizi olahraga ?</p> <p>Jika tidak, pelatih atlet dibekali apa saja selain mengenai fisik, taktik untuk melatih ?</p> <p>10.</p> <p>Probe :</p> <p>Mengapa atlet perlu dibatasi makannya ?</p> <p>11.</p> <p>12.</p> <p>Probe :</p> <p>Jika iya, bagaimana jika atlet mengkonsumsi makanan yang seharusnya tidak dianjurkan/dihindari ?</p> <p>13.</p> <p>Probe :</p> <p>Jika iya, informasi apa saja yang disampaikan ?</p> <p>Jika tidak, berikan alasan</p>	<p>Bagaimana pihak sekolah memonitor keseimbangan gizi atlet ?</p> <p>Apakah pelatih diberikan pembekalan mengenai gizi olahraga ?</p> <p>Menurut bapak, atlet perlu dibatasi atau tidak dalam mengkonsumsi makanannya ?</p> <p>Bagaimana pendapat bapak, jika kebutuhan kalori atlet belum sesuai dengan kecukupan kalori yang dianjurkan ?</p> <p>Apakah atlet diperbolehkan jajan diluar ?</p> <p>Apakah bapak memberikan informasi dan edukasi kepada atlet mengenai penerapan gizi olahraga ?</p>
<p>B.</p>	<p>Persiapan makanan</p>
<p>1.</p>	<p>Bagaimana persiapan makanan dalam menjelang pertandingan ?</p>

	<p>Probe :</p> <p>Bagaimana waktu pemberian makanan untuk atlet sebelum bertanding pak?</p> <p>2. Adakah makanan khusus setelah bertanding (selain yang diberikan oleh katering) untuk dikonsumsi oleh Atlet agar dapat memulihkan status gizinya ?</p> <p>Probe :</p> <p>Jika ada, biasanya makanan apa saja ?</p> <p>3. Menurut bapak, apa peran bapak sebagai pelatih agar bisa menerapkan gizi atlet sesuai dengan kebutuhan energinya ?</p>
C.	Tambahan makanan
	<p>1. Selain makanan pokok, adakah makanan selingan yang disiapkan katering untuk atlet ?</p> <p>Probe :</p> <p>Makanan selingan apa saja ?</p> <p>Biasanya selingan diberikan ketika kapan ? (pagi/siang/sore)</p> <p>2. Adakah minuman khusus seperti susu/sari buah yang diberikan kepada atlet ?</p> <p>3. Adakah pemberian vitamin/suplemen untuk atlet selama latihan ?</p> <p>Probe :</p> <p>Kapan biasanya diberikan vitamin/suplemen ?</p> <p>Berapa kali dalam sehari diberikan ?</p>



**PEDOMAN WAWANCARA PENERAPAN GIZI ATLET DI SEKOLAH
OLAHRAGA NEGERI SRIIWJAYA (SONS) SUMATERA SELATAN**

Informan Penelitian : **Atlet**

Identitas Informan

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Cabang Olahraga :

Nomor Handphone :

Hari/Tanggal wawancara :

Waktu Wawancara :

II. PETUNJUK UMUM WAWANCARA

1. Mengucapkan terima kasih atas kesediaan informan
2. Peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu sebelum melakukan wawancara dan meminta informan untuk mengisi identitas diri
3. Menjelaskan tujuan dilakukannya wawancara mendalam
4. Peneliti meminta izin kepada informan untuk menggunakan alat-alat bantu dalam proses wawancara seperti alat perekam, catatan, dan sebagainya
5. Proses wawancara dilakukan langsung oleh peneliti
6. Wawancara dilakukan dengan sejumlah pertanyaan yang telah disiapkan dalam pedoman wawancara
7. Wawancara dilakukan dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang bersifat terbuka
8. Informan bebas mengemukakan pendapatnya

9. Dalam proses wawancara tidak mengenal jawaban yang benar atau salah
10. Meyakinkan informan bahwa jawaban akan dijamin kerahasiaannya dan hanya diperlukan untuk tujuan penelitian

11. DAFTAR PERTANYAAN

No.	Pertanyaan
Upaya Penerapan gizi Atlet	
A.	Pengetahuan
1.	Apakah anda mengetahui mengenai pola makan gizi seimbang ?
	Probe :
	Bagaimana pola makan gizi seimbang untuk atlet ?
2.	Apakah anda mengetahui dalam pemenuhan kebutuhan gizi atlet setiap cabang olahraga berbeda-beda ?
	Probe :
	Jika iya, apa yang membuat hal tersebut dibedakan ?
	Faktor-faktor apa saja yang berpengaruh dalam kebutuhan zat gizi bagi atlet ?
3.	Sebagai atlet, perlu atau tidak dibatasi dalam mengkonsumsi makanan ?
	Probe :
	Mengapa atlet perlu dibatasi makannya ?
	Apa saja yang harus diperhatikan dalam pemenuhan zat gizi atlet ?
4.	Bagaimana cara anda sebagai atlet, untuk memonitor keseimbangan gizi ?
5.	Probe :
	Menggunakan cara apa ?
	Kapan biasanya dilakukan ?
	Bagaimana pendapat anda sebagai atlet, jika kebutuhan kalori belum sesuai dengan kecukupan kalori yang dianjurkan ?
6.	Apakah anda mengetahui makanan apa saja yang harus dihindari atlet ?
	Probe :
7.	Jika iya, apa saja makanan tersebut ? apa anda sering mengkonsumsinya ?
	Apa bentuk dukungan dari pihak sekolah/pelatih untuk menerapkan gizi atlet ?
	Probe :

8.	<p>Pihak sekolah/pelatih pernah atau tidak memberikan informasi dan edukasi kepada atlet mengenai penerapan gizi olahraga ?</p> <p>Jika pernah, bagaimana informasi yang disampaikan ?</p> <p>Apa menurut anda informasi yang diberikan sudah jelas ? jika belum jelas, mengapa ?</p>
B.	Kebiasaan makanan
1. 2. 3. 4.	<p>Makanan apa saja yang disukai ?</p> <p>Probe :</p> <p>Bagaimana rasa makanan yang diberikan catering ?</p> <p>Selama menjadi atlet di sekolah ini, apakah pernah kehilangan nafsu makan ?</p> <p>Probe :</p> <p>Jika iya, mengapa ?</p> <p>Apa yang anda rasakan ketika latihan jika tidak nafsu makan ?</p> <p>Bagaimana selera makan anda ketika akan melakukan pertandingan?</p> <p>Probe :</p> <p>Selera makannya bertambah atau berkurang ?</p> <p>Jika berkurang, bagaimana yang anda rasakan ketika akan bertanding ?</p> <p>Anda bisa jajan diluar sekolah atau tidak ?</p> <p>Probe :</p> <p>Jika iya, biasanya sering jajan apa saja ?</p> <p>Jika tidak, berikan alasan</p>
C.	Karakteristik
1.	<p>Sejak kapan anda menjadi Atlet ?</p> <p>Probe :</p> <p>- Bagaimana jadwal latihan fisik atlet ?</p>

LAMPIRAN

LEMBAR OBSERVASI

Subjek/objek yang diobservasi :

Keterangan subjek/objek observasi :

No.	Subjek/objek yang diteliti	Hasil Observasi	
		Ya	Tidak
1.	Katering Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) menerapkan pedoman gizi seimbang		
2.	Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) mempunyai jadwal menu makanan pada saat sebelum, selama, dan sesudah bertanding		
3.	Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) mempunyai jadwal menu makanan untuk setiap cabang olahraga		
4.	Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) menerapkan standar porsi menu makanan untuk Atlet		
5.	Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) memberikan tambahan vitamin untuk Atlet		
6.	Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) memperbolehkan Atlet untuk jajan diluar sekolah		
7.	Katering Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) menyediakan makanan selingan diantara makanan pokok berupa Snack		
8.	Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) memiliki ruangan makan khusus untuk Atlet		
9.	Ruang makan khusus Atlet di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) memiliki sarana dan prasarana yang digunakan untuk keperluan penataan ruang makan		
10.	Katering Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) menyediakan makanan khusus bagi Atlet setelah bertanding		

LAMPIRAN

FORMULIR IDENTITAS RESPONDEN
FOOD RECALL 24 JAM

i. Identitas Responden

Nama :

Cabang olahraga :

Tempat, tanggal lahir :

Umur : tahun

Jenis kelamin : L/P

BB/TB :kg/.....cm

Agama :

Telepon/Hp :

Daerah Asal :

ii. Petunjuk Pengisian Angket

1. Isilah formulir identitas responden dengan lengkap
2. Isilah formulir *Food recall* 24 jam
3. Isilah formulir aktifitas sehari-hari dalam satu hari (24jam) dengan menulis semua kegiatan yang dilakukan termasuk aktifitas olahraga
4. Partisipai anda dalam mengisi formulir penelitian ini dengan sejujur-jujurnya akan sangat membantu saya dalam penyusunan skripsi.

Demikian atas kesediannya dalam pengisian instrumen ini, maka saya sampaikan terima kasih.

LAMPIRAN

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Hari ke :

Tanggal :

Waktu makan	Menu makanan	Banyaknya	
		URT	*Berat (gram)
Pagi/jam :			
Siang/jam :			
Malam/jam :			

LAMPIRAN

FORMULIR FREKUENSI LATIHAN DAN AKTIVITAS SEHARI-HARI

Tanggal	Waktu (jam/menit)	Aktivitas Sehari-hari	Frekuensi Latihan	Lama (menit)

Keterangan :

1. Waktu menunjukkan berapa lamanya aktivitas (jam/menit). Contoh : waktu menunjukkan pukul 07:00-08:00 WIB.

2. Aktivitas menunjukkan aktifitas sehari-hari seperti sekolah, istirahat ditempat tidur, dan sebagainya.
3. Frekuensi latihan menunjukkan jadwal latihan atlet, seperti 5 kali seminggu latihan dan setiap latihan lebih kurang 4 jam (240 menit).

PERHITUNGAN KEBUTUHAN ENERGI ATLET

Nama : Gilang Ramdhani
 Umur : 16 Tahun
 BB : 74 kg
 Frekuensi Latihan : 5x seminggu, 210 menit
 Aktifitas Fisik : Belajar (Sekolah)
 Cabang Olahraga : Dayung

Basal Metabolic rate (BMR) menurut usia dan jenis kelamin	$\text{BMR} = (17,5 \times \text{BB}) + 651$ $= 1946 \text{ kkal}$ $\text{SDA } 10\% = 194,6 \text{ kkal}$ $\text{BMR} + \text{SDA } 10\% \text{ dari BMR} = 2140,6 \text{ kkal}$
Faktor Aktifitas Fisik (Perkalian dengan BMR)	$(\text{BMR} + \text{SDA}) \times \text{Aktifitas Fisik}$ $= 2140,6 \times 1,4 \text{ (aktif ringan)}$ $= 2996,84 \text{ kkal}$
Kebutuhan Energi Berdasarkan Aktifitas Olahraga (Kalori/menit)	$5 \text{ hari} \times 210 \text{ menit} \times 7$ $= \frac{7350}{7} = 1050 \text{ kkal}$ $1050 + 2996,84 = 4046,84 \text{ kkal}$
Kebutuhan energi untuk pertumbuhan (kalori/hari)	Laki-laki 16 tahun $= 0,5 \text{ kal/kg BB}$ $= 0,5 \times 74$ $= 37 \text{ kkal}$
Total Kebutuhan Energi Atlet	$37 + 4046,84$ $= \mathbf{4083,84 \text{ kkal}}$

PERHITUNGAN KEBUTUHAN ENERGI ATLET

Nama : Dewi Linsana
 Umur : 16 Tahun
 BB : 63 kg
 Frekuensi Latihan : 5x seminggu, 180 menit
 Aktifitas Fisik : Belajar (Sekolah)
 Cabang Olahraga : Bola Voli

Basal Metabolic rate (BMR) menurut usia dan jenis kelamin	$\text{BMR} = (12,2 \times \text{BB}) + 746$ $= 1514,6 \text{ kkal}$ $\text{SDA } 10\% = 151,46 \text{ kkal}$ $\text{BMR} + \text{SDA } 10\% \text{ dari BMR} = 1666,06 \text{ kkal}$
Faktor Aktifitas Fisik (Perkalian dengan BMR)	$(\text{BMR} + \text{SDA}) \times \text{Aktifitas Fisik}$ $= 1666,06 \times 1,4 \text{ (aktif ringan)}$ $= 2332,48 \text{ kkal}$
Kebutuhan Energi Berdasarkan Aktifitas Olahraga (Kalori/menit)	$5 \text{ hari} \times 180 \text{ menit} \times 3$ $= \frac{2700}{7} = 385,71 \text{ kkal}$ $385,71 + 2332,48 = 2718,19 \text{ kkal}$
Kebutuhan energi untuk pertumbuhan (kalori/hari)	Perempuan 16 tahun $= 0,5 \text{ kal/kg BB}$ $= 0,5 \times 63$ $= 31,5 \text{ kkal}$
Total Kebutuhan Energi Atlet	$31,5 + 2718,19$ $= \mathbf{2749,6 \text{ kkal}}$

FOTO-FOTO PENELITIAN



Wawancara dengan Pelatih Catur



Wawancara dengan Pegawai Katering



Foto Bersama Pelatih Voli



Foto Latihan Atlet Catur



Wawancara dengan salah satu Atlet
Catur Putra



Wawancara dengan salah satu Atlet Catur
Putri



Wawancara dengan salah satu Alet Voli
Putra



Wawancara dengan salah satu
Atlet Voli Putri



Foto Latihan Atlet Voli di Sekolah
Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS)
Sumatera Selatan



Wawancara dengan salah satu Atlet
Senam Aerobic Putra



Wawancara dengan salah satu Atlet
Senam Aerobic Putri

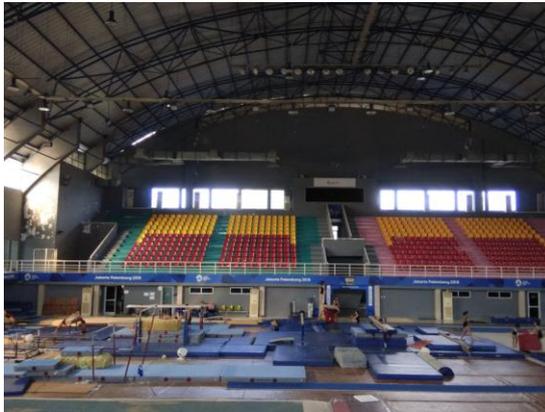


Foto Latihan Atlet Senam di Hall
Jakabaring Center (JSC)



Foto bersama dengan Atlet Dayung
Putra



Foto bersama dengan Atlet Dayung Putri



Foto Latihan Dayung di Danau
Jakabaring Sport Center (JSC)