



LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Melakukan Penelitian Bola Voli



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali
Telp. (0362) 25571, Fax. (03620) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 15 November 2021

No : 176/UN48.12.1/PP/2021
Lampiran : -
Prihal : Melakukan Penelitian

Yth. : Ketua Akademi Bola Voli Buleleng

di
Buleleng

Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan prihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengijinkan mahasiswa dibawah ini untuk menggunakan obyek penelitian.

Nama : W Gde Gandhi Permana
NIM : 1716011072
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Permainan Bola Besar (Bola Voli Dan Bola Basket) Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Di Kabupaten Buleleng.

Atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.



Dr. Ketut Yoda, S.Pd., M.Or
NIP 196805172001121001

Lampiran 2. Surat Melakukan Penelitian Bola Basket



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali
Telp. (0362) 25571, Fax. (03620 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 15 November 2021

No : 176/UN48.12.1/PP/2021
Lampiran : -
Prihal : Melakukan Penelitian

Yth. : Ketua Perbasi Buleleng
di
Buleleng

Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan prihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa dibawah ini untuk menggunakan obyek penelitian.

Nama : W Gde Gandhi Permana
NIM : 1716011072
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Permainan Bola Besar (Bola Voli Dan Bola Basket) Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Di Kabupaten Buleleng.

Atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.



a.n Dekan
Wakil Dekan I

Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or
NIP 196805172001121001

Lampiran 3. Surat Rekomendasi

SURAT REKOMENDASI

Sehubungan dengan proses penyelesaian Skripsi mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Jurusan Pendidikan Olahraga FOK Undiksha khususnya pada tahapan pengujian instrumen penelitian, bersama ini kami sebagai pembimbing skripsi memberikan rekomendasi kepada:

1. Nama Lengkap : Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd.
NIP : 197309262001121001
Prodi/ Fakultas : Penjaskesrek/FOK Undiksha
Sebagai : Pakar Instrumen
2. Nama Lengkap : Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.ked., M.kes.
NIP : 1982022172008122001
Prodi/ Fakultas : Kedokteran/FK Undiksha
Sebagai : Pakar Instrumen

untuk menjadi ahli/pakar instrumen yang selanjutnya melakukan validasi terhadap instrumen penelitian skripsi mahasiswa atas nama:

- Nama Mahasiswa : W Gde Gandhi Permana
NIM : 1716011072
Judul Skripsi : Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Permainan Bola Besar (Bola Voli dan Bola Basket) pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Di Kabupaten Buleleng

Demikian rekomendasi ini dibuat sebagai dasar pertimbangan pembuatan surat tugas Uji Ahli di Jurusan Pendidikan Olahraga FOK Undiksha.

Singaraja, 22 Oktober 2021

Pembimbing Utama



Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd.
NIP 196307091990031001

Pembimbing Wakil



Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd.
NIP 198008112008121001

*) Dicantumkan sebagai pakar isi/media/ atau yang lainnya

Lampiran 4. Surat Tugas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

Alamat : Kampus FOK Undiksha Jinengdalem, Singaraja-Bali

SURAT TUGAS

Nomor: 03.03/UN48.12.5/PP/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

1. Nama : Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd.
NIP : 196307091990031001
Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd.
NIP : 198008112008121001
Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai : Pembimbing Wakil

dalam rangka penyelesaian skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama : W. Gde Gandhi Permana
NIM : 1716011072
Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Judul : Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Permainan Bola Besar (Bola Voli dan Bola Basket) pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Kabupaten Buleleng

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.
NIP. 196804081997031002

Singaraja, 08 March 2021
Ketua Jurusan,

I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198206062008121002

Lampiran 5. Surat Validasi Instrumen

VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Judul Penelitian	: Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Permainan Bola Besar (Bola Voli dan Bola Basket)
Sasaran	: Atlet Buleleng Melaksanakan Permainan Bola Besar (Bola Voli dan Bola Basket)
Peneliti	: W Gde Gandhi Permana
Prodi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga

1. Definisi Konseptual

Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Permainan Bola Besar (Bola Voli Dan Bola Basket) Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Kabupaten Buleleng merupakan derajat kepatuhan/kedisiplinan atlet cabang olahraga Bola Voli dan Bola Basket mengimplementasikan protokol kesehatan berolahraga pada masa pandemik covid 19 di Kabupaten Buleleng

2. Definisi Operasional

Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Permainan Bola Besar (Bola Voli Dan Bola Basket) Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Kabupaten Buleleng merupakan derajat kepatuhan/kedisiplinan atlet cabang olahraga Bola Voli dan Bola Basket mengimplementasikan protokol kesehatan berolahraga pada masa pandemik covid 19 di Kabupaten Buleleng yang terdiri atas aspek-aspek berikut ini:

1. Kehadiran/kepulungan pengolahraga pada gor voli/basket
2. Berdoa sebelum dan setelah kegiatan
3. Selalu update informasi tentang covid-19
4. Kondisi tubuh sehat dan fit
5. Menggunakan masker
6. Mencuci tangan pada air mengalir dan menggunakan sabun
7. Menggunakan handsanitizer
8. Menjaga jarak kegiatan
9. Hindari menyentuh area wajah misalnya mata, hidung atau mulut
10. Saat tiba di rumah langsung cuci tangan, mandi dan berganti pakaian
11. Merapikan dan membersihkan alat olahraga dengan desinfektan

3. Kisi-kisi

No	Aspek	No. Pernyataan	Jenis Pernyataan		Jumlah Pernyataan
			Positif	Negatif	
1.	Kehadiran/kepulungan pengolahraga pada gor bola voli/basket	1, 2	1	2	2 butir
2.	Berdoa sebelum dan setelah kegiatan	3, 4	3	4	2 butir
3.	Selalu update informasi tentang covid-19	5, 6	5	6	2 butir
4.	Kondisi tubuh sehat dan fit	7, 8, 9, 10, 11	7, 8, 9, 11	10	5 butir

No	Aspek	No. Pernyataan	Jenis Pernyataan		Jumlah Pernyataan
			Positif	Negatif	
5.	Menggunakan masker	12, 13	12, 13		2 butir
6.	Mencuci tangan pada air mengalir dan menggunakan sabun	14, 15	14	15	2 butir
7.	Menggunakan handsanitizer	16, 17	16, 17		2 butir
8.	Menjaga jarak kegiatan	18, 19	18	19	2 butir
9.	Hindari menyentuh area wajah misalnya mata, hidung atau mulut	20	20		1 butir
10.	Saat tiba di rumah langsung cuci tangan, mandi dan berganti pakaian	21, 22, 23, 24	21, 22, 24	23	4 butir
11.	Merapikan dan membersihkan alat olahraga dengan desinfektan	25, 26	25, 26		2 butir
Total Pernyataan			19 butir	7 butir	26 butir

4. Instrumen

a. Instrumen Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Bola Voli

No	Indikator	Deskriptor	Alternatif Jawaban				
			Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Hampir Tdk Pernah	Tidak Pernah
1.	Kehadiran/kepuhangan pengolahraga pada gor/lapangan bola voli	1) Hadir ke gor bola voli dengan tepat waktu					
		2) Berbincang/santai dahulu setelah selesai bola voli di gor					
2.	Berdoa sebelum dan setelah kegiatan	3) Berdoa sebelum melakukan bola voli					
		4) Selesai bola voli langsung pulang tanpa berdoa penutup					
3.	Selalu update informasi tentang covid-19	5) Update informasi tentang covid-19 melalui media sosial (Facebook, IG, Koran, Tv dan Radio)					
		6) Acuh/tidak memperdulikan saat diskusi tentang informasi terkini covid-19					
4.	Kondisi tubuh sehat dan fit	7) Mandi sebelum melakukan bola voli					
		8) Mengonsumsi asupan makanan yang seimbang (nasi atau sumber karbohidrat lainnya, daging/ikan/ayam/telur/tempe/ahu)					

No	Indikator	Deskriptor	Alternatif Jawaban				
			Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Hampir Tdk Pernah	Tidak Pernah
		9) Mengonsumsi Suplemen vitamin					
		10) Tidak melakukan tidur tepat waktu					
		11) Detailkan dengan jumlah jam 6-8 jam					
5.	Menggunakan masker dengan benar	12) Menggunakan masker dengan benar sebelum menuju gor/lapangan bola voli					
		13) Menggunakan masker dengan benar setelah melakukan bola voli					
6.	Mencuci tangan pada air mengalir dan menggunakan sabun	14) Mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir berolahraga di gor/tempat bola voli					
		15) Setelah berlatih bola voli, lupa untuk mencuci tangan di gor/lapangan bola voli					
7.	Menggunakan handsanitizer	16) Membawa handsanitizer ke gor/ lapangan bola voli					
		17) Menggunakan <i>handsanitizer</i> setiap kali dibutuhkan berolahraga bola voli					
8.	Menjaga jarak kegiatan	18) Mengatur jarak posisi berolahraga bola voli					
		19) Berkerumun ketika rehat disela-sela berolahraga bola voli					
9.	Hindari menyentuh area wajah misalnya mata, hidung atau mulut	20) Tidak Menyentuh area wajah (mata/hidung/ mulut) ketika melakukan bola voli					
10.	Saat tiba di rumah langsung cuci tangan, mandi dan berganti pakaian	21) Tidak menyentuh anggota keluarga ketika tiba di rumah setelah berolahraga melakukan bola voli					
		22) Mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir					
		23) Menunda mandi setelah berolahraga bola voli					
		24) Mengganti pakaian berolahraga					
11.	Merapikan	25) Marapikan peralatan berolahraga					

No	Indikator	Deskriptor	Alternatif Jawaban				
			Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Hampir Tdk Pernah	Tidak Pernah
	dan membersihkan alat olahraga dengan desinfektan	26) Menyemprotkan desinfektan pada peralatan olahraga					

b. Instrumen Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Bola Basket

No	Indikator	Deskriptor	Alternatif Jawaban				
			Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Hampir Tdk Pernah	Tidak Pernah
1.	Kehadiran/kepulangan pengolahraga pada gor/lapangan bola basket	1) Hadir ke gor/lapangan bola basket dengan tepat waktu					
		2) Berbincang/santai dahulu setelah selesai bola voli di gor					
2.	Berdoa sebelum dan setelah kegiatan	3) Berdoa sebelum melakukan bola basket					
		4) Selesai bola basket langsung pulang tanpa berdoa penutup					
3.	Selalu update informasi tentang covid-19	5) Update informasi tentang covid-19 melalui media sosial (Facebook, IG, Koran, Tv dan Radio)					
		6) Acuh/tidak memperdulikan saat diskusi tentang informasi terkini covid-19					
4.	Kondisi tubuh sehat dan fit	7) Mandi sebelum melakukan bola basket					
		8) Mengonsumsi asupan makanan yang seimbang (nasi atau sumber karbohidrat lainnya, daging/ikan/ayam/te lur/tempe/tahu)					
		9) Mengonsumsi Suplemen vitamin					
		10) Tidak melakukan tidur tepat waktu					

No	Indikator	Deskriptor	Alternatif Jawaban				
		11) Detailkan dengan jumlah jam 6-8 jam					
5.	Mengguna-kan masker dengan benar	12) Menggunakan masker dengan benar sebelum menuju gor/lapangan bola basket					
		13) Menggunakan masker dengan benar setelah melakukan bola basket					
6.	Mencuci tangan pada air mengalir dan mengguna-kan sabun	14) Mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir berolahraga di gor/tempat bola basket					
		15) Setelah zumba, lupa untuk mencuci tangan di gor/tempat bola basket					
7.	Mengguna-kan handsanitizer	16) Membawa handsanitizer ke gor/tempat bola basket					
		17) Menggunakan <i>handsanitizer</i> setiap kali dibutuhkan berolahraga bola basket					
8.	Menjaga jarak kegiatan	18) Mengatur jarak posisi berolahraga bola basket					
		19) Berkerumun ketika rehat disela-sela berolahraga bola basket					
9.	Hindari menyentuh area wajah misalnya mata, hidung atau mulut	20) Tidak Menyentuh area wajah (mata/hidung/ mulut) ketika melakukan bola basket					
10.	Saat tiba di rumah langsung cuci tangan, mandi dan berganti pakaian	21) Tidak menyentuh anggota keluarga ketika tiba di rumah setelah berolahraga bola basket					
		22) Mencuci tangan dengan menggunakan sabun					

No	Indikator	Deskriptor	Alternatif Jawaban				
		dan air mengalir					
11.	Merapikan dan membersihkan alat olahraga dengan desinfektan	23) Menunda mandi setelah berolahraga bola basket					
		24) Mengganti pakaian berolahraga					
		25) Merapikan peralatan berolahraga					
		26) Menyemprotkan desinfektan pada peralatan olahraga					

5. Rubrik

Rentang skor setiap pernyataan menggunakan skala 5 yaitu:

Kriteria Penilaian	Skor	
	Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-Kadang	3	3
Hampir Tidak Pernah	2	4
Tidak Pernah	1	5

LEMBAR VALIDASI

a. Instrumen Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Bola Voli

No	Komponen Penilaian	Layak	Tidak Layak	Keterangan
1.	Hadir ke gor/lapangan bola voli dengan tepat waktu			
2.	Berbincang/santai dahulu setelah selesai bola voli di gor			
3.	Berdoa sebelum dan setelah melakukan bola voli			
4.	Selesai bola voli langsung pulang tanpa berdoa penutup			
5.	Update informasi tentang covid-19 melalui media sosial (Facebook, IG, Koran, Tv dan Radio)			
6.	Acuh/tidak memperdulikan saat diskusi tentang informasi terkini covid-19			
7.	Mandi sebelum melakukan bola voli			
8.	Mengonsumsi asupan makanan yang seimbang (nasi atau sumber karbohidrat lainnya, daging/ikan/ayam/telur/tempe/tahu)			
9.	Mengonsumsi Suplemen vitamin			

No	Komponen Penilaian	Layak	Tidak Layak	Keterangan
10.	Tidak melakukan tidur tepat waktu			
11.	Detailkan dengan jumlah jam 6-8 jam			
12.	Menggunakan masker dengan benar sebelum menuju gor/lapangan bola voli			
13.	Menggunakan masker dengan benar setelah melakukan bola voli			
14.	Mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir berolahraga di gor/tempat bola voli			
15.	Setelah bola voli, lupa untuk mencuci tangan di gor/lapangan bola voli			
16.	Membawa handsanitizer ke gor/ lapangan bola voli			
17.	Menggunakan <i>handsanitizer</i> setiap kali dibutuhkan berolahraga bola voli			
18.	Mengatur jarak posisi berolahraga bola voli			
19.	Berkerumun ketika rehat disela-sela berolahraga bola voli			
20.	Tidak Menyentuh area wajah (mata/hidung/mulut) ketika melakukan bola voli			
21.	Tidak menyentuh anggota keluarga ketika tiba di rumah setelah berolahraga bola voli			
22.	Mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir			
23.	Menunda mandi setelah berolahraga bola voli			
24.	Mengganti pakaian berolahraga			
25.	Marapikan peralatan berolahraga			
26.	Menyemprotkan desinfektan pada peralatan olahraga			

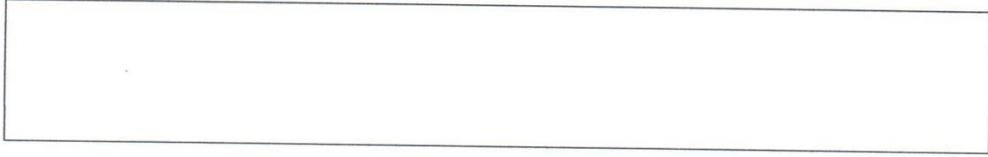
b. Instrumen Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Bola Basket

No	Komponen Penilaian	Layak	Tidak Layak	Keterangan
1.	Hadir ke gor/lapangan bola basket dengan tepat waktu			
2.	Berbincang/santai dahulu setelah selesai bola voli di gor			
3.	Berdoa sebelum melakukan bola basket			
4.	Selesai bola basket langsung pulang tanpa berdoa penutup			
5.	Update informasi tentang covid-19 melalui media sosial (Facebook, IG, Koran, Tv dan Radio)			
6.	Acuh/tidak memperdulikan saat diskusi tentang informasi terkini <i>covid-19</i>			
7.	Mandi sebelum melakukan bola basket			
8.	Mengonsumsi asupan makanan yang seimbang (nasi atau sumber karbohidrat			

No	Komponen Penilaian	Layak	Tidak Layak	Keterangan
	lainnya, daging/ikan/ayam/telur/tempe/tahu)			
9.	Mengonsumsi Suplemen vitamin			
10.	Tidak melakukan tidur tepat waktu			
11.	Detailkan dengan jumlah jam 6-8 jam			
12.	Menggunakan masker dengan benar sebelum menuju gor/lapangan bola basket			
13.	Menggunakan masker dengan benar setelah melakukan bola basket			
14.	Mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir berolahraga di gor/tempat bola basket			
15.	Setelah bola basket, lupa untuk mencuci tangan di gor/lapangan zumba			
16.	Membawa handsanitizer ke gor/ lapangan/ lokasi bola basket			
17.	Menggunakan <i>handsanitizer</i> setiap kali dibutuhkan berolahraga bola basket			
18.	Mengatur jarak posisi berolahraga bola basket			
19.	Berkerumun ketika rehat disela-sela berolahraga bola basket			
20.	Tidak Menyentuh area wajah (mata/hidung/mulut) ketika melakukan bola basket			
21.	Tidak menyentuh anggota keluarga ketika tiba di rumah setelah berolahraga bola basket			
22.	Mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir			
23.	Menunda mandi setelah berolahraga bola basket			
24.	Mengganti pakaian berolahraga			
25.	Marapikan peralatan berolahraga			
26.	Menyemprotkan desinfektan pada peralatan olahraga			

KOMENTAR

SARAN PERBAIKAN



Singaraja, 7 November 2021
Pakar Instrumen

Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti, S.Ked., M.Kes.
NIP. 197309262001121001

ADAPTASI KEBIASAAN BARU PEKERJA DAN ANGGOTA PUSAT KEBUGARAN



BAGI PEKERJA

- Kondisi **tubuh sehat dan fit**
- Gunakan **masker dan pelindung mata** (eye protection) atau pelindung wajah (faceshield)
- Melakukan **pembersihan area kerja** masing-masing sebelum dan sesudah bekerja
- **Berpartisipasi aktif** mengingatkan anggota untuk menggunakan masker
- **Segera mandi** dan berganti pakaian **sebelum kontak dengan anggota keluarga** di rumah
- **Menerapkan PHBS** (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)

BAGI ANGGOTA

- Kondisi **tubuh sehat dan fit**
- **Mandi terlebih dahulu** sebelum berlatih di pusat kebugaran
- **Tidak bersentuhan langsung** dengan orang lain
- **Wajib pakai masker**
- **Lakukan latihan intensitas sedang** (masih dapat berbicara ketika berolahraga)
- **Masker dapat dilepas** saat melakukan latihan intensitas berat dengan memperhatikan jarak antar anggota dan dikenakan kembali ketika selesai berlatih
- **Cuci tangan pakai sabun** dan air mengalir atau hand sanitizer
- **Mandi dan berganti pakaian** setelah berlatih
- **Tidak menggunakan alat olah raga secara bersama** dan bersihkan dengan disinfektan sebelum dan sesudah digunakan



Akses Informasi Covid-19 :
• <https://infokemerging.kemkes.go.id>
• www.covid19.go.id

VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Judul Penelitian	: Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Permainan Bola Besar (Bola Voli dan Bola Basket)
Sasaran	: Atlet Buleleng Melaksanakan Permainan Bola Besar (Bola Voli dan Bola Basket)
Peneliti	: W Gde Gandhi Permana
Prodi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga

1. Definisi Konseptual

Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Permainan Bola Besar (Bola Voli Dan Bola Basket) Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Kabupaten Buleleng merupakan derajat kepatuhan/kedisiplinan atlet cabang olahraga Bola Voli dan Bola Basket mengimplementasikan protokol kesehatan berolahraga pada masa pandemik covid 19 di Kabupaten Buleleng

2. Definisi Operasional

Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Permainan Bola Besar (Bola Voli Dan Bola Basket) Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Kabupaten Buleleng merupakan derajat kepatuhan/kedisiplinan atlet cabang olahraga Bola Voli dan Bola Basket mengimplementasikan protokol kesehatan berolahraga pada masa pandemik covid 19 di Kabupaten Buleleng yang terdiri atas aspek-aspek berikut ini:

1. Kehadiran/kepulungan pengolahraga pada gor voli/basket
2. Berdoa sebelum dan setelah kegiatan
3. Selalu update informasi tentang covid-19
4. Kondisi tubuh sehat dan fit
5. Menggunakan masker
6. Mencuci tangan pada air mengalir dan menggunakan sabun
7. Menggunakan handsanitizer
8. Menjaga jarak kegiatan
9. Hindari menyentuh area wajah misalnya mata, hidung atau mulut
10. Saat tiba di rumah langsung cuci tangan, mandi dan berganti pakaian
11. Merapikan dan membersihkan alat olahraga dengan desinfektan

3. Kisi-kisi

No	Aspek	No. Pernyataan	Jenis Pernyataan		Jumlah Pernyataan
			Positif	Negatif	
1.	Kehadiran/kepulungan pengolahraga pada gor bola voli/basket	1, 2	1	2	2 butir
2.	Berdoa sebelum dan setelah kegiatan	3, 4	3	4	2 butir
3.	Selalu update informasi tentang covid-19	5, 6	5	6	2 butir
4.	Kondisi tubuh sehat dan fit	7, 8, 9, 10, 11	7, 8, 9, 11	10	5 butir

No	Aspek	No. Pernyataan	Jenis Pernyataan		Jumlah Pernyataan
			Positif	Negatif	
5.	Menggunakan masker	12, 13	12, 13		2 butir
6.	Mencuci tangan pada air mengalir dan menggunakan sabun	14, 15	14	15	2 butir
7.	Menggunakan handsanitizer	16, 17	16, 17		2 butir
8.	Menjaga jarak kegiatan	18, 19	18	19	2 butir
9.	Hindari menyentuh area wajah misalnya mata, hidung atau mulut	20	20		1 butir
10.	Saat tiba di rumah langsung cuci tangan, mandi dan berganti pakaian	21, 22, 23, 24	21, 22, 24	23	4 butir
11.	Merapikan dan membersihkan alat olahraga dengan desinfektan	25, 26	25, 26		2 butir
Total Pernyataan			19 butir	7 butir	26 butir

4. Instrumen

a. Instrumen Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Bola Voli

No	Indikator	Deskriptor	Alternatif Jawaban				
			Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Hampir Tdk Pernah	Tidak Pernah
1.	Kehadiran/kepuhangan pengolahraga pada gor/lapangan bola voli	1) Hadir ke gor bola voli dengan tepat waktu					
		2) Berbincang/santai dahulu setelah selesai bola voli di gor					
2.	Berdoa sebelum dan setelah kegiatan	3) Berdoa sebelum melakukan bola voli					
		4) Selesai bola voli langsung pulang tanpa berdoa penutup					
3.	Selalu update informasi tentang covid-19	5) Update informasi tentang covid-19 melalui media sosial (Facebook, IG, Koran, Tv dan Radio)					
		6) Acuh/tidak memperdulikan saat diskusi tentang informasi terkini covid-19					
4.	Kondisi tubuh sehat dan fit	7) Mandi sebelum melakukan bola voli					
		8) Mengonsumsi asupan makanan yang seimbang (nasi atau sumber karbohidrat lainnya, daging/ikan/ayam/telur/tempe/ahu)					

No	Indikator	Deskriptor	Alternatif Jawaban				
			Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Hampir Tdk Pernah	Tidak Pernah
		9) Mengonsumsi Suplemen vitamin					
		10) Tidak melakukan tidur tepat waktu					
		11) Detailkan dengan jumlah jam 6-8 jam					
5.	Menggunakan masker dengan benar	12) Menggunakan masker dengan benar sebelum menuju gor/lapangan bola voli					
		13) Menggunakan masker dengan benar setelah melakukan bola voli					
6.	Mencuci tangan pada air mengalir dan menggunakan sabun	14) Mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir berolahraga di gor/tempat bola voli					
		15) Setelah berlatih bola voli, lupa untuk mencuci tangan di gor/lapangan bola voli					
7.	Menggunakan handsanitizer	16) Membawa handsanitizer ke gor/ lapangan bola voli					
		17) Menggunakan <i>handsanitizer</i> setiap kali dibutuhkan berolahraga bola voli					
8.	Menjaga jarak kegiatan	18) Mengatur jarak posisi berolahraga bola voli					
		19) Berkerumun ketika rehat disela-sela berolahraga bola voli					
9.	Hindari menyentuh area wajah misalnya mata, hidung atau mulut	20) Tidak Menyentuh area wajah (mata/hidung/ mulut) ketika melakukan bola voli					
10.	Saat tiba di rumah langsung cuci tangan, mandi dan berganti pakaian	21) Tidak menyentuh anggota keluarga ketika tiba di rumah setelah berolahraga melakukan bola voli					
		22) Mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir					
		23) Menunda mandi setelah berolahraga bola voli					
		24) Mengganti pakaian berolahraga					
11.	Merapikan	25) Merapikan peralatan berolahraga					

No	Indikator	Deskriptor	Alternatif Jawaban				
			Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Hampir Tdk Pernah	Tidak Pernah
	dan membersihkan alat olahraga dengan desinfektan	26) Menyemprotkan desinfektan pada peralatan olahraga					

b. Instrumen Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Bola Basket

No	Indikator	Deskriptor	Alternatif Jawaban				
			Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Hampir Tdk Pernah	Tidak Pernah
1.	Kehadiran/kepuhangan pengolahraga pada gor/lapangan bola basket	1) Hadir ke gor/lapangan bola basket dengan tepat waktu					
		2) Berbincang/santai dahulu setelah selesai bola voli di gor					
2.	Berdoa sebelum dan setelah kegiatan	3) Berdoa sebelum melakukan bola basket					
		4) Selesai bola basket langsung pulang tanpa berdoa penutup					
3.	Selalu update informasi tentang covid-19	5) Update informasi tentang covid-19 melalui media sosial (Facebook, IG, Koran, Tv dan Radio)					
		6) Acuh/tidak memperdulikan saat diskusi tentang informasi terkini covid-19					
4.	Kondisi tubuh sehat dan fit	7) Mandi sebelum melakukan bola basket					
		8) Mengonsumsi asupan makanan yang seimbang (nasi atau sumber karbohidrat lainnya, daging/ikan/ayam/te lur/tempe/tahu)					
		9) Mengonsumsi Suplemen vitamin					
		10) Tidak melakukan tidur tepat waktu					

No	Indikator	Deskriptor	Alternatif Jawaban				
		11) Detailkan dengan jumlah jam 6-8 jam					
5.	Mengguna-kan masker dengan benar	12) Menggunakan masker dengan benar sebelum menuju gor/lapangan bola basket					
		13) Menggunakan masker dengan benar setelah melakukan bola basket					
6.	Mencuci tangan pada air mengalir dan mengguna-kan sabun	14) Mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir berolahraga di gor/tempat bola basket					
		15) Setelah zumba, lupa untuk mencuci tangan di gor/tempat bola basket					
7.	Mengguna-kan handsanitizer	16) Membawa handsanitizer ke gor/tempat bola basket					
		17) Menggunakan <i>handsanitizer</i> setiap kali dibutuhkan berolahraga bola basket					
8.	Menjaga jarak kegiatan	18) Mengatur jarak posisi berolahraga bola basket					
		19) Berkerumun ketika rehat disela-sela berolahraga bola basket					
9.	Hindari menyentuh area wajah misalnya mata, hidung atau mulut	20) Tidak Menyentuh area wajah (mata/hidung/ mulut) ketika melakukan bola basket					
10.	Saat tiba di rumah langsung cuci tangan, mandi dan berganti pakaian	21) Tidak menyentuh anggota keluarga ketika tiba di rumah setelah berolahraga bola basket					
		22) Mencuci tangan dengan menggunakan sabun					

No	Indikator	Deskriptor	Alternatif Jawaban				
		dan air mengalir					
11.	Merapikan dan membersihkan alat olahraga dengan desinfektan	23) Menunda mandi setelah berolahraga bola basket					
		24) Mengganti pakaian berolahraga					
		25) Marapikan peralatan berolahraga					
		26) Menyemprotkan desinfektan pada peralatan olahraga					

5. Rubrik

Rentang skor setiap pernyataan menggunakan skala 5 yaitu:

Kriteria Penilaian	Skor	
	Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-Kadang	3	3
Hampir Tidak Pernah	2	4
Tidak Pernah	1	5

LEMBAR VALIDASI

a. Instrumen Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Bola Voli

No	Komponen Penilaian	Layak	Tidak Layak	Keterangan
1.	Hadir ke gor/lapangan bola voli dengan tepat waktu	✓		
2.	Berbincang/santai dahulu setelah selesai bola voli di gor	✓		
3.	Berdoa sebelum dan setelah melakukan bola voli	✓		
4.	Selesai bola voli langsung pulang tanpa berdoa penutup	✓		
5.	Update informasi tentang covid-19 melalui media sosial (Facebook, IG, Koran, Tv dan Radio)	✓		
6.	Acuh/tidak memperdulikan saat diskusi tentang informasi terkini covid-19	✓		
7.	Mandi sebelum melakukan bola voli	✓		
8.	Mengonsumsi asupan makanan yang seimbang (nasi atau sumber karbohidrat lainnya, daging/ikan/ayam/telur/tempe/tahu)	✓		
9.	Mengonsumsi Suplemen vitamin	✓		

No	Komponen Penilaian	Layak	Tidak Layak	Keterangan
10.	Tidak melakukan tidur tepat waktu	✓		
11.	Detailkan dengan jumlah jam 6-8 jam	✓		
12.	Menggunakan masker dengan benar sebelum menuju gor/lapangan bola voli	✓		
13.	Menggunakan masker dengan benar setelah melakukan bola voli	✓		
14.	Mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir berolahraga di gor/tempat bola voli	✓		
15.	Setelah bola voli, lupa untuk mencuci tangan di gor/lapangan bola voli	✓		
16.	Membawa handsanitizer ke gor/ lapangan bola voli	✓		
17.	Menggunakan <i>handsanitizer</i> setiap kali dibutuhkan berolahraga bola voli	✓		
18.	Mengatur jarak posisi berolahraga bola voli	✓		
19.	Berkerumun ketika rehat disela-sela berolahraga bola voli	✓		
20.	Tidak Menyentuh area wajah (mata/hidung/mulut) ketika melakukan bola voli	✓		
21.	Tidak menyentuh anggota keluarga ketika tiba di rumah setelah berolahraga bola voli	✓		
22.	Mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir	✓		
23.	Menunda mandi setelah berolahraga bola voli	✓		
24.	Mengganti pakaian berolahraga	✓		
25.	Marapikan peralatan berolahraga	✓		
26.	Menyemprotkan desinfektan pada peralatan olahraga	✓		

b. Instrumen Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Bola Basket

No	Komponen Penilaian	Layak	Tidak Layak	Keterangan
1.	Hadir ke gor/lapangan bola basket dengan tepat waktu	✓		
2.	Berbincang/santai dahulu setelah selesai bola voli di gor	✓		
3.	Berdoa sebelum melakukan bola basket	✓		
4.	Selesai bola basket langsung pulang tanpa berdoa penutup	✓		
5.	Update informasi tentang covid-19 melalui media sosial (Facebook, IG, Koran, Tv dan Radio)	✓		
6.	Acuh/tidak memperdulikan saat diskusi tentang informasi terkini <i>covid-19</i>	✓		
7.	Mandi sebelum melakukan bola basket	✓		
8.	Mengonsumsi asupan makanan yang seimbang (nasi atau sumber karbohidrat	✓		

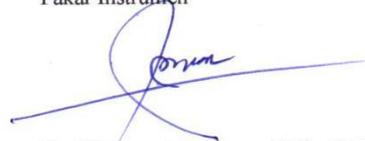
No	Komponen Penilaian	Layak	Tidak Layak	Keterangan
	lainnya, daging/ikan/ayam/telur/tempe/tahu)			
9.	Mengonsumsi Suplemen vitamin	✓		
10.	Tidak melakukan tidur tepat waktu	✓		
11.	Detailkan dengan jumlah jam 6-8 jam	✓		
12.	Menggunakan masker dengan benar sebelum menuju gor/lapangan bola basket	✓		
13.	Menggunakan masker dengan benar setelah melakukan bola basket	✓		
14.	Mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir berolahraga di gor/tempat bola basket	✓		
15.	Setelah bola basket, lupa untuk mencuci tangan di gor/lapangan zumba	✓		
16.	Membawa handsanitizer ke gor/ lapangan/ lokasi bola basket	✓		
17.	Menggunakan <i>handsanitizer</i> setiap kali dibutuhkan berolahraga bola basket	✓		
18.	Mengatur jarak posisi berolahraga bola basket	✓		
19.	Berkerumun ketika rehat disela-sela berolahraga bola basket	✓		
20.	Tidak Menyentuh area wajah (mata/hidung/mulut) ketika melakukan bola basket	✓		
21.	Tidak menyentuh anggota keluarga ketika tiba di rumah setelah berolahraga bola basket	✓		
22.	Mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir	✓		
23.	Menunda mandi setelah berolahraga bola basket	✓		
24.	Mengganti pakaian berolahraga	✓		
25.	Marapkan peralatan berolahraga	✓		
26.	Menyemprotkan desinfektan pada peralatan olahraga	✓		

KOMENTAR

Instrumen sudah sesuai kisi-kisi dan ada
sinyal untuk pengukuran tentang kecap/m
Alat Cabang permainan Bola besar

SARAN PERBAIKAN

Singaraja,
Pakar Instrumen



Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197309262001121001

ADAPTASI KEBIASAAN BARU PEKERJA DAN ANGGOTA PUSAT KEBUGARAN



BAGI PEKERJA

- Kondisi **tubuh sehat dan fit**
- Gunakan **masker dan pelindung mata** (eye protection) atau pelindung wajah (faceshield)
- Melakukan **pembersihan area kerja** masing-masing sebelum dan sesudah bekerja
- **Berpartisipasi aktif** mengingatkan anggota untuk menggunakan masker
- **Segera mandi dan berganti pakaian sebelum kontak dengan anggota keluarga** di rumah
- **Menerapkan PHBS** (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)

BAGI ANGGOTA

- Kondisi **tubuh sehat dan fit**
- **Mandi terlebih dahulu** sebelum berlatih di pusat kebugaran
- **Tidak bersentuhan langsung** dengan orang lain
- **Wajib pakai masker**
- **Lakukan latihan intensitas sedang** (masih dapat berbicara ketika berolahraga)
- **Masker dapat dilepas saat melakukan latihan intensitas berat** dengan memperhatikan jarak antar anggota dan dikenakan kembali ketika selesai berlatih
- **Cuci tangan pakai sabun** dan air mengalir atau *hand sanitizer*
- **Mandi dan berganti pakaian setelah berlatih**
- **Tidak menggunakan alat olah raga secara bersama** dan bersihkan dengan disinfektan sebelum dan sesudah digunakan



www.gerakanhidupsehat.org

Akses Informasi Covid-19:
• <https://infeksiemerging.kemkes.go.id>
• www.covid19.go.id

Lampiran 6. Kuesioner



KUESIONER INSTRUMEN BOLA VOLI GANDHI

Pertanyaan Jawaban 48 Setelan

48 jawaban



Menerima jawaban

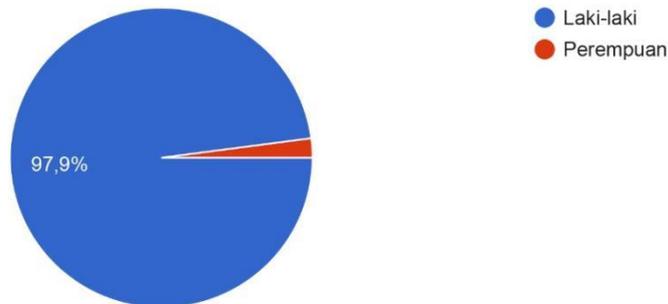
Ringkasan

Pertanyaan

Individual

Jenis Kelamin

48 jawaban



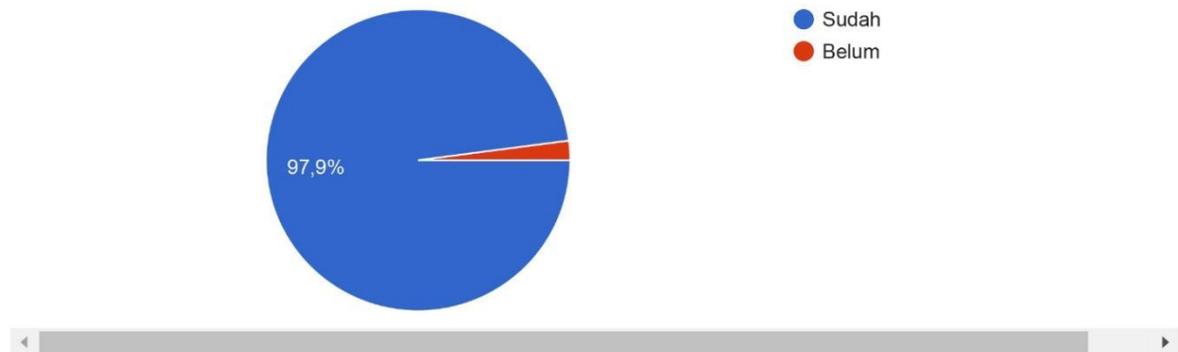
Usia

48 jawaban



Mengikuti program vaksinasi covid-19

48 jawaban



Jika sudah, Tanggal vaksinasi pertama

47 jawaban

Jul 7	21
Jul 8	21
Apr 2004	9
Apr 2021	19 29
Mei 2021	8
Jun 2021	4 2
Jul 2021	5 7 8 4 9 2 10 4 11 12 3 13 15 19 21 22 2
	23 24 27 29 2
Agu 2021	3 9 12 15 16 2 21
Sep 2021	3 4 20
Nov 2021	25
Des 2021	9

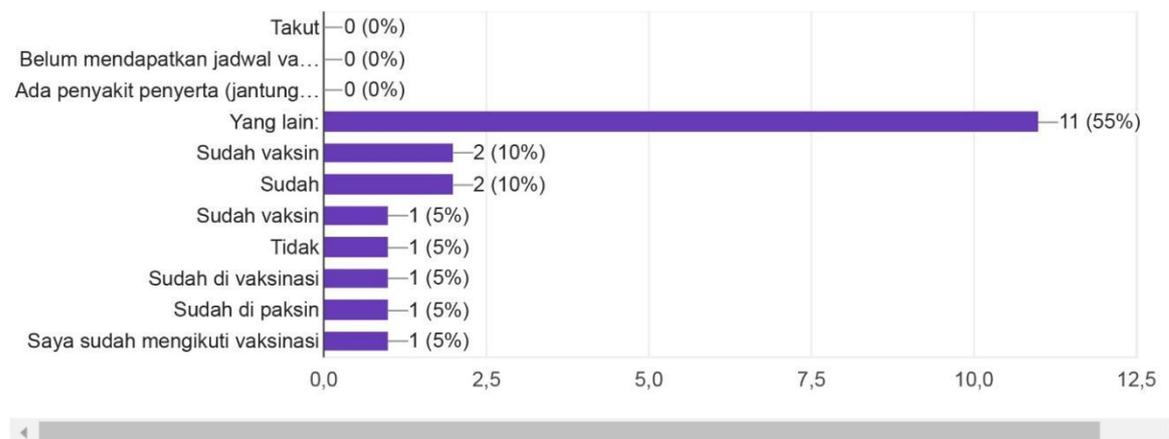
Jika sudah vaksin tahap pertama, Tanggal vaksin ke dua

43 jawaban

Agu 8	21
Sep 27	21
Mei 2021	15
Jun 2021	5 2
Jul 2021	11
Agu 2021	5 3 6 4 7 4 8 9 10 12 2 13 2 19 21 2 26 2
Sep 2021	2 2 10 13 15 29 30
Okt 2021	3 2 6 14 2
Nov 2021	14 25

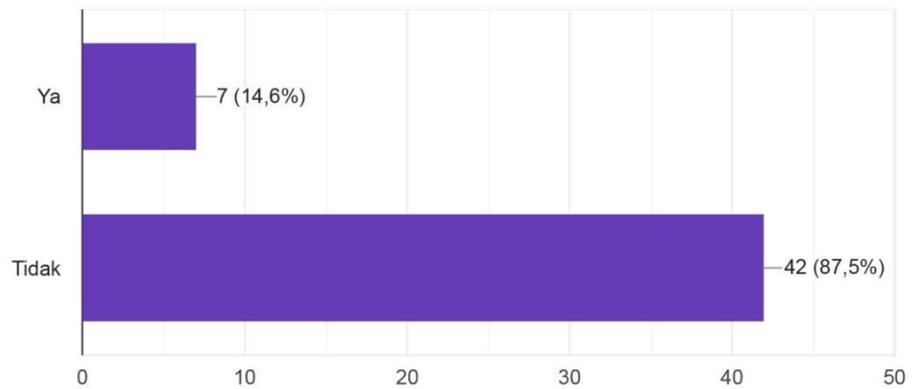
Jika belum vaksinasi, Alasan belum mengikuti vaksinasi (boleh memilih lebih dari 1 pilihan)

20 jawaban



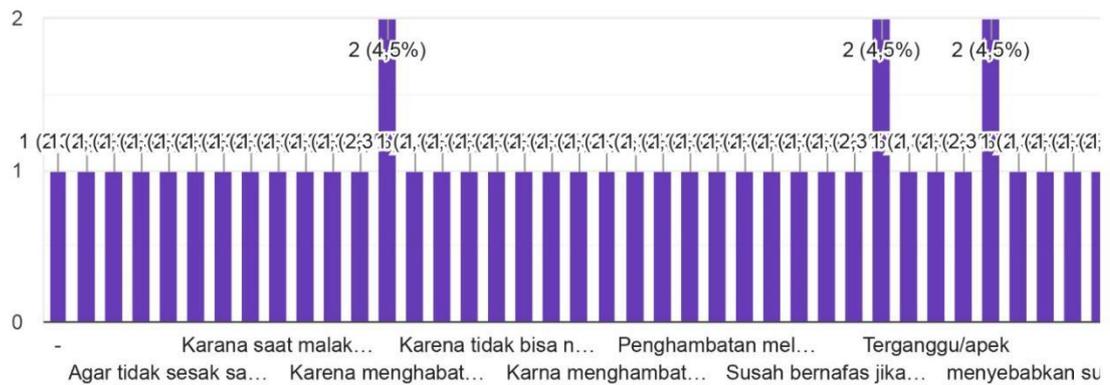
Menggunakan masker saat melakukan Bola Voli :

48 jawaban



Alasan tidak menggunakan masker saat melakukan Bola Voli

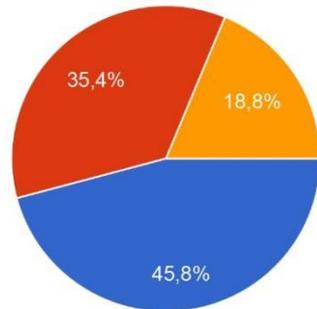
44 jawaban



Instrumen Tingkat Kedisiplinan Atlet Bola Voli Kabupaten Buleleng

1) Hadir ke tempat gor dengan tepat waktu

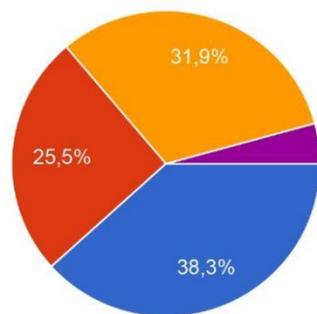
48 jawaban



- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Hampir tidak pernah
- Tidak Pernah

2) Berbincang/santai dahulu setelah selesai bola voli di gor

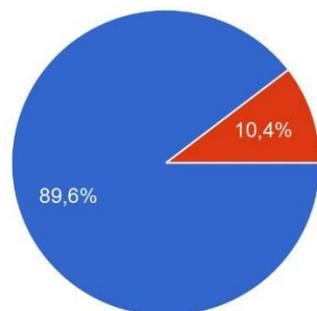
47 jawaban



- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Hampir tidak pernah
- Tidak Pernah

3) Berdoa sebelum melakukan olahraga bola voli

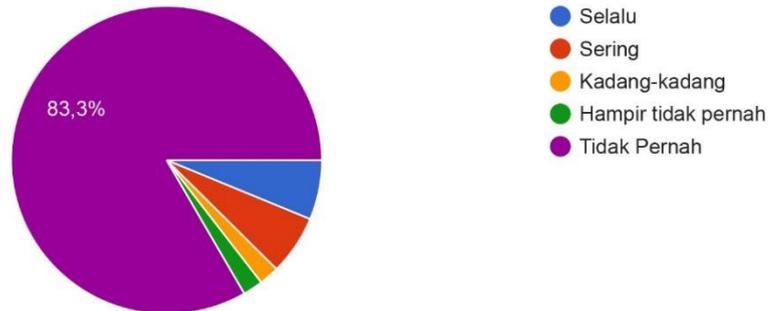
48 jawaban



- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Hampir tidak pernah
- Tidak Pernah

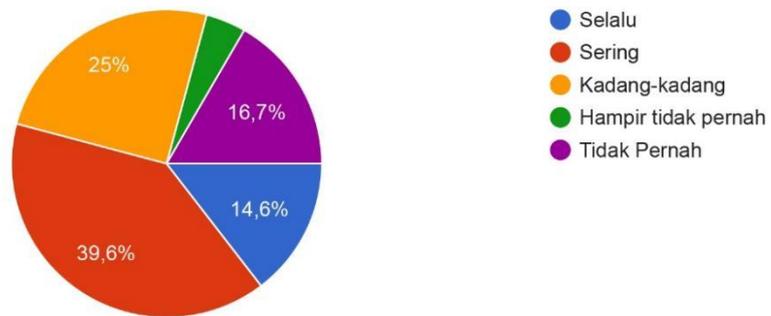
4) Selesai bola voli langsung pulang tanpa berdoa penutup

48 jawaban



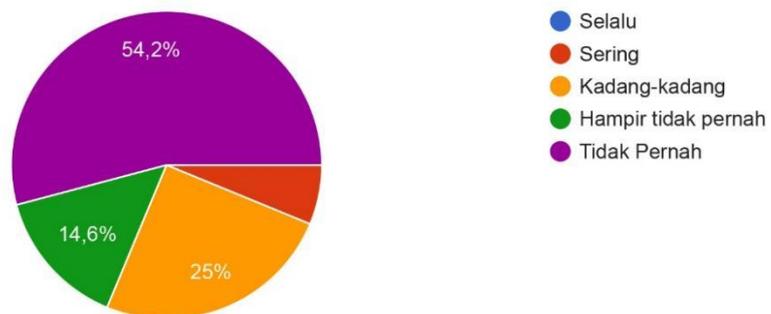
5) Update informasi tentang covid-19 melalui media sosial (facebook, IG, Koran, Tv dan Radio)

48 jawaban



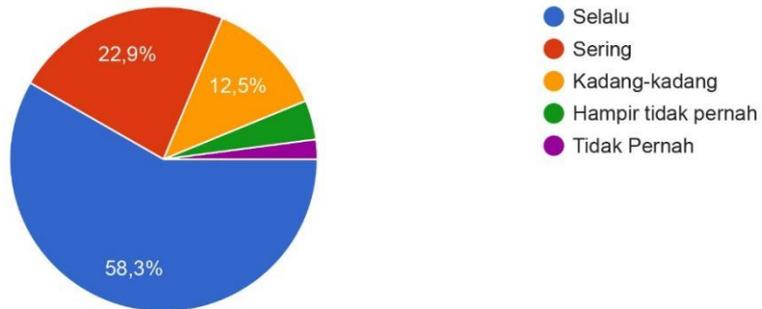
6) Acuh/tidak memperdulikan saat diskusi tentang informasi terkini covid-19

48 jawaban



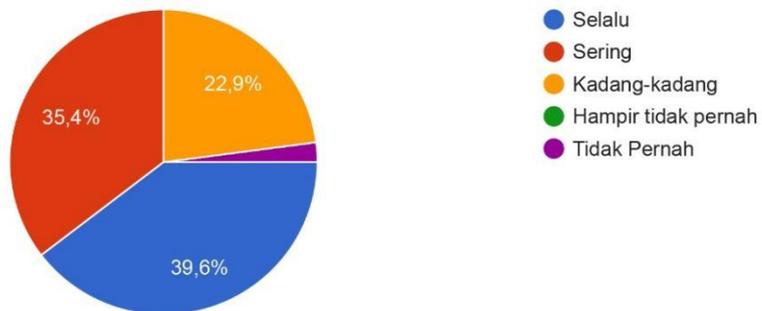
7) Mandi sebelum melakukan olahraga bola voli

48 jawaban



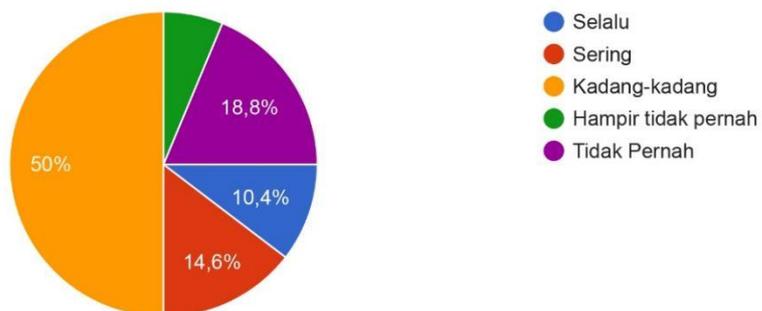
8) Mengonsumsi asupan makanan yang seimbang (nasi atau sumber karbohidrat lainnya, daging/ikan/ayam/telur/tempe/tahu

48 jawaban



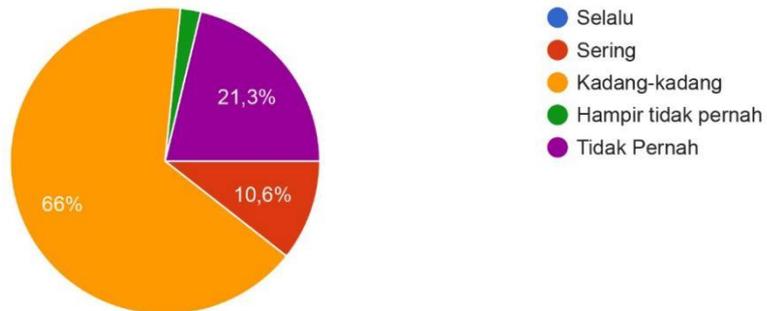
9) Mengonsumsi Suplemen vitamin

48 jawaban



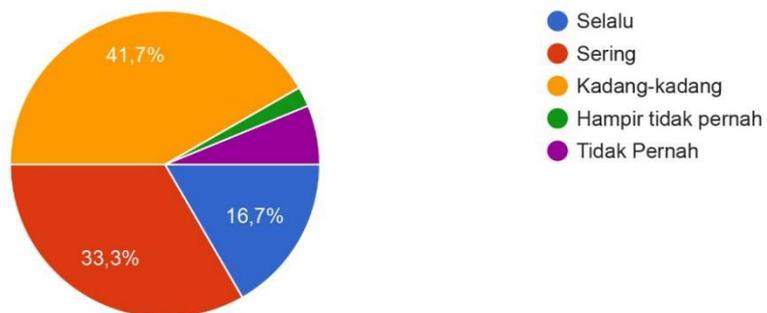
10) Tidak melakukan tidur tepat waktu

47 jawaban



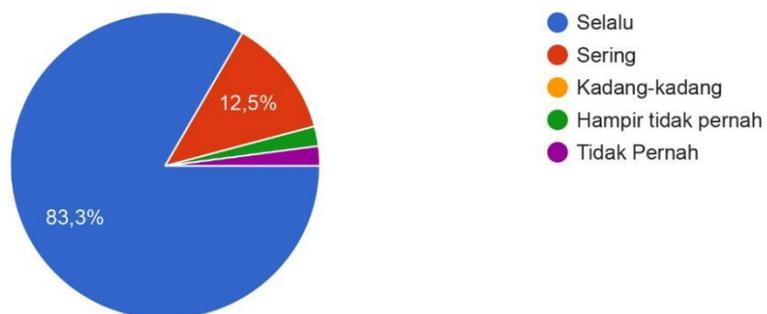
11) Detailkan dengan jumlah jam 6-8 jam

48 jawaban



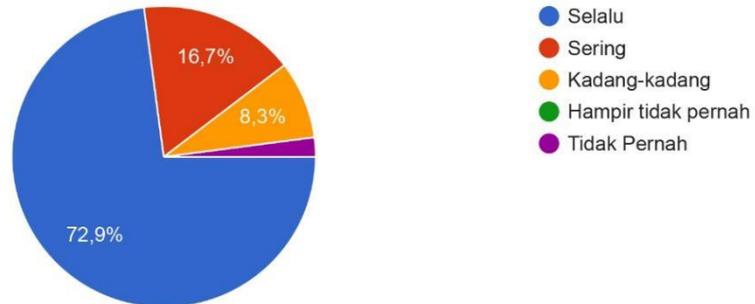
12) Menggunakan masker sebelum menuju gor bola voli

48 jawaban



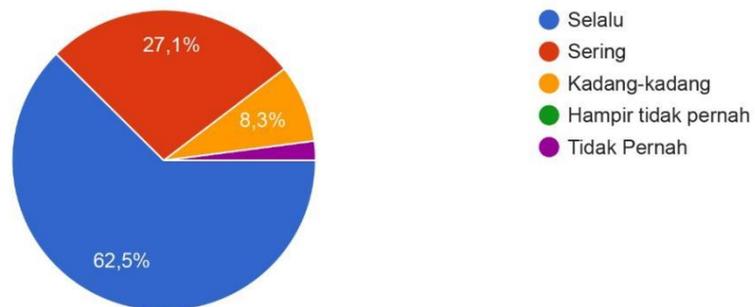
13) Menggunakan masker setelah melakukan bola voli

48 jawaban



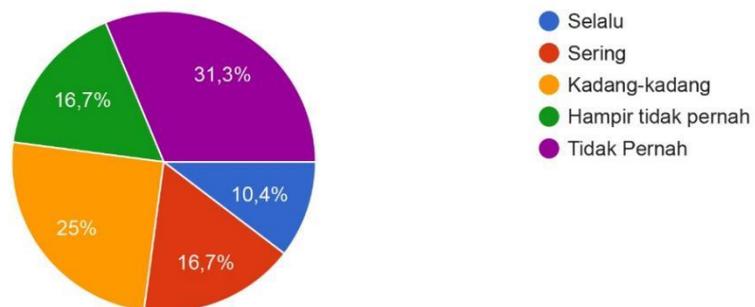
14) Mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir berolahraga di gor/lapangan bola voli

48 jawaban



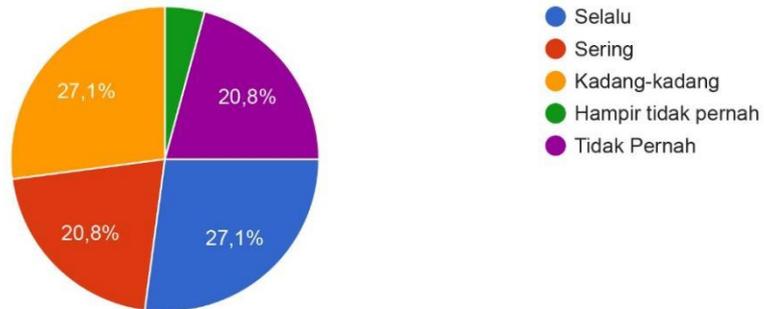
15) Setelah olahraga bola voli, lupa untuk mencuci tangan di gor

48 jawaban



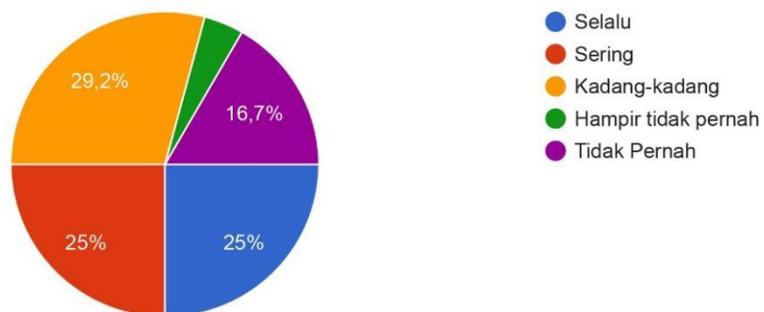
16) Membawa handsanitizer ke gor

48 jawaban



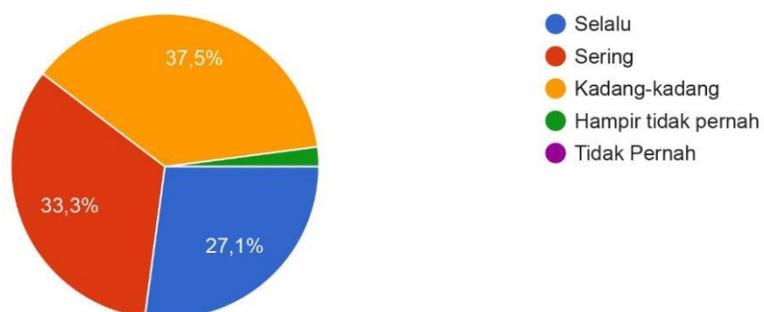
17) Menggunakan handsanitizer setiap kali dibutuhkan berolahraga bola voli

48 jawaban



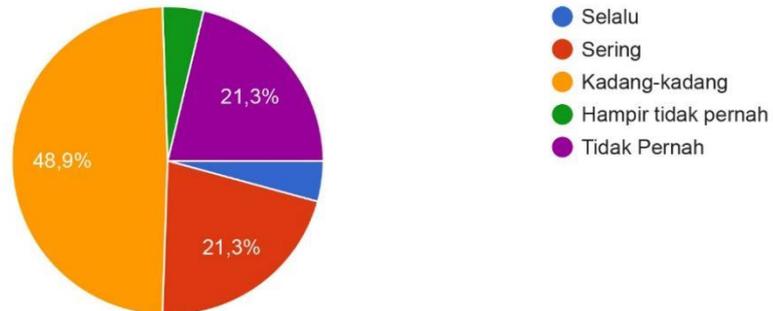
18) Mengatur jarak posisi berolahraga bola voli

48 jawaban



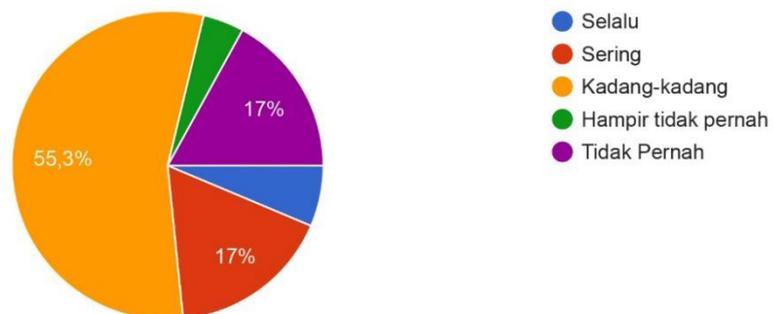
19) Berkerumun ketika rehat disela-sela berolahraga bola voli

47 jawaban



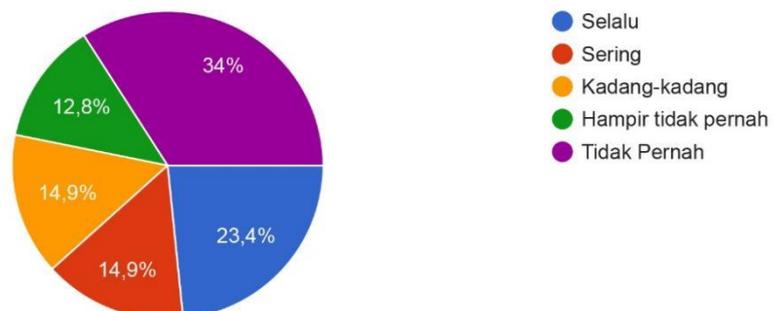
20) Tidak Menyentuh area wajah (mata/hidung/ mulut) ketika melakukan bola voli

47 jawaban



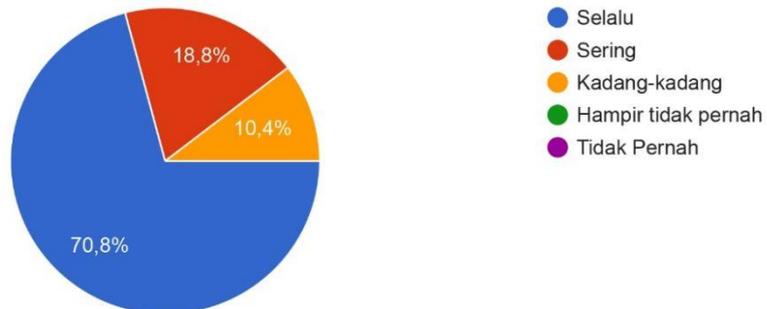
21) Tidak menyentuh anggota keluarga ketika tiba di rumah setelah berolahraga bola voli

47 jawaban



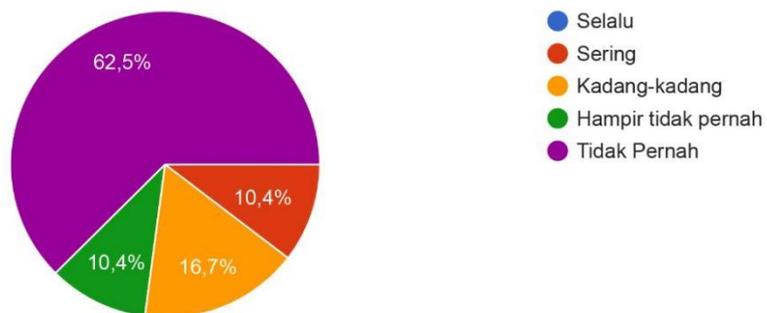
22) Mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir

48 jawaban



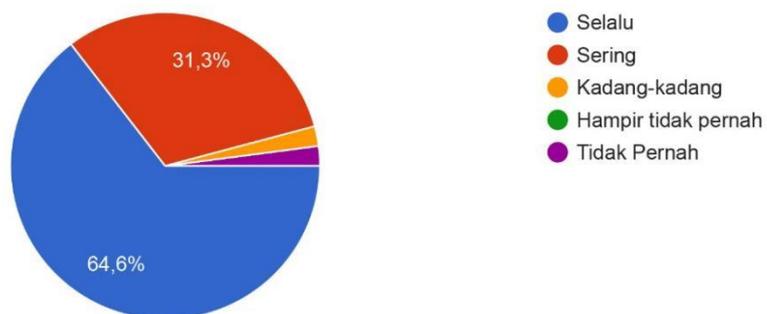
23) Menunda mandi setelah berolahraga bola voli

48 jawaban



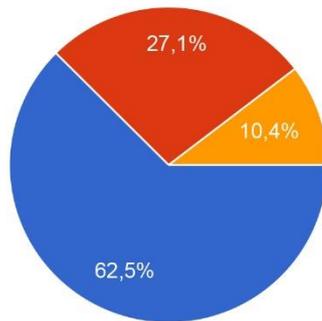
24) Mengganti pakaian berolahraga

48 jawaban



25) Marapikan peralatan berolahraga

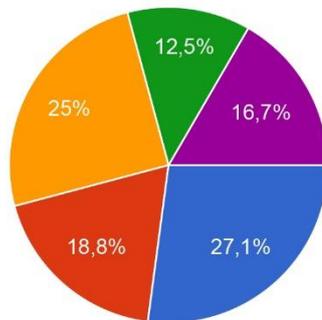
48 jawaban



- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Hampir tidak pernah
- Tidak Pernah

26) Menyemprotkan desinfektan pada peralatan olahraga

48 jawaban



- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Hampir tidak pernah
- Tidak Pernah

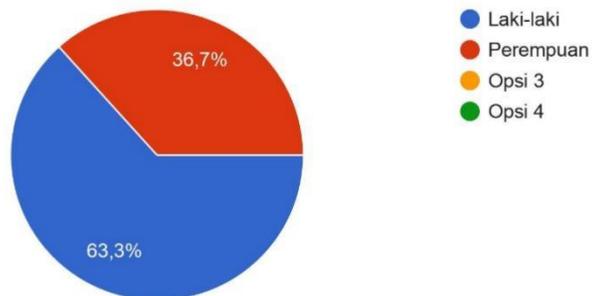
KUESIONER TINGKAT KEDISIPLINAN ATLET BOLA BASKET KABUPATEN BULELENG

60 jawaban

[Publikasikan analytics](#)

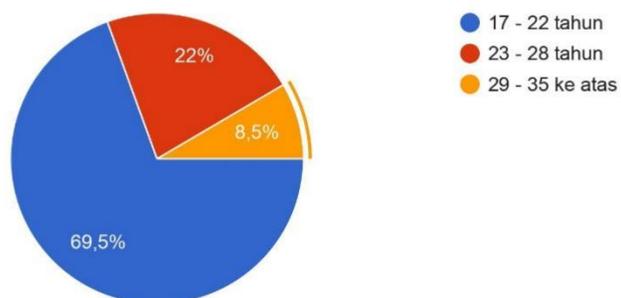
Jenis Kelamin

60 jawaban



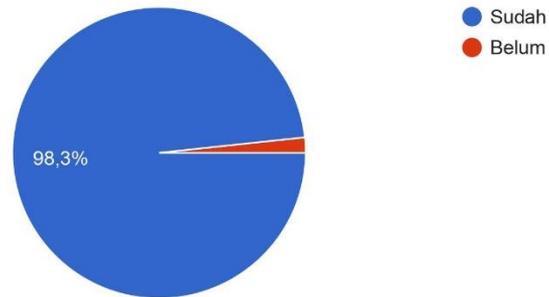
Usia

59 jawaban



Mengikuti program vaksinasi covid-19

59 jawaban



Jika sudah, Tanggal Vaksinasi pertama

56 jawaban

Sep 21	11
Agu 2020	11
Nov 2020	13
Mar 2021	5 24 26
Apr 2021	1 3 12 22 3
Mei 2021	7 11 17 21
Jun 2021	4 9 15 19 2 22 26 30
Jul 2021	4 7 4 8 9 11 13 2 14 16 17 2 20 27
Agu 2021	4 6 7 8 9 20 2
Sep 2021	9
Okt 2021	11



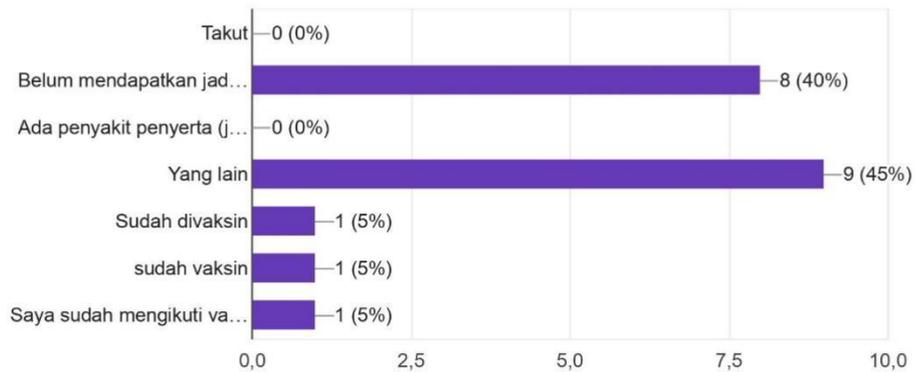
Jika sudah vaksin tahap pertama, Tanggal Vaksinasi kedua

55 jawaban

Okt 21	10
Feb 2021	22 25
Mar 2021	19
Apr 2021	19 21 30
Mei 2021	10 20 2 22 24
Jun 2021	8
Agu 2021	4 5 3 6 9 14 2 18 3 20 26 27 30
Sep 2021	3 10 11 13 14 2 15 2 24 26 27 29
Okt 2021	2 2 10 13 30
Nov 2021	9 11
Jan 2022	3

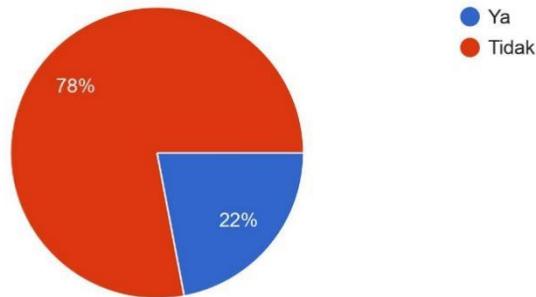
Jika belum vaksinasi, Alasan belum mengikuti vaksinasi (boleh memilih lebih dari 1 pilihan)

20 jawaban



Menggunakan masker saat melakukan Bola Basket

59 jawaban



Alasan tidak menggunakan masker saat melakukan Bola Basket

51 jawaban

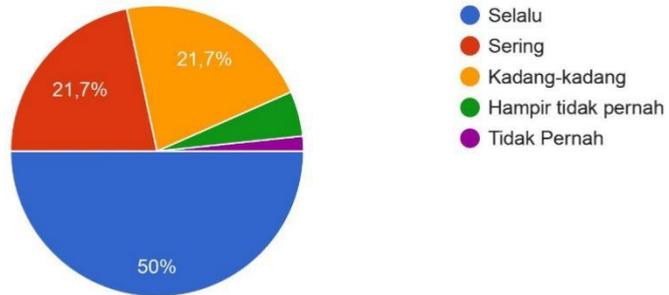


KUESIONER TINGKAT KEDISIPLINAN ATLET BOLA BASKET KABUPATEN BULELENG



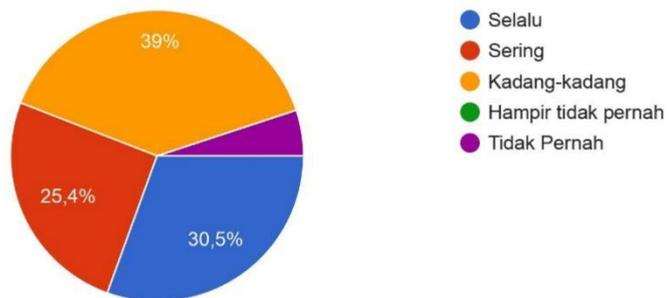
1) Hadir ke tempat/gor dengan tepat waktu

60 jawaban



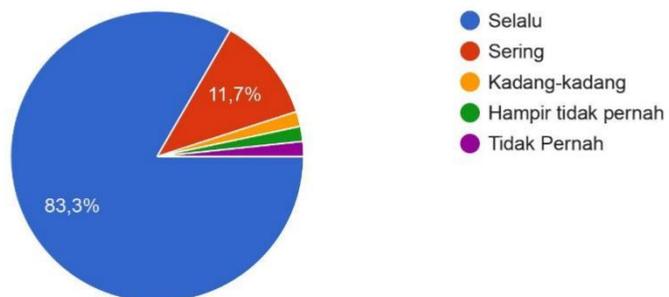
2) Berbincang/santai dahulu setelah selesai bola basket di gor

59 jawaban



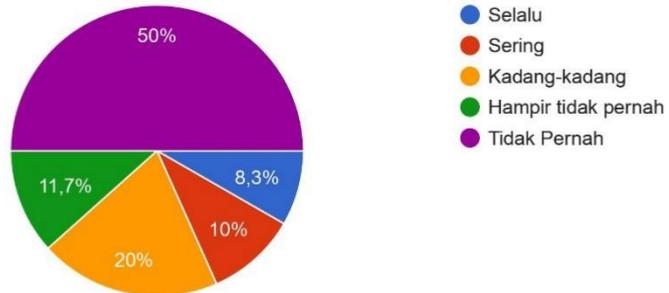
3) Berdoa sebelum melakukan olahraga bola basket

60 jawaban



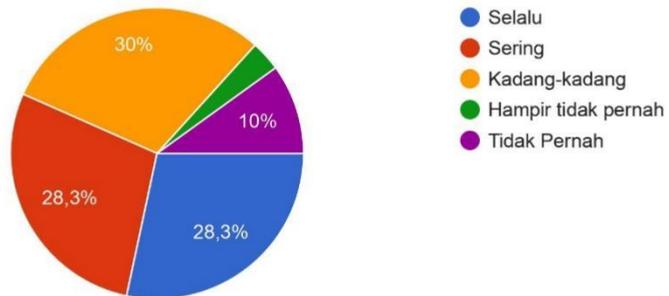
4) Selesai bola basket langsung pulang tanpa berdoa penutup

60 jawaban



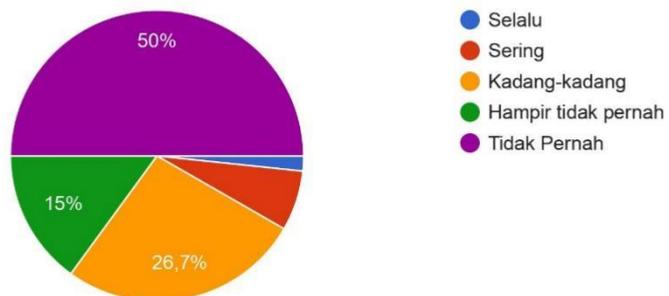
5) Update informasi tentang covid-19 melalui media sosial (facebook, IG, Koran, Tv dan Radio)

60 jawaban



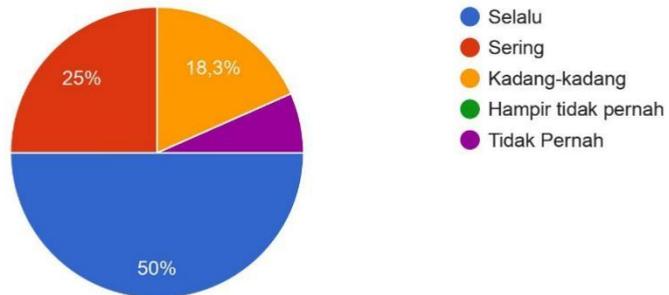
6) Acuh/tidak memperdulikan saat diskusi tentang informasi terkini covid-19

60 jawaban



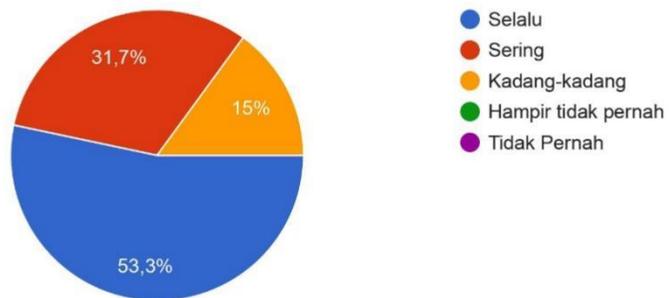
7) Mandi sebelum melakukan olahraga bola basket

60 jawaban



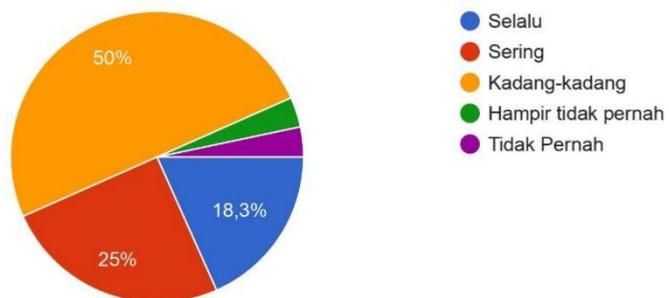
8) Mengonsumsi asupan makanan yang seimbang (nasi atau sumber karbohidrat lainnya, daging/ikan/ayam/telur/tempe/tahu)

60 jawaban



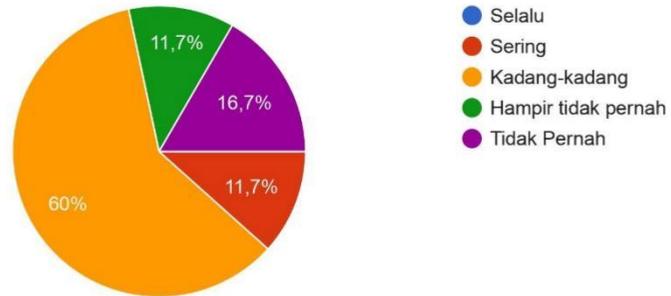
9) Mengonsumsi Suplemen Vitamin

60 jawaban



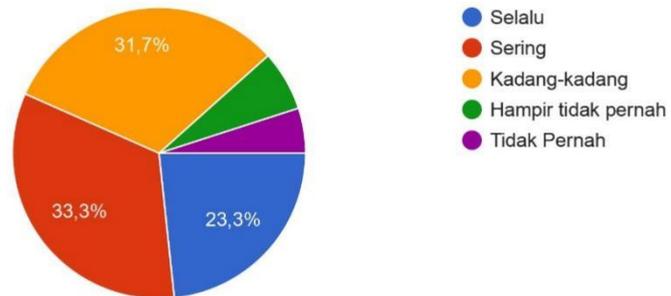
10) Tidak melakukan tidur tepat waktu

60 jawaban



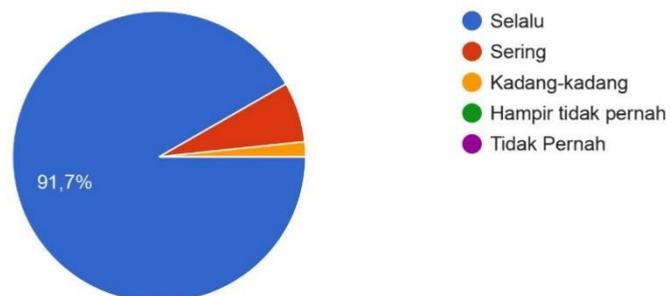
11) Detailkan dengan jumlah jam 6-8 jam

60 jawaban



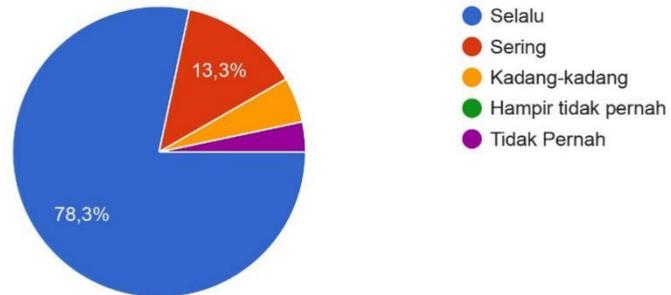
12) Menggunakan masker sebelum menuju gor bola basket

60 jawaban



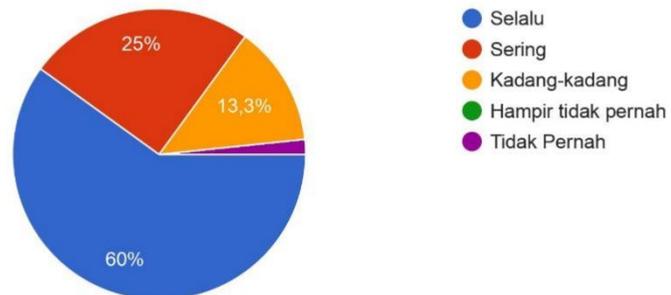
13) Menggunakan masker setelah melakukan bola basket

60 jawaban



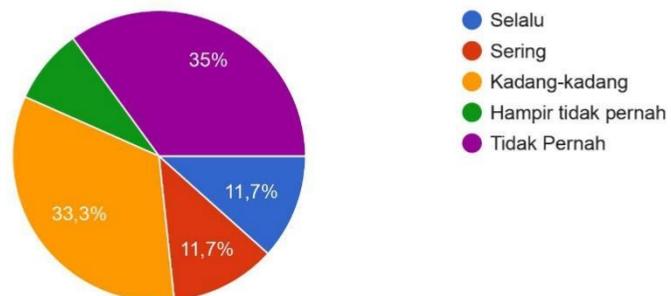
14) Mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir berolahraga di gor/tempat bola basket

60 jawaban



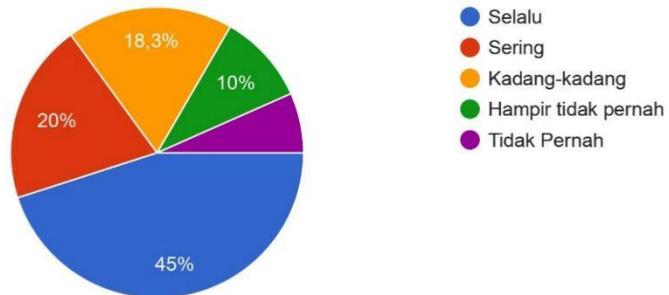
15) Setelah olahraga bola basket, lupa untuk mencuci tangan di gor

60 jawaban



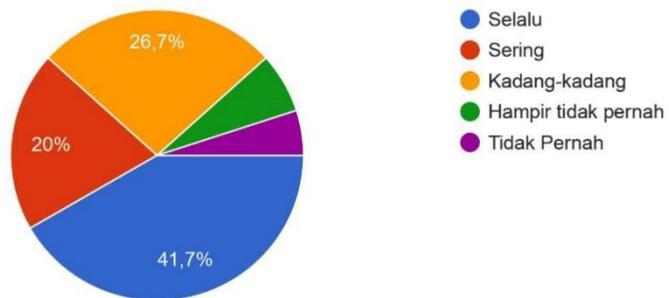
16) Membawa handsanitizer ke gor

60 jawaban



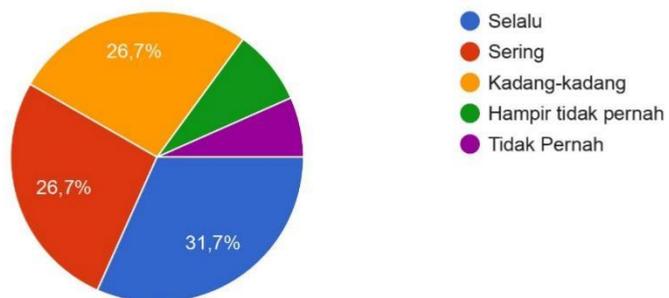
17) Menggunakan handsanitizer setiap kali dibutuhkan berolahraga bola basket

60 jawaban



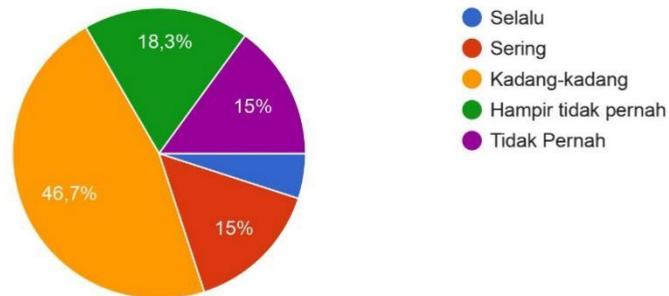
18) Mengatur jarak posisi berolahraga bola basket

60 jawaban



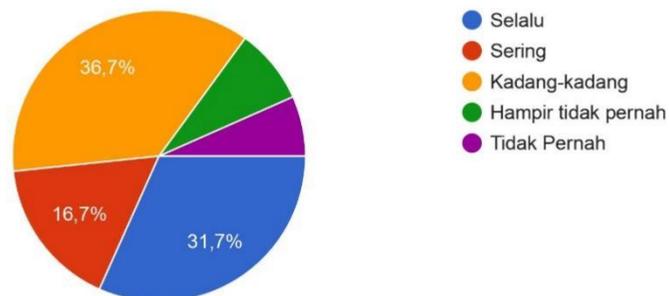
19) Berkerumun ketika rehat disela-sela berolahraga bola basket

60 jawaban



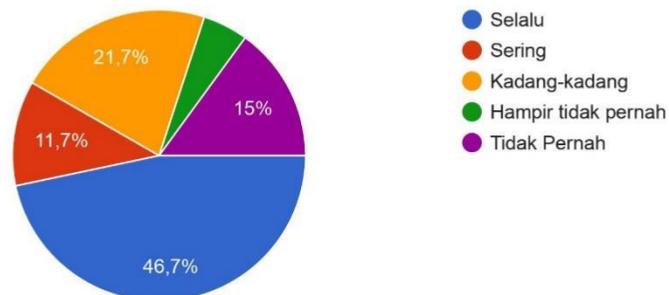
20) Tidak Menyentuh area wajah (mata/hidung/ mulut) ketika melakukan bola basket

60 jawaban



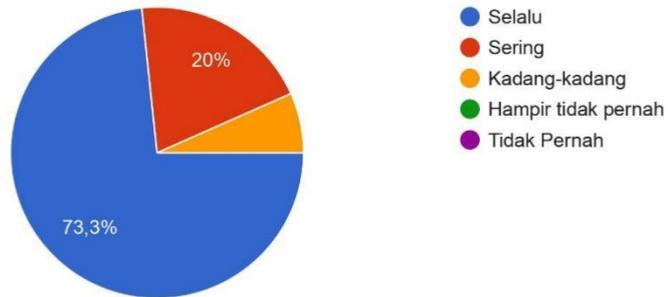
21) Tidak menyentuh anggota keluarga ketika tiba di rumah setelah berolahraga bola basket

60 jawaban



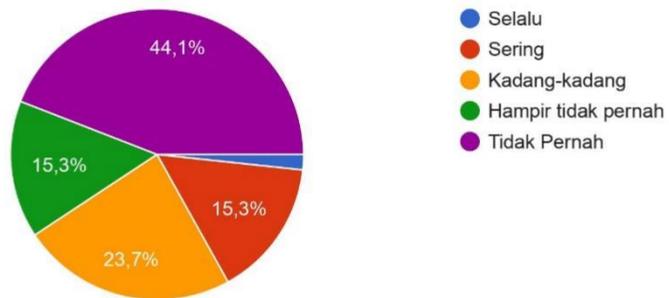
22) Mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir

60 jawaban



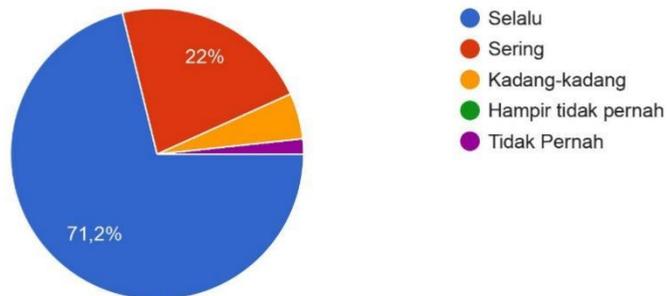
23) Menunda mandi setelah berolahraga bola basket

59 jawaban



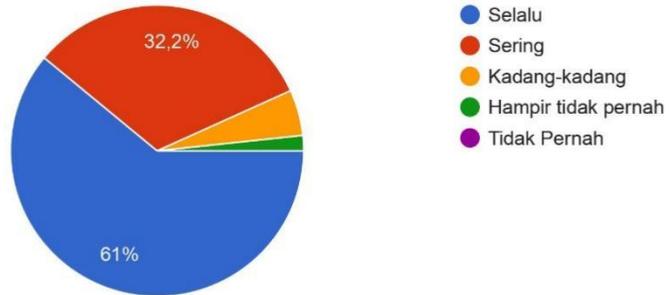
24) Mengganti pakaian berolahraga

59 jawaban



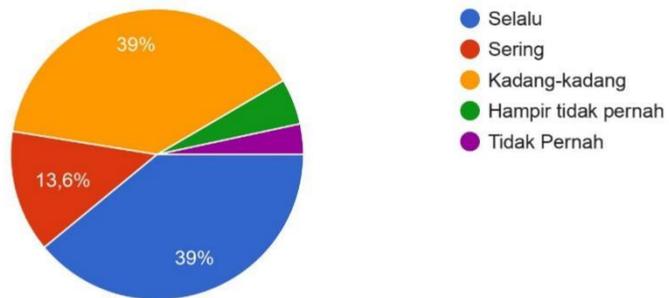
25) Marapikan peralatan berolahraga

59 jawaban



26) Menyemprotkan desinfektan pada peralatan olahraga

59 jawaban



Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google. [Laporkan Penyalahgunaan](#) - [Persyaratan Layanan](#) - [Kebijakan Privasi](#)

Google Formulir



RIWAYAT HIDUP



W GDE GANDHI PERMANA lahir di Singaraja pada tanggal 17 Desember 1997. Peneliti merupakan anak pertama dari pasangan suami istri Bapak Ketut Jana Yasa dan Ibu Ketut Ayu Sudeni. Peneliti berkewarganegaraan Indonesia dan menganut agama Hindu. Alamat peneliti di Banjar Dinas Dajan Margi, Desa Nagasepaha, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. Peneliti menyelesaikan pendidikan dasar di SDN 1 Nagasepaha dan lulus pada Tahun 2011. Telah menyelesaikan pendidikan tingkat menengah di SMPN 1 Sukasada dan lulus pada Tahun 2014. Dan telah menyelesaikan pendidikan tingkat atas di SMKN 3 Singaraja dan lulus pada Tahun 2017. Peneliti melanjutkan pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Pada smester akhir tahun 2022 peneliti telah menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Permainan Bola Besar (Bola Voli dan Bola Basket) Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Di Kabupaten Buleleng”. Pada tahun 2022 peneliti terdaftar sebagai Sarjana Pendidikan Program S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Pendidikan Ganesha.