

LAMPIRAN



Lampiran 01. Distribusi Indeks Massa Tubuh

No	Jenis Kelamin	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan		Indeks Massa Tubuh	
				Cm	m	Nilai	Katagori IMT
1	L	16	47,3	165,1	1,651	17,35	Kurus Tingkat Ringan
2	L	16	50,1	158,3	1,583	19,99	Ideal
3	L	15	61,9	171	1,71	21,17	Ideal
4	L	16	74	165	1,65	27,18	Obesitas Tingkat Berat
5	P	15	42,3	152,1	1,521	18,28	Kurus Tingkat Ringan
6	P	15	49	156	1,56	20,13	Ideal
7	L	15	61,1	166,3	1,663	22,09	Ideal
8	L	15	60	165	1,65	22,04	Ideal
9	P	15	56	162,6	1,626	21,18	Ideal
10	L	15	44,6	166,1	1,661	16,17	Kurus Tingkat Berat
11	P	15	48,7	153,7	1,537	20,61	Ideal
12	L	15	51,6	174,7	1,747	16,91	Kurus Tingkat Ringan
13	L	15	55	155	1,55	22,89	Ideal
14	L	16	67,6	166,9	1,669	24,27	Ideal
15	P	16	46,4	158,9	1,589	18,38	Kurus Tingkat Ringan
16	P	15	69	158,9	1,589	27,33	Obesitas Tingkat Berat
17	P	16	49	157	1,57	19,88	Ideal
18	P	15	49	156,4	1,564	20,03	Ideal
19	P	15	44,1	153,1	1,531	18,81	Ideal
20	P	15	38,6	151	1,51	16,93	Kurus Tingkat Ringan
21	P	16	32,5	138,2	1,382	17,02	Kurus Tingkat Ringan
22	P	16	40,6	158	1,58	16,26	Kurus Tingkat Berat
23	L	15	80,2	168	1,68	28,42	Obesitas Tingkat Berat
24	P	15	51,5	158,8	1,588	20,42	Ideal
25	L	15	52,5	163,2	1,632	19,71	Ideal
26	P	16	49,7	150,3	1,503	22,00	Ideal
27	P	15	51,5	158,3	1,583	20,55	Ideal
28	P	16	50,7	156	1,56	20,83	Ideal

29	L	16	65	170	1,7	22,49	Ideal
30	L	15	65,5	160	1,6	25,59	Obesitas Tingkat Ringan
31	P	15	45,3	157,3	1,573	18,31	Kurus Tingkat Ringan
32	P	16	41,7	150,8	1,508	18,34	Kurus Tingkat Ringan
33	P	15	53,4	154,9	1,549	22,26	Ideal
34	L	15	66,2	166,9	1,669	23,77	Ideal
35	L	15	55,1	162,6	1,626	20,84	Ideal
36	P	15	54	155	1,55	22,48	Ideal
37	L	16	63,7	165	1,65	23,40	Ideal
38	P	15	48,7	148,4	1,484	22,11	Ideal
39	L	16	71,5	165,8	1,658	26,01	Obesitas Tingkat Ringan
40	L	15	62,6	160	1,6	24,45	Ideal
41	L	16	56,2	168,7	1,687	19,75	Ideal
42	L	15	49,8	168,4	1,684	17,56	Kurus Tingkat Ringan
43	L	15	47,3	165,1	1,651	17,35	Kurus Tingkat Ringan
44	P	15	51,2	157,9	1,579	20,54	Ideal
45	P	15	48,6	145	1,45	23,12	Ideal
46	P	16	68	159	1,59	26,90	Obesitas Tingkat Berat
47	P	15	38,6	151	1,51	16,93	Kurus Tingkat Ringan
48	L	16	70,5	167	1,67	25,28	Obesitas Tingkat Ringan
49	P	16	50,5	155,1	1,551	20,99	Ideal
50	P	15	47,2	160,8	1,608	18,25	Kurus Tingkat Ringan
51	P	15	55,9	157	1,57	22,68	Ideal
52	L	16	78,4	165,5	1,655	28,62	Obesitas Tingkat Berat
53	L	15	70	171,7	1,717	23,74	Ideal
54	P	15	50,8	156,3	1,56	20,79	Ideal

Lampiran 02. Distribusi Metabolism Rate

No	Jenis Kelamin	BMR	SDA	BMR=SDA
1	L	1331,06	133,11	1464,17
2	L	1345,7	134,57	1480,27
3	L	1486,54	148,65	1635,19
4	L	1587,2	158,72	1745,92
5	P	1264,36	126,44	1390,80
6	P	1335,7	133,57	1469,27
7	L	1470,4	147,04	1617,44
8	L	1611,5	161,15	1772,65
9	P	1544,7	154,47	1699,17
10	L	1406,02	140,60	1546,62
11	P	1400,19	140,02	1540,21
12	L	1544,92	154,49	1699,41
13	L	1493	149,30	1642,30
14	L	1718,32	171,83	1890,15
15	P	1387,88	138,79	1526,67
16	P	1704,3	170,43	1874,73
17	P	1414	141,40	1555,40
18	P	1417,8	141,78	1559,58
19	P	1334,17	133,42	1467,59
20	P	1248,32	124,83	1373,15
21	P	1093,95	109,40	1203,35
22	P	1303,92	130,39	1434,31
23	L	1903,24	190,32	2093,56
24	P	1464,05	146,41	1610,46
25	L	1499,75	149,98	1649,73
26	P	1390,09	139,01	1529,10
27	P	1461,55	146,16	1607,71
28	P	1432,29	143,23	1575,52
29	L	1698,2	169,82	1868,02
30	L	1661,85	166,19	1828,04
31	P	1371,61	137,16	1508,77
32	P	1282,99	128,30	1411,29
33	P	1470,58	147,06	1617,64
34	L	1705,94	170,59	1876,53
35	L	1532,37	153,24	1685,61
36	P	1479,3	147,93	1627,23

37	L	1655,39	165,54	1820,93
38	P	1373,69	137,37	1511,06
39	L	1766,25	176,63	1942,88
40	L	1622,12	162,21	1784,33
41	L	1571,14	157,11	1728,25
42	L	1488,76	148,88	1637,64
43	L	1438,01	143,80	1581,81
44	P	1455,44	145,54	1600,98
45	P	1355,32	135,53	1490,85
46	P	1684,3	168,43	1852,73
47	P	1248,32	124,83	1373,15
48	L	1758,55	175,86	1934,41
49	P	1425,05	142,51	1567,56
50	P	1415,14	141,51	1556,65
51	P	1515,33	151,53	1666,86
52	L	1859,28	185,93	2045,21
53	L	1782	178,20	1960,20
54	P	1441,96	144,20	1586,16



Lampiran 03. Aktifitas Fisik Non-Olahraga

No	Act Non-Sport		Energi Act Non-Sport	Energi Olahraga		Energi Total	Masa Tumbuh	
	Kategori	Nilai		Sepekan	Sehari		Nilai	Tambahan Energi
1	Sedang	1,76	2576,93	300	42,86	2619,79	0,5	23,65
2	Sedang	1,76	2605,28	360	51,43	2656,70	0,5	25,05
3	Sedang	1,76	2877,94	360	51,43	2929,37	1	61,9
4	Berat	2,1	3666,43	420	60,00	3726,43	0,5	37
5	Sedang	1,7	2364,35	300	42,86	2407,21	1	42,3
6	Sedang	1,7	2497,76	300	42,86	2540,62	1	49
7	Berat	2,1	3396,62	240	34,29	3430,91	1	61,1
8	Sedang	1,76	3119,86	300	42,86	3162,72	0,5	30
9	Sedang	1,7	2888,59	300	42,86	2931,45	1	56
10	Sedang	1,76	2722,05	360	51,43	2773,48	1	44,6
11	Sedang	1,7	2618,36	300	42,86	2661,21	1	48,7
12	Sedang	1,76	2990,97	1250	178,57	3169,54	1	51,6
13	Sedang	1,76	2890,45	360	51,43	2941,88	0,5	27,5
14	Sedang	1,76	3326,67	300	42,86	3369,52	0,5	33,8
15	Berat	2	3053,34	300	42,86	3096,19	0,5	23,2
16	Sedang	1,7	3187,04	300	42,86	3229,90	1	69
17	Berat	2	3110,80	460	65,71	3176,51	1	49
18	Sedang	1,7	2651,29	360	51,43	2702,71	1	49
19	Sedang	1,7	2494,90	300	42,86	2537,76	1	44,1
20	Sedang	1,7	2334,36	600	85,71	2420,07	1	38,6
21	Sedang	1,7	2045,69	480	68,57	2114,26	0,5	16,25
22	Berat	2	2868,62	900	128,57	2997,20	0,5	20,3
23	Berat	2,1	4396,48	600	85,71	4482,20	1	80,2
24	Berat	2	3220,91	900	128,57	3349,48	1	51,5
25	Sedang	1,76	2903,52	360	51,43	2954,94	1	52,5
26	Sedang	1,7	2599,47	300	42,86	2642,33	0,5	24,85
27	Sedang	1,7	2733,10	300	42,86	2775,96	1	51,5
28	Sedang	1,7	2678,38	360	51,43	2729,81	0,5	25,35
29	Berat	2,1	3922,84	600	85,71	4008,56	0,5	32,5
30	Sedang	1,76	3217,34	480	68,57	3285,91	1	65,5
31	Ringan	1,55	2338,60	450	64,29	2402,88	1	45,3
32	Sedang	1,7	2399,19	300	42,86	2442,05	0,5	20,85
33	Sedang	1,7	2749,98	300	42,86	2792,84	1	53,4
34	Berat	2,1	3940,72	360	51,43	3992,15	1	66,2

35	Sedang	1,76	2966,67	600	85,71	3052,38	1	55,1
36	Sedang	1,7	2766,29	480	68,57	2834,86	1	54
37	Sedang	1,76	3204,84	840	120,00	3324,84	0,5	31,85
38	Sedang	1,7	2568,80	300	42,86	2611,66	1	48,7
39	Sedang	1,76	3419,46	270	38,57	3458,03	0,5	35,75
40	Berat	2,1	3747,10	840	120,00	3867,10	1	62,6
41	Sedang	1,76	3041,73	300	42,86	3084,58	0,5	28,1
42	Sedang	1,7	2783,98	180	25,71	2809,70	1	49,8
43	Sedang	1,76	2783,99	360	51,43	2835,42	1	47,3
44	Sedang	1,7	2721,67	300	42,86	2764,53	1	51,2
45	Sedang	1,7	2534,45	300	42,86	2577,31	1	48,6
46	Ringan	1,55	2871,73	600	85,71	2957,45	0,5	34
47	Sedang	1,7	2334,36	600	85,71	2420,07	1	38,6
48	Sedang	1,76	3404,55	720	102,86	3507,41	0,5	35,25
49	Sedang	1,7	2664,84	300	42,86	2707,70	0,5	25,25
50	Sedang	1,7	2646,31	270	38,57	2684,88	1	47,2
51	Sedang	1,7	2833,67	480	68,57	2902,24	1	55,9
52	Sedang	1,76	3599,57	300	42,86	3642,42	0,5	39,2
53	Sedang	1,76	3449,95	450	64,29	3514,24	1	70
54	Sedang	1,70	2696,47	450	64,29	2760,75	1	50,80



Lampiran 04. Kebutuhan Zat Gizi

No	Jenis Kelamin	Kebutuhan Zat Gizi					
		Karbohidrat		Lemak		Protein	
		Kalori	Gram	Kalori	Gram	Kalori	Gram
1	L	1586,06	397	660,86	73	396,52	99
2	L	1609,05	402	670,44	74	402,26	101
3	L	1794,76	449	747,82	83	448,69	112
4	L	2258,06	565	940,86	105	564,51	141
5	P	1469,71	367	612,38	68	367,43	92
6	P	1553,77	388	647,40	72	388,44	97
7	L	2095,21	524	873,00	97	523,80	131
8	L	1915,63	479	798,18	89	478,91	120
9	P	1792,47	448	746,86	83	448,12	112
10	L	1690,85	423	704,52	78	422,71	106
11	P	1625,95	406	677,48	75	406,49	102
12	L	1932,68	483	805,28	89	483,17	121
13	L	1781,63	445	742,34	82	445,41	111
14	L	2041,99	510	850,83	95	510,50	128
15	P	1871,64	468	779,85	87	467,91	117
16	P	1979,34	495	824,72	92	494,83	124
17	P	1935,31	484	806,38	90	483,83	121
18	P	1651,03	413	687,93	76	412,76	103
19	P	1549,11	387	645,46	72	387,28	97
20	P	1475,20	369	614,67	68	368,80	92
21	P	1278,30	320	532,63	59	319,58	80
22	P	1810,50	453	754,37	84	452,62	113
23	L	2737,44	684	1140,60	127	684,36	171
24	P	2040,59	510	850,25	94	510,15	128
25	L	1804,47	451	751,86	84	451,12	113
26	P	1600,31	400	666,79	74	400,08	100
27	P	1696,47	424	706,86	79	424,12	106
28	P	1653,10	413	688,79	77	413,27	103
29	L	2424,63	606	1010,26	112	606,16	152
30	L	2010,85	503	837,85	93	502,71	126
31	P	1468,91	367	612,05	68	367,23	92
32	P	1477,74	369	615,72	68	369,43	92
33	P	1707,75	427	711,56	79	426,94	107
34	L	2435,01	609	1014,59	113	608,75	152
35	L	1864,49	466	776,87	86	466,12	117

36	P	1733,32	433	722,22	80	433,33	108
37	L	2014,01	504	839,17	93	503,50	126
38	P	1596,21	399	665,09	74	399,05	100
39	L	2096,27	524	873,45	97	524,07	131
40	L	2357,82	589	982,42	109	589,45	147
41	L	1867,61	467	778,17	86	466,90	117
42	L	1715,70	429	714,87	79	428,92	107
43	L	1729,63	432	720,68	80	432,41	108
44	P	1689,44	422	703,93	78	422,36	106
45	P	1575,54	394	656,48	73	393,89	98
46	P	1794,87	449	747,86	83	448,72	112
47	P	1475,20	369	614,67	68	368,80	92
48	L	2125,60	531	885,66	98	531,40	133
49	P	1639,77	410	683,24	76	409,94	102
50	P	1639,25	410	683,02	76	409,81	102
51	P	1774,88	444	739,53	82	443,72	111
52	L	2208,97	552	920,41	102	552,24	138
53	L	2150,54	538	896,06	100	537,64	134
54	P	1686,93	422	702,89	78	421,73	105



Lampiran 05. Surat Tugas Pembimbing



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: 91.05/UN48.12.5/PP/2024

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

1. Nama : Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.
 NIP : 198810302020121009
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.
 NIP : 198503082019031005
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Sebagai : Pembimbing Wakil

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

Nama : Moh. Hasbi Assidiqi
 NIM : 2116011005
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jurusan : Pendidikan Olahraga
 Judul : Analisis Status Gizi Peserta Didik Kelas X.3 SMA Karya Wisata.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

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

Singaraja, 03 Mei 2024
 Ketua Jurusan,

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

Lampiran 06. Surat Izin Observasi



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

Alamat: Jalan Desa Jüngdalem Singaraja - Bali Telp. (0362) 25571. Fax. (0362) 25571 Kode Pos 81116

Singaraja, 11 September 2024

Nomor : 1080/UN48.12.1/PP/2024
Lampiran : -
Perihal : Ijin melakukan observasi

Yth. Kepala SMAS Karya Wisata
di
Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) diwajibkan untuk melakukan observasi awal tentang proses pembelajaran di sekolah sebagai syarat pengajuan judul penelitian (skripsi). Kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan observasi di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Moh. Hasbi Assidiqi
Nomor Induk Mahasiswa : 2116011005
Tahun Akademik : 2024/2025
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA

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

a.n. Dekan
Wakil Dekan I,



I Gede Suwiwa,
NIP. 198501172008121001

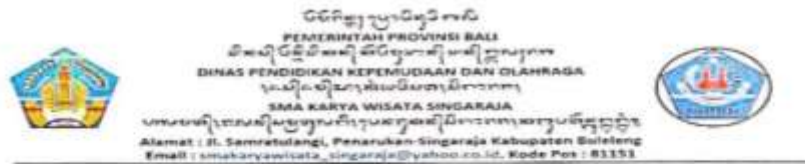


Badan
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen tersedia dalam bentuk elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BafE
- Surat tidak dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah termedia

Lampiran 07. Surat Balasan Observasi



Nomor : 455/P.16/SMA/KW/IX/2024
 Lamp. :
 Prihal : Balasan Ijin Observasi

Kepada
 Yth. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
 Universitas Pendidikan Ganesha
 Di –
 Tempat

Dengan hormat
 Menindak lanjuti surat saudara Nomor : 1081/UN48.12.1/PP/2024 tertanggal 11 September 2024 Prihal : Ijin melakukan observasi, sehubungan dengan hal tersebut diatas kami dari SMA Karya Wisata Singaraja pada perinsipnya dapat menerima dan memberikan izin kepada mahasiswa Bapak an.

Nama : Moh. Hasbi Assidiqi
 NIM : 2116011005
 Tahun akademik : 2024/2025
 Jurusan : Pendidikan Olahraga
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan Undiksha

Untuk melakukan observasi di SMA Karya Wisata Singaraja dengan mengikuti syarat yang ada pada kami

Demikian surat balasan ini kami sampaikan dan menjadi suatu kehormatan bagi kami dijadikan sebagai tempat pelaksanaan observasi, atas kerja samanya kami sampaikan terima kasih

Singaraja, 12 September 2024
 Kepala Sekolah

 Made Maharaja Wibawa, S.S., M.Pd
 NIP.

Lampiran 08. Surat Permohonan Penelitian



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

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

Singaraja, 12 November 2024

Nomor : 1440/UN48.12.1/PP/2024
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Kepala SMAS karya wisata

di

Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Ganesha, mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan itu kami mohon Bapak/ibu untuk mengijinkan mahasiswa tersebut dibawah ini untuk berkenan melakukan penelitian di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Moh. Hasbi Assidiqi
 Nomor Induk Mahasiswa : 2116011005
 Prodi : Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
 Judul Skripsi : Analisis status gizi dan kebutuhan kalori peserta didik kelas X SMAS karya wisata singaraja

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

a.n. Dekan
 Wakil Dekan I,



I Gede Suwiwa
 NIP.198501172008121001



Balai
Sertifikasi
Elektronik


Catatan :

- Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
 - Dokumen ini diterbitkan dan ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Penyelenggara Sertifikasi Elektronik (BPSERT) yang telah tersedia
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini diterbitkan dan ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Penyelenggara Sertifikasi Elektronik (BPSERT) yang telah tersedia



Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 09. Surat Hasil Uji Tera



PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
DINAS PERDAGANGAN, PERINDUSTRIAN, KOPERASI DAN UKM
UNIT PELAKSANA TEKNIS DAERAH (UPTD)
METROLOGI LEGAL
 Jalan Melur No.31 Singaraja, Kode Pos – 81116
 Telp : (0362) 32143, Fax : (0362) 32143 E-mail : metrologi.buleleng@gmail.com

SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
 Nomor : 317/UPTDMETBLL/TIMB/XII/2024

Jenis UTTP	: TIMBANGAN
Merek; Tipe;	: Terlampir
No. Seri	: Terlampir
Kapasitas	: Terlampir
Kelas	: III
Pemilik/Pemakai	: Fakultas Olahraga dan Kesehatan, UNDIKSA Jinengdalem
Lokasi	: Jln. Desa Jinengdalem Singaraja- Bali.
Diuji Oleh	: UPTD Metrologi Legal Kabupaten Buleleng
Tenaga Berhak	: Nyoman Suhartanyasa - NIP. 19661210.199303 0 012
Tanggal Pengujian	: 12 Desember 2024
Hasil	: Disahkan berdasarkan Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 1981 tentang Metrologi Legal
Catatan :	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cap Tanda Tera : Tanda Sah SP6 “24” dan Tanda Jaminan JP8 pada UTTP 2. Apabila tanda tera putus, UTTP tersebut harus ditera ulang. 3. Pemutusan tanda tera hanya dapat dilakukan dengan sepengetahuan UPTD Metrologi Legal Kabupaten Buleleng. 4. Timbangan ini : agar ditera ulang paling lambat tanggal 12 Desember 2025 atau kesalahannya sudah tidak memenuhi persyaratan dalam Batas Kesalahan Yang Diijinkan (BKD).

Singaraja, 12 Desember 2024
 Kepala UPTD Metrologi Legal
 Kabupaten Buleleng



Kemang Ayu Ratawati, ST., MT
 NIP. 19810518 200501 2 020

LAMPIRAN SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
Nomor : 317/UPTDMETBLL/TIMB/XII/2024

METODE DAN STANDAR

- Metode : Keputusan Direktur Jenderal Standarisasi dan Perlindungan Konsumen Nomor 131/SPK/Kep/10/2015 tentang Syarat Teknis Timbangan Bukan Otomatis
- Standar : AT Bidur kelas M2 20 kg, 1 set AT M2 (1g s/d 2 kg, 5kg, 10kg), 1 set AT F2

DATA TIMBANGAN

No.	Jenis Timbangan	Merk	Type	No. Seri	Kapasitas	e
1.	Timbangan Pegas	SMIC	HEALT SCALE		120 kg	200 g

Singaraja, 12 Desember 2024
Penanggung Jawab Teknik,


Dewa Putu Widiana Putra, SH
NIP. 19740511 199503 1 001

Lampiran 10. Instrumen Penghitungan Kebutuhan Energi

**INSTRUMEN
PENGHITUNGAN KEBUTUHAN ENERGI SISWA
ENERGI OLAHRAGA - ILMU GIZI OLAHRAGA**

IDENTITAS SISWA

NAMA ATLET : _____
 JENIS KELAMIN : Laki-Laki / Perempuan*
 USIA : _____ Tahun
 CABANG OLAHRAGA : _____
 NAMA KLUB : _____

INDEKS MASA TUBUH (IMT)

BERAT BADAN (BB) : _____ kg
 TINGGI TUBUH (TB) : _____ cm = _____ m

$$\text{IMT} = \frac{\text{BB (kg)}}{\text{TB (m)}^2} = \left(\frac{\quad}{\quad} \right)^2 = \left(\frac{\quad}{\quad} \right) = \underline{\hspace{2cm}}$$

KATEGORI IMT = _____

Klasifikasi Indeks Massa Tubuh

Klasifikasi	IMT (kg/m ²)
Kurus Tingkat Berat	<17,0
Kurus Tingkat Ringan	17,0-18,4
Normal/Ideal	18,5-25,99
Obesitas Tingkat Ringan	25,90-26,99
Obesitas Tingkat Berat	>27

BASAL METABOLISM RATE (BMR)

LAKI-LAKI*

$$66,5 + (13,7 \times \text{BB}) + (5,0 \times \text{TB}) - (6,8 \times \text{U}) = 66,5 + (13,7 \times \quad) + (5 \times \quad) - (6,8 \times \quad)$$

$$= 66,5 + (\quad) + (\quad) - (\quad)$$

$$= \underline{\hspace{2cm}}$$

PEREMPUAN*

$$655 + (9,6 \times \text{BB}) + (1,8 \times \text{TB}) - (4,7 \times \text{U}) = 655 + (9,6 \times \quad) + (1,8 \times \quad) - (4,7 \times \quad)$$

$$= 655 + (\quad) + (\quad) - (\quad)$$

$$= \underline{\hspace{2cm}}$$

SPECIFIC DYNAMIC ACTION (SDA)

$$10\% \times \text{BMR} = \frac{10}{100} \times \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

APAKAH SISWA DALAM MASA PERTUMBUHAN?

Apabila atlet dalam masa pertumbuhan, maka tambahkan kebutuhan energi sesuai dengan faktor pertumbuhan

Usia	Tambahan Energi
10 - 14 tahun	2 kalori / kg berat badan
15 tahun	1 kalori / kg berat badan
16 - 18 tahun	0,5 kalori / kg berat badan

Tambahan Energi Atlet = Faktor Pertumbuhan (tabel) x Berat Badan Siswa
 = _____ x _____
 = _____

Jika siswa dalam masa pertumbuhan, maka kebutuhan energi siswa + tambahan energi siswa
 Sehingga, kebutuhan energi yang harus dipenuhi siswa sebesar _____ + _____ = _____ kalori

REKOMENDASI :

- Kebutuhan **Karbohidrat** 60% x Energi Total Sehari = 60% x _____
 = _____
 Gram karbohidrat (KH) dalam sehari = Kalori KH Sehari : 4
 = _____ : 4
 = _____ Gram
- Kebutuhan **Lemak** 25% x Energi Total Sehari = 25% x _____
 = _____
 Gram lemak (L) dalam sehari = Kalori L Sehari : 9
 = _____ : 9
 = _____ Gram
- Kebutuhan **Protein** 15% x Energi Total Sehari = 15% x _____
 = _____
 Gram protein (P) dalam sehari = Kalori P Sehari : 4
 = _____ : 4
 = _____ Gram

Siswa/ Guru

.....
 Penghitung Energi OR

Lampiran 11. Dokumentasi Kepala Sekolah dan Guru Olahraga



Lampiran 12. Dokumentasi Penghitungan Status dan Kebutuhan Gizi



Lampiran 13. Dokumentasi Tes Untuk Laki-laki



Lampiran 14. Dokumentasi Tes Untuk Perempuan



RIWAYAT HIDUP



Moh. Hasbi Assidiqi lahir di Banyuwangi pada tanggal 30 Juni 2004. Penulis merupakan anak ketiga dari pasangan suami istri, Bapak Nurhamid dan Ibu Zulkifly noorbaita. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Islam. Kini penulis beralamat di Dusun Kemloso, Desa Benciluk, Kecamatan Cluring, Kabupaten Banyuwangi, Provinsi Jawa Timur. Penulis menyelesaikan Pendidikan sekolah dasar di SDN 3 Benciluk dan lulus pada tahun 2015. kemudian penulis melanjutkan sekolah di MTSN 3 Banyuwangi 2018. Pada tahun 2021, penulis lulus dari MAN 3 Banyuwangi dan melanjutkan ke Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2025 penulis telah menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Analisis Status Gizi Dan Kebutuhan Kalori Peserta Didik Kelas X SMAS Karyawisata Singaraja”.

