

LAMPIRAN



Lampiran 1. 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: 156.07/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 : Peby Gunarto, S.Pd., M.Pd.
NIP : 199202022019031025
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai : Pembimbing Wakil

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

Nama : I Gede Wisnu Satya Nugraha
NIM : 2116011091
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Judul : Analisis Status Gizi Terhadap Indeks Masa Tubuh Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri I Singaraja.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



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

Singaraja, 10 juli 2024
Ketua Jurusan,

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

Lampiran 2. Surat Ijin Observasi

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN Alamat: Jalan Dess Jinengdalem Singaraja - Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (03620 25571 Kode Pos. 81116										
Singaraja, 19 Februari 2025											
Nomor	: 228 /UN48.12.1/PP/2025										
Lampiran	: -										
Perihal	: Ijin melakukan observasi										
Yth. Kepala SMP Negeri 1 Singaraja 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. <table border="0"><tr><td>Nama</td><td>: I Gede Wisnu Satya Nugraha</td></tr><tr><td>Nomor Induk Mahasiswa</td><td>: 2116011091</td></tr><tr><td>Tahun Akademik</td><td>: 2024/2025</td></tr><tr><td>Jurusan</td><td>: Pendidikan Olahraga</td></tr><tr><td>Fakultas</td><td>: Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA</td></tr></table> Atas perhatian dan bantuan Bapak / Ibu kami ucapkan terima kasih. a.n. Dekan Wakil Dekan I,  <u>I Gede Suwiwa, S.Pd, M.Pd</u> NIP.198501172008121001		Nama	: I Gede Wisnu Satya Nugraha	Nomor Induk Mahasiswa	: 2116011091	Tahun Akademik	: 2024/2025	Jurusan	: Pendidikan Olahraga	Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA
Nama	: I Gede Wisnu Satya Nugraha										
Nomor Induk Mahasiswa	: 2116011091										
Tahun Akademik	: 2024/2025										
Jurusan	: Pendidikan Olahraga										
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA										
											
	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 ini tertandatangan secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BafE • Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia										

Lampiran 3. Tabel Penentu Jumlah Sampel ISAAC dan MICHAEL

**TABEL PENENTUAN JUMLAH SAMPEL ISAAC DAN
MICHAEL DARI POPULASI TERTENTU DENGAN TARAF
KESALAHAN 1%, 5%, DAN 10%**

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	653	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
								∞	664	349	272

Lampiran 4 Permohonan Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN**

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

Singaraja, 17 Juni 2025

Nomor : 966/UN48.12.1/PP/2025
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Kepala SMP Negeri 1 Singaraja
di
Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan 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 : I Gede Wisnu Satya Nugraha
Nomor Induk Mahasiswa : 2116011091
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : Analisis Status Gizi dan Kebutuhan Kalori Peserta Didik Kelas 7 di Sekolah SMP Negeri 1 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 :

- 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 tertandatangan secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 5 Surat Balasan Pengambilan Data SMP Negeri 1 Singaraja


පළාත් පාලන ආයතන සභාව
PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
මහලයින් සහ සිසුන් සඳහා
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
අධ්‍යාපන, ප්‍රවෘත්ති සහ ක්‍රීඩා
SMP NEGERI 1 SINGARAJA
Jalan Gajah Mada No. 109 Telp. (0362) 22441 Faks. (0362) 23790
Website: <http://www.smpn1singaraja.sch.id> E-mail: smpn1singaraja@gmail.com

Singaraja, 28 Agustus 2025

Nomor : 422/294/SMPN1SGR/VIII/2025
Prihal : Balasan Permohonan

Kepada
Yth. Dekan fakultas olahraga dan kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
Kampus Jineng Dalem Kec. Buleleng, Kab. Buleleng, Prov. Bali 81151

Dengan hormat,

Menindaklanjuti Surat dari Dekan fakultas olahraga dan kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha Nomor 961/UN48.12.1/PP/2025 perihal Permohonan Penelitian Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas nama,

1. Nama : I Gede Wisnu Satya Nugraha
NIM : 2116011091
PRODI: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
2. Nama : I Gusti Putu Indra Kurniawan
NIM : 2116011090
PRODI: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

yang akan dilaksanakan pada tanggal 16 Juni s.d 28 Agustus 2025, kami pihak SMP Negeri 1 Singaraja memberikan Izin untuk Kegiatan tersebut. Kami pihak Lembaga berharap kegiatan Penelitian dapat dijalankan dengan baik dan professional.

Demikian surat ini kami buat, atas kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Kepala SMP Negeri 1 Singaraja,
Putu Ika Sinu, S.Pd, M.Pd.
NIP. 198000112008012018



CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 6 Uji Tera Alat



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**
Kelus : **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 Suhartanayasa - 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 :

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



Komang Ayu Ratnaswati, 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 7 Dokumentasi Pengambilan Data



Lampiran 8 Instrumen Perhitungan Status Gizi dan Kebutuhan Kalori

INSTRUMEN PENGHITUNGAN STATUS GIZI DAN KEBUTUHAN KALORI PESERTA DIDIK KELAS 7 SMP N 1 SINGARAJA

IDENTITAS	INDEKS MASSA TUBUH (IMT)
Nama : <u>Adi Hani N...</u>	Berat Badan : <u>30</u> Kg
Jenis Kelamin : <u>Laki-laki</u>	Tinggi Badan : <u>173</u> cm = <u>1.73</u> m
Usia : <u>13</u> tahun	
Kelas/No absen : <u>7A11/2</u>	

AKTIVITAS FISIK NON OLAHRAGA (AKTIVITAS BUKAN OLAHRAGA)

No.	Waktu Aktivitas	Aktivitas Dilakukan
1	05.00-6.10	Persiapan untuk berangkat ke sekolah di pagi hari
2	6.10-7.00	Persiapan untuk Berjalan ke sekolah dan sesampainya di sekolah sebelum bel dan di sekolah sendirian
3	7.00-14.40	Berkegiatan di sekolah sampai jam 3. Entah itu olahraga, Pengetahuan, mengerjakan tugas, dll
4	14.40-17.15	Sampai di rumah sehabis sekolah melakukan kegiatan seperti mencuci tugas (laminasi) atau belajar sebelum pergi les
5	17.15-19.00	Sampai di les dan belajar di sana
6	19.00-21.30	Pulang dari les dan melanjutkan kegiatan di rumah hari seperti belajar dan mengerjakan tugas sampai akhirnya tidur

AKTIVITAS OLAHRAGA

No.	Jenis Olahraga	Berapa menit olahraga per hari	Berapa hari olahraga per pekan
1	<u>Senam</u>	<u>00</u> menit	<u>1</u> kali per minggu
2	<u>Badminton</u>	<u>00</u> menit	<u>0</u> kali per minggu

$$10 \times 90 \times 1 = 900$$

Lampiran 9 Distribusi Status Gizi dan Kebutuhan Kalori Peserta Didik

No.	Nama	Jenis Kelamin	Cabang Olahraga	Usia	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan	
						cm	m
1	DIMAS CHORUL AZZAM	L	-	13	60	156	1,56
2	KADEK ARTAWAN DWI PUTRA	L	-	12	40	156	1,56
3	KADEK JYOTINDRA SASTRA NANDA	L	-	12	45	148	1,48
4	KOMANG TEGUH DARMAWAN	L	-	13	43	158	1,58
5	MADE ANGGA THA GAUTAMA	L	-	12	41	155	1,55
6	AZKA NAYALAHAVA VALENDRA U	L	BADMINTON	13	52	151	1,51
7	KAROI KHOUD IBNU ZUBAIR	L	-	12	45	153	1,53
8	I DEWA NYOMAN ERLANGGA A P	L	-	12	61	162	1,62
9	KOMANG HENDRI WIRAWAN	L	-	12	34	142	1,42
10	KADEK PRASTYA ADI UTAMA	L	BADMINTON	12	37	153	1,53
11	KADEK FANDY DWIPAYANA	L	-	12	35	148	1,48
12	KADEK FEBRI PERMANA P	L	-	13	58	161	1,61
13	I GEDE ANANTA GITA BIRAWA	L	BADMINTON	12	46	155	1,55
14	KADEK YOGA WIDHI ANANTA	L	SILAT	14	50	136	1,36
15	MAVERICK CLAUS EFFENDI	L	-	12	60	160	1,6
16	MARVIN DHAMMA VAENO JOVANILE	L	BASKET	12	44	160	1,6
17	KETUT DEVA BREMANTA	L	KARATE	12	42	151	1,51
18	I GEDE KESAWA REDITANA S	L	-	12	50	156	1,56
19	KOMANG ADITYA WIGUNA	L	BASKET	12	55	142	1,42
20	PUTU JULI ARTA JUNA	L	LARI	12	31	143	1,43
21	GEDE OKA MAHADIKA	L	-	13	50	160	1,6
22	RAFFA XAVIERA	L	-	12	52	161	1,61
23	KETUT ANDIKA PASEK PRADITYA	L	-	12	37	151	1,51
24	I PUTU DEVAN SATRIA W	L	-	13	35	151	1,51
25	KETUT RAKKA MAHENDRA PUTRA	L	SEPAK BOLA	12	55	158	1,58
26	FAQIH ARDIANSYAH P	L	SENAM AEROBIK	12	40	155	1,55
27	GEDE GIOVALENRA MAYSTHA A	L	-	12	65	167	1,67
28	I GUSTI GEDE HARINATHA KRISNAWAN	L	-	12	30	144	1,44
29	WAYNE AGASTYA DETAWA	L	-	13	45	162	1,62
30	KETUT ABI PRAMANA HARDI PUTRA	L	-	12	50	167	1,67

Indeks Massa Tubuh		BMR	SDA	BMR + SDA	Act Non-Sport		Energi Act Non-Sport	Energi Olahraga	
Nilai	Kategori IMT				Kategori	Nilai		Sepekan	Sehari
24,65	OBESITAS TINGKAT RINGAN	1580,1	158,01	1738,11	Ringan	1,56		2711,45	0
16,44	KURUS	1312,9	131,29	1444,19	Ringan	1,56	2252,94	0	0,00
20,54	IDEAL	1341,4	134,14	1475,54	Ringan	1,56	2301,84	0	0,00
17,22	KURUS	1357,2	135,72	1492,92	Ringan	1,56	2328,96	0	0,00
17,07	KURUS	1321,6	132,16	1453,76	Sedang	1,76	2558,62	0	0,00
22,81	IDEAL	1445,5	144,55	1590,05	Ringan	1,56	2480,48	600	85,71
19,22	IDEAL	1366,4	136,64	1503,04	Ringan	1,56	2344,74	0	0,00
23,24	IDEAL	1630,6	163,06	1793,66	Ringan	1,56	2798,11	0	0,00
16,86	KURUS	1160,7	116,07	1276,77	Ringan	1,56	1991,76	0	0,00
15,81	KURUS	1256,8	125,68	1382,48	Sedang	1,76	2433,16	2700	385,71
15,98	KURUS	1204,4	120,44	1324,84	Sedang	1,76	2331,72	0	0,00
22,38	IDEAL	1577,7	157,77	1735,47	Ringan	1,56	2707,33	0	0,00
19,15	IDEAL	1390,1	139,01	1529,11	Ringan	1,56	2385,41	690	98,57
27,03	OBESITAS TINGKAT BERAT	1336,3	133,63	1469,93	Ringan	1,56	2293,09	3960	565,71
23,44	IDEAL	1606,9	160,69	1767,59	Ringan	1,56	2757,44	0	0,00
17,19	KURUS	1387,7	138,77	1526,47	Ringan	1,56	2381,29	1120	160,00
18,42	KURUS	1315,3	131,53	1446,83	Ringan	1,56	2257,05	3600	514,29
20,55	IDEAL	1449,9	144,99	1594,89	Ringan	1,56	2488,03	0	0,00
27,28	OBESITAS TINGKAT BERAT	1448,4	144,84	1593,24	Ringan	1,56	2485,45	2322	331,71
15,16	KURUS	1124,6	112,46	1237,06	Ringan	1,56	1929,81	2310	330,00
19,53	IDEAL	1463,1	146,31	1609,41	Sedang	1,76	2832,56	0	0,00
20,06	IDEAL	1502,3	150,23	1652,53	Ringan	1,56	2577,95	0	0,00
16,23	KURUS	1246,8	124,68	1371,48	Ringan	1,56	2139,51	0	0,00
15,35	KURUS	1212,6	121,26	1333,86	Ringan	1,56	2080,82	0	0,00
22,03	IDEAL	1528,4	152,84	1681,24	Ringan	1,56	2622,73	2235	319,29
16,65	KURUS	1307,9	130,79	1438,69	Ringan	1,56	2244,36	500	71,43
23,31	IDEAL	1710,4	171,04	1881,44	Ringan	1,56	2935,05	0	0,00
14,47	KURUS	1115,9	111,59	1227,49	Sedang	1,76	2160,38	0	0,00
17,15	KURUS	1404,6	140,46	1545,06	Ringan	1,56	2410,29	0	0,00
17,93	KURUS	1504,9	150,49	1655,39	Sedang	1,76	2913,49	0	0,00

Energi Total	Masa Pertumbuhan		Kebutuhan Energi Atlet	Kebutuhan Zat Gizi					
	Nilai	Tambahan Energi		Karbohidrat		Lemak		Protein	
				Kalori	Gram	Kalori	Gram	Kalori	Gram
2711,45	2	120	2831,45	1698,87	425	707,86	79	424,72	106
2252,94	2	80	2332,94	1399,76	350	583,23	65	349,94	87
2301,84	2	90	2391,84	1435,11	359	597,96	66	358,78	90
2328,96	2	86	2414,96	1448,97	362	603,74	67	362,24	91
2558,62	2	82	2640,62	1584,37	396	660,15	73	396,09	99
2566,19	2	104	2670,19	1602,12	401	667,55	74	400,53	100
2344,74	2	90	2434,74	1460,85	365	608,69	68	365,21	91
2798,11	2	122	2920,11	1752,07	438	730,03	81	438,02	110
1991,76	2	68	2059,76	1235,86	309	514,94	57	308,96	77
2818,88	2	74	2892,88	1735,73	434	723,22	80	433,93	108
2331,72	2	70	2401,72	1441,03	360	600,43	67	360,26	90
2707,33	2	116	2823,33	1694,00	423	705,83	78	423,50	106
2483,98	2	92	2575,98	1545,59	386	644,00	72	386,40	97
2858,81	2	100	2958,81	1775,28	444	739,70	82	443,82	111
2757,44	2	120	2877,44	1726,46	432	719,36	80	431,62	108
2541,29	2	88	2629,29	1577,58	394	657,32	73	394,39	99
2771,34	2	84	2855,34	1713,20	428	713,84	79	428,30	107
2488,03	2	100	2588,03	1552,82	388	647,01	72	388,20	97
2817,17	2	110	2927,17	1756,30	439	731,79	81	439,08	110
2259,81	2	62	2321,81	1393,09	348	580,45	64	348,27	87
2832,56	2	100	2932,56	1759,54	440	733,14	81	439,88	110
2577,95	2	104	2681,95	1609,17	402	670,49	74	402,29	101
2139,51	2	74	2213,51	1328,11	332	553,38	61	332,03	83
2080,82	2	70	2150,82	1290,49	323	537,71	60	322,62	81
2942,02	2	110	3052,02	1831,21	458	763,01	85	457,80	114
2315,78	2	80	2395,78	1437,47	359	598,95	67	359,37	90
2935,05	2	130	3065,05	1839,03	460	766,26	85	459,76	115
2160,38	2	60	2220,38	1332,23	333	555,10	62	333,06	83
2410,29	2	90	2500,29	1500,18	375	625,07	69	375,04	94
2913,49	2	100	3013,49	1808,09	452	753,37	84	452,02	113

Energi Total	Masa Pertumbuhan		Kebutuhan Energi Atlet	Kebutuhan Zat Gizi					
	Nilai	Tambahan Energi		Karbohidrat		Lemak		Protein	
				Kalori	Gram	Kalori	Gram	Kalori	Gram
2711,45	2	120	2831,45	1698,87	425	707,86	79	424,72	106
2252,94	2	80	2332,94	1399,76	350	583,23	65	349,94	87
2301,84	2	90	2391,84	1435,11	359	597,96	66	358,78	90
2328,96	2	86	2414,96	1448,97	362	603,74	67	362,24	91
2558,62	2	82	2640,62	1584,37	396	660,15	73	396,09	99
2566,19	2	104	2670,19	1602,12	401	667,55	74	400,53	100
2344,74	2	90	2434,74	1460,85	365	608,69	68	365,21	91
2798,11	2	122	2920,11	1752,07	438	730,03	81	438,02	110
1991,76	2	68	2059,76	1235,86	309	514,94	57	308,96	77
2818,88	2	74	2892,88	1735,73	434	723,22	80	433,93	108
2331,72	2	70	2401,72	1441,03	360	600,43	67	360,26	90
2707,33	2	116	2823,33	1694,00	423	705,83	78	423,50	106
2483,98	2	92	2575,98	1545,59	386	644,00	72	386,40	97
2858,81	2	100	2958,81	1775,28	444	739,70	82	443,82	111
2757,44	2	120	2877,44	1726,46	432	719,36	80	431,62	108
2541,29	2	88	2629,29	1577,58	394	657,32	73	394,39	99
2771,34	2	84	2855,34	1713,20	428	713,84	79	428,30	107
2488,03	2	100	2588,03	1552,82	388	647,01	72	388,20	97
2817,17	2	110	2927,17	1756,30	439	731,79	81	439,08	110
2259,81	2	62	2321,81	1393,09	348	580,45	64	348,27	87
2832,56	2	100	2932,56	1759,54	440	733,14	81	439,88	110
2577,95	2	104	2681,95	1609,17	402	670,49	74	402,29	101
2139,51	2	74	2213,51	1328,11	332	553,38	61	332,03	83
2080,82	2	70	2150,82	1290,49	323	537,71	60	322,62	81
2942,02	2	110	3052,02	1831,21	458	763,01	85	457,80	114
2315,78	2	80	2395,78	1437,47	359	598,95	67	359,37	90
2935,05	2	130	3065,05	1839,03	460	766,26	85	459,76	115
2160,38	2	60	2220,38	1332,23	333	555,10	62	333,06	83
2410,29	2	90	2500,29	1500,18	375	625,07	69	375,04	94
2913,49	2	100	3013,49	1808,09	452	753,37	84	452,02	113

REKOMENDASI DARI PENELITIAN

MENGATUR PORSI MAKANAN DAN MELEBIHKAN MAKANAN YANG MENGANDUNG PROTEIN, SERAT DAN MELAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA
MENAMBAHKAN PORSI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN
MEMPERTAHANKAN POLA MAKAN YANG SEIMBANG
MENAMBAHKAN PORSI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN
MENAMBAHKAN PORSI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN
MEMPERTAHANKAN POLA MAKAN & POLA LATIHAN
MEMPERTAHANKAN POLA MAKAN YANG SEIMBANG
MEMPERTAHANKAN POLA MAKAN YANG SEIMBANG
MENAMBAHKAN PORSI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN
MENAMBAHKAN PORSI MAKAN & MASSA OTOT DARI LATIHAN FISIK
MENAMBAHKAN PORSI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN
MEMPERTAHANKAN POLA MAKAN YANG SEIMBANG
MEMPERTAHANKAN POLA MAKAN & POLA LATIHAN
MENGURANGI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT & MENAMBAHKAN PROTEIN, SERAT SERTA DURASI LATIHAN DIPERLAMPA
MEMPERTAHANKAN POLA MAKAN YANG SEIMBANG
MENAMBAHKAN PORSI MAKAN & MASSA OTOT DARI LATIHAN FISIK
MENAMBAHKAN PORSI MAKAN & MASSA OTOT DARI LATIHAN FISIK
MEMPERTAHANKAN POLA MAKAN YANG SEIMBANG
MENGURANGI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT & MENAMBAHKAN PROTEIN, SERAT SERTA DURASI LATIHAN DIPERLAMPA
MENAMBAHKAN PORSI MAKAN & MASSA OTOT DARI LATIHAN FISIK
MEMPERTAHANKAN POLA MAKAN YANG SEIMBANG
MEMPERTAHANKAN POLA MAKAN YANG SEIMBANG
MENAMBAHKAN PORSI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN
MENAMBAHKAN PORSI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN
MEMPERTAHANKAN POLA MAKAN & POLA LATIHAN
MENAMBAHKAN PORSI MAKAN & MASSA OTOT DARI LATIHAN FISIK
MEMPERTAHANKAN POLA MAKAN YANG SEIMBANG
MENAMBAHKAN PORSI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN
MENAMBAHKAN PORSI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN
MENAMBAHKAN PORSI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN

No.	Nama	Jenis Kelamin	Cabang Olahraga	Usia	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan	
						cm	m
31	PUTUNGURAH PRINGGATAMA	L	-	12	69	148	1,48
32	KADEK AGUS VINA RADITA M	L	-	12	27	139	1,39
33	I GUSTI BAGUS NARARYA S.P	L	-	12	50	150	1,5
34	PUTU GHATAN ARYA RADITHYA	L	KEMPO	12	45	156	1,56
35	KETUT HARI SANTA	L	-	12	49	168	1,68
36	KOMANG MANIK PUTRA SUSENA	L	-	12	32	144	1,44
37	I GEDE DANENDRA SUDIARTA	L	FUTSAL	12	38	140	1,4
38	PANDE PUTU EPICA KENZIE S	L	-	12	54	159	1,59
39	KADEK ANGGA PRANATA	L	-	12	38	150	1,5
40	PUTU RANGGA PRATAMA PUTRA D	L	BASKET	12	46	169	1,69
41	NENGANG ARDI JAYA WIGUNA	L	-	13	31	143	1,43
42	RADHITTYA MAULANA AKBAR	L	-	12	26	136	1,36
43	KADEK BAYU JUNIARTA	L	-	12	40	153	1,53
44	XELLA DIODED IREFAN	L	-	12	32	144	1,44
45	KOMANG BAGUS SUDANA	L	-	13	34	152	1,52
46	DEWA GEDE SIVA SAPUTRA	L	-	12	50	148	1,48
47	I KADEK ARKA SAMBA N	L	RENANG	13	33	143	1,43
48	ANAK AGUNG NGURAH KAMA BAKTI	L	BASKET	12	33	152	1,52
49	KOMANG AGUS PUTRA YADNYA	L	-	13	38	155	1,55
50	KOMANG ADHYASTA P. R	L	-	12	55	161	1,61
51	RASSEELON PUTRA ROBIN	L	-	13	40	152	1,52
52	DEWA PUTU REIVAN DANURWENI	L	SILAT	13	43	156	1,56
53	I KADEK JUNA DARMA DWIYANA	L	-	12	32	146	1,46
54	MADE NARENDRA ANANDA P.T	L	BADMINTON	13	70	169	1,69
55	PUTU WIRA MAHEDARA	L	-	12	40	153	1,53
56	GEDE RENDY SURYA UTAMA	L	-	13	43	158	1,58
57	AGRA	L	-	12	34	148	1,48
58	KOMANG GEDE SURYA ADHI WIRAWAN	L	-	12	44	160	1,6
59	KETUT LOCIS BUDI ARTA	L	FUTSAL	12	55	156	1,56

Indeks Massa Tubuh			Energi Act Non-Sport		Energi Olahraga	
Nilai	Kategori IMT	BMR	SDA	BMR + SDA	Act Non-Sport	
					Kategori	Nilai
31,50	OBESITAS TINGKAT BERAT	1670,2	167,02	1837,22	Sedang	1,76
13,97		1049,8	104,98	1154,78	Sedang	1,76
22,22		1419,9	141,99	1561,89	Ringan	1,56
18,49		1381,4	138,14	1519,54	Ringan	1,56
17,36	KURUS	1496,2	149,62	1645,82	Ringan	1,56
15,43	KURUS	1143,3	114,33	1257,63	Ringan	1,56
19,39	IDEAL	1205,5	120,55	1326,05	Ringan	1,56
21,36	IDEAL	1519,7	151,97	1671,67	Ringan	1,56
16,89	KURUS	1255,5	125,55	1381,05	Sedang	1,76
16,11	KURUS	1460,1	146,01	1606,11	Ringan	1,56
15,16	KURUS	1117,8	111,78	1229,58	Ringan	1,56
14,06	KURUS	1021,1	102,11	1123,21	Ringan	1,56
17,09	KURUS	1297,9	129,79	1427,69	Ringan	1,56
15,43	KURUS	1143,3	114,33	1257,63	Ringan	1,56
14,72	KURUS	1203,9	120,39	1324,29	Ringan	1,56
22,83	IDEAL	1409,9	140,99	1550,89	Ringan	1,56
16,14	KURUS	1145,2	114,52	1259,72	Sedang	1,76
14,28	KURUS	1197	119,70	1316,70	Ringan	1,56
15,82	KURUS	1273,7	127,37	1401,07	Ringan	1,56
21,22	IDEAL	1543,4	154,34	1697,74	Sedang	1,76
17,31	KURUS	1286,1	128,61	1414,71	Ringan	1,56
17,67	KURUS	1347,2	134,72	1481,92	Ringan	1,56
15,01	KURUS	1153,3	115,33	1268,63	Ringan	1,56
24,51	OBESITAS TINGKAT RINGAN	1782,1	178,21	1960,31	Sedang	1,76
17,09		1297,9	129,79	1427,69	Sedang	1,76
17,22		1357,2	135,72	1492,92	Sedang	1,76
15,52		1190,7	119,07	1309,77	Ringan	1,56
17,19	KURUS	1387,7	138,77	1526,47	Ringan	1,56
22,60	IDEAL	1518,4	151,84	1670,24	Ringan	1,56

Energi Total	Masa Pertumbuhan		Kebutuhan Energi Atlet	Kebutuhan Zat Gizi						
	Nilai	Tambahkan Energi		Karbohidrat			Lemak		Protein	
				Kalori	Gram	Kalori	Gram	Kalori	Gram	
3233,51	2	138	3371,51	2022,90	506	842,88	94	505,73	126	
2032,41	2	54	2086,41	1251,85	313	521,60	58	312,96	78	
2436,55	2	100	2536,55	1521,93	380	634,14	70	380,48	95	
2964,77	2	90	3054,77	1832,86	458	763,69	85	458,22	115	
2567,48	2	98	2665,48	1599,29	400	666,37	74	399,82	100	
1961,90	2	64	2025,90	1215,54	304	506,48	56	303,89	76	
2248,64	2	76	2324,64	1394,78	349	581,16	65	348,70	87	
2607,81	2	108	2715,81	1629,48	407	678,95	75	407,37	102	
2430,65	2	76	2506,65	1503,99	376	626,66	70	376,00	94	
2745,53	2	92	2837,53	1702,52	426	709,38	79	425,63	106	
1918,14	2	62	1980,14	1188,09	297	495,04	55	297,02	74	
1752,21	2	52	1804,21	1082,52	271	451,05	50	270,63	68	
2227,20	2	80	2307,20	1384,32	346	576,80	64	346,08	87	
1961,90	2	64	2025,90	1215,54	304	506,48	56	303,89	76	
2065,89	2	68	2133,89	1280,34	320	533,47	59	320,08	80	
2419,39	2	100	2519,39	1511,63	378	629,85	70	377,91	94	
2628,54	2	66	2694,54	1616,72	404	673,63	75	404,18	101	
2164,05	2	66	2230,05	1338,03	335	557,51	62	334,51	84	
2185,67	2	76	2261,67	1357,00	339	565,42	63	339,25	85	
2988,02	2	110	3098,02	1858,81	465	774,51	86	464,70	116	
2206,95	2	80	2286,95	1372,17	343	571,74	64	343,04	86	
2397,51	2	86	2483,51	1490,11	373	620,88	69	372,53	93	
1979,06	2	64	2043,06	1225,84	306	510,77	57	306,46	77	
3570,15	2	140	3710,15	2226,09	557	927,54	103	556,52	139	
2512,73	2	80	2592,73	1555,64	389	648,18	72	388,91	97	
2627,54	2	86	2713,54	1628,12	407	678,38	75	407,03	102	
2043,24	2	68	2111,24	1266,74	317	527,81	59	316,69	79	
2381,29	2	88	2469,29	1481,58	370	617,32	69	370,39	93	
2702,72	2	110	2812,72	1687,63	422	703,18	78	421,91	105	

REKOMENDASI DARI PENELITI

MENGURANGI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT & MENAMBAHKAN PROTEIN, SERAT SERTA MELAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA
MENAMBAHKAN PORSI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN
MEMPERTAHANKAN POLA MAKAN YANG SEIMBANG
MENAMBAHKAN PORSI MAKAN & MASSA OTOT DARI LATIHAN FISIK
MENAMBAHKAN PORSI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN
MENAMBAHKAN PORSI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN
MEMPERTAHANKAN POLA MAKAN & POLA LATIHAN
MEMPERTAHANKAN POLA MAKAN YANG SEIMBANG
MENAMBAHKAN PORSI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN
MENAMBAHKAN PORSI MAKAN & MASSA OTOT DARI LATIHAN FISIK
MENAMBAHKAN PORSI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN
MENAMBAHKAN PORSI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN
MENAMBAHKAN PORSI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN
MEMPERTAHANKAN POLA MAKAN YANG SEIMBANG
MENAMBAHKAN PORSI MAKAN & MASSA OTOT DARI LATIHAN FISIK
MENAMBAHKAN PORSI MAKAN & MASSA OTOT DARI LATIHAN FISIK
MENAMBAHKAN PORSI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN
MEMPERTAHANKAN POLA MAKAN YANG SEIMBANG
MENAMBAHKAN PORSI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN
MENAMBAHKAN PORSI MAKAN & MASSA OTOT DARI LATIHAN FISIK
MENAMBAHKAN PORSI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN
MENGATUR POLA MAKAN & DURASI POLA LATIHAN DIPERLAMA
MENAMBAHKAN PORSI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN
MENAMBAHKAN PORSI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN
MENAMBAHKAN PORSI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN
MENAMBAHKAN PORSI MAKANAN YANG MENGANDUNG KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN
MEMPERTAHANKAN POLA MAKAN & POLA LATIHAN

No.	Nama	Jenis Kelamin	Cabang Olahraga	Usia	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan	
						cm	m
60	MADE PANJI ANGA DWIPAYANA	L	-	12	45	151	1,51
61	NOVANDI FOUZAN HIDAYAT	L	LARI	12	41	148	1,48
62	RIZA AL FARIZI SYBIE	L	SEPAK BOLA	12	45	150	1,5
63	I MADE JUNA ANANDA SUPUTRA	L	-	12	37	141	1,41
64	AHMAD RIZAL	L	-	12	42	145	1,45
65	AFANDY EZA IRAWAN	L	FUTSAL	12	35	143	1,43
66	PUTU KEISHA ABHI NARENDRA	L	-	12	34	152	1,52
67	I GEDE AIRLANGGA NUGRAHA	L	KEMPO	12	53	156	1,56
68	MADE VIO NEYSA BALTANAYA	L	BASKET	12	38	148	1,48
69	DANIEL JULIU SULUNG LIABENI	L	SEPAK BOLA	12	39	149	1,49
70	I G B N AGUNG TEDJA ALIT W	L	LARI	12	45	152	1,52
71	KOMANG WAHYU WEDANTA	L	TAEKWONDO	12	32	151	1,51
72	KADEK BAGAS SATYA ANANTHA	L	RUGBY	12	36	154	1,54
73	GEDE RAVA NGASTA WIRA P	L	LARI	12	40	164	1,64
74	I GEDE SAKA KARUNIA VALENTINO	L	TENIS LAPANGAN	12	61	165	1,65
75	KOMANG DARRELL APRILLO	L	CRICKET	12	65	161	1,61
76	KADEK AGASTIA WIDIASA	L	JUDO	12	42	152	1,52
77	RAMA DANISWARA	L	BASKET	12	65	158	1,58
78	GEDE MAHADEWA PUTRA WIJAYA	L	LARI	12	40	152	1,52
79	NYOMAN ADITYA NARAYANA RAI	L	SEPEDA	12	50	159	1,59
80	KADEK ANGGA SUARDIANA PUTRA	L	TENIS MEJA	12	50	152	1,52
81	I NYOMAN NARARYA YOGAWIDHANA W	L	BASKET	12	84	160	1,6
82	IDA BAGUS BIDIA SUDIATNYANA	L	PASKIBRA	13	40	164	1,64
83	GEDE ALVARA WAYSA KUSUMA	L	BADMINTON	12	42	150	1,5
84	ANAK AGUNG GEDE BEMBISIRYANA DINATA	L	BASKET	13	69	171	1,71
85	KOMANG AGASTYA YOGISWARA	L	JOGGING	12	50	151	1,51
86	KOMANG JYOTINDRA WIGUNA D	L	PICKELBALL	13	58	159	1,59
87	I MADE ADHYAKSA PUTRA WARDHANA	L	BADMINTON	13	46	156	1,56
88	ALIT WIKAN GUNADI	L	AEROBIK	13	37	152	1,52
89	I MADE PREMARDANA V	L	BADMINTON	13	40	157	1,57

Indeks Massa Tubuh		BMR	SDA	BMR + SDA	Act Non-Sport		Energi Act Non-Sport		Energi Olahraga	
Nilai	Kategori IMT				Kategori	Nilai			Sepekan	Sehari
19,74	IDEAL	1356,4	135,64	1492,04	Ringan	1,56	2327,58	0	0,00	
18,72	IDEAL	1286,6	128,66	1415,26	Ringan	1,56	2207,81	1180	168,57	
20,00	IDEAL	1351,4	135,14	1486,54	Ringan	1,56	2319,00	1410	201,43	
18,61	IDEAL	1196,8	119,68	1316,48	Ringan	1,56	2053,71	0	0,00	
19,98	IDEAL	1285,3	128,53	1413,83	Ringan	1,56	2205,57	0	0,00	
17,12	KURUS	1179,4	117,94	1297,34	Ringan	1,56	2023,85	1830	261,43	
14,72	KURUS	1210,7	121,07	1331,77	Ringan	1,56	2077,56	0	0,00	
21,78	IDEAL	3051	305,10	3356,10	Ringan	1,56	5235,52	1800	257,14	
17,35	KURUS	2725,5	272,55	2998,05	Ringan	1,56	4676,96	840	120,00	
17,57	KURUS	2754,2	275,42	3029,62	Ringan	1,56	4726,21	1680	240,00	
19,48	IDEAL	2881,4	288,14	3169,54	Ringan	1,56	4944,48	1860	265,71	
14,03	KURUS	2688,3	268,83	2957,13	Ringan	1,56	4613,12	2100	300,00	
15,18	KURUS	2788,1	278,81	3066,91	Ringan	1,56	4784,38	2520	360,00	
14,87	KURUS	2992,9	299,29	3292,19	Sedang	1,76	5794,25	1500	214,29	
22,41	IDEAL	3295,6	329,56	3625,16	Ringan	1,56	5655,25	1800	257,14	
25,08	OBESESITAS TINGKAT RINGAN	3290,4	329,04	3619,44	Sedang	1,76	6370,21	2280	325,71	
18,18	KURUS	2840,3	284,03	3124,33	Ringan	1,56	4873,95	1800	257,14	
26,04	OBESESITAS TINGKAT RINGAN	3245,4	324,54	3569,94	Ringan	1,56	5569,11	840	120,00	
17,31	KURUS	2812,9	281,29	3094,19	Ringan	1,56	4826,94	1050	150,00	
19,78	IDEAL	1464,9	146,49	1611,39	Ringan	1,56	2513,77	120	17,14	
21,64	IDEAL	1429,9	142,99	1572,89	Ringan	1,76	2768,29	120	17,14	
32,81	OBESESITAS TINGKAT BERAT	1935,7	193,57	2129,27	Ringan	1,56	3321,66	2180	311,43	
14,87	KURUS	1346,1	134,61	1480,71	Ringan	1,56	2309,91	420	60,00	
18,67	IDEAL	1310,3	131,03	1441,33	Ringan	1,56	2248,47	175	25,00	
23,60	IDEAL	1778,4	177,84	1956,24	Ringan	1,56	3051,73	1010	144,29	
21,93	IDEAL	1424,9	142,49	1567,39	Ringan	1,56	2445,13	600	85,71	
22,94	IDEAL	1567,7	156,77	1724,47	Ringan	1,56	2690,17	3840	548,57	
18,90	IDEAL	1388,3	138,83	1527,13	Ringan	1,56	2382,32	600	85,71	
16,01	KURUS	1245	124,50	1369,50	Ringan	1,56	2136,42	2100	300,00	
16,23	KURUS	1311,1	131,11	1442,21	Ringan	1,56	2249,85	600	85,71	

Energi Total	Masa Pertumbuhan		Kebutuhan Energi Atlet	Kebutuhan Zat Gizi						
	Nilai	Tambahan Energi		Karbohidrat			Lemak		Protein	
				Kalori	Gram	Kalori	Gram	Kalori	Gram	
2327,58	2	90	2417,58	1450,55	363	604,40	67	362,64	91	
2376,38	2	82	2458,38	1475,03	369	614,59	68	368,76	92	
2520,43	2	90	2610,43	1566,26	392	652,61	73	391,56	98	
2053,71	2	74	2127,71	1276,63	319	531,93	59	319,16	80	
2205,57	2	84	2289,57	1373,74	343	572,39	64	343,44	86	
2285,28	2	70	2355,28	1413,17	353	588,82	65	353,29	88	
2077,56	2	68	2145,56	1287,34	322	536,39	60	321,83	80	
5492,66	2	106	5598,66	3359,20	840	1399,66	156	839,80	210	
4796,96	2	76	4872,96	2923,77	731	1218,24	135	730,94	183	
4966,21	2	78	5044,21	3026,52	757	1261,05	140	756,63	189	
5210,20	2	90	5300,20	3180,12	795	1325,05	147	795,03	199	
4913,12	2	64	4977,12	2986,27	747	1244,28	138	746,57	187	
5144,38	2	72	5216,38	3129,83	782	1304,09	145	782,46	196	
6008,54	2	80	6088,54	3653,12	913	1522,14	169	913,28	228	
5912,39	2	122	6034,39	3620,64	905	1508,60	168	905,16	226	
6695,93	2	130	6825,93	4095,56	1024	1706,48	190	1023,89	256	
5131,10	2	84	5215,10	3129,06	782	1303,77	145	782,26	196	
5689,11	2	130	5819,11	3491,46	873	1454,78	162	872,87	218	
4976,94	2	80	5056,94	3034,16	759	1264,23	140	758,54	190	
2530,91	2	100	2630,91	1578,55	395	657,73	73	394,64	99	
2785,43	2	100	2885,43	1731,26	433	721,36	80	432,81	108	
3633,09	2	168	3801,09	2280,65	570	950,27	106	570,16	143	
2369,91	2	80	2449,91	1469,94	367	612,48	68	367,49	92	
2273,47	2	84	2357,47	1414,48	354	589,37	65	353,62	88	
3196,02	2	138	3334,02	2000,41	500	833,51	93	500,10	125	
2530,84	2	100	2630,84	1578,51	395	657,71	73	394,63	99	
3238,74	2	116	3354,74	2012,85	503	838,69	93	503,21	126	
2468,04	2	92	2560,04	1536,02	384	640,01	71	384,01	96	
2436,42	2	74	2510,42	1506,25	377	627,61	70	376,56	94	
2335,56	2	80	2415,56	1449,34	362	603,89	67	362,33	91	

No.	Nama	Jenis Kelamin	Cabang Olahraga	Usia	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan	
						cm	m
90	MADE ARKANTHA PUTRA N	L	LARI	12	41	168	1,68
91	I GEDE GERNUD ARKA NATA MAHENDRA	L	FUTSAL	12	35	147	1,47
92	I GEDE MADE DENTA CAHYA P	L	BADMINTON	13	53	153	1,53
93	WAYAN VALROY MAHA NUGRAHA	L	BASKET	13	54	163	1,63
94	PUTU WIRADITYA	L	BERJALAN	12	55	152	1,52
95	I MADE AIRLANGGA SATYA G	L	FUTSAL	12	56	155	1,55
96	KREDY ARYA NATHANIEL Y. R. O	L	RENANG	12	55	174	1,74
97	ILHAM FARIS	L	-	12	55	155	1,55
98	GEDE RADITYA SANDI PRATAMA	L	BERSEPEDA	12	50	170	1,7
99	I GUSTI BAGUS ABI WIRA YUDA	L	BERSEPEDA	13	55	170	1,7
100	MARCELLO TIMETHY HENDRAWAN	L	BASKET	12	50	147	1,47
101	I GEDE BAGUS DHANESWARA	L	BASKET	12	35	153	1,53
102	TUBAGUS KEVINO S. W	L	BADMINTON	13	60	160	1,6
103	MADE AIRINA MAHADEWI DINATA	P	LARI	12	40	160	1,6
104	PUTU ASHARADHA DAEVIANA W	P	BASKET	12	36	146	1,46
105	DESAK NYOMAN DEVITA ARTA PUTRI	P	BADMINTON	12	43	159	1,59
106	DINDA MIKAYLA ZAHRA	P	-	12	50	160	1,6
107	NYOMAN KARTIKA DIANASARI JAYA	P	TENIS LAPANGAN	13	50	163	1,63
108	KELLY LUKMANTO	P	DANCE	13	53	163	1,63
109	NYOMAN KANYA MAHESWARI	P	SILAT	12	40	159	1,59
110	PUTU YESSICA DAMAYANTHI	P	DANCE	12	45	166	1,66
111	AIRIN GEOVANNIE	P	-	13	50	154	1,54
112	LUH PUTU MUTIARA NIRMALA P	P	SKIPPING	12	30	149	1,49
113	NI KOMANG APSARI PERMATA SUCI	P	JOGGING	13	50	155	1,55
114	NI PUTU INTAN WAHYU KIRANI	P	TARI	12	40	156	1,56
115	PUTU RADHA CETTA KASYARA	P	PASKIBRA	13	56	167	1,67
116	KOMANG PUTRI WIDIA SARI	P	PASKIBRA	13	46	164	1,64
117	AUREL AGATHI ARIAWAN	P	BADMINTON	14	46	165	1,65
118	I GUSTI AYU AGUNG CINTA M	P	BASKET	12	57	161	1,61
119	ISABEL ARNETA	P	-	13	41	156	1,56

Indeks Massa Tubuh		BMR	SDA	BMR + SDA	Act Non-Sport		Energi Act Non-Sport	Energi Olahraga	
Nilai	Kategori IMT				Kategori	Nilai		Sepekan	Sehari
14,53	KURUS	1386,6	138,66	1525,26	Ringan	1,56	2379,41	1500	214,29
16,20	KURUS	1199,4	119,94	1319,34	Ringan	1,56	2058,17	3085	440,71
22,64	IDEAL	1469,2	146,92	1616,12	Ringan	1,56	2521,15	1260	180,00
20,32	IDEAL	1532,9	153,29	1686,19	Ringan	1,56	2630,46	3200	457,14
23,81	IDEAL	1498,4	149,84	1648,24	Ringan	1,56	2571,25	1800	257,14
23,31	IDEAL	1527,1	152,71	1679,81	Ringan	1,56	2620,50	1320	188,57
18,17	KURUS	1608,4	160,84	1769,24	Ringan	1,56	2760,01	480	68,57
22,89	IDEAL	1513,4	151,34	1664,74	Ringan	1,56	2596,99	0	0,00
17,30	KURUS	1519,9	151,99	1671,89	Ringan	1,56	2608,15	1080	154,29
19,03	IDEAL	1581,6	158,16	1739,76	Ringan	1,56	2714,03	1080	154,29
23,14	IDEAL	1404,9	140,49	1545,39	Ringan	1,56	2410,81	1120	160,00
14,95	KURUS	1229,4	122,94	1352,34	Ringan	1,56	2109,65	1530	218,57
23,44	IDEAL	1600,1	160,01	1760,11	Ringan	1,56	2745,77	360	51,43
15,63	KURUS	1280,6	128,06	1408,66	Ringan	1,55	2183,42	450	64,29
16,89	KURUS	1217	121,70	1338,70	Ringan	1,55	2074,99	2080	297,14
17,01	KURUS	1307,6	130,76	1438,36	Ringan	1,55	2229,46	600	85,71
19,53	IDEAL	1376,6	137,66	1514,26	Ringan	1,55	2347,10	0	0,00
18,82	IDEAL	1377,3	137,73	1515,03	Ringan	1,55	2348,30	3960	565,71
19,95	IDEAL	1406,1	140,61	1546,71	Ringan	1,55	2397,40	1620	231,43
15,82	KURUS	1278,8	127,88	1406,68	Ringan	1,55	2180,35	900	128,57
16,33	KURUS	1339,4	133,94	1473,34	Ringan	1,55	2283,68	1260	180,00
21,08	IDEAL	1361,1	136,11	1497,21	Ringan	1,55	2320,68	0	0,00
13,51	KURUS	1164,8	116,48	1281,28	Sedang	1,7	2178,18	875	125,00
20,81	IDEAL	1362,9	136,29	1499,19	Sedang	1,7	2548,62	150	21,43
16,44	KURUS	1273,4	127,34	1400,74	Sedang	1,7	2381,26	1680	240,00
20,08	IDEAL	1442,1	144,21	1586,31	Ringan	1,55	2458,78	2505	357,86
17,10	KURUS	1340,7	134,07	1474,77	Sedang	1,7	2507,11	3150	450,00
16,90	KURUS	1337,8	133,78	1471,58	Ringan	1,55	2280,95	600	85,71
21,99	IDEAL	1445,6	144,56	1590,16	Ringan	1,55	2464,75	1720	245,71
16,85	KURUS	1278,3	127,83	1406,13	Ringan	1,55	2179,50	0	0,00

Energi Total	Masa Pertumbuhan		Kebutuhan Energi Atlet	Kebutuhan Zat Gizi						
	Nilai	Tambahan Energi		Karbohidrat			Lemak		Protein	
				Kalori	Gram	Kalori	Gram	Kalori	Gram	
2593,69	2	82	2675,69	1605,41	401	668,92	74	401,35	100	
2498,88	2	70	2568,88	1541,33	385	642,22	71	385,33	96	
2701,15	2	106	2807,15	1684,29	421	701,79	78	421,07	105	
3087,60	2	108	3195,60	1917,36	479	798,90	89	479,34	120	
2828,40	2	110	2938,40	1763,04	441	734,60	82	440,76	110	
2809,08	2	112	2921,08	1752,65	438	730,27	81	438,16	110	
2828,59	2	110	2938,59	1763,15	441	734,65	82	440,79	110	
2596,99	2	110	2706,99	1624,20	406	676,75	75	406,05	102	
2762,43	2	100	2862,43	1717,46	429	715,61	80	429,37	107	
2868,31	2	110	2978,31	1786,99	447	744,58	83	446,75	112	
2570,81	2	100	2670,81	1602,49	401	667,70	74	400,62	100	
2328,22	2	70	2398,22	1438,93	360	599,56	67	359,73	90	
2797,20	2	120	2917,20	1750,32	438	729,30	81	437,58	109	
2247,71	2	80	2327,71	1396,63	349	581,93	65	349,16	87	
2372,13	2	72	2444,13	1466,48	367	611,03	68	366,62	92	
2315,17	2	86	2401,17	1440,70	360	600,29	67	360,18	90	
2347,10	2	100	2447,10	1468,26	367	611,78	68	367,07	92	
2914,01	2	100	3014,01	1808,41	452	753,50	84	452,10	113	
2628,83	2	106	2734,83	1640,90	410	683,71	76	410,22	103	
2308,93	2	80	2388,93	1433,36	358	597,23	66	358,34	90	
2463,68	2	90	2553,68	1532,21	383	638,42	71	383,05	96	
2320,68	2	100	2420,68	1452,41	363	605,17	67	363,10	91	
2303,18	2	60	2363,18	1417,91	354	590,79	66	354,48	89	
2570,05	2	100	2670,05	1602,03	401	667,51	74	400,51	100	
2621,26	2	80	2701,26	1620,75	405	675,31	75	405,19	101	
2816,64	2	112	2928,64	1757,18	439	732,16	81	439,30	110	
2957,11	2	92	3049,11	1829,47	457	762,28	85	457,37	114	
2366,66	2	92	2458,66	1475,20	369	614,67	68	368,80	92	
2710,46	2	114	2824,46	1694,68	424	706,12	78	423,67	106	
2179,50	2	82	2261,50	1356,90	339	565,38	63	339,23	85	

No.	Nama	Jenis Kelamin	Cabang Olahraga	Usia	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan	
						cm	m
120	KADEK AUDREY PERMANA	P	-	12	45	158	1,58
121	PUTU RANIA ANDINA SANTI	P	BASKET	12	63	162	1,62
122	PUTU CANTIKA MIRACLE ADIL	P	-	13	65	155	1,55
123	NI KOMANG LAVITA STANEL CITANANI	P	DANCE	13	41	160	1,6
124	KOMANG BERLIANA WULAN SYFA A	P	TARI	12	35	152	1,52
125	IDA AYU TATA PRAMESWARI	P	BADMINTON	13	51	153	1,53
126	KADEK MESHYA KAYIKA ERAWADY	P	-	12	46	158	1,58
127	NI PUTU KAILA LAKSMINI JAYANTI	P	-	12	46	165	1,65
128	PUTU ZIVARA ARALYN S	P	-	13	49	165	1,65
129	KADEK ADINDA ACUA P	P	-	12	40	160	1,6
130	NI PUTU WANGI PRATIWI A	P	LARI	13	37	158	1,58
131	LUH PUTU SHAMITA ANINDYA S	P	AEROBIK	13	42	159	1,59
132	KADEK ASWARYA PREMA JYOTI	P	DANCER	12	41	163	1,63
133	EDDYSSA RAHMADANI KAMIL	P	RENANG	12	41	149	1,49
134	PUTU DYMAS SARASWATI	P	LARI	12	32	144	1,44
135	I GUSTI AYU MAS MESTY YANI	P	LARI	13	42	153	1,53
136	AFIKA MISYANA PUTRI	P	LARI	12	33	149	1,49
137	KOMANG AUDREY SUWADEWI S	P	BADMINTON	12	45	162	1,62
138	KOMANG NAURA APRILLIA	P	TARI	12	44	148	1,48
139	KETUT NANDI ANDIKA PUTRI	P	-	13	49	158	1,58
140	G. A. P. DANESHA KAYANA YUDIRA	P	TARI	12	40	153	1,53
141	KADEK WIDYA ISWARI	P	-	13	38	153	1,53
142	KADEK DEA AURELIA	P	BADMINTON	12	45	162	1,62
143	PUTU NESYA L. S. A	P	BADMINTON	12	47	145	1,45
144	GUSTI AYU PUTU MERI WIDIASTUTI	P	LARI	12	44	153	1,53
145	KOMANG DIVYA ARTAYU SYAKIRANI	P	TARI	12	43	157	1,57
146	KADEK AMICA VITARYANI	P	SILAT	12	40	148	1,48
147	PUTU KAYLA MAHARANI	P	BASKET	13	40	157	1,57
148	NI LUH PUTU INARA KUSUMA P	P	RENANG	12	64	155	1,55
149	NI KOMANG ADELIA TRI WIDIASHIH	P	BADMINTON	12	45	152	1,52

Indeks Massa Tubuh			Act Non-Sport		Energi Act Non-Sport		Energi Olahraga	
Nilai	Kategori IMT	BMR	SDA	BMR + SDA	Kategori	Nilai	Sepekan	Sehari
18,03	KURUS	1325	132,50	1457,50	Ringan	1,55	0	0,00
24,01	IDEAL	1505	150,50	1655,50	Ringan	1,55	660	94,29
27,06	OBESITAS TINGKAT BERAT		1506,9	1657,59	Ringan	1,55	0	0,00
16,02	KURUS	1285,5	128,55	1414,05	Ringan	1,55	420	60,00
15,15	KURUS	1218,2	121,82	1340,02	Ringan	1,55	1560	222,86
21,79	IDEAL	1368,9	136,89	1505,79	Ringan	1,55	950	135,71
18,43	KURUS	1334,6	133,46	1468,06	Ringan	1,55	0	0,00
16,90	KURUS	1347,2	134,72	1481,92	Ringan	1,55	0	0,00
18,00	KURUS	1371,3	137,13	1508,43	Ringan	1,55	0	0,00
15,63	KURUS	1280,6	128,06	1408,66	Ringan	1,55	0	0,00
14,82	KURUS	1243,5	124,35	1367,85	Ringan	1,55	450	64,29
16,61	KURUS	1293,3	129,33	1422,63	Sedang	1,7	385	55,00
15,43	KURUS	1295,6	129,56	1425,16	Ringan	1,55	1860	265,71
18,47	KURUS	1270,4	127,04	1397,44	Ringan	1,55	2040	291,43
15,43	KURUS	1175	117,50	1292,50	Ringan	1,55	900	128,57
17,94	KURUS	1282,5	128,25	1410,75	Sedang	1,7	2000	285,71
14,86	KURUS	1193,6	119,36	1312,96	Ringan	1,55	900	128,57
17,15	KURUS	1332,2	133,22	1465,42	Sedang	1,7	1125	160,71
20,09	IDEAL	1297,4	129,74	1427,14	Ringan	1,55	2940	420,00
19,63	IDEAL	1358,7	135,87	1494,57	Sedang	1,7	0	0,00
17,09	KURUS	1268	126,80	1394,80	Ringan	1,55	2940	420,00
16,23	KURUS	1244,1	124,41	1368,51	Sedang	1,7	0	0,00
17,15	KURUS	1332,2	133,22	1465,42	Ringan	1,55	1800	257,14
22,35	IDEAL	1320,8	132,08	1452,88	Ringan	1,55	100	14,29
18,80	IDEAL	1306,4	130,64	1437,04	Sedang	1,7	300	42,86
17,44	KURUS	1304	130,40	1434,40	Ringan	1,55	1740	248,57
18,26	KURUS	1259	125,90	1384,90	Ringan	1,55	900	128,57
16,23	KURUS	1270,5	127,05	1397,55	Ringan	1,55	2166,20	182,86
26,64	OBESITAS TINGKAT BERAT		1502	1652,20	Sedang	1,7	2310	330,00
19,48	IDEAL	1314,2	131,42	1445,62	Ringan	1,55	2400	342,86

Energi Total	Masa Pertumbuhan		Kebutuhan Energi Atlet	Kebutuhan Zat Gizi					
	Nilai	Tambahan Energi		Karbohidrat		Lemak		Protein	
				Kalori	Gram	Kalori	Gram	Kalori	Gram
2259,13	2	90	2349,13	1409,48	352	587,28	65	352,37	88
2660,31	2	126	2786,31	1671,79	418	696,58	77	417,95	104
2569,26	2	130	2699,26	1619,56	405	674,82	75	404,89	101
2251,78	2	82	2333,78	1400,27	350	583,44	65	350,07	88
2299,89	2	70	2369,89	1421,93	355	592,47	66	355,48	89
2469,69	2	102	2571,69	1543,01	386	642,92	71	385,75	96
2275,49	2	92	2367,49	1420,50	355	591,87	66	355,12	89
2296,98	2	92	2388,98	1433,39	358	597,24	66	358,35	90
2338,07	2	98	2436,07	1461,64	365	609,02	68	365,41	91
2183,42	2	80	2263,42	1358,05	340	565,86	63	339,51	85
2184,45	2	74	2258,45	1355,07	339	564,61	63	338,77	85
2473,47	2	84	2557,47	1534,48	384	639,37	71	383,62	96
2474,71	2	82	2556,71	1534,03	384	639,18	71	383,51	96
2457,46	2	82	2539,46	1523,68	381	634,87	71	380,92	95
2131,95	2	64	2195,95	1317,57	329	548,99	61	329,39	82
2683,99	2	84	2767,99	1660,79	415	692,00	77	415,20	104
2163,66	2	66	2229,66	1337,80	334	557,41	62	334,45	84
2651,93	2	90	2741,93	1645,16	411	685,48	76	411,29	103
2632,07	2	88	2720,07	1632,04	408	680,02	76	408,01	102
2540,77	2	98	2638,77	1583,26	396	659,69	73	395,82	99
2581,94	2	80	2661,94	1597,16	399	665,49	74	399,29	100
2326,47	2	76	2402,47	1441,48	360	600,62	67	360,37	90
2528,54	2	90	2618,54	1571,13	393	654,64	73	392,78	98
2266,25	2	94	2360,25	1416,15	354	590,06	66	354,04	89
2485,83	2	88	2573,83	1544,30	386	643,46	71	386,07	97
2471,89	2	86	2557,89	1534,73	384	639,47	71	383,68	96
2275,17	2	80	2355,17	1413,10	353	588,79	65	353,27	88
2349,06	2	80	2429,06	1457,44	364	607,26	67	364,36	91
3138,74	2	128	3266,74	1960,04	490	816,69	91	490,01	123
2583,57	2	90	2673,57	1604,14	401	668,39	74	401,04	100

No.	Nama	Jenis Kelamin	Cabang Olahraga	Usia	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan	
						cm	m
150	I GUSTI AYU NASYA MAHARANI	P	-	12	50	149	1,49
151	KOMANG ANGGRENI	P	-	12	36	152	1,52
152	KADEK DIVANIA DHAMAYANI	P	-	12	30	148	1,48
153	LUH KHAYLA WIRYA MAHADEWINDA	P	-	12	70	161	1,61
154	KADEK VIKA ARDIANI	P	-	12	53	153	1,53
155	NI PUTU WIKANANDA K. P	P	BADMINTON	12	41	153	1,53
156	PUTU ATHDIA HERMAWAN	P	-	13	35	147	1,47
157	KHOLIFAH RUBBANI	P	-	13	50	146	1,46
158	LUH SINDI PRATIWI	P	-	13	24	136	1,36
159	IDA AYU KADE NADYA P.W	P	-	12	45	150	1,5
160	KADEK NADIA ATHALIA PUTRI	P	-	12	43	156	1,56
161	AMANY'ALIYAH TSABITAH	P	-	12	48	145	1,45
162	MADE PRADISTA PRAISHANDRYNA P	P	-	12	35	152	1,52
163	GUSTI PUTU NOVIA RAHAYU NINGSIH	P	-	12	52	155	1,55
164	KOMANG DINDA WIKA MALAYKA PUTRI	P	-	12	34	153	1,53
165	KETUT FARA DIANTI PUTRI V	P	-	12	38	154	1,54
166	KADEK MEI LISA PURNAMI	P	-	12	48	173	1,73
167	KADEK DWI YUNITA SARI	P	-	12	35	153	1,53
168	PUTU NOVITA SUPRIANI	P	-	13	45	151	1,51
169	KAYLA NAZIVA	P	-	13	45	154	1,54
170	KADEK AYU NABILA M	P	-	12	70	154	1,54
171	I GUSTI A.A RAKA D.N	P	-	12	58	154	1,54
172	MADE MAS MEISYA ARIASTHI	P	-	12	42	154	1,54
173	KADEK DARARA AYU DEVITA PRIMA	P	-	13	43	153	1,53
174	KOMANG YULIA GANTARI	P	-	12	49	154	1,54
175	KADEK KIRANA EZRA PUTRI A	P	-	13	52	158	1,58
176	MADE CINDY CARERA	P	-	13	31	143	1,43
177	GUSTI AYU ATHALIA VIDYA PARAMKTHA	P	LARI	12	38	155	1,55
178	KADEK VIKA KIREINA MARTA	P	SENAM AEROBIK	12	30	147	1,47
179	REYSKA KIANDRA J.P	P	KARATE	11	55	163	1,63

Indeks Massa Tubuh		BMR	SDA	BMR + SDA	Act Non-Sport		Energi Act Non-Sport	Energi Olahraga	
Nilai	Kategori IMT				Kategori	Nilai		Sepekan	Sehari
22,52	IDEAL	1356,8	135,68	1492,48	Sedang	1,7	2537,22	0	0,00
15,58	KURUS	1227,8	122,78	1350,58	Ringan	1,55	2093,40	0	0,00
13,70	KURUS	1163	116,30	1279,30	Ringan	1,55	1982,92	0	0,00
27,01	OBESITAS TINGKAT BERAT	1570,4	157,04	1727,44	Ringan	1,55	2677,53	0	0,00
22,64	IDEAL	1392,8	139,28	1532,08	Sedang	1,7	2604,54	0	0,00
17,51	KURUS	1277,6	127,76	1405,36	Ringan	1,55	2178,31	3210	458,57
16,20	KURUS	1204,5	120,45	1324,95	Sedang	1,7	2252,42	0	0,00
23,46	IDEAL	1346,7	134,67	1481,37	Ringan	1,55	2296,12	0	0,00
12,98	KURUS	1079,1	107,91	1187,01	Sedang	1,7	2017,92	0	0,00
20,00	IDEAL	1310,6	131,06	1441,66	Ringan	1,55	2234,57	0	0,00
17,67	KURUS	1302,2	130,22	1432,42	Sedang	1,7	2435,11	0	0,00
22,83	IDEAL	1330,4	133,04	1463,44	Ringan	1,55	2268,33	0	0,00
15,15	KURUS	1218,2	121,82	1340,02	Sedang	1,7	2278,03	0	0,00
21,64	IDEAL	1386,8	138,68	1525,48	Ringan	1,55	2364,49	0	0,00
14,52	KURUS	1210,4	121,04	1331,44	Ringan	1,55	2063,73	0	0,00
16,02	KURUS	1250,6	125,06	1375,66	Ringan	1,55	2132,27	0	0,00
16,04	KURUS	1380,8	138,08	1518,88	Ringan	1,55	2354,26	0	0,00
14,95	KURUS	1220	122,00	1342,00	Ringan	1,55	2080,10	0	0,00
19,74	IDEAL	1307,7	130,77	1438,47	Ringan	1,55	2229,63	0	0,00
18,97	IDEAL	1313,1	131,31	1444,41	Sedang	1,7	2455,50	0	0,00
29,52	OBESITAS TINGKAT BERAT	1557,8	155,78	1713,58	Ringan	1,55	2656,05	0	0,00
24,46	IDEAL	1442,6	144,26	1586,86	Sedang	1,7	2697,66	0	0,00
17,71	KURUS	1289	128,90	1417,90	Ringan	1,55	2197,75	0	0,00
18,37	KURUS	1292,1	129,21	1421,31	Ringan	1,55	2203,03	0	0,00
20,66	IDEAL	1356,2	135,62	1491,82	Sedang	1,7	2536,09	0	0,00
20,83	IDEAL	1387,5	138,75	1526,25	Sedang	1,7	2594,63	0	0,00
15,16	KURUS	1158,9	115,89	1274,79	Sedang	1,7	2167,14	0	0,00
15,82	KURUS	1252,4	125,24	1377,64	Ringan	1,55	2135,34	450	64,29
13,88	KURUS	1161,2	116,12	1277,32	Ringan	1,55	1979,85	420	60,00
20,70	IDEAL	1434,7	143,47	1578,17	Ringan	1,55	2446,16	1140	162,86

Energi Total	Masa Pertumbuhan		Kebutuhan Energi Atlet	Kebutuhan Zat Gizi					
	Nilai	Tambahan Energi		Karbohidrat		Lemak		Protein	
				Kalori	Gram	Kalori	Gram	Kalori	Gram
2537,22	2	100	2637,22	1582,33	396	659,30	73	395,58	99
2093,40	2	72	2165,40	1299,24	325	541,35	60	324,81	81
1982,92	2	60	2042,92	1225,75	306	510,73	57	306,44	77
2677,53	2	140	2817,53	1690,52	423	704,38	78	422,63	106
2604,54	2	106	2710,54	1626,32	407	677,63	75	406,58	102
2636,88	2	82	2718,88	1631,33	408	679,72	76	407,83	102
2252,42	2	70	2322,42	1393,45	348	580,60	65	348,36	87
2296,12	2	100	2396,12	1437,67	359	599,03	67	359,42	90
2017,92	2	48	2065,92	1239,55	310	516,48	57	309,89	77
2234,57	2	90	2324,57	1394,74	349	581,14	65	348,69	87
2435,11	2	86	2521,11	1512,67	378	630,28	70	378,17	95
2268,33	2	96	2364,33	1418,60	355	591,08	66	354,65	89
2278,03	2	70	2348,03	1408,82	352	587,01	65	352,21	88
2364,49	2	104	2468,49	1481,10	370	617,12	69	370,27	93
2063,73	2	68	2131,73	1279,04	320	532,93	59	319,76	80
2132,27	2	76	2208,27	1324,96	331	552,07	61	331,24	83
2354,26	2	96	2450,26	1470,16	368	612,57	68	367,54	92
2080,10	2	70	2150,10	1290,06	323	537,53	60	322,52	81
2229,63	2	90	2319,63	1391,78	348	579,91	64	347,94	87
2455,50	2	90	2545,50	1527,30	382	636,37	71	381,82	95
2656,05	2	140	2796,05	1677,63	419	699,01	78	419,41	105
2697,66	2	116	2813,66	1688,20	422	703,42	78	422,05	106
2197,75	2	84	2281,75	1369,05	342	570,44	63	342,26	86
2203,03	2	86	2289,03	1373,42	343	572,26	64	343,35	86
2536,09	2	98	2634,09	1580,46	395	658,52	73	395,11	99
2594,63	2	104	2698,63	1619,18	405	674,66	75	404,79	101
2167,14	2	62	2229,14	1337,49	334	557,29	62	334,37	84
2199,63	2	76	2275,63	1365,38	341	568,91	63	341,34	85
2039,85	2	60	2099,85	1259,91	315	524,96	58	314,98	79
2609,02	2	110	2719,02	1631,41	408	679,76	76	407,85	102

No.	Nama	Jenis Kelamin	Cabang Olahraga	Usia	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan	
						cm	m
180	NI KETUT ANGGI PRIYANDARI S	P	BADMINTON	12	39	147	1,47
181	DAVINA AZZOLIA	P	-	13	46	147	1,47
182	KOMANG ALIT DEVIANI	P	SENAM AEROBIK	12	39	153	1,53
183	PUTU KHAIRA DANISUARI	P	-	12	40	154	1,54
184	MAULYDIA NABILA	P	RENANG	12	56	162	1,62
185	LUH PUTU MIKHAELA DINDA PRANANTA	P	LARI	12	40	152	1,52
186	AURELIA KEZIA D	P	JOGGING	12	60	160	1,6
187	KOMANG REVA APRILIA ARSANI	P	-	12	40	148	1,48
188	I GUSTI AGUNG AYU DESY TRIANA	P	SILAT	12	47	151	1,51
189	MADE DWI NINDYA SARASWATI	P	-	12	47	147	1,47
190	GUSTI NYOMAN VIKAN NANDA T	P	BASKET	13	46	159	1,59
191	MADE AYU KARUNIA PUTRI	P	LARI	12	40	152	1,52
192	KADEK DEVINDRA SETIANDINI	P	BERSEPEDA	12	60	161	1,61
193	ANANDA DAVIYAH ALZETAH	P	-	13	37	153	1,53
194	MADE DANISA ASHWINA ADI	P	-	12	39	142	1,42
195	KOMANG DAEVICA KALYANI R	P	DANCE	12	65	163	1,63

Indeks Massa Tubuh		BMR	SDA	BMR + SDA		Act Non-Sport		Energi Act Non-Sport		Energi Olahraga	
Nilai	Kategori IMT					Kategori	Nilai			Sepekan	Sehari
18,05	KURUS	1247,6	124,76	1372,36	Ringan	1,55		2127,16		1590	227,14
21,29	IDEAL	1310,1	131,01	1441,11	Ringan	1,55		2233,72		0	0,00
16,66	KURUS	1258,4	125,84	1384,24	Ringan	1,55		2145,57		105	15,00
16,87	KURUS	1269,8	126,98	1396,78	Ringan	1,55		2165,01		0	0,00
21,34	IDEAL	1437,8	143,78	1581,58	Ringan	1,55		2451,45		880	125,71
17,31	KURUS	1266,2	126,62	1392,82	Ringan	1,55		2158,87		450	64,29
23,44	IDEAL	1472,6	147,26	1619,86	Sedang	1,7		2753,76		700	100,00
18,26	KURUS	1259	125,90	1384,90	Sedang	1,7		2354,33		0	0,00
20,61	IDEAL	1331,6	133,16	1464,76	Sedang	1,7		2490,09		900	128,57
21,75	IDEAL	1324,4	132,44	1456,84	Sedang	1,7		2476,63		0	0,00
18,20	KURUS	1331,7	133,17	1464,87	Ringan	1,55		2270,55		840	120,00
17,31	KURUS	1266,2	126,62	1392,82	Ringan	1,55		2158,87		300	42,86
23,15	IDEAL	1464,4	146,44	1610,84	Ringan	1,55		2496,80		1440	205,71
15,81	KURUS	1224,5	122,45	1346,95	Sedang	1,7		2289,82		0	0,00
19,34	IDEAL	1228,6	122,86	1351,46	Ringan	1,55		2094,76		0	0,00
24,46	IDEAL	1516	151,60	1667,60	Ringan	1,55		2584,78		2640	377,14

Lampiran 10 Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP



I Gede Wisnu Satya Nugraha lahir di Denpasar pada tanggal 23 Mei 2002. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak I Nyoman Yasa Geriyantara dan Ibu Bdn. Ni Ketut Sri Andayani, S. Tr. Keb. Penulis berkebangsaan Indonesia serta beragama Hindu. Penulis tinggal dengan orang tua beralamat di Jl. Taman Giri, Giri hill, Lingkungan Menesa, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung, Provinsi Bali. Kini Penulis tinggal sendiri beralamat di Gg. Wani, Sambangan, Kecamatan Sukasada, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di TK Jaladi Kumara dan lulus pada tahun 2008. SD Negeri 9 Benoa dan lulus pada tahun 2014. Kemudian penulis melanjutkan di SMP Negeri 3 Kuta Selatan dan lulus pada tahun 2017. Pada tahun 2020, penulis lulus dari SMA Negeri 1 Kuta Selatan Jurusan Bahasa dan Sosial melanjutkan test TNI/POLRI serta Kedinasan hingga pada tahun 2021 peneliti mengambil S1 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2025 penulis telah menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Analisis Status Gizi dan Kebutuhan Kalori Peserta Didik Kelas VII di Sekolah SMP Negeri 1 Singaraja”. Penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga besar Universitas Pendidikan Ganesha. Pesan dari penulis carilah tujuan pendidikan itu sendiri dan jangan lupa Hiduplah, Bersenang-senanglah, dan Bekerjalah. Semoga semakin SUKSES.