

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas Pembimbing



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA**
Alamat : Kampus FOK Undiksha Jinengdalem, Singaraja-Bali

SURAT TUGAS

Nomor: 132.05/UN48.12.5/PP/2025

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

- | | |
|----|---|
| 1. | Nama : Drs. Putu Panca Adi, M.Pd. |
| | NIP : 196307091990031001 |
| | Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi |
| | Sebagai : Pembimbing Utama |
| 2. | Nama : I Putu Darmayasa,S.Pd., M.For., AIFO-FIT |
| | NIP : 196902061996011001 |
| | Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi |
| | Sebagai : Pembimbing Wakil |

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

- | |
|---|
| Nama : Alifudin Putra Setia |
| NIM : 2116011002 |
| Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi |
| Jurusan : Pendidikan Olahraga |
| Judul : Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2022/2023 Terhadap Konsumsi Gula Sederhana. |

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 26 Mei 2025
Ketua Jurusan,

Dekan,



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

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



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektornik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

Lampiran 2. Surat Ijin Observasi



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS 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, 21 Agustus 2025

Nomor : 1321/UN48.12.1/DL.16.00/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Ijin melakukan observasi

Yth. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
 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 tempat sebagai syarat pengajuan judul penelitian (skripsi). Kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengijinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan observasi di tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama	: Alifudien Putra Setia
Nomor Induk Mahasiswa	: 2216011016
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



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 tertandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan Bsr E
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, 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, 29 Oktober 2025

Nomor : 1912/UN48.12.1/PT.01.04/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Koordirasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 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 Prodi Penjaskesrek FOK Undiksha yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama	:	Alifudien Putra Setia
Nomor Induk Mahasiswa	:	2216011016
Prodi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	:	Olahraga dan Kesehatan

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

a.n. Dekan
 Wakil Dekan I,


I Gede Suwiwa,
 NIP.198501172008121001



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Eletronik 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 4. Surat Rekomendasi Pakar Instrument



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA**
Alamat : Kampus FOK Undiksha Jinengdalem, Singaraja-Bali

S U R A T T U G A S

Nomor: 218.09/UN48.12.5/PP/2025

Merujuk surat rekomendasi Pembimbing Skripsi terkait Pakar/Ahli untuk melakukan validasi instrumen penelitian mahasiswa, maka kami yang bertanda tangan di bawah Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

1. Nama : I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.
NIP : 198503082019031005
Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
Sebagai : Pakar 1 Instrumen
2. Nama : I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For., AIFO-FIT
NIP : 196902061996011001
Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
Sebagai : Pakar 2 Instrumen

dalam rangka melakukan validasi instrumen penelitian skripsi mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama	:	Alifudien Putra Setia
NIM	:	2116011016
Prodi.	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
Judul	:	Tingkat Aktivitas Fisik, Asupan Gula Tambahan, dan <i>Licensing Belief</i> Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



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

Singaraja, 18 September 2025

Ketua Jurusan,



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



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 tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 5. Instrumen I

1. Rancangan Instrumen Aktivitas Fisik – IPAQ-SF

Instrumen yang diajukan adalah *International Physical Activity Questionnaire – Short Form* (IPAQ-SF) terjemahan resmi Bahasa Indonesia, terdiri atas tujuh butir: tiga menilai hari dan durasi aktivitas berat (≥ 8 MET), sedang (4 MET), dan berjalan kaki (3,3 MET) selama tujuh hari terakhir; satu butir tambahan merekam lamanya duduk pada hari kerja sebagai indikator sedentari. Penskoran mengikuti pedoman IPAQ 2005, yaitu konversi MET \times menit/hari \times hari/minggu dan pengelompokan hasil ke kategori rendah (< 600 MET-min), sedang (600–2 999), atau tinggi ($\geq 3 000$). Versi Indonesia ini telah menunjukkan KMO 0,91 dan Cronbach's α 0,88 pada sampel mahasiswa, tetapi penyesuaian konteks lokal masih diperlukan.

Sehubungan dengan potensi *over-reporting* dan perbedaan persepsi intensitas, kami memohon validasi pakar untuk tiga hal utama: (1) relevansi contoh aktivitas misalnya, apakah “menggali” tepat bagi mahasiswa perkotaan, atau perlu diganti “angkat beban di gym”; (2) kejelasan definisi intensitas apakah istilah “bersepeda cepat” perlu diberi batas ≥ 16 km/jam; serta (3) kecukupan instruksi durasi termasuk pencegahan *double counting* ketika responden menjalankan dua aktivitas bertingkat intensitas dalam satu sesi. Masukan pakar juga diharapkan terkait penambahan ilustrasi/petunjuk visual agar responden dapat membedakan aktivitas berat, sedang, dan berjalan secara lebih akurat.

2. Asupan Gula Cair – BEVQ-15

Instrumen ini diadaptasi dari *Brief Beverage Intake Questionnaire* (BEVQ-15) Hedrick *et al.* (2012) untuk menilai konsumsi minuman berenergi dan berpemanis gula pada populasi dewasa Indonesia. Lima belas kategori minuman mulai air putih, soda reguler/diet, teh dan kopi manis, jus, sport/energy drink, hingga minuman beralkohol ringan masing-masing diukur melalui dua butir: frekuensi 30 hari terakhir (8 pilihan, 0 kali s.d. $\geq 4 \times$ /hari) dan porsi biasa (5 pilihan, 0 mL s.d. ≥ 480 mL). Nilai konsumsi gula cair dihitung dengan rumus $freq \times porsi \times kandungan\ gula$ (mengacu TKPI 2023 atau label produk). Kami memohon pakar gizi menilai (i) relevansi setiap kategori minuman dengan kebiasaan lokal, (ii) kejelasan istilah dan satuan porsi, (iii) kecukupan rentang frekuensi/porsi, serta (iv) kebutuhan penambahan atau penggabungan item. Penilaian dilakukan pada lembar Excel (skala 1–4 untuk relevansi dan kejelasan, kolom komentar bebas).

3. Asupan Gula Padat – FFQ 7-Hari (8 Item)

Instrumen semi-kuantitatif ini mengadaptasi kerangka FFQ Shanita *et al.* (2012) untuk mengestimasi gula tambahan dari makanan padat dalam tujuh hari terakhir. Delapan item utama kue/pastry manis (40 g), donat/roti manis (50 g), cereal manis (30 g), cokelat batang (20 g), permen/gummies (10 g), selai manis (15 g), sirup buah/cordial (15 g), dan saus/kecap manis (15 g) ditanyakan dengan delapan kategori frekuensi (0 kali s.d. $\geq 4 \times$ /hari). Konversi ke gram gula/hari mengikuti metode $freq \times porsi \times faktor\ gula$ berbasis TKPI 2023. Validator diminta memeriksa (i) kesesuaian item dan porsi dengan konsumsi mahasiswa/dewasa muda Indonesia, (ii) kejernihan istilah, (iii) kelengkapan

daftar item (mis. perlunya boba, es krim, biskuit), dan (iv) kecukupan rentang frekuensi.

4. Instrumen Licensing Belief–CHB

Instrumen ini secara khusus menilai keyakinan “izin diri” (*Licensing Belief*, LB) dan keyakinan kompensatori (*Compensatory health beliefs*, CHB) terkait konsumsi gula setelah aktivitas fisik. Skala berformat Likert 1–7, terdiri atas 8 butir: empat butir LB (mis. “Setelah berolahraga keras, saya merasa pantas menikmati minuman manis”) dan empat butir CHB, termasuk satu item terbalik (mis. “Kalori gula akan terbakar pada latihan berikutnya, jadi minuman manis tidak masalah”). Terjemahan mengikuti prosedur *forward–back translation*; uji awal pada 40 mahasiswa menunjukkan Cronbach’s α 0,82 (LB) dan 0,79 (CHB).

Kami memohon pakar menilai setiap butir pada dua aspek: relevansi terhadap konteks konsumsi gula mahasiswa Indonesia dan kejelasan bahasa/contoh. Penilaian memakai lembar berisi kolom skor 1–4 serta komentar perbaikan. Hasil validasi konten (CVI) akan menentukan revisi redaksi sebelum uji confirmatory factor analysis dan *test–retest* ICC \geq 0,70. Umpan balik Anda sangat penting agar skala Licensing Belief–CHB ini valid, ringkas, dan mudah dipahami.



Lampiran 6. Instrumen II

1. Instrumen Aktifitas Fisik

Blok vigorous

“Selama 7 hari terakhir, dalam berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat beban berat, menggali, aerobik, atau bersepeda cepat?”

- Hari: ___ (0–7)

“Berapa lama waktu yang biasanya Anda habiskan untuk aktivitas fisik berat tersebut?”

- Jam: ___ Motin: ___

Blok Moderate

“Selama 7 hari terakhir, dalam berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti membawa beban ringan, bersepeda santai, atau tenis ganda (tidak termasuk berjalan)?”

- Hari: ___ Jam: ___ Menit: ___

Blok Walking

“Selama 7 hari terakhir, dalam berapa hari Anda berjalan kaki paling tidak 10 menit dalam satu waktu?”

- Hari: ___ Jam: ___ Menit: ___

Butir Sitting

“Selama 7 hari terakhir, berapa lama Anda duduk pada hari kerja?”

- Jam: ___ Menit: ___

Catatan: Setiap pertanyaan mengacu pada durasi aktivitas selama satu minggu terakhir.

Disetujui, Validator

.....

2. Instrumen Asupan Gula Tambahan

Frekuensi (pilih satu):

- 0 kali
- <1 kali/minggu
- 1 kali/minggu
- 2–3 kali/minggu
- 4–6 kali/minggu
- 1×/hari
- 2–3×/hari
- $\geq 4\times/\text{hari}$

Porsi Biasa (pilih satu dalam ml):

- 0
- 120 ml
- 240 ml
- 360 ml
- $\geq 480 \text{ ml}$

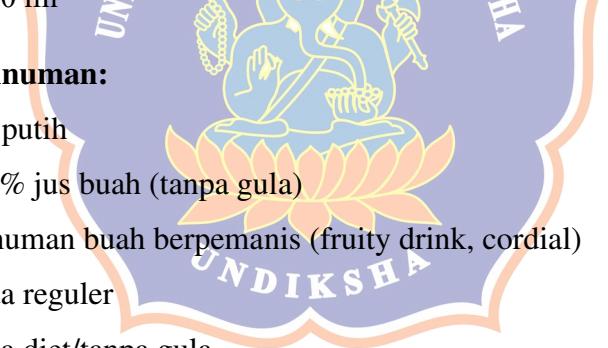
Item minuman:

1. Air putih
2. 100% jus buah (tanpa gula)
3. Minuman buah berpemanis (fruity drink, cordial)
4. Soda reguler
5. Soda diet/tanpa gula
6. Teh manis kemasan/gelas
7. Kopi manis (gula/kreamer)
8. Minuman energi
9. Sport drink
10. Susu full-cream

-15 ini diadaptasi langsung dari Hedrick dkk. (2012) melalui Scopus

Frekuensi (pilih satu):

- 0 kali
- <1 kali/minggu
- 1 kali/minggu



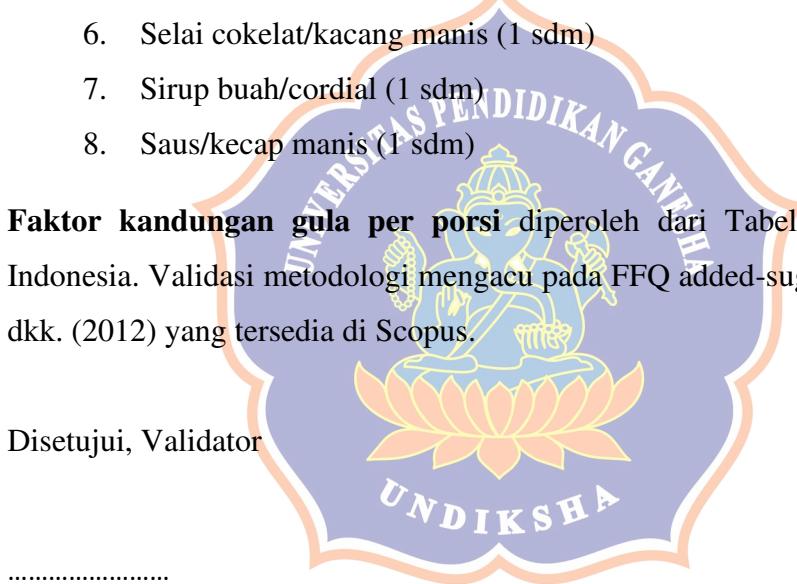
- 2–3 kali/minggu
- 4–6 kali/minggu
- 1×/hari
- 2–3×/hari
- $\geq 4\times/\text{hari}$

Porsi Biasa (disesuaikan satuan berikut):

1. Kue/pastry manis (40 g)
2. Donat/roti manis (1 buah)
3. Sereal manis (30 g)
4. Cokelat batang (20 g)
5. Permen/Gummies (5 butir)
6. Selai cokelat/kacang manis (1 sdm)
7. Sirup buah/cordial (1 sdm)
8. Saus/kecap manis (1 sdm)

Faktor kandungan gula per porsi diperoleh dari Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Validasi metodologi mengacu pada FFQ added-sugar Malaysia Shanita dkk. (2012) yang tersedia di Scopus.

Disetujui, Validator



3. Instrumen *Licensing Belief*

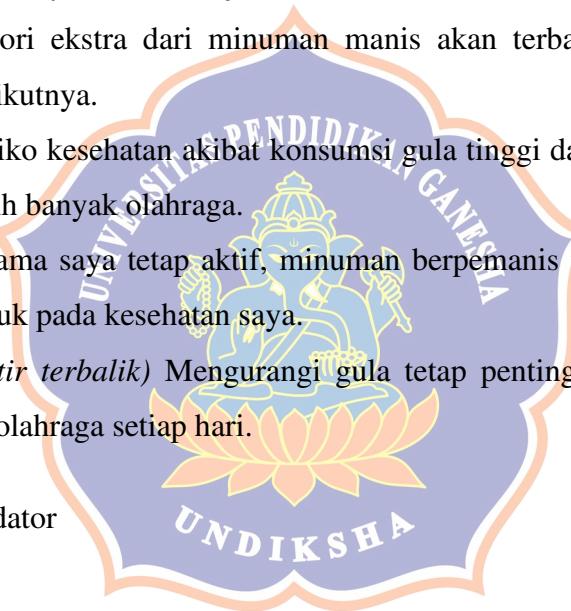
A. *Licensing belief* (4 butir)

1. Setelah berolahraga keras, saya pantas menghadiah diri dengan minuman manis.
2. Latihan fisik membuat saya layak menikmati camilan manis tanpa rasa bersalah.
3. Karena sudah beraktivitas berat hari ini, menambah gula pada minuman saya dianggap wajar.
4. Jika saya sudah banyak bergerak, saya merasa boleh makan dessert manis kapan saja.

B. *Compensatory health beliefs* (4 butir)

1. Kalori ekstra dari minuman manis akan terbakar pada sesi latihan berikutnya.
2. Risiko kesehatan akibat konsumsi gula tinggi dapat diimbangi dengan lebih banyak olahraga.
3. Selama saya tetap aktif, minuman berpemanis tidak akan berdampak buruk pada kesehatan saya.
4. (butir terbalik) Mengurangi gula tetap penting walaupun saya rutin berolahraga setiap hari.

Disetujui, Validator



RIWAYAT HIDUP

Alifudien Putra Setia, lahir Sukabumi pada 03 Juli 2003. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Islam. Penulis beralamat di alamatmu. Penulis menyelesaikan Pendidikan Sekolah Dasar di SD dan lulus pada tahun 2015. Kemudian Penulisan melanjutkan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMP dan lulus pada tahun 2018. Selanjutnya, penulis melanjutkan Pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMA dan lulus pada tahun 2021 dan melanjutkan Pendidikan Sarjana di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2025 penulis telah menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “ANALISIS TINGKAT AKTIVITAS FISIK, ASUPAN GULA TAMBAHAN, DAN LICENSING BELIEF MAHASISWA FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA”.

