

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: 83.04/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 : 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 : Muhammad Fikri Pratana
NIM : 2216011020
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Judul : Analisis Kebutuhan Nutrisi Makro dan *Body Mass Index* (BMI) Peserta Didik MTs Kalifa Nusantara Denpasar Tahun Ajaran 2025/2026

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



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

Singaraja, 9 April 2025
Ketua Jurusan,



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



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

Lampiran 2. Surat izin 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, 14 Maret 2025

Nomor : 379/UN48.12.1/PP/2025
Lampiran : -
Perihal : Ijin melakukan observasi

Yth. Kepala MTs Kalifa Nusantara
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 tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Muhammad Fikri Pratama
Nomor Induk Mahasiswa : 2216011020
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



**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 tertanda dan datangnya secara elektronik menggunakan sertifikasi elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan QR code yang telah tersedia

Lampiran 3. Balasan surat izin observasi



MADRASAH TSANAWIYAH

Kalifa Nusantara

NSM : 121251710008 NPSN : 70006627 STATUS AKREDITASI : A (UNGGUL)

Jl. Gunung Talang VI, No.25, Buana Indah, Padangsambian, Denpasar Barat, Denpasar - Bali
Telp. : (0361) 845 2786 • Email : mts@kalifanusantara.com • Web : <https://mts.kalifanusantara.com>

Nomor : 408/MTs-KN/IV/2025
Lampiran : -
Perihal : **Balasan Surat Permohonan Ijin Penelitian**

Kepada Yth.
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Pendidikan Ganesha
Di -Tempat.

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat dari Universitas Pendidikan Ganesha No: 379/UN48.12.1/PP/2025 berkenaan dengan Permohonan Ijin Penelitian, maka dengan ini kami memberikan ijin untuk melakukan penelitian di Madrasah Tsanawiyah Kalifa Nusantara kepada:

Nama : Muhammad Fikri Pratama
NIM : 2216011020
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Penelitian : Analisis Kebutuhan Nutrisi Makro dan *Body Mass Index* (BMI) Pada Peserta Didik di MTs Kalifa Nusantara Denpasar.

Demikianlah surat ini, atas kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Denpasar, 29 April 2025
Kepala MTs Kalifa Nusantara

Moh. Ali SE, M.Pd
NIP. 197604062009121001

Tembusan :
1. Yayasan Kalifa Nusantara (*sebagai laporan*)
2. Arsip

Lampiran 4. Dokumentasi observasi awal





UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANE



Lampiran 5. Kuisioner Penghitungan BMI dan Kebutuhan Makro Nutrisi



**INSTRUMEN PENGHITUNGAN STATUS DAN
KEBUTUHAN MAKRO NUTRISI PESERTA DIDIK
MTS KALIFA NUSANTARA DENPASAR**

IDENTITAS

Nama :
Kelas :
No Absen :
Jenis Kelamin : Laki – Laki / Perempuan
Usia :

INDEKS MASSA TUBUH

Berat Badan : Kg
Tinggi Badan : Cm = m

AKTIVITAS FISIK (NON OLAHRAGA)

1) PAGI – SIANG

.....
.....
.....

2) SORE – MALAM

.....
.....
.....

AKTIVITAS OLAHRAGA

NO	JENIS OLAHRAGA	Berapa menit per hari	Berapa hari per pekan

Lampiran 6. Surat Izin 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, 3 Oktober 2025

Nomor : 1710/UN48.12.1/PT.01.04/2025
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Kepala Mts Kalifa Nusantera Denpasar
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 mengizinkan mahasiswa tersebut dibawah ini untuk berkenan melakukan penelitian di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Muhammad Fikri Pratama
Nomor Induk Mahasiswa : 2216011020
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : ANALISIS BODY MASS INDEX (BMI) DAN KEBUTUHAN MAKRO NUTRISI PESERTA DIDIK Mts KALIFA NUSANTARA DENPASAR TAHUN AJARAN 2025/2026.

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 tertandatangan secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR E
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan QR code yang telah tersedia

Lampiran 7. Surat Balasan Izin Penelitian



MADRASAH TSANAWIYAH

Kalifa Nusantara

NSM : 121251710008 • NPSN : 70006627 • STATUS AKREDITASI : A (UNGGUL)

Jl. Gunung Talang VI, No.25, Buana Indah, Padangsambian, Denpasar Barat, Denpasar - Bali
Telp. : (0361) 845 2786 • Email : mts@kalifanusantara.com • Web. : <https://mts.kalifanusantara.com>

Nomor : 408/MTs-KN/IV/2025
Lampiran : -
Perihal : **Balasan Surat Permohonan Ijin Penelitian**

Kepada Yth.
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Pendidikan Ganesha
Di -Tempat.

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat dari Universitas Pendidikan Ganesha No: 379/UN48.12.1/PP/2025 berkenaan dengan Permohonan Ijin Penelitian, maka dengan ini kami memberikan ijin untuk melakukan penelitian di Madrasah Tsanawiyah Kalifa Nusantara kepada:

Nama : Muhammad Fikri Pratama
NIM : 2216011020
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Penelitian : Analisis Kebutuhan Nutrisi Makro dan *Body Mass Index* (BMI) Pada Peserta Didik di MTs Kalifa Nusantara Denpasar.






Demikianlah surat ini, atas kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Denpasar, 29 April 2025
Kepala MTs Kalifa Nusantara

Moh. Ali SE, M.Pd
NIP. 197604062009121001

Tembusan :
1. Yayasan Kalifa Nusantara (*sebagai laporan*)
2. Arsip

Lampiran 8. Hasil Uji Tera Alat Ukur Tinggi

	<p>ꦥꦺꦩꦶꦂꦠꦏꦠꦢꦤꦥꦺꦱꦂꦠ PEMERINTAH KOTA DENPASAR ꦩꦶꦏꦸꦩꦶꦏꦶꦫꦶꦥꦠꦤꦏꦠꦢꦤꦥꦺꦱꦂꦠ DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN ꦧꦶꦁꦤꦏꦸꦩꦶꦏꦶꦫꦶꦥꦠꦤꦏꦠꦢꦤꦥꦺꦱꦂꦠ UPTD METROLOGI LEGAL ꦲꦩꦶꦁꦤꦏꦸꦩꦶꦏꦶꦫꦶꦥꦠꦤꦏꦠꦢꦤꦥꦺꦱꦂꦠ Jalan Melati No.31 Denpasar Tlp : (0361) 224548, Email : uptmetrologibali67@gmail.com http://perindag.denpasarkota.go.id</p>	
<hr/> SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN Nomor : 500.2.3.15 / 1369 / Disperindag		
Alat Ukur yang diuji	:	Ukuran Panjang (ukuran tinggi badan)
Kapasitas / Skala Terkecil	:	200 cm / 1 mm
Merek / Buatan	:	-
Model / Type	:	-
No. Seri	:	-
Pemilik / Pemakai	:	Muhammad Fikri Pratama Jl. Cokroaminoto Gang Katalia I No. 4 Ubung - Denpasar
Diuji oleh	:	1. I GM Sunyantara, SH.,MH NIP. 19680218 199102 1 002 2. I Made Yasa, SH. NIP. 19710428 199103 1 006
Tanggal Pengujian	:	24 November 2025
Lokasi Pengujian	:	Kantor UPTD. Metrologi Legal Kota Denpasar
Metoda Pengujian	:	Perbandingan Langsung dengan Standar
Hasil Pengujian	:	Diuji Tahun 2025 berdasarkan Undang-undang RI No.2 Tahun 1981 tentang Metrologi Legal
Disarankan uji kembali	:	November 2026
		
<p>Denpasar, 24 November 2025 Kepala UPTD Metrologi Legal Dinas Perindustrian dan Perdagangan Kota Denpasar,  Gusti Putu Rai S.Sos. Penata, Tingkat I NIP. 19720428 199403 2 003</p>		
		
<p><small>Scanned with CamScanner</small></p>		

Lampiran 9. Hasil Uji Tera Alat Timbang Badan



PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
DINAS PERDAGANGAN, PERINDUSTRIAN DAN KOPERASI,
USAHA KECIL DAN MENENGAH
UNIT PELAKSANA TEKNIS DAERAH (UPTD)
METROLOGI LEGAL
Jalan Melur No.31 Singaraja, Kode Pos – 81116
Telp : (0362) 26322, Fax : (0362) 32143 E-mail : metrologi.buleleng@gmail.com

SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN

Nomor : 238/UPTDMETBLL/TIMB/X/2025

Jenis UTTP : TIMBANGAN
Merek; Tipe; : Terlampir
No. Seri : Terlampir
Kapasitas : Terlampir
Kelas : III
Pemilik/Pemakai : **Muhammad Fikri Pratama**
Lokasi : Jl. Jalak Putih 4, Kelurahan Banyuasri, Kabupaten Buleleng
Diuji Oleh : UPTD Metrologi Legal Kabupaten Buleleng
Tenaga Berhak : I Wayan Eka Pramana Putra, S.Si - NIP. 19890109 202203 1 002
Tanggal Pengujian : **20 Oktober 2025**
Hasil : **Disahkan berdasarkan Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 1981 tentang Metrologi Legal**

No. Order : K-241

Catatan :

1. Cap Tanda Tera : Tanda Sah SP6 “25” dan Tanda Jaminan JP8 pada UTTP
2. Apabila tanda tera putus / rusak, UTTP tersebut harus ditera ulang.
3. Pemutusan tanda tera hanya dapat dilakukan dengan sepengetahuan UPTD Metrologi Legal Kabupaten Buleleng.
4. *UTTP ini : agar ditera ulang paling lambat tanggal 20 Oktober 2026 atau kesalahannya sudah tidak memenuhi persyaratan dalam Batas Kesalahan Yang Diijinkan (BKD).*

Singaraja, 21 Oktober 2025

Ditandatangani secara elektronik oleh
Kepala UPTD. Metrologi Legal
Kabupaten Buleleng
Komang Ayu Ratnawati, ST., MT
NIP. 19810518 200501 2 020

F 011a.T

Halaman 1 dari 2



Dilarang menggandakan Surat Keterangan Hasil Pengujian ini kecuali secara lengkap



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik Badan Siber Sandi Negara

LAMPIRAN SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
Nomor : 238/UPTDMETBLL/TIMB/X/2025

METODE DAN STANDAR

- Metode :

- Keputusan Direktur Jenderal Perlindungan Konsumen dan Tertib Niaga Nomor: 240 tahun 2023 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 UTTP :

No	Jenis UTTP	Merek	Tipe/Model	No. Seri	Kapasitas	e
1.	Timbangan Elektronik	speeds	Timbangan Badan	LX 040-16	180 kg	0.01 g

Singaraja, 21 Oktober 2025
Penanggung Jawab Teknik,

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

F.011a.T

Halaman 2 dari 2

Dilarang menggandakan Surat Keterangan Hasil Pengujian ini kecuali secara lengkap



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik Badan Siber Sandi Negara

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian





Lampiran 1.1. Distribusi BMI & Kebutuhan Makro Nutrisi Peserta Didik

No.	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan				Indeks Massa Tubuh			BMR	SDA	BMR + SDA	Act Non-Sport		Energi Act Non-Sport	Energi Olahraga		Energi Total	Masa Pertumbuhan		Kebutuhan Energi Siswa	Karbohidrat		Kebutuhan Zat Gizi Lemak		Protein	
					cm		Nilai	Kategori IMT	Kategori	Nilai	Kategori				Sepekan	Sehari		Nilai	Tambahan Energi		Nilai	Gram		Kalori	Gram	Kalori	Gram		
					m	m																						Nilai	Nilai
1	Achmad Azmy Maulana Nur Furqon	L	13	51	147	1,47	23,60	IDEAL	1411,8	141,18	1552,98	Ringan	1,56	2422,65	900	128,57	2551,22	2	102	2653,22	1591,93	398	663,31	74	397,98	99			
2	Ardy Deva Zakriya	L	12	54	147	1,47	24,99	OBESITAS TINGKAT RINGAN	1459,7	145,97	1605,67	Sedang	1,76	2825,98	120	17,14	2843,12	2	108	2951,12	1770,67	443	737,78	82	442,67	111			
3	Ayana Rosari Putri Sanjaya	P	13	64	158	1,58	25,64	OBESITAS TINGKAT RINGAN	1492,7	149,27	1641,97	Sedang	1,7	2791,35	16380	2340,00	5131,35	2	128	5259,35	3155,61	789	1314,84	146	788,90	197			
4	Deano Dhanu Pratomo	P	13	38	149	1,49	16,33	KURUS TINGKAT BERAT	1477,1	147,71	1671,59	Ringan	1,56	2422,65	900	128,57	2551,22	2	102	2653,22	1591,93	398	663,31	74	397,98	99			
5	Dhealika Rizki Analia Putri	P	13	48	164	1,64	17,85	KURUS TINGKAT RINGAN	1349,9	134,99	1484,89	Sedang	1,7	2524,31	150	21,43	2545,74	2	96	2641,74	1585,04	396	660,44	73	395,26	99			
6	Eliza Yusr Zakhdi Hanti	P	12	37	142	1,42	18,35	KURUS TINGKAT RINGAN	1209,4	120,94	1330,34	Sedang	1,7	2261,58	1300	185,71	2447,29	2	74	2521,29	1512,78	378	630,32	70	378,19	95			
7	Evita Putri Cahyani	P	13	65	161	1,61	25,08	OBESITAS TINGKAT RINGAN	1507,7	150,77	1658,47	Berat	2	3316,94	2640	374,17	3694,08	2	130	3824,08	2294,45	574	956,02	106	573,61	143			
8	Farah Khairunnisa	P	13	48	158	1,58	19,23	IDEAL	1339,1	133,91	1473,01	Sedang	1,7	2500,12	4200	600,00	3104,12	2	96	3200,12	1920,07	422	703,48	89	480,02	120			
9	Gaby Ayu Anggraeni	P	13	58	158	1,58	23,23	IDEAL	1435,1	143,51	1578,61	Sedang	1,7	2684,64	100	14,29	2699,92	2	116	2813,92	1688,35	420	800,83	78	422,09	106			
10	Janetta Hana Humaira	P	13	47	158	1,58	18,83	IDEAL	1329,5	132,95	1462,45	Ringan	1,55	2366,80	3800	537,14	2923,94	2	94	2617,94	1570,76	393	654,49	73	392,69	98			
11	Javier Athaya Spudendra	L	12	66	158	1,58	26,44	OBESITAS TINGKAT RINGAN	1679,1	167,91	1847,01	Ringan	1,56	2881,34	83160	11880,00	4763,34	2	132	14893,34	8936,00	2234	3723,33	414	2234,00	559			
12	Kafic Zaidan Naif Basawzer	L	13	33	140	1,4	16,84	KURUS TINGKAT RINGAN	1130,2	113,02	1242,22	Berat	2,1	2610,76	28560	4080,00	6690,76	2	66	6756,76	4054,06	104	1689,19	188	1013,51	253			
13	Kanisha Putri Wibandesti	P	12	69	155	1,55	28,72	OBESITAS TINGKAT BERAT	1540	154,00	1694,00	Ringan	1,55	2625,70	1320	188,57	2814,27	2	138	2952,27	1771,36	443	738,07	82	442,84	111			
14	Kurniawan Epy Mustofa	L	13	63	160	1,6	24,61	IDEAL	1641,2	164,12	1805,32	Ringan	1,56	2816,30	900	128,57	2944,87	2	126	3070,87	1842,52	461	767,72	85	460,63	115			
15	Mohammad Widad Maulana Rizky	L	13	42	155	1,55	17,48	KURUS TINGKAT RINGAN	1328,5	132,85	1461,35	Sedang	1,76	2571,98	1320	188,57	2760,55	2	84	2844,55	1706,73	427	711,14	79	426,68	107			
16	Muhammad Ijil Syahn Susanto	L	13	66	168	1,68	23,38	IDEAL	1722,3	172,23	1894,53	Ringan	1,56	2956,47	900	128,57	3084,04	2	132	3216,04	1929,62	422	804,01	89	482,41	121			
17	Muhammad Nicom Maulowa	L	13	42	160	1,6	16,41	KURUS TINGKAT BERAT	1353,5	135,35	1486,85	Berat	2,1	3126,59	1080	154,29	3280,87	2	84	3364,87	2018,92	505	841,22	93	504,73	126			
18	Nabila Shafira Zalfa Nayawajaya	P	13	45	152	1,52	19,48	IDEAL	1299,5	129,95	1429,45	Sedang	1,7	2430,07	980	140,00	2570,07	2	90	2660,07	1596,04	399	665,02	74	399,01	100			
19	Nadia Nafis	P	13	60	147	1,47	27,77	OBESITAS TINGKAT BERAT	1434,5	143,45	1577,95	Ringan	1,55	2445,82	540	77,14	2522,97	2	120	2642,97	1586,08	396	660,74	73	396,44	99			
20	Naura Sabrina	P	13	38	157	1,57	15,42	KURUS TINGKAT BERAT	1241,3	124,13	1365,43	Sedang	1,7	2321,23	11040	1577,34	3898,37	2	76	3974,37	2384,62	596	993,59	110	596,16	149			
21	Nayla Aisyia Putri Dewanti	P	12	61	155	1,55	25,39	OBESITAS TINGKAT RINGAN	1463,2	146,32	1609,52	Ringan	1,55	2494,76	1260	180,00	2674,76	2	122	2796,76	1678,05	420	699,19	78	419,51	105			
22	Nazwa Zakiya Hawa	P	12	46	156	1,56	18,90	IDEAL	1311	131,10	1453,10	Sedang	1,7	2470,27	300	42,86	2513,13	2	92	2605,13	1563,08	391	651,28	72	390,77	98			
23	Raka Rayvan Subiantoro	L	13	46	161	1,61	17,75	KURUS TINGKAT RINGAN	1433,3	143,33	1554,63	Sedang	1,76	2736,15	240	34,29	2770,43	2	92	2862,43	1717,46	429	715,61	80	429,37	107			
24	Sifatu Ulli Hasanah	L	12	62	160	1,6	24,22	IDEAL	1477,1	147,71	1671,59	Ringan	1,56	2881,34	1000	142,86	2961,31	2	124	3205,31	1671,19	417	696,33	77	417,80	104			
25	Siki Putri Ashari	P	13	48	145	1,45	22,83	IDEAL	1315,7	131,57	1447,27	Sedang	1,7	2460,36	660	94,29	2554,64	2	96	2650,64	1590,39	398	662,66	74	397,60	98			
26	Teuku Muhammad Riqbal Dmestira Syah Alam	L	12	77	161	1,61	29,71	OBESITAS TINGKAT BERAT	1844,8	184,48	2029,28	Ringan	1,56	3165,68	2400	342,86	3508,53	2	154	3662,53	2197,52	549	915,63	102	549,38	137			
27	Xabian Dzaky Ar Rabhani	L	13	79	158	1,58	31,65	OBESITAS TINGKAT BERAT	1850,4	185,04	2035,44	Sedang	1,76	3587,37	768	109,71	3697,09	2	158	3850,09	2310,05	578	962,52	107	577,51	144			
28	Zada Imaniyah	P	12	55	150	1,5	24,44	IDEAL	1396,6	139,66	1536,26	Ringan	1,55	2381,20	300	42,86	2424,06	2	110	2534,06	1520,44	380	633,52	70	380,11	95			
29	Ahmad Khoirun Fayza Hamzah	L	13	50	165	1,65	18,37	KURUS TINGKAT RINGAN	1488,1	148,81	1636,91	Ringan	1,56	2956,47	300	42,86	2999,34	2	100	3096,44	1617,86	404	674,11	75	404,47	101			
30	Al Vira Zahra Whisno	P	13	48	157	1,57	19,47	IDEAL	1337,3	133,73	1471,03	Ringan	1,55	2380,10	200	28,57	2388,67	2	96	2486,67	1442,80	361	601,17	67	360,70	90			
31	Alca Magali Ghassani	P	12	44	157	1,57	17,85	KURUS TINGKAT RINGAN	1303,6	130,36	1433,96	Ringan	1,55	2374,58	5400	771,43	2999,07	2	88	3082,07	1849,24	462	770,52	86	462,31	116			
32	Anditya Putri Wahyu Handika	P	12	48	145	1,45	22,83	IDEAL	1320,4	132,04	1452,44	Sedang	1,7	2460,36	600	85,71	2554,86	2	96	2650,86	1590,52	398	662,72	74	397,63	99			
33	Aqila S Kanastren	P	12	41	154	1,54	17,29	KURUS TINGKAT RINGAN	1269,4	126,94	1396,34	Sedang	1,7	2373,78	3780	540,00	2913,78	2	82	2995,78	1797,47	449	748,94	83	449,37	112			
34	Azzahra Nayla Putri	P	12	54	158	1,58	21,63	IDEAL	1401,4	140,14	1541,54	Ringan	1,55	2389,39	90	12,86	2402,24	2	108	2510,24	1506,15	377	627,56	70	376,54	94			
35	Cantik Putri Kirana	P	13	37	158	1,58	14,82	KURUS TINGKAT BERAT	1233,5	123,35	1356,85	Ringan	1,55	2189,12	28800	414,29	6217,40	2	100	6219,40	3774,84	944	1572,85	175	943,71	236			
36	Firlysha Mawiciana Yugiaputri	P	13	33	159	1,59	13,05	KURUS TINGKAT BERAT	1196,9	119,69	1316,59	Berat	1,55	2400,71	720	102,86	2483,57	2	86	2209,57	1324,74	331	552,39	61	331,44	88			
37	Gezza Iham Satrio	L	12	75	168	1,68	26,57	OBESITAS TINGKAT BERAT	1852,4	185,24	2037,64	Berat	2,1	4278,04	5940	730,00	4999,04	2	150	5149,04	3089,43	772	1287,26	143	772,36	193			
38	Haykal Kanza Ramadhan	L	12	38	158	1,58	15,22	KURUS TINGKAT BERAT	1295,5	129,55	1425,05	Ringan	1,56	2223,08	6480	925,71	3148,79	2	76	3224,79	1934,88	454	806,20	60	483,72	121			
39	Jericho Rezza Syaichonos	L	13	70	170	1,7	24,22	IDEAL	1787,1	178,71	1965,81	Ringan	1,56	3066,66	46080	6582,86	9649,52	2	140	9789,52	5873,71	1468	2447,38	272	1468,43	367			
40	Kanaya Valencia Nur Aisy	L	13	41	146	1,46	19,23	IDEAL	1250,3	125,03	1375,33	Ringan	1,55	2131,76	180	25,71	2157,48	2	82	2239,48	1343,69	336	559,87	62	332,92	84			
41	Kayla Ayu Ningsih	P	13	45	160	1,6	17,58	KURUS TINGKAT RINGAN	1313,9	131,39	1445,29	Sedang	1,7	2456,99	20020	2860,00	6316,97	2	90	5406,97	3249,46	817	1351,75	150	811,05	203			
42	Lily Hekdana Endarta	P	12	50	160	1,6																							

88	NURLAILA MIRZA PADILAH	P	13	52	165	1,65	19,10	IDEAL	1390,1	139,01	1529,11	Sedang	1,7	2599,49	3240	462,86	3052,34	2	104	3166,34	1899,81	475	791,59	88	474,95	119
89	OLEEN LATIFA ISMAIL	P	13	40	156	1,56	16,44	KURUS TINGKAT BERAT	1287,3	128,73	1384,57	Sedang	1,76	2436,84	3240	462,86	2899,70	2	84	1787,82	1447	744,93	83	446,96	112	
90	RACHMAD FAIS ARIANTO	L	14	70	178	1,78	22,09	IDEAL	1820,3	182,03	2002,33	Ringan	1,55	3103,61	1680	240,00	3343,61	2	140	3483,61	2090,17	523	870,90	97	522,54	131
91	RAF' AZZAKI	L	14	70	178	1,78	22,09	IDEAL	1820,3	182,03	2002,33	Sedang	1,7	3403,96	2400	342,86	3746,82	2	140	3886,82	2332,09	583	971,70	108	583,02	146
92	RAJATASONDRI PUTRA	L	14	60	155	1,55	24,97	OBESITAS TINGKAT RINGAN	1568,3	156,83	1725,13	Ringan	1,56	2691,20	200	28,57	2719,77	2	120	2839,77	1703,86	426	709,79	79	425,97	106
93	SEVNA IZZATI	P	13	57	155	1,55	23,73	IDEAL	1420,1	142,01	1562,11	Sedang	1,76	2749,31	2700	385,71	3135,03	2	114	3249,03	1949,42	487	812,26	90	487,35	122
94	ALFAN RIZKI MAULANA	L	15	44	160	1,6	17,19	KURUS TINGKAT RINGAN	1367,3	136,73	1504,03	Ringan	1,55	2331,25	3080	440,00	2771,25	1	44	2815,25	1689,15	422	703,81	78	422,29	106
95	ANISYA RENA PUTRI PRADITA	P	13	53	157	1,57	21,50	IDEAL	1385,3	138,53	1523,83	Ringan	1,56	2377,17	250	35,71	2412,89	2	106	2518,89	1511,33	378	629,72	70	377,83	94
96	ANIF GAKARIA PRYONO	L	14	31	167	1,67	11,12	KURUS TINGKAT BERAT	1231	123,10	1354,10	Ringan	1,55	2098,86	200	28,57	2308,86	2	62	2160,86	1296,51	324	540,21	60	324,13	81
97	KHOIR SUNGICHO PATTANOKOTA	L	14	62	158	1,58	16,82	KURUS TINGKAT RINGAN	1335,7	133,57	1470,37	Ringan	1,55	2279,07	400	57,14	2336,22	2	84	2420,22	1452,13	363	605,05	67	363,03	91
98	ASKAR TRISTAN ADAMI	L	13	40	150	1,5	17,78	KURUS TINGKAT RINGAN	1276,1	127,61	1403,71	Sedang	1,6	2386,31	900	128,57	2514,88	2	80	2594,88	1556,93	389	648,72	72	389,23	96
99	BAGUS RULIE GASANA AGUNG	L	13	56	163	1,63	21,08	IDEAL	1560,3	156,03	1716,33	Sedang	1,7	2917,36	4200	600,00	3517,76	2	112	3629,76	2177,86	544	907,44	101	544,46	136
100	CAHYANA SALSABILA PUTRI	P	13	45	157	1,57	18,26	KURUS TINGKAT RINGAN	1308,5	130,85	1439,35	Ringan	1,55	2230,99	4275	610,71	2841,71	2	90	2931,71	1759,02	440	732,93	81	439,76	110
101	CHYRILLE AZWA MANGGALI	P	13	61	169	1,69	21,36	IDEAL	1483,7	148,37	1632,07	Ringan	1,55	2529,71	720	102,86	2632,57	2	122	2754,57	1652,74	413	688,64	77	413,18	103
102	DAANISH PUJI GAJENDRA	L	13	47	160	1,6	18,36	KURUS TINGKAT RINGAN	1422	142,20	1564,20	Berat	1,55	2424,51	300	42,86	2467,37	2	94	2561,37	1536,82	384	640,34	71	384,21	96
103	FATIMAH AZZAHRA	P	14	40	156	1,56	16,44	KURUS TINGKAT BERAT	1254	125,40	1379,40	Berat	2,1	2896,74	1680	240,00	3136,74	2	80	3216,74	1930,04	483	804,19	89	482,51	121
104	FILZA RAOWANI MAHYA	P	14	57	158	1,58	22,83	IDEAL	1420,8	142,08	1562,88	Ringan	1,56	2438,09	1080	154,29	2592,38	2	114	2706,38	1623,83	406	676,59	75	405,96	101
105	GLODA MARWAH ADRIAN	P	13	42	151	1,51	18,42	KURUS TINGKAT RINGAN	1268,9	126,89	1395,79	Ringan	1,56	2177,43	320	45,71	2223,15	2	84	2307,15	1384,29	346	576,79	64	346,07	87
106	GRISVANA UELINA CITRANOWA	P	13	39	155	1,55	16,23	KURUS TINGKAT BERAT	1247,3	124,73	1372,03	Ringan	1,55	2126,65	60	8,57	2135,22	2	78	2213,22	1327,93	332	553,30	61	331,98	83
107	HAFIZH IRRHAM SAPUTRA	L	13	31	154	1,54	13,07	KURUS TINGKAT BERAT	1172,8	117,28	1290,08	Sedang	1,7	2193,14	25025	3875,00	5768,14	2	62	5830,14	3498,08	875	1457,53	162	874,52	219
108	HAIKAL SEBASTIAN	L	13	55	157	1,57	22,31	IDEAL	1516,6	151,66	1668,26	Ringan	1,55	2585,80	21600	3065,00	5671,52	2	110	5781,52	3468,91	867	1454,38	161	867,23	217
109	ILVATULIZA	P	14	59	151	1,51	25,88	OBESITAS TINGKAT RINGAN	1427,4	142,74	1570,14	Ringan	1,56	2449,42	800	114,29	2563,70	2	118	2681,70	1609,02	402	670,43	74	402,26	101
110	JIZEE SKA SYAHUTA	P	13	33	148	1,48	15,07	KURUS TINGKAT BERAT	1177,1	117,71	1294,81	Ringan	1,56	2019,90	20700	2957,14	4977,05	2	66	5043,05	3025,83	756	1260,76	140	756,46	189
111	KAYANA RATA KINANTHI	P	13	55	168	1,68	19,49	IDEAL	1424,3	142,43	1566,73	Ringan	1,56	2444,10	600	85,71	2529,81	2	110	2639,81	1583,89	396	659,95	73	395,97	99
112	KHADI YUSUF CHORULLOH	L	13	62	160	1,6	25,39	OBESITAS TINGKAT RINGAN	1426,6	142,66	1569,26	Ringan	1,55	2444,06	600	85,71	2529,77	2	130	2666,77	1584,86	427	765,17	85	427,10	116
113	MUHAMMAD ARI RAHMATULLOH	L	13	65	160	1,6	25,39	OBESITAS TINGKAT RINGAN	1468,6	146,86	1635,46	Ringan	1,56	2483,32	800	114,29	2977,60	2	130	3107,60	1864,56	466	776,90	86	466,14	117
114	NAOMY FELICIA MARISKA	P	13	47	154	1,54	19,82	IDEAL	1322,3	132,23	1454,53	Ringan	1,55	2254,52	20700	2957,14	5211,66	2	94	5305,66	3183,40	796	1326,42	147	795,89	132
115	QHAIS ALIF APRILIANSYAH	L	13	83	166	1,66	30,12	OBESITAS TINGKAT BERAT	1945,2	194,52	2139,72	Ringan	1,55	3316,57	210	30,00	3346,57	2	166	3512,57	2107,54	527	878,14	98	526,88	139
116	RADEN TAUFIK HIDAYAT	L	15	54	171	1,71	18,47	KURUS TINGKAT RINGAN	1559,3	155,93	1715,23	Ringan	1,55	2658,61	1440	205,71	2864,32	1	54	2918,32	1750,99	438	729,58	41	437,75	109
117	TYA AMANDA RAMADANI	P	13	83	166	1,66	30,12	OBESITAS TINGKAT BERAT	1689,5	168,95	1858,45	Ringan	1,56	2898,18	11400	1656,57	4527,75	2	166	4693,75	2816,25	704	1173,44	130	704,06	176
118	VAQIAZ DEVA MERDAN ALVIAN	L	14	42	167	1,67	15,06	KURUS TINGKAT BERAT	1381,7	138,17	1519,87	Ringan	1,55	2355,80	600	85,71	2441,51	2	84	2525,51	1515,31	379	631,38	70	378,83	95
119	YASMIN AZZAHRA	P	13	32	156	1,56	13,15	KURUS TINGKAT BERAT	1181,9	118,19	1300,09	Ringan	1,56	2038,14	600	85,71	2123,85	2	64	2177,85	1306,65	327	544,46	60	326,68	82
120	YULIA RAHMADANI PUL	P	14	42	167	1,67	15,06	KURUS TINGKAT BERAT	1293	129,30	1422,30	Ringan	1,56	218,79	5040	720,00	2938,79	2	84	3022,79	1813,67	453	755,70	84	453,10	113
121	Ahmad Nauli Nur Pratita	L	14	44	160	1,6	17,19	KURUS TINGKAT RINGAN	1374,1	137,41	1511,51	Ringan	1,56	2357,96	720	102,86	2460,81	2	88	2548,81	1529,29	382	637,20	71	382,32	96
122	Alaf Fathur Rachmansyah	L	14	70	172	1,72	23,66	IDEAL	1790,3	179,03	1969,33	Ringan	1,56	3072,15	270	38,57	3110,73	2	140	3250,73	1950,44	488	812,68	90	487,61	122
123	Aurel Afra Naha	P	15	73	164	1,64	27,14	OBESITAS TINGKAT RINGAN	1580,5	158,05	1738,55	Ringan	1,55	2694,75	200	28,57	2723,32	1	73	2767,75	1660,65	415	691,94	77	415,16	104
124	Awlya Sifa Ramadhani Bhakti	P	14	54	152	1,52	21,64	IDEAL	1342,8	134,28	1477,08	Ringan	1,55	2289,47	5040	720,00	3009,47	2	100	3109,47	1865,68	466	777,37	86	466,14	117
125	Azka Zahira Permiana	P	15	49	158	1,58	19,63	IDEAL	1339,3	133,93	1473,23	Ringan	1,55	2283,51	200	28,57	2312,08	1	49	2332,51	1399,50	350	583,13	65	349,88	87
126	Dansya Adhira Dwiyanka Putri	P	15	47	160	1,6	18,36	KURUS TINGKAT RINGAN	1323,7	132,37	1456,07	Ringan	1,55	2256,91	3492	498,86	2755,77	1	47	2802,77	1681,66	420	700,69	78	420,41	105
127	Dennis Erica Rahadani	P	15	65	165	1,65	20,89	IDEAL	1426,6	142,66	1569,26	Ringan	1,55	2403,20	1240	176,86	4151,77	1	55	4206,77	2514,96	459	765,17	87	459,10	118
128	Fadhil Nuzul Alhamdulillah	P	14	65	155	1,55	27,06	OBESITAS TINGKAT BERAT	1492,2	149,22	1642,42	Ringan	1,55	2544,20	12696	1813,71	4357,92	2	130	4487,92	2692,75	673	1137,60	125	673,19	160
129	Febry Achmad Rizky Setiawan	L	15	55	152	1,52	23,81	IDEAL	1478	147,80	1625,80	Ringan	1,56	2536,25	4200	600,00	3136,25	1	55	3191,25	1914,75	479	797,81	89	479,89	120
130	Hilal Abiyu Shahih	L	14	50	158	1,58	20,03	IDEAL	1446,3	144,63	1590,93	Ringan	1,56	2481,85	4200	600,00	3081,85	2	100	3181,85	1909,11	477	795,46	88	477,28	119
131	Jelita Rizki Amalia	P	14	45	155	1,55	18,73	IDEAL	1300,2	130,02	1432,22	Sedang	1,7	2431,37	6720	960,00	3391,37	2	90	3481,37	2088,82	522	870,34	97	522,21	131
132	Khalila Raya Tazuya	P	14	41	155	1,55	17,07	KURUS TINGKAT RINGAN	1261,8	126,18	1387,98	Ringan	1,55	2121,37	1860	265,71	2417,08	2	82	2499,08	1499,45	375	624,77	69	374,86	91
133	Marwa Dwi Camila Putri	P	15	49	160	1,6	19,14	IDEAL	1342,9	134,29	1477,19	Ringan	1,55	2289,64	640	91,43	2381,07	1	49	2430,07	1458,04	365	607,52	68	364,51	94
134	Mikhal Al-Adhar Wardoyo	L	13	50	152	1,52	21,64	IDEAL	1423,1	142,31	1565,41	Sedang	1,76	2755,12	640	91,43	2846,55	2	100	2946,55	1767,93	442	736,64	82	441,98	100
135	Mikhal Gessang Partikesit	L	15	60	147	1,47	23,14	IDEAL	1380,5	138,05	1522,95	Ringan	1,56	2275,80	3640	520,00	2895,80	1	60	2945,80	1767,48	442	736,45	82	441,87	100
136	Mohamad Noyal Ardiansyah	L	14																							

KELAS VIII																
No.	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan		Body Mass Index	Kategori BMI	Kebutuhan Energi		Kebutuhan Zat Gizi Makro			Rekomendasi Aktivitas Olahraga		
					cm	m			Karbohidrat	Lemak	Protein	Aktivitas Olahraga	Rekomendasi Ektra			
1	ACHMAD PERKIMULLAMA	L	14	55	165	1,65	20,20	IDEAL	2940,99	1104,53	426	110,22	79	426,13	107	
2	AHRANIMADYA SAL SABILA	P	14	38	155	1,55	15,82	KURUS TINGKAT BERAT	2997,00	1798,20	450	749,25	83	449,55	112	Panaska
3	AHMAD AZZAM OCTA SASMITA	L	14	42	160	1,6	16,41	KURUS TINGKAT BERAT	3245,00	1947,00	487	811,25	90	486,75	122	Panaskan
4	AHMAD PERIKAROMI	L	14	51	160	1,6	19,32	IDEAL	3446,04	3206,83	802	1337,01	149	802,21	201	Futsal
5	AL ARIE MULHAMMAD AKBAR	L	14	60	158	1,58	24,03	IDEAL	8935,06	5181,03	1295	2158,76	240	1295,26	324	Futsal
6	AL-KA RIKSYA MELIANA	P	13	46	153	1,53	19,65	IDEAL	2817,67	1690,60	463	772,07	86	463,24	116	Badminton
7	AL-KA RIKSYA MELIANA	P	13	50	158	1,58	20,03	IDEAL	3088,26	1852,96	463	772,07	86	463,24	116	Badminton
8	AMANDA OLIVIA ANDRYANTO	P	14	40	148	1,48	18,26	KURUS TINGKAT RINGAN	2968,00	1744,80	436	727,00	81	436,20	109	Badminton
9	ASYIFA PUTRI BILDIH FANAFRE	P	13	52	150	1,5	23,11	IDEAL	3284,43	1694,66	424	706,11	78	423,66	106	Pasthka
10	BAGUS DIMAS TRI SURYA WILAYYA	L	13	68	167	1,67	24,38	IDEAL	5510,71	3306,43	827	1377,68	153	826,61	207	Badminton
11	FATIMAH AZ ZAHRA	P	14	55	165	1,65	20,20	IDEAL	3599,62	1535,77	384	639,91	71	383,94	96	Panaska
12	KANZ SATRIA WICKAKSAMA	L	14	50	165	1,65	18,37	KURUS TINGKAT RINGAN	9521,00	5712,60	1428	2380,25	264	1428,15	357	Basket
13	KENYA ARIANSYAH PUTRA	L	14	63	163	1,63	23,71	IDEAL	3981,08	1788,65	447	745,27	83	447,16	112	Basket
14	KENYA AZRA NAZHA	P	13	39	156	1,56	16,03	KURUS TINGKAT BERAT	2987,00	2032,20	508	846,75	94	508,05	127	Pasthka
15	MARSHA AMANDA SAPUTRI	P	14	51	160	1,6	19,92	IDEAL	2962,41	1777,45	444	740,60	82	444,36	111	Panaskan
16	MOCH RIKSY RHO RAMADHANI	L	13	45	165	1,65	16,53	KURUS TINGKAT RINGAN	4575,00	2745,00	686	1143,75	127	686,25	172	Badminton
17	MULHAMAD FAZIL HADI HACHMAT	L	13	43	156	1,56	17,67	KURUS TINGKAT BERAT	8200,00	4920,00	1230	2050,00	228	1230,00	308	Futsal
18	Muhammad Ghafar Fauzan Zulfan Zulfan	L	13	41	160	1,6	16,02	KURUS TINGKAT BERAT	3973,00	2143,80	536	893,25	99	535,95	134	Taekwondo
19	MARTHA RIKSY ADIRYANTO	P	14	63	151	1,51	27,63	OEBESITAS TINGKAT BERAT	3002,00	1801,20	450	750,50	83	450,30	113	
20	MALIA NIMRAC E WUSROHO	P	13	53	153	1,53	22,64	IDEAL	4341,62	2604,97	651	1085,40	121	651,24	163	Pasthka
21	NINI AYU WARYANTI MUSTOFA	P	14	55	160	1,6	21,48	IDEAL	2446,72	1529,23	382	637,18	71	382,31	96	Panaska
22	NURUL ALI NIMRAC PAULAH	P	13	52	165	1,65	19,10	IDEAL	3166,34	1699,81	475	791,59	88	474,95	119	Pasthka
23	OLJEENI ALIFASMAIL	P	13	40	156	1,56	16,44	KURUS TINGKAT BERAT	3179,00	1907,40	477	794,75	88	476,85	119	Badminton
24	RACHMADO FANS ARIANTO	L	14	70	178	1,78	22,09	IDEAL	5483,51	2990,17	523	870,90	97	522,94	131	Badminton
25	RAFI AZZAKI	L	14	70	178	1,78	22,09	IDEAL	3886,82	2332,09	583	971,70	108	583,02	146	Badminton
26	RAUFAUSONDORI PUTRA	L	14	60	155	1,55	24,97	OEBESITAS TINGKAT RINGAN	2399,00	1523,40	381	634,75	71	380,85	95	Badminton
27	SECTIA UZZATI	P	13	57	155	1,55	23,73	IDEAL	3249,00	1943,42	487	812,26	90	487,25	122	Badminton
28	AL FANIR KIMULLAMA	L	15	44	160	1,6	17,19	KURUS TINGKAT RINGAN	3115,00	1669,00	467	778,75	87	467,25	117	Futsal
29	ANISTA BENA PUTRI PRADITA	P	13	53	157	1,57	21,50	IDEAL	2518,99	1511,33	378	629,72	70	377,83	94	Badminton
30	ANISYA BENA PUTRI PRADITA	L	14	31	167	1,67	11,12	KURUS TINGKAT BERAT	2460,00	1476,00	369	615,00	68	369,00	92	Panaskan
31	ASHON SUWENZO PATTAMAKOTA	L	14	42	158	1,58	16,82	KURUS TINGKAT RINGAN	2720,00	1632,00	408	680,00	76	408,00	102	Badminton
32	ASKAR PRISTAN ADAMU	L	13	40	150	1,5	17,78	KURUS TINGKAT RINGAN	2884,00	1736,40	434	723,50	80	434,10	109	Badminton
33	BAGUS RILE GASAMA AGUNG	L	13	56	163	1,63	21,08	IDEAL	3649,76	2177,86	544	907,44	101	544,46	136	Badminton
34	CAHYANA SAL SABILA PUTRI	P	13	48	157	1,57	18,26	KURUS TINGKAT RINGAN	3231,00	1938,60	485	807,75	90	484,65	121	Badminton
35	CHIRILLE RIZWA MANGSALI	P	13	61	169	1,69	21,96	IDEAL	2794,57	1652,74	413	688,64	77	413,18	103	Panaskan
36	DANISH PULI GAENDERA	L	13	47	160	1,6	18,36	KURUS TINGKAT RINGAN	2861,00	1716,60	429	715,25	79	423,15	107	Badminton
37	FATIMAH AZZAHRA	P	14	40	156	1,56	16,44	KURUS TINGKAT BERAT	3916,00	2109,60	527	879,00	98	527,40	132	Basket
38	FILZA RAHMANNI MAHYA	P	14	57	158	1,58	22,83	IDEAL	2706,38	1623,83	406	676,59	75	405,96	101	Basket
39	GILDA MARIAMAH ADEBRIAN	P	13	42	151	1,51	18,42	KURUS TINGKAT RINGAN	2507,00	1504,20	376	626,75	70	376,05	94	Pasthka
40	IGBESSYA VELMA CITRALANDYA	P	13	39	155	1,55	16,23	KURUS TINGKAT BERAT	2519,00	1507,80	377	628,25	70	376,95	94	Taekwondo
41	HARSHI PRAN SAPUTRA	L	13	31	154	1,54	13,07	KURUS TINGKAT BERAT	6130,00	3678,00	920	1532,50	170	919,50	230	Basket
42	HAKAL SEBASTIAN	L	13	55	157	1,57	22,31	IDEAL	5781,32	3466,91	867	1445,38	161	867,23	217	Pasthka
43	IJEZE SKA SYAHLITA	P	14	39	148	1,48	15,07	KURUS TINGKAT BERAT	3443,00	3205,80	801	1335,75	148	801,45	200	Badminton
44	KAYAMA BAY KIMANTHI	P	13	55	168	1,68	19,49	IDEAL	2659,81	1565,00	414	690,00	77	414,00	104	Pasthka
45	KNOCH YUDHA CHIRILLIH	L	13	65	160	1,6	25,39	OEBESITAS TINGKAT RINGAN	2897,00	1684,20	421	701,75	78	421,05	105	Pasthka
46	KNOCH YUDHA CHIRILLIH	L	13	65	160	1,6	25,39	OEBESITAS TINGKAT RINGAN	2897,00	1684,20	421	701,75	78	421,05	105	Pasthka
47	MULHAMMAD ARIE RAHMATULLOH	L	13	65	160	1,6	25,39	OEBESITAS TINGKAT RINGAN	2897,00	1684,20	421	701,75	78	421,05	105	Pasthka
48	MADONY FELDA MARSKA	L	13	47	154	1,54	19,92	IDEAL	3595,66	1983,40	796	1326,42	147	795,85	189	Taekwondo
49	OHANG ALIF APRILLANSYAH	L	13	63	166	1,66	30,12	OEBESITAS TINGKAT BERAT	3312,00	1987,20	497	826,00	92	496,80	124	Panaska
50	PADENI TALIF HIDIYAT	L	15	54	171	1,71	18,47	KURUS TINGKAT RINGAN	3218,00	1930,80	483	804,50	89	482,70	121	Badminton
51	TYA AMANDA RAMADANI	P	13	83	166	1,66	30,12	OEBESITAS TINGKAT BERAT	4993,00	2835,80	659	1098,25	122	658,95	165	Badminton
52	YADIAZ OCTA WERDANI ALYANI	L	14	42	167	1,67	15,06	KURUS TINGKAT BERAT	2425,00	1465,00	424	706,25	76	423,75	106	Badminton
53	YASMINI AZZAHRA	P	13	32	156	1,56	13,15	KURUS TINGKAT BERAT	2377,00	1426,20	357	594,25	66	356,55	89	Badminton
54	YULIA RAHMADANI PUL	P	14	42	167	1,67	15,06	KURUS TINGKAT BERAT	3932,00	1993,20	498	830,50	92	498,30	125	Pasthka

KELAS IX

No.	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Berat Badan			Nilai	Kategori BMI	Keburukan Energi	Kebudayaan Zat Gizi Makro						Rekomendasi Aktivitas Olahraga	Rekomendasi Ikhtara
				kg	cm	m				Karbohidrat	Lemak	Protein	Aktifitas Olahraga	Rekomendasi Ikhtara			
1	Ahmad Maulana Nur Pratna	L	14	44	160	1,6	17,19	IDEAL	2848,00	1708,80	427	712,00	73	427,20	107	Futsal	
2	Alfi Fathur Rachmansyah	L	14	70	172	1,72	23,66	IDEAL	3250,72	1950,44	488	812,68	90	487,61	122	Panahan	
3	Aurel Alia Nalla	P	15	73	164	1,64	27,74	OEBESITAS TINGKAT BERBAT	2467,00	1480,20	370	616,75	69	370,05	93		Panangka
4	Awisa Shira Permahan Bhakti	P	14	50	152	1,52	21,64	IDEAL	3109,47	1885,68	466	777,37	86	466,42	117	Takwondo	
5	Adara Zetrisa Permahan	P	15	49	158	1,58	19,63	IDEAL	2932,51	1939,60	360	593,13	65	349,88	87	Takwondo	
6	Darius Aliza Dwyana Puri	P	15	47	169	1,6	18,36	KURUS TINGKAT RINGAN	3102,90	1861,20	465	775,50	86	465,30	116		Panahan
7	Denis Eric Rahmadani	P	15	55	165	1,65	20,20	IDEAL	4206,77	2524,06	631	1051,69	117	631,02	158	Badminton	
8	Fanni Nur Assya Abdurrahman	P	14	65	155	1,55	27,06	OEBESITAS TINGKAT BERBAT	4187,00	2512,20	628	1046,75	116	628,05	157	Badminton	
9	Fely Adhmad Rizky Setiawan	L	15	55	152	1,52	23,81	IDEAL	3181,85	1909,71	479	795,46	88	477,28	119	Badminton	
10	Hilal Abdu Syahid	L	14	50	158	1,58	20,03	IDEAL	2799,00	1679,40	420	699,75	78	419,85	105	Badminton	
11	Jelita Rizki Amelia	P	14	41	155	1,55	17,07	KURUS TINGKAT RINGAN	2490,07	1458,04	365	607,62	68	364,51	91		Paskibra
12	Khalila Rizka Taswira	P	14	44	158	1,58	17,83	IDEAL	2799,00	1679,40	420	699,75	78	419,85	105		Paskibra
13	Mawu Davi Camila Puri	P	15	49	169	1,6	19,14	IDEAL	2846,55	1767,46	442	736,64	82	441,98	110		Paskibra
14	Milaili Al-Ahmar Wardoyo	L	13	50	152	1,52	21,64	IDEAL	2846,55	1767,46	442	736,64	82	441,98	110		Paskibra
15	Mikhal Geesang Parkesist	L	15	50	147	1,47	23,14	IDEAL	2846,55	1767,46	442	736,64	82	441,98	110		Paskibra
16	Mohammad Novial Andriansyah	L	14	54	170	1,7	18,69	IDEAL	3599,15	2155,69	539	898,29	100	538,97	135	Badminton	
17	Muhammad Afdio Firmi Maulana	L	15	73	164	1,64	27,14	OEBESITAS TINGKAT BERBAT	5833,00	3493,80	875	1458,25	162	874,95	219		Panangka
18	Nabilah Hazra	P	14	55	155	1,55	22,89	IDEAL	2720,88	1632,64	408	680,22	76	408,13	102		Panahan
19	Naila Ameerah Nadeen	P	14	47	163	1,63	17,69	KURUS TINGKAT RINGAN	3033,00	1819,80	455	758,25	84	454,95	114		Paskibra
20	Nelita Maulana Ihsak Fadhil	L	15	72	158	1,58	28,84	KURUS TINGKAT RINGAN	6586,00	3933,60	983	1639,00	182	983,40	246		Badminton
21	Rania Andhian Suan Puri	P	15	65	150	1,5	28,89	OEBESITAS TINGKAT BERBAT	2895,00	1743,00	436	726,25	81	435,75	109		Badminton
22	Rika Nur Fadiah	P	15	45	151	1,51	19,74	IDEAL	2284,41	1370,85	343	571,10	63	342,66	86		Badminton
23	Salsabila Ayu Tri Widyan	P	14	69	160	1,6	26,95	OEBESITAS TINGKAT BERBAT	2804,00	1662,64	418	696,33	77	418,16	105		Panahan
24	Shahryah Adia Maghtrich	L	14	57	163	1,63	21,45	IDEAL	2787,73	1672,64	418	696,33	77	418,16	105		Panahan
25	Abdull Ghofar	L	14	55	160	1,6	21,45	IDEAL	3137,99	1882,79	471	784,50	87	470,70	118		Badminton
26	Adhina Saria Nugraha	L	14	60	168	1,68	21,28	IDEAL	3059,88	1835,93	459	764,97	85	458,98	115		Futsal
27	Aisyah Puri Arianti	P	14	40	156	1,56	16,44	KURUS TINGKAT BERBAT	2803,00	1561,80	390	650,75	72	390,45	98		Panahan
28	Aini Puwano	L	14	58	167	1,67	18,02	IDEAL	2848,88	1769,32	442	737,21	82	442,33	111		Futsal
29	Azzah Khusa Puri Zen	P	15	41	160	1,6	16,82	KURUS TINGKAT BERBAT	3376,00	2025,60	506	844,00	94	506,40	127		Badminton
30	Ayza Ramadhani	P	15	43	155	1,55	17,90	KURUS TINGKAT RINGAN	3305,00	1983,00	496	826,25	92	495,75	124		Badminton
31	Azzel Puri Darmawan	P	14	48	168	1,68	18,07	KURUS TINGKAT RINGAN	3920,00	2382,00	588	990,00	109	588,00	147		Basket
32	Azura Sofia Puri Memhan	P	14	41	158	1,58	16,42	KURUS TINGKAT BERBAT	2871,00	1602,60	401	687,75	74	400,65	100		Panahan
33	Etno Fari Al-Fadhila Cahoro	L	14	83	170	1,7	28,72	OEBESITAS TINGKAT BERBAT	5166,00	3099,60	775	1291,50	144	774,90	194		Futsal
34	Diani Lailani Mojarrah	P	14	45	163	1,63	16,94	KURUS TINGKAT RINGAN	2717,00	1630,20	408	679,25	75	407,55	102		Panahan
35	Khalillah Kharsa Nur Anjarano	P	14	40	159	1,59	15,82	KURUS TINGKAT BERBAT	2888,00	1618,80	405	674,50	75	404,70	101		Panahan
36	Lentika Mariza Rizki Puri	P	14	39	152	1,52	16,88	KURUS TINGKAT RINGAN	2516,00	1509,60	377	629,00	70	377,40	94		Badminton
37	Meyra Han Nurawati	P	14	45	162	1,62	17,45	KURUS TINGKAT RINGAN	2899,11	1617,06	404	673,78	75	404,27	101		Badminton
38	Muzia Davi Puriari	P	14	45	162	1,62	17,45	KURUS TINGKAT RINGAN	2891,00	1782,60	446	742,75	83	445,65	111		Badminton
39	Muhammad Akbar Nihil Asm	L	15	45	169	1,69	15,76	KURUS TINGKAT BERBAT	4832,00	2719,20	680	1193,00	128	679,80	170		Badminton
40	Muhammad Algan Fathical	L	14	43	160	1,6	16,80	KURUS TINGKAT RINGAN	3161,00	1914,60	479	797,75	89	478,65	120		Futsal
41	Muhammad Rizky Jazuar Rizkoder S	L	15	45	169	1,69	15,76	KURUS TINGKAT RINGAN	6223,00	3735,00	594	956,25	113	593,75	233		Futsal
42	Mutha Nida Wahyudi	P	14	43	160	1,6	16,80	KURUS TINGKAT RINGAN	3871,00	2322,60	581	967,75	108	580,65	145		Badminton
43	Padipta Longga Puyugo	L	14	55	171	1,71	18,81	IDEAL	2869,76	1718,28	430	715,95	80	429,57	107		Badminton
44	Puri Ayu Adhira Muryola	L	15	45	161	1,61	17,36	KURUS TINGKAT RINGAN	4299,00	4217,40	1064	1757,25	195	1064,35	264		Panahan
45	Rachko Mawiso Daryo Jambak	L	14	47	161	1,61	18,13	KURUS TINGKAT RINGAN	4299,00	2537,40	649	1082,25	120	649,35	162		Futsal
46	Syafiqul Jannah	P	14	55	164	1,64	20,45	IDEAL	4318,14	2530,69	648	1079,54	120	647,72	162		Badminton
47	Zilra Rakhayyah	P	15	47	118	1,18	18,83	IDEAL	3417,77	2050,66	513	884,44	95	512,67	128		Badminton
48	Hauri Laili Azzah Bismawati	P	14	55	155	1,55	22,89	IDEAL	3340,88	2004,64	501	835,22	93	501,13	125		Panahan
49	Rafsania Fadhila Rahma	P	14	47	163	1,63	17,69	KURUS TINGKAT RINGAN	3033,00	1819,80	455	758,25	84	454,95	114		Badminton
50	Rizqi Qatiz Maulana	L	15	72	158	1,58	28,84	OEBESITAS TINGKAT BERBAT	6586,00	3813,60	593	959,00	117	593,40	238		Panangka
51	Takha Nabila	L	15	65	150	1,5	28,89	OEBESITAS TINGKAT BERBAT	2895,00	1743,00	436	726,25	81	435,75	109		Panangka
52	Wilya Adhira Musachram	L	15	45	151	1,51	19,74	IDEAL	2980,43	1428,26	357	595,11	66	357,06	89		Futsal
53	Zaenah Rizky Amelia	P	14	69	160	1,6	26,95	OEBESITAS TINGKAT BERBAT	2804,00	1662,64	418	696,33	77	418,16	105		Badminton
54	Zahra Iwana Amelia	P	14	57	163	1,63	21,45	IDEAL	2787,73	1672,64	418	696,33	77	418,16	105		Badminton

Lampiran 13. Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP



Muhammad Fikri Pratama lahir di Jombang pada tanggal 19 Maret 2004, penulis lahir dari pasangan suami istri Margiyanto., M.Pd.I dan Gatut Widyastuti., S.Pd, penulis berbangsa Indonesia dan beragama Islam, Kini penulis beralamat di Kelurahan Ubung, Kecamatan Denpasar Utara, Kota Denpasar, Provinsi Bali, penulis menyelesaikan pendidikan sekolah dasar di MI Al-Ma'ruf Denpasar dan lulus pada tahun 2016, Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di MTsN 4 Jembrana dan lulus pada tahun 2019, Penulis melanjutkan pendidikan di

MA Al – Ma'ruf Denpasar dan lulus pada tahun 2022, Di tahun 2022 Penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi dengan mengambil Jurusan S1 Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Pendidikan Ganesha pada pendidikan semester akhir 2026, penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “ANALISIS BODY MASS INDEX (BMI) DAN KEBUTUHAN NUTRISI MAKRO PESERTA DIDIK MTs KALIFA NUSANTARA DENPASAR TAHUN AJARAN 2025/2026”

