

LAMPIRAN

Lampiran 1. Multistage Fitness Tes (Bleep Tes)

1. Prosedur Pelaksanaan Tes Bleep

Prosedur pelaksanaan tes bleep adalah sebagai berikut.

- a. Tes bleep dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut.
- b. Waktu setiap level 1 menit.
- c. Pada level 1 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 8,6 detik dalam 7 kali bolak-balik.
- d. Pada level 2 dan 3 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 7,5 detik dalam 8 kali bolak-balik.
- e. Pada level 4 dan 5 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 6,7 detik dalam 9 kali bolak-balik, dan seterusnya.
- f. Setiap jarak 20 meter telah ditempuh, dan pada setiap akhir level, akan terdengar tanda bunyi 1 kali.
- g. Start dilakukan dengan berdiri, dan kedua kaki di belakang garis start. Dengan aba-aba “siap ya”, atlet lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kaki melewati garis batas.
- h. Bila tanda bunyi belum terdengar, atlet telah melampaui garis batas, tetapi untuk lari balik harus menunggu tanda bunyi. Sebaliknya, bila telah ada tanda bunyi atlet belum sampai pada garis batas, atlet harus mempercepat lari sampai melewati garis batas dan segera kembali lari ke arah sebaliknya.
- i. Bila dua kali berurutan atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut.
- j. Setelah atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, atlet tidak boleh terus berhenti, tetapi tetap meneruskan lari pelan-pelan selama 3-5 menit untuk cooling down.

Norma Tes Bleep

Level	Balikan	VO2 MAX
1	1	17,2
	2	17,6
	3	18,0
	4	18,4
	5	18,8
	6	19,2
	7	19,6
2	1	20,0
	2	20,4
	3	20,8
	4	21,2
	5	21,6
	6	22,0
	7	22,4
	8	22,8
3	1	23,2
	2	23,6
	3	24,0
	4	24,4
	5	24,8
	6	25,2
	7	25,6
	8	26,0
4	1	26,4
	2	26,8
	3	27,2
	4	27,6
	5	28,0
	6	28,3
	7	28,7
	8	29,1
	9	29,5
5	1	29,8
	2	30,2
	3	30,6
	4	31,0
	5	31,4
	6	31,8

Level	Balikan	VO2 MAX
	7	32,4
	8	32,6
	9	32,9
6	1	33,2
	2	33,6
	3	33,9
	4	34,4
	5	34,7
	6	35,0
	7	35,4
	8	35,7
	9	36,0
	10	36,4
7	1	36,8
	2	37,1
	3	37,5
	4	37,8
	5	38,2
	6	38,5
	7	38,9
	8	39,2
	9	39,6
	10	39,9
8	1	40,2
	2	40,5
	3	40,8
	4	41,1
	5	41,5
	6	41,8
	7	42,0
	8	42,2
	9	42,6
	10	42,9
	11	43,3
9	1	43,6
	2	43,9
	3	44,2
	4	44,5

Level	Balikan	VO2 MAX
	5	44,9
	6	45,2
	7	45,5
	8	45,8
	9	46,2
	10	46,5
	11	46,8
10	1	47,1
	2	47,4
	3	47,7
	4	48,0
	5	48,4
	6	48,7
	7	49,0
	8	49,3
	9	49,6
	10	49,9
	11	50,2
11	1	50,5
	2	50,8
	3	51,1
	4	51,4
	5	51,6
	6	51,9
	7	52,2
	8	52,5
	9	52,8
	10	53,1
	11	53,4
	12	53,7
12	1	54,0
	2	54,3
	3	54,5
	4	54,8
	5	55,1
	6	55,4
	7	55,7
	8	56,0
	9	56,3

Level	Balikan	VO2 MAX
	10	56,5
	11	56,8
	12	57,1
13	1	57,4
	2	57,6
	3	57,9
	4	58,2
	5	58,5
	6	58,7
	7	59,0
	8	59,3
	9	59,5
	10	59,8
	11	60,0
	12	60,3
	13	60,6
14	1	60,8
	2	61,1
	3	61,4
	4	61,7
	5	62,0
	6	62,2
	7	62,5
	8	62,7
	9	63,0
	10	63,2
	11	63,5
	12	63,8
	13	64,0
15	1	64,3
	2	64,6
	3	64,8
	4	65,1
	5	65,3
	6	65,6
	7	65,9
	8	66,2
	9	66,5
	10	66,7

Level	Balikan	VO2 MAX
	11	66,9
	12	67,2
	13	67,5
16	1	67,8
	2	68,0
	3	68,3
	4	68,5
	5	68,8
	6	69,0
	7	68,3
	8	69,5
	9	69,7
	10	69,9
	11	70,2
	12	70,5
	13	70,7
	14	70,9
17	1	71,2
	2	71,4
	3	71,6
	4	71,9
	5	72,0
	6	72,4
	7	72,6
	8	72,9
	9	73,2
	10	73,4
	11	73,6
	12	73,9
	13	74,2
	14	74,4
18	1	74,6
	2	74,8
	3	75,0
	4	75,3
	5	75,6
	6	75,8
	7	76,0
	8	76,2

Level	Balikan	VO2 MAX
	9	76,5
	10	76,7
	11	76,9
	12	77,2
	13	77,4
	14	77,6
	15	77,9
19	1	78,1
	2	78,3
	3	78,5
	4	78,8
	5	79,0
	6	79,2
	7	79,5
	8	79,7
	9	79,9
	10	80,2
	11	80,4
	12	80,6
	13	80,8
	14	81,0
	15	81,3
20	1	81,5
	2	81,8
	3	82,0
	4	82,2
	5	82,4
	6	82,6
	7	82,8
	8	83,0
	9	83,2
	10	83,5
	11	83,7
	12	83,9
	13	84,1
	14	84,3
	15	84,5
	16	84,8
21	1	85,0

Level	Balikan	VO2 MAX
	2	85,3
	3	85,4
	4	85,6
	5	85,8
	6	86,1
	7	86,3
	8	86,5
	9	86,7
	10	86,9
	11	87,2
	12	87,4
	13	87,6
	14	87,8
	15	88,0
	16	88,2

Data Normatif untuk Bleep Test Untuk Perempuan

Umur	Kurang sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik sekali	Sangat baik sekali
13-19	<25.0	25.0 – 30.9	31.0 – 34.9	35.0 – 38.9	39.0 – 41.9	>41.9
20-29	<23.6	23.6 – 28.9	29.0 – 32.9	33.0 – 36.9	37.0 – 41.0	>41.0
30-39	<22.8	22.8 – 26.9	27.0 – 31.4	31.5 – 35.6	35.7 – 40.0	>40.0
40-49	<21.0	21.0 – 24.4	24.5 – 28.9	29.0 – 32.8	32.9 – 36.9	>36.9
50-59	<20.2	20.2 – 22.7	22.8 – 26.9	27.0 – 31.4	31.5 – 35.7	>35.7
60+	<17.5	17.5 – 20.1	20.2 – 24.4	24.5 – 30.2	30.3 – 31.4	>31.4

Data Normatif untuk Bleep Test Untuk Laki-Laki

Umur	Kurang sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik sekali	Sangat baik sekali
13-19	<35.0	35.0 – 38.3	38.4 – 45.1	45.2 – 50.9	51.0 – 55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0 – 36.4	36.5 – 42.4	42.5 – 46.4	46.5 – 52.4	>52.4
30-39	<31.5	31.5 – 35.4	35.5 – 40.9	41.0 – 44.9	45.0 – 49.4	>49.4
40-49	<30.2	30.2 – 33.5	33.6 – 38.9	39.0 – 43.7	43.8 – 48.0	>48.0
50-59	<26.1	26.1 – 30.9	31.0 – 35.7	35.8 – 40.9	41.0 – 45.3	>45.3
60+	<20.5	20.5 – 26.0	26.1 – 32.2	32.3 – 36.4	36.5 – 44.2	>44.2

Blanko Pencatatan Multistage FT

Nama :

Umur :

Berat Badan :

Level	Balikan
1	1 2 3 4 5 6 7
2	1 2 3 4 5 6 7 8
3	1 2 3 4 5 6 7 8
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
Jumlah	Level :
	Balikan :

Lampiran 3. Master Tabel

No	Nama Respon	Umur	BB	TB	IMT/U/IMT	Status Gizi	Energi			Protein			Keb Lemak			Karbohidrat			VO2 Max		
							Rata-Rata Energi	Keb Energi	%	Hari 1 & 2	Keb Protein	%	Hari 1 & 2	Keb Lemak	%	Hari 1 & 2	Keb Kh	%	LB	Nilai	Keterangan
1	SI	19 tahun	43	150	19,11	Normal	660	2.317,17	31,91%	46,6	60,2	65,61%	28,65	77,81	36,82%	77,65	344	22,57%	4,1	26,4	Kurang
2	DMS	16 tahun	43	155	-1,12	Normal	1443,5	2.458,78	58,69%	49,5	60,2	82,22%	55,85	74,44	75,02%	185,1	365,5	50,64%	7,6	38,5	Sedang
3	NS	18 tahun	48,9	155	-0,34	Normal	1816,95	2.457,68	73,92%	58,8	68,46	85,88%	88,25	78,64	112,26%	197,95	366,75	53,97%	4,1	26,4	Kurang
4	T	18 tahun	50	153	0,62	Normal	2234,7	2.469,91	90,41%	105,05	70	150%	109,45	76,65	142,79%	195,1	375	52,02%	3,7	25,6	Kurang
5	AU	19 tahun	60	163	22,64	Normal	1077,55	2.676,49	40,25%	40,85	84	48,63%	48,2	86,72	55,58%	116,7	390	29,92%	3,6	25,2	Kurang
6	MA	16 tahun	65	171	0,36	Normal	1833,2	3.034,57	60,47%	50,6	84	60,23%	53,1	86,5	61,38%	280,65	480	58,46%	7,8	39,2	Sedang
7	MN	18 tahun	50	163	0,62	Normal	1898,15	2.664,08	71,24%	56,05	70	80,07%	103,25	87,12	118,51%	184,7	400	46,17%	7,6	38,5	Sedang
8	YU	19 tahun	64	160	25	Normal	1176,35	2.730,94	43,02%	36	89,6	40,17%	29,65	78,72	37,66%	186,15	416	44,74%	3,4	24,4	Sangat kurang
9	PS	16 tahun	47	155	-0,48	Normal	443,15	2.442,14	18,14%	16,05	65,8	24,39%	20,65	74,99	27,53%	47,95	376	12,71%	3,5	24,8	Sangat kurang
10	MM	17 tahun	46	155	-0,74	Normal	1040,35	2.418,05	43,02%	32,1	64,4	49,84%	47,95	76,49	62,68%	118,7	368	32,25%	4,5	28	Kurang
11	NH	19 tahun	46	153	19,65	Normal	1962,45	2.373,59	82,67%	65,9	64,4	102,32%	62,65	71,55	87,56%	275,75	368	74,91%	4,2	26,4	Kurang
12	S	17 tahun	46	156	-0,83	Normal	1133,4	2.421,02	46,81%	44,15	64,4	68,55%	61,7	76,82	80,31%	98,6	368	26,79%	3,5	24,8	Sangat kurang
13	SNU	16 tahun	50	161	-0,41	Normal	1574,05	2.508,98	62,73%	56,95	70	81,35%	66,1	80,99	81,61%	187,65	375	50,04%	4,7	28,7	Kurang
14	IM	17 tahun	50	163	-0,86	Normal	2428	2.675,45	9 0,69%	70,75	70	101,07%	89,1	88,38	100,81%	326,8	400	81,68%	6,9	36	Kurang
15	G	19 tahun	60	175	19,6	Normal	1966,15	3.004,34	65,44	51,45	84	61,25%	100,7	83,14	121,12%	215,9	480	44,97%	6,7	35,4	Kurang
16	AS	19 tahun	50	161	19,3	Normal	1334,25	2.611,36	51,09%	38,4	70	54,85%	42,65	81,26	52,48%	196,85	400	49,21%	7,1	39,9	Sedang
17	FPP	18 tahun	64	165	0,58	Normal	999,9	3.055,48	32,72%	38,7	89,6	43,19%	34,3	86,34	39,72%	131,45	480	27,38%	7,7	38,9	Sedang
18	FAB	19 tahun	55	170	19,03	Normal	1935	2.798,80	69,13%	57,25	77	74,35%	71,5	81,2	88,05%	261,5	440	59,43%	5,1	19,8	Sangat kurang
19	HZF	19 tahun	52	165	19,11	Normal	1750,8	2.689,57	65,09%	68,45	72,8	94,02%	63,15	81,59	77,39%	223,1	416	53,62%	7,7	38,9	Sedang
20	CFY	16 tahun	44	150	0,55	Normal	1638,95	2.378,27	68,91%	57,15	61,6	92,77%	63,95	80,43	79,51%	214,05	352	60,80%	3,6	25,2	Kurang
21	SN	17 tahun	49	159	-0,61	Normal	1522,4	12.19,5	58,11%	64,5	68,6	93,75%	57,25	86,36	66,29%	183,35	392	46,67%	7,6	38,5	Sedang
22	R	18 tahun	52	165	-0,81	Normal	1619,2	2.726,79	59,38%	48,4	72,8	66,48%	42	85,73	48,99%	255,35	416	61,38	6,9	36	Kurang
23	M	16 tahun	60	156	1,05	Normal	1451,7	2.911,25	49,86%	47	84	55,95%	64,8	86,13	75,23%	155,6	450	34,57%	6,6	35	Kurang
24	MRA	19 tahun	52	163	19,57	Normal	1140,8	2.682,48	42,52%	38,9	72,8	53,43%	32,7	80,8	40,47%	168,3	416	40,43%	7,6	38,5	Sedang

Lampiran 4. Perhitungan Kebutuhan Atlet

1. SI

$$\begin{aligned} \text{BMR} &: 655 + (9,6 \times 43) + (1,8 \times 150) - (4,7 \times 19) \\ &: 655 + (412,8) + (270) - (89,3) \\ &: 1.248,5 \\ \text{SDA} &: 10\% \times 1.248,5 \\ &: 124,85 \\ \text{Energi} &: ((\text{BMR} + \text{SDA}10\%) \times \text{Fa}) + \text{Energi faktor aktivitas harian} \\ \text{Energi} &: ((1.248,5 + 124,85) \times 1,5) + 257,14 \\ &: 2.060,025 + 257,14 \\ &: 2.317,165 \text{ kkal} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Karbohidrat} &: 8 \times 43 \\ &: 344 \text{ gr} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Protein} &: 1,4 \times 43 \\ &: 60,2 \text{ gr} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Lemak} &: 2.317,165 - (\text{Kh} + \text{P}) \\ &: 2.317,165 - (1.376 + 240,8) \\ &: 700,365 / 9 \\ &: 77,81 \text{ gr} \end{aligned}$$

2. DMS

$$\begin{aligned} \text{BMR} &: 66 + (13,7 \times 43) + (5 \times 155) - (6,8 \times 16) \\ &: 66 + (589,1) + (775) - (108,8) \\ &: 1.321,3 \\ \text{SDA} &: 10\% \times 1.321,3 \\ &: 132,13 \\ \text{Energi} &: ((\text{BMR} + \text{SDA}10\%) \times \text{Fa}) + \text{Energi faktor aktivitas harian} \\ &+ \text{Energi Faktor Pertumbuhan} \\ &: ((1.321,3 + 132,13) \times 1,5) + 257,14 + 21,5 \\ &: 2.180,145 + 257,14 + 21,5 \\ &: 2.458,78 \text{ kkal} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Karbohidrat} &: 9 \times 43 \\ &: 387 \text{ gr} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Protein} &: 1,4 \times 43 \\ &: 60,2 \text{ gr} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Lemak} &: 2.458,78 - (\text{Kh} + \text{P}) \\ &: 2.458,78 - (1.548 + 240,8) \\ &: 669,98 / 9 \\ &: 74,44 \text{ gr} \end{aligned}$$

3. NS

$$\begin{aligned} \text{BMR} &: 655 + (9,6 \times 48,9) + (1,8 \times 155) - (4,7 \times 18) \\ &: 655 + (469,44) + (279) - (84,6) \\ &: 1.318,84 \\ \text{SDA} &: 10\% \times 1.318,84 \\ &: 131,884 \\ \text{Energi} &: ((\text{BMR} + \text{SDA}10\%) \times \text{Fa}) + \text{Energi faktor aktivitas harian} \\ &+ \text{Energi Faktor Pertumbuhan} \\ &: ((1.318,84 + 131,884) \times 1,5) + 257,14 + 24,45 \\ &: 2.176,086 + 257,14 + 24,45 \\ &: 2.457,676 \text{ kkal} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Karbohidrat} &: 7,5 \times 48,9 \\ &: 366,75 \text{ gr} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Protein} &: 1,4 \times 48,9 \\ &: 68,46 \text{ gr} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Lemak} &: 2.457,676 - (\text{Kh} + \text{P}) \\ &: 2.457,676 - (1.476 + 273,84) \\ &: 707,836 / 9 \end{aligned}$$

: 78,64 gr

4. T

BMR : $655 + (9,6 \times 50) + (1,8 \times 153) - (4,7 \times 18)$
 : $655 + (480) + (275,4) - (84,6)$
 : 1.325,8

SDA : $10\% \times 1.325,8$
 : 132,58

Energi : $((\text{BMR} + \text{SDA}10\%) \times \text{Fa}) + \text{Energi faktor aktivitas harian}$
 + Energi Faktor Pertumbuhan
 : $((1.325,8 + 132,58) \times 1,5) + 257,14 + 25$
 : $2.187,57 + 257,14 + 25$
 : 2.469,91 kkal

Karbohidrat : $7,5 \times 50$
 : 375 gr

Protein: $1,4 \times 50$
 : 70 gr

Lemak : $2.469,91 - (\text{Kh} + \text{P})$
 : $2.469,91 - (1.500 + 280)$
 : $689,91/9$
 : 76,65 gr

5. AU

BMR : $655 + (9,6 \times 60) + (1,8 \times 163) - (4,7 \times 19)$
 : $655 + (576) + (293,4) - (89,3)$
 : 1.435,1

SDA : $10\% \times 1.435,1$
 : 143,51

Energi : $((\text{BMR} + \text{SDA}10\%) \times \text{Fa}) + \text{Energi faktor aktivitas harian}$
 : $((1.435,1 + 143,51) \times 1,5) + 308,57$
 : $2.367,915 + 308,57$
 : 2.676,485 kkal

Karbohidrat : $6,5 \times 60$
 : 390 gr

Protein : $1,4 \times 60$
 : 84 gr

Lemak : $2.676,485 - (\text{Kh} + \text{P})$
 : $2.676,485 - (1.560 + 336)$
 : $780,485 / 9$
 : 86,72 gr

6. MA

BMR : $66 + (13,7 \times 60) + (5 \times 171) - (6,8 \times 16)$
 : $66 + (822) + (855) - (108,8)$
 : 1.634,2

SDA : $10\% \times 1.634,2$
 : 163,42

Energi : $((\text{BMR} + \text{SDA}10\%) \times \text{Fa}) + \text{Energi faktor aktivitas harian}$
 + Energi Faktor Pertumbuhan
 : $((1.634,2 + 163,42) \times 1,5) + 308,57 + 30$
 : $2.696 + 308,57 + 30$
 : 3.034,57 kkal

Karbohidrat : 8×60
 : 480 gr

Protein : $1,4 \times 60$
 : 84 gr

Lemak : $3.034,57 - (\text{Kh} + \text{P})$
 : $3.034,57 - (1.920 + 336)$
 : $778,57 / 9$
 : 86,50 gr

7. MN

$$\begin{aligned} \text{BMR} &: 66 + (13,7 \times 50) + (5 \times 163) - (6,8 \times 18) \\ &: 66 + (685) + (815) - (122,4) \\ &: 1.443,6 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{SDA} &: 10\% \times 1.443,6 \\ &: 144,36 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Energi} &: ((\text{BMR} + \text{SDA}10\%) \times \text{Fa}) + \text{Energi faktor aktivitas harian} \\ &+ \text{Energi Faktor Pertumbuhan} \\ &: ((1.443,6 + 144,36) \times 1,5) + 257,14 + 25 \\ &: 2.381,94 + 257,14 + 25 \\ &: 2.664,08 \text{ kkal} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Karbohidrat} &: 8 \times 50 \\ &: 400 \text{ gr} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Protein} &: 1,4 \times 50 \\ &: 70 \text{ gr} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Lemak} &: 2.664,08 - (\text{Kh} + \text{L}) \\ &: 2.664,08 - (1.600 + 280) \\ &: 784,08 / 9 \\ &: 87,12 \text{ gr} \end{aligned}$$

8. YU

$$\begin{aligned} \text{BMR} &: 655 + (9,6 \times 64) + (1,8 \times 160) - (4,7 \times 19) \\ &: 655 + (614,4) + (288) - (89,3) \\ &: 1.468,1 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{SDA} &: 10\% \times 1.468,1 \\ &: 146,81 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Energi} &: ((\text{BMR} + \text{SDA}10\%) \times \text{Fa}) + \text{Energi faktor aktivitas harian} \\ &: ((1.468,1 + 146,81) \times 1,5) + 308,57 \\ &: 2.422,365 + 308,57 \\ &: 2.730,935 \text{ kkal} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Karbohidrat} &: 6,5 \times 64 \\ &: 416 \text{ gr} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Protein} &: 1,4 \times 64 \\ &: 89,6 \text{ gr} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Lemak} &: 2.730,935 - (\text{Kh} + \text{P}) \\ &: 2.730,935 - (1.664 + 358,4) \\ &: 708,535 / 9 \\ &: 78,72 \text{ gr} \end{aligned}$$

9. PS

$$\begin{aligned} \text{BMR} &: 655 + (9,6 \times 47) + (1,8 \times 155) - (4,7 \times 16) \\ &: 655 + (451,2) + (279) - (75,2) \\ &: 1.310 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{SDA} &: 10\% \times 1.310 \\ &: 131 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Energi} &: ((\text{BMR} + \text{SDA}10\%) \times \text{Fa}) + \text{Energi faktor aktivitas harian} \\ &+ \text{Energi Faktor Pertumbuhan} \\ &: ((1.310 + 131) \times 1,5) + 257,14 + 23,5 \\ &: 2.161,5 + 257,14 + 23,5 \\ &: 2.442,14 \text{ kkal} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Energi} &: 8 \times 47 \\ &: 376 \text{ gr} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Protein} &: 1,4 \times 47 \\ &: 65,8 \text{ gr} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Lemak} &: 2.442,14 - (\text{Kh} + \text{P}) \\ &: 2.442,14 - (1.504 + 263,2) \\ &: 674,94 / 9 \\ &: 74,99 \text{ gr} \end{aligned}$$

10. MM

$$\begin{aligned} \text{BMR} &: 655 + (9,6 \times 46) + (1,8 \times 155) - (4,7 \times 17) \\ &: 655 + (441,6) + (279) - (79,9) \end{aligned}$$

: 1.295,7
 SDA : $10\% \times 1.295,7$
 : 129,57
 Energi : $((\text{BMR} + \text{SDA}10\%) \times \text{Fa}) + \text{Energi faktor aktivitas harian}$
 + Energi Faktor Pertumbuhan
 : $((1.295,7 + 129,57) \times 1,5) + 257,14 + 23$
 : $2.137,905 + 257,14 + 23$
 : 2.418,045 kkal

Karbohidrat : 8×46
 : 368 gr

Protein : $1,4 \times 46$
 : 64,4 gr

Lemak : $2.418,045 - (\text{Kh} + \text{L})$
 : $2.418,045 - (1.472 + 257,6)$
 : $688,445 / 9$
 : 76,49 gr

11. NH

BMR : $655 + (9,6 \times 46) + (1,8 \times 153) - (4,7 \times 19)$
 : $655 + (441,6) + (275,4) - (89,3)$
 : 1.282,7

SDA : $10\% \times 1.282,7$
 : 128,27

Energi : $((\text{BMR} + \text{SDA}10\%) \times \text{Fa}) + \text{Energi faktor aktivitas harian}$
 : $((1.282,7 + 128,27) \times 1,5) + 257,14$
 : $2.116,455 + 257,14$
 : 2.373,585 kkal

Karbohidrat : 8×46
 : 368 gr

Protein : $1,4 \times 46$
 : 64,4 gr

Lemak : $2.373,585 - (\text{Kh} + \text{L})$
 : $2.373,585 - (1.472 + 257,6)$
 : $643,985 / 9$
 : 71,55 gr

12. S

BMR : $655 + (9,6 \times 46) + (1,8 \times 156) - (4,7 \times 17)$
 : $655 + (441,6) + (280,8) - (79,9)$
 : 1.297,5

SDA : $10\% \times 1.297,5$
 : 129,75

Energi : $((\text{BMR} + \text{SDA}10\%) \times \text{Fa}) + \text{Energi faktor aktivitas harian}$
 + Energi Faktor Pertumbuhan
 : $((1.297,5 + 129,75) \times 1,5) + 257,14 + 23$
 : $2.140,875 + 257,14 + 23$
 : 2.421,015 kkal

Karbohidrat : 8×46
 : 368 gr

Protein : $1,4 \times 46$
 : 64,4 gr

Lemak : $2.421,015 - (\text{Kh} + \text{P})$
 : $2.421,015 - (1.472 + 257,6)$
 : $691,415 / 9$
 : 76,82 gr

13. SNU

BMR : $655 + (9,6 \times 50) + (1,8 \times 161) - (4,7 \times 16)$
 : $655 + (480) + (289,8) - (75,2)$
 : 1.349,6

SDA : $10\% \times 1.349,6$
 : 134,96
 Energi : $((\text{BMR} + \text{SDA}10\%) \times \text{Fa}) + \text{Energi faktor aktivitas harian}$
 + Energi Faktor Pertumbuhan
 : $((1.349,6 + 134,96) \times 1,5) + 257,14 + 25$
 : $2.226,84 + 257,14 + 25$
 : 2.508,98 kkal

Karbohidrat : $7,5 \times 50$
 : 375 gr

Protein : $1,4 \times 50$
 : 70 gr

Lemak : $2.508,98 - (\text{Kh} + \text{L})$
 : $2.508,98 - (1.500 + 280)$
 : 728,98/9
 : 80,99 gr

14. IM

BMR : $66 + (13,7 \times 50) + (5 \times 163) - (6,8 \times 17)$
 : $66 + (685) + (815) - (115,6)$
 : 1.450,4

SDA : $10\% \times 1.450,4$
 : 145,04

Energi : $((\text{BMR} + \text{SDA}10\%) \times \text{Fa}) + \text{Energi faktor aktivitas harian}$
 + Energi Faktor Pertumbuhan
 : $((1.450,4 + 145,04) \times 1,5) + 257,14 + 25$
 : $2.393,31 + 257,14 + 25$
 : 2.675,45 kkal

Karbohidrat : 8×50
 : 400 gr

Protein : $1,4 \times 50$
 : 70 gr

Lemak : $2.675,45 - (\text{Kh} + \text{P})$
 : $2.675,45 - (1.600 + 280)$
 : 795,45/9
 : 88,38 gr

15. G

BMR : $66 + (13,7 \times 60) + (5 \times 175) - (6,8 \times 19)$
 : $66 + (822) + (875) - (129,2)$
 : 1.633,8

SDA : $10\% \times 1.633,8$
 : 163,38

Energi : $((\text{BMR} + \text{SDA}10\%) \times \text{Fa}) + \text{Energi faktor aktivitas harian}$
 : $((1.633,8 + 163,38) \times 1,5) + 308,57$
 : $2.695,77 + 308,57$
 : 3.004,34 kkal

Karbohidrat : 8×60
 : 480 gr

Protein : $1,4 \times 60$
 : 84 gr

Lemak : $3.004,34 - (\text{Kh} + \text{P})$
 : $3.004,34 - (1.920 + 336)$
 : 748,34/9
 : 83,14 gr

16. AS

BMR : $66 + (13,7 \times 50) + (5 \times 161) - (6,8 \times 19)$
 : $66 + (685) + (805) - (129,2)$
 : 1.426,8

SDA : $10\% \times 1.426,8$

: 142,68
 Energi : $((\text{BMR} + \text{SDA}10\%) \times \text{Fa}) + \text{Energi faktor aktivitas harian}$
 : $((1.426,8 + 142,68) \times 1,5) + 257,14$
 : $2.354,22 + 257,14$
 : 2.611,36 kkal

Karbohidrat : 8 x 50
 : 400 gr

Protein : 1,4 x 50
 : 70 gr

Lemak : $2.611,36 - (\text{Kh} + \text{P})$
 : $2.611,36 - (1.600 + 280)$
 : 731,36/9
 : 81,26 gr

17. FPP

BMR : $66 + (13,7 \times 64) + (5 \times 165) - (6,8 \times 18)$
 : $66 + (876,8) + (825) - (122,4)$
 : 1.645,4

SDA : $10\% \times 1.645,4$
 : 164,54

Energi : $((\text{BMR} + \text{SDA}10\%) \times \text{Fa}) + \text{Energi faktor aktivitas harian}$
 + Energi Faktor Pertumbuhan
 : $((1.645,4 + 164,54) \times 1,5) + 308,57 + 32$
 : $2.714,91 + 308,57 + 32$
 : 3.055,48 kkal

Karbohidrat : 7,5 x 64
 : 480 gr

Protein : 1,4 x 64
 : 89,6 gr

Lemak : $3.055,48 - (\text{Kh} + \text{P})$
 : $3.055,48 - (1.920 + 358,4)$
 : 777,08/9
 : 86,34 gr

18. FAB

BMR : $66 + (13,7 \times 55) + (5 \times 170) - (6,8 \times 19)$
 : $66 + (753,5) + (850) - (129,2)$
 : 1.540,4

SDA : $10\% \times 1.540,4$
 : 154,04

Energi : $((\text{BMR} + \text{SDA}10\%) \times \text{Fa}) + \text{Energi faktor aktivitas harian}$
 : $((1.540,4 + 154,04) \times 1,5) + 257,14$
 : $2.541,66 + 257,14$
 : 2.798,8 kkal

Karbohidrat : 8 x 55
 : 440 gr

Protein : 1,4 x 55
 : 77 gr

Lemak : $2.798,8 - (\text{Kh} + \text{P})$
 : $2.798,8 - (1.760 + 308)$
 : 730,8/9
 : 81,2 gr

19. HZF

BMR : $66 + (13,7 \times 52) + (5 \times 165) - (6,8 \times 19)$
 : $66 + (712,4) + (825) - (129,2)$
 : 1.474,2

SDA : $10\% \times 1.474,2$
 : 147,42

Energi : Energi : $((\text{BMR} + \text{SDA}10\%) \times \text{Fa}) + \text{Energi faktor aktivitas harian}$

$$\begin{aligned} & : ((1.474,2 + 147,42) \times 1,5) + 257,14 \\ & : 2.432,43 + 257,14 \\ & : 2.689,57 \text{ kkal} \end{aligned}$$

Karbohidrat : 8 x 52
: 416 gr

Protein : 1,4 x 52
: 72,8 gr

Lemak : $2.689,57 - (\text{Kh} + \text{P})$
: $2.689,57 - (1.664 + 291,2)$
: $734,57 / 9$
: 81,59 gr

20. CFY

BMR : $655 + (9,6 \times 44) + (1,8 \times 150) - (4,7 \times 16)$
: $655 + (422,4) + (270) - (75,2)$
: 1.272,2

SDA : $10\% \times 1.272,2$
: 127,22

Energi : $((\text{BMR} + \text{SDA}10\%) \times \text{Fa}) + \text{Energi faktor aktivitas harian} + \text{Energi Faktor Pertumbuhan}$

$$\begin{aligned} & : ((1.272,2 + 127,22) \times 1,5) + 257,14 + 22 \\ & : 2.099,13 + 257,14 + 22 \\ & : 2.378,27 \text{ kkal} \end{aligned}$$

Karbohidrat : 8 x 44
: 352 gr

Protein : 1,4 x 44
: 61,6 gr

Lemak : $2.378,27 - (\text{Kh} + \text{P})$
: $2.378,27 - (1.408 + 246,4)$
: $723,87 / 9$
: 80,43 gr

21. SN

BMR : $66 + (13,7 \times 49) + (5 \times 159) - (6,8 \times 17)$
: $66 + (671,3) + (795) - (115,6)$
: 1.416,7

SDA : $10\% \times 1.416,7$
: 141,67

Energi : $((\text{BMR} + \text{SDA}10\%) \times \text{Fa}) + \text{Energi faktor aktivitas harian} + \text{Energi Faktor Pertumbuhan}$

$$\begin{aligned} & : ((1.416,7 + 141,67) \times 1,5) + 257,14 + 24,5 \\ & : 2.337,555 + 257,14 + 24,5 \\ & : 2.619,45 \text{ kkal} \end{aligned}$$

Karbohidrat : 8 x 49
: 392 gr

Protein : 1,4 x 49
: 68,6 gr

Lemak : $2.619,45 - (\text{Kh} + \text{L})$
: $2.619,45 - (1.568 + 274,4)$
: $777,05 / 9$
: 86,36 gr

22. R

BMR : $66 + (13,7 \times 52) + (5 \times 165) - (6,8 \times 18)$
: $66 + (712,4) + (825) - (122,4)$
: 1.481

SDA : $10\% \times 1.481$
: 148,1

Energi : $((\text{BMR} + \text{SDA}10\%) \times \text{Fa}) + \text{Energi faktor aktivitas harian}$
 + Energi Faktor Pertumbuhan
 : $((1.481 + 148,1) \times 1,5) + 257,14 + 26$
 : $2.443,65 + 257,14 + 26$
 : 2.726,79 kkal

Karbohidrat : 8 x 52
 : 416 gr

Protein : 1,4 x 52
 : 72,8 gr

Lemak : $2.726,79 - (1.664 + 291,2)$
 : $771,59/9$
 : 85,73 gr

23. M

BMR : $66 + (13,7 \times 60) + (5 \times 156) - (6,8 \times 16)$
 : $66 + (822) + (780) - (108,8)$
 : 1.559,2

SDA : $10\% \times 1.559,2$
 : 155,92

Energi : $((\text{BMR} + \text{SDA}10\%) \times \text{Fa}) + \text{Energi faktor aktivitas harian}$
 + Energi Faktor Pertumbuhan
 : $((1.559,2 + 155,92) \times 1,5) + 308,57 + 30$
 : $2.572,68 + 308,57 + 30$
 : 2.911,25 kkal

Karbohidrat : 7,5 x 60
 : 450 gr

Protein : 1,4 x 60
 : 84 gr

Lemak : $2.911,25 - (\text{Kh} + \text{L})$
 : $2.911,25 - (1.800 + 336)$
 : $775,25 / 9$
 : 86,13 gr

24. MRA

BMR : $66 + (13,7 \times 52) + (5 \times 163) - (6,8 \times 19)$
 : $66 + (712,4) + (815) - (123,5)$
 : 1.469,9

SDA : $10\% \times 1.469,9$
 : 146,99

Energi : $((\text{BMR} + \text{SDA}10\%) \times \text{Fa}) + \text{Energi faktor aktivitas harian}$
 : $((1.469,9 + 146,99) \times 1,5) + 257,14$
 : $2.425,335 + 257,14$
 : 2.682,475 kkal

Karbohidrat : 8 x 52
 : 416 gr

Protein : 1,4 x 52
 : 72,8 gr

Lemak : $2.682,475 - (\text{Kh} + \text{P})$
 : $2.682,475 - (1.664 + 291,2)$
 : $727,275/9$
 : 80,80 gr

Lampiran 5. Dokumentasi



Lampiran 6. Hasil Analisa SPSS

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	13	54.2	54.2	54.2
	Perempuan	11	45.8	45.8	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	6	25.0	25.0	25.0
	17	4	16.7	16.7	41.7
	18	5	20.8	20.8	62.5
	19	9	37.5	37.5	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Energi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	21	87.5	87.5	87.5
	Baik	3	12.5	12.5	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Karbohidrat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	23	95.8	95.8	95.8
	Baik	1	4.2	4.2	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Protein

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	14	58.3	58.3	58.3
	Baik	9	37.5	37.5	95.8
	Lebih	1	4.2	4.2	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Lemak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	14	58.3	58.3	58.3
	Baik	7	29.2	29.2	87.5
	Lebih	3	12.5	12.5	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

VO2Max

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Kurang	9	37.5	37.5	37.5
	Kurang	7	29.2	29.2	66.7
	Sedang	8	33.3	33.3	100.0
	Total	24	100.0	100.0	