

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Terri Karno S.Pd.,M.H

Jabatan : Pelatih PELATCAB Taekwondo Kota Pekanbaru Provinsi Riau

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswi yang beridentitas :

Nama : Mita Shintya Dewi

Nim : P031813411058

Jurusan : Gizi

Institusi : Poltekkes Kemenkes Riau

Telah selesai melakukan penelitian pada atlet PELATCAB Taekwondo Kota Pekanbaru Provinsi Riau pada tanggal 11 April 2021 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Tugas Akhir yang berjudul " Gambaran Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Atlet Taekwondo Riau ".

Demikian surat ini dibuat dan dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk seperlunya.

Pekanbaru, 19 Mei 2021
Pelatih PELATCAB Taekwondo Kota
Pekanbaru Provinsi Riau



Terri Karno S.Pd.,M.H
DAN IV KUKKIWON INTERNASIONAL
No Reg. 05311937

Lampiran 1. Ukur Tingkat Kebugaran Jasmani Tes Lari 2,4 kilometer (Cooper Test)

a. Tujuan

Pengukuran kebugaran jasmani dengan Tes lari 2,4 kilometer adalah tes yang sangat sederhana untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang. Tes ini untuk mengetahui daya tahan kerja jantung dan pernapasan.

b. Fasilitas dan alat

- 1) Lintasan lari atau jalan yang ditandai dengan tanda/garis start dan finish.
- 2) *Stopwatch*
- 3) Formulir untuk mencatat hasil
- 4) Bolpoin

c. Pelaksanaan

Mengukur kebugaran jasmani dengan tes ini prosedurnya sangat mudah dilakukan.

- 1) Berdiri di belakang garis start, setelah aba-aba: "Ya ...!" mulai berlari menempuh jarak 2,4 kilometer
- 2) Hidupkan stopwatch pada saat start dan matikan pada saat menyentuh garis finish.
- 3) Catat waktu tempuh.
- 4) Cocokkan dengan tabel kriteria/norma.

d. Kriteria/norma

Norma kebugaran jasmani tes lari 2,4 Kilometer Putra

Kategori	Usia	
	13-19	20-29
Sangat Kurang	>15,30	>16,00
Kurang	12,11-15,30	14,01-16,00
Sedang	10,49-12,10	12,01-14,00
Baik	09,41-10,48	10,46-12,00
Baik Sekali	08,37-09,40	09,45-10,45
Terlatih	<08,37	<09,45

Sumber: Modul 5 Fit and Fun Olahraga Rekreasi

Norma kebugaran jasmani tes lari 2,4 Kilometer Putri

Kategori	Usia	
	13-19	20-29
Sangat Kurang	>18,30	>19,00
Kurang	16,55-18,30	18,31-19,00
Sedang	14,31-16,54	15,55-18,30
Baik	12,30-14,30	13,31-15,54
Baik Sekali	11,50-12,29	12,30-10,45
Terlatih	<11,50	<12,30

Sumber: Modul 5 Fit and Fun Olahraga Rekreasi.

Lampiran 2. Master Tabel Penelitian

No.	Nama	Umur	JK	BB	TB	Status Gizi	Keterangan	Waktu	Keterangan
1	Mr. G	15	LK	76	180	23.5	Normal	09.46	Baik
2	Mr. E	16	LK	56	172	18.9	Normal	10.43	Sedang
3	Mr. R	17	LK	62	178	19.4	Normal	10.40	Baik
4	Mr. V	15	LK	62	175	20.26	Normal	08.25	Terlatih
5	Mr. I	15	LK	61	175	19.93	Normal	12.04	Sedang
6	Mr. H	16	LK	62	170	21.45	Normal	07.19	Terlatih
7	Mr. F	17	LK	50	175	16.3	Kurus	10.23	Baik
8	Mr. Z	15	LK	54	168	19.14	Normal	14.10	Kurang
9	Mr. IL	15	LK	81	173	27	Gemuk	12.29	Kurang
10	Mr. N	17	LK	75	168	26.6	Gemuk	14.32	Kurang
11	Mr. J	15	LK	57	173	19	Normal	08.38	Baik sekali
12	Mr. GR	16	LK	50	174	16.5	Kurus	12.06	Baik sekali
13	Mr.S	16	LK	49	166	17.75	Normal	14.21	Baik
14	Mrs. W	15	PR	58	169	20.27	Normal	12.47	Baik
15	Mrs. V	15	PR	57	165	20.96	Normal	13.31	Baik
16	Mrs. S	16	PR	48	156	19.75	Normal	11.58	Baik
17	Mrs. SS	15	PR	47	163	17.73	Normal	13.09	Baik
18	Mrs. M	15	PR	66	165	24.4	Normal	16.02	sedang
19	Mrs. I	15	PR	44	160	17.18	Kurus	11.55	Baik sekali
20	Mrs. N	16	PR	44	160	17.18	Kurus	17.44	kurang

Lampiran 3

Analisis Univariat

Statusgizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurus	4	20.0	20.0	20.0
	Normal	14	70.0	70.0	90.0
	Gemuk	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Kebugaranjasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Terlatih	2	10	10	10
	baiksekali	4	20	20	30
	Baik	7	35	35	65
	Sedang	3	15	15	80
	Kurang	4	20	20	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 4

Dokumentasi



Penimbangan Berat Badan



Penimbangan Berat Badan





Lari Cooper Test (2,4 Km)