

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner POMS

1. KUESIONER PENELITIAN – METODE POMS

Nama : Sabila Tera Suherman
 Program : S1 Teknik Industri
 Universitas : Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
 Judul Penelitian : Perbandingan Beban Psikologis dan Fisiologis Atlet Karate pada Latihan Indoor dan Outdoor dengan Metode POMS, IFRC, dan Heart Rate

2. PENDAHULUAN KUESIONER

Halo, salam olahraga!

Saya, Sabila Tera Suherman, mahasiswa Program Studi S1 Teknik Industri Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, sedang melakukan penelitian skripsi mengenai beban psikologis dan fisiologis atlet karate. Kuesioner berikut ini menggunakan metode POMS (Profile of Mood States), yang bertujuan untuk mengukur kondisi mood atau suasana hati Anda setelah berlatih. Data ini akan digunakan sebagai bahan analisis dalam penelitian dan dijamin kerahasiaannya. Mohon isi kuesioner ini secara jujur dan sesuai dengan kondisi yang Anda alami setelah 2 jam latihan indoor. Kuesioner ini tidak diperkenankan diisi di rumah atau di luar jam latihan.

3. PETUNJUK PENGISIAN:

1. Kuesioner ini diisi setelah Anda menyelesaikan sesi latihan indoor selama 2 jam.
2. Pengisian kuesioner dilakukan di tempat latihan (sesuai kondisi)
3. Bacalah setiap pernyataan dan beri nilai sesuai perasaan Anda saat ini.
4. Skala penilaian:
 - a. 0 = Tidak sama sekali
 - b. 1 = Sedikit
 - c. 2 = Cukup
 - d. 3 = Banyak
 - e. 4 = Sangat banyak

4. DATA DIRI RESPONDEN

Nama, Umur, Jenis Kelamin, Tanggal pengisian – diisi oleh responden secara manual

Mohon data diisi dengan identitas anda:									
Tanggal Pengisian :									
Nama :									
Umur :									
Jenis Kelamin :									
Berikut adalah daftar kata-kata yang mendeskripsikan perasaan (Mood) manusia. Mohon dibaca dengan teliti kemudian jawab dengan memberikan tanda silang (X) pada pilihan yang mendeskripsikan apa yang telah anda rasakan hingga saat ini!									
Keterangan skala kuesioner: 0: Tidak Merasakan 1: Sedikit Merasakan 2: Cukup Merasakan 3: Sering Merasakan 4: Selalu Merasakan			21	Sia sia	0 1 2 3 4	45	Putus Asa	0 1 2 3 4	
			22	Santai	0 1 2 3 4	46	Lamban	0 1 2 3 4	
			23	Memalukan	0 1 2 3 4	47	Membanggang	0 1 2 3 4	
			24	Dengki	0 1 2 3 4	48	Lemah	0 1 2 3 4	
			1	Ramah	0 1 2 3 4	25	Simpati	0 1 2 3 4	49
2	Tegang	0 1 2 3 4	26	Tidak Nyaman	0 1 2 3 4	50	Kacau	0 1 2 3 4	
3	Marah	0 1 2 3 4	27	Khawatir	0 1 2 3 4	51	Siaga	0 1 2 3 4	
4	Lesu	0 1 2 3 4	28	Sulit Berkonsentrasi	0 1 2 3 4	52	Tertipu	0 1 2 3 4	
5	Tidak Bahagia	0 1 2 3 4	29	Lelah	0 1 2 3 4	53	Geram	0 1 2 3 4	
6	Cerdas	0 1 2 3 4	30	Berguna	0 1 2 3 4	54	Efesien	0 1 2 3 4	
7	Lincih	0 1 2 3 4	31	Terganggu	0 1 2 3 4	55	Percaya	0 1 2 3 4	
8	Bingung	0 1 2 3 4	32	Mengecilkan Hati	0 1 2 3 4	56	Bersemangat	0 1 2 3 4	
9	Menyesal	0 1 2 3 4	33	Benci	0 1 2 3 4	57	Badmood	0 1 2 3 4	
10	Gemetar	0 1 2 3 4	34	Gugup	0 1 2 3 4	58	Tidak Berharga	0 1 2 3 4	
11	Lemas	0 1 2 3 4	35	Kesepian	0 1 2 3 4	59	Pelupa	0 1 2 3 4	
12	Jengkel	0 1 2 3 4	36	Menyedihkan	0 1 2 3 4	60	Riang	0 1 2 3 4	
13	Pengertian	0 1 2 3 4	37	Perasaan Bercampur	0 1 2 3 4	61	Menakutkan	0 1 2 3 4	
14	Sedih	0 1 2 3 4	38	Ceria	0 1 2 3 4	62	Bersalah	0 1 2 3 4	
15	Aktif	0 1 2 3 4	39	Dingin	0 1 2 3 4	63	Kuat	0 1 2 3 4	
16	Merasa Terpojok	0 1 2 3 4	40	Jenuh	0 1 2 3 4	64	Tidak Yakin	0 1 2 3 4	
17	Menggerutu	0 1 2 3 4	41	Gelisah	0 1 2 3 4	65	Menyerah	0 1 2 3 4	
18	Murung	0 1 2 3 4	42	Siap Berkelahi	0 1 2 3 4	Terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya			
19	Bertenaga	0 1 2 3 4	43	Baik Hati	0 1 2 3 4				
20	Panik	0 1 2 3 4	44	Suram	0 1 2 3 4				

Hormat saya,

Sabila Tera Suherman

Lampiran 2 Kuesioner IFRC (*Industrial Fatigue Research Committee*) Indoor

1. KUESIONER PENELITIAN – METODE IFRC:

Nama : Sabila Tera Suherman
 Program Studi : S1 Teknik Industri
 Universitas : Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
 Judul Penelitian : Perbandingan Beban Psikologis dan Fisiologis Atlet Karate pada Latihan Indoor dan Outdoor dengan Metode POMS, IFRC, dan Heart Rate

2. PENDAHULUAN KUESIONER:

Salam sejahtera dan salam olahraga,
 Saya Sabila Tera Suherman, mahasiswa aktif dari Program Studi S1 Teknik Industri, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, sedang melakukan penelitian sebagai bagian dari tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Teknik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kelelahan kerja atlet karate pada kondisi latihan di dalam ruangan (*indoor*) dengan menggunakan metode IFRC (*Industrial Fatigue Research Committee*). Kuesioner ini disusun berdasarkan standar instrumen IFRC yang telah digunakan dalam berbagai studi ergonomi dan keolahragaan. Saya memohon kesediaan Anda untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner yang telah disediakan. Data yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan akademik.

3. PENTUNJUK PENELITIAN:

1. Kuesioner ini WAJIB diisi setelah Anda selesai menjalani latihan karate selama 2 jam di dalam ruangan (*indoor*).
2. Tidak diperkenankan mengisi kuesioner ini di rumah atau di luar waktu latihan.
3. Jawablah seluruh pernyataan sesuai dengan kondisi tubuh dan perasaan Anda saat ini, setelah berlatih.
4. Setiap pernyataan memiliki 4 pilihan jawaban:
 - f. TP (Tidak Pernah) = 1
 - g. K (Kadang-kadang) = 2

h. S (Sering) = 3

i. SS (Sangat Sering) = 4

5. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan kondisi yang Anda alami saat ini dengan memberikan angka yang sesuai pada google form.

4. DATA DIRI RESPONDEN:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Tanggal, dan Waktu pengisian – diisi oleh responden secara manual)

No	Pertanyaan	Jawaban			
		SS	S	KK	TP
		4	3	2	1
1	Apakah saudara merasa berat dibagian kepala?				
2	Apakah saudara merasa lelah pada seluruh badan?				
3	Apakah kaki saudara terasa berat?				
4	Apakah saudara merasa sering menguap?				
5	Apakah pikiran saudara terasa kacau?				
6	Apakah saudara merasa mengantuk?				
7	Apakah saudara merasakan ada beban pada mata?				
8	Apakah saudara merasa kaku atau canggung dalam bergerak?				
9	Apakah saudara merasa sempoyongan ketika berdiri?				
10	Apakah ada perasaan ingin berbaring?				
11	Apakah saudara merasa susah berpikir?				
12	Apakah saudara merasa lelah untuk berbicara?				
13	Apakah saudara merasa gugup?				
14	Apakah saudara merasa tidak bisa berkonsentrasi?				
15	Apakah saudara merasa tidak dapat memusatkan perhatian terhadap sesuatu?				
16	Apakah saudara merasa punya kecenderungan untuk lupa?				
17	Apakah saudara merasa kurang percaya diri?				
18	Apakah saudara cemas terhadap sesuatu?				
19	Apakah saudara merasa tidak dapat mengontrol sikap?				
20	Apakah saudara merasa tidak dapat tekun dalam pekerjaan?				
21	Apakah saudara merasa sakit kepala?				
22	Apakah saudara merasa kaku dibagian bahu?				
23	Apakah saudara merasa nyeri di punggung?				
24	Apakah nafas saudara merasa tertekan?				

No	Pertanyaan	Jawaban			
		SS	S	KK	TP
		4	3	2	1
25	Apakah saudara merasa haus?				
26	Apakah suara saudara terasa sesak?				
27	Apakah saudara merasa pening?				
28	Apakah kelopak mata saudara terasa kejang/kaku?				
29	Apakah anggota badan saudara terasa bergetar (tremor)?				
30	Apakah saudara merasa kurang sehat?				

Hormat saya,

Sabila Tera Suherman

Lampiran 3 Kuesioner IFRC (*Industrial Fatigue Research Committee*) Kerja Outdoor

5. KUESIONER PENELITIAN – METODE IFRC:

Nama : Sabila Tera Suherman
 Program Studi : S1 Teknik Industri
 Universitas : Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
 Judul Penelitian : Perbandingan Beban Psikologis dan Fisiologis Atlet Karate pada Latihan *Indoor* dan *Outdoor* dengan Metode POMS, IFRC, dan *Heart Rate*

6. PENDAHULUAN KUESIONER:

Salam sejahtera dan salam olahraga,

Saya Sabila Tera Suherman, mahasiswa aktif dari Program Studi S1 Teknik Industri, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, sedang melakukan penelitian sebagai bagian dari tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Teknik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kelelahan kerja atlet karate pada kondisi latihan di luar ruangan (*outdoor*) dengan menggunakan metode IFRC (*Industrial Fatigue Research Committee*). Kuesioner ini disusun berdasarkan standar instrumen IFRC yang telah digunakan dalam berbagai studi ergonomi dan keolahragaan. Saya memohon kesediaan Anda untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner yang telah disediakan. Data yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan akademik.

7. PENTUNJUK PENELITIAN:

5. Kuesioner ini WAJIB diisi setelah Anda selesai menjalani latihan karate selama 2 jam di dalam ruangan (*outdoor*).
6. Tidak diperkenankan mengisi kuesioner ini di rumah atau di luar waktu latihan.
7. Jawablah seluruh pernyataan sesuai dengan kondisi tubuh dan perasaan Anda saat ini, setelah berlatih.
8. Setiap pernyataan memiliki 4 pilihan jawaban:
 - a. TP (Tidak Pernah) = 1
 - b. K (Kadang-kadang) = 2
 - c. S (Sering) = 3
 - d. SS (Sangat Sering) = 4

9. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan kondisi yang Anda alami saat ini dengan memberikan angka yang sesuai pada google form.

8. DATA DIRI RESPONDEN:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Tanggal, dan Waktu pengisian – diisi oleh responden secara manual)

No	Pertanyaan	Jawaban			
		SS	S	KK	TP
		4	3	2	1
1	Apakah saudara merasa berat dibagian kepala?				
2	Apakah saudara merasa lelah pada seluruh badan?				
3	Apakah kaki saudara terasa berat?				
4	Apakah saudara merasa sering menguap?				
5	Apakah pikiran saudara terasa kacau?				
6	Apakah saudara merasa mengantuk?				
7	Apakah saudara merasakan ada beban pada mata?				
8	Apakah saudara merasa kaku atau canggung dalam bergerak?				
9	Apakah saudara merasa sempoyongan ketika berdiri?				
10	Apakah ada perasaan ingin berbaring?				
11	Apakah saudara merasa susah berpikir?				
12	Apakah saudara merasa lelah untuk berbicara?				
13	Apakah saudara merasa gugup?				
14	Apakah saudara merasa tidak bisa berkonsentrasi?				
15	Apakah saudara merasa tidak dapat memusatkan perhatian terhadap sesuatu?				
16	Apakah saudara merasa punya kecenderungan untuk lupa?				
17	Apakah saudara merasa kurang percaya diri?				
18	Apakah saudara cemas terhadap sesuatu?				
19	Apakah saudara merasa tidak dapat mengontrol sikap?				
20	Apakah saudara merasa tidak dapat tekun dalam pekerjaan?				
21	Apakah saudara merasa sakit kepala?				
22	Apakah saudara merasa kaku dibagian bahu?				
23	Apakah saudara merasa nyeri di punggung?				
24	Apakah nafas saudara merasa tertekan?				
25	Apakah saudara merasa haus?				

No	Pertanyaan	Jawaban			
		SS	S	KK	TP
		4	3	2	1
26	Apakah suara saudara terasa sesak?				
27	Apakah saudara merasa pening?				
28	Apakah kelopak mata saudara terasa kejang/kaku?				
29	Apakah anggota badan saudara terasa bergetar (tremor)?				
30	Apakah saudara merasa kurang sehat?				

Hormat saya,

Sabila Tera Suherman

Lampiran 4 Data *Heart Rate Indoor*

No	Inisial	Umur	Jenis Kelamin	HR
1	A	13	Perempuan	131
2	B	16	Perempuan	130
3	C	16	Perempuan	125
4	D	16	Perempuan	125
5	E	16	Laki-Laki	134
6	F	15	Perempuan	126
7	G	16	Laki-Laki	135
8	H	16	Perempuan	122
9	I	13	Laki-Laki	135
10	J	15	Laki-Laki	130

Lampiran 5 Data *Heart Rate Outdoor*

No	Inisial	Umur	Jenis Kelamin	HR
1	A	13	Perempuan	97
2	B	16	Perempuan	98
3	C	16	Perempuan	95
4	D	16	Perempuan	97
5	E	16	Laki-Laki	98
6	F	15	Perempuan	95
7	G	16	Laki-Laki	97
8	H	16	Perempuan	95
9	I	13	Laki-Laki	97
10	J	15	Laki-Laki	93

Lampiran 6 Kondisi Latihan *Indoor***Lampiran 7 Kondisi Latihan *Outdoor***

Lampiran 8 Kondisi Suhu dan Kelembapan Latihan *Outdoor*



Lampiran 9 Kondisi Suhu dan Kelembapan Latihan *Indoor*

