

7. LAMPIRAN

Lampiran 1. Perhitungan Jumlah Sampel

Rumus Perhitungan:

$$n(\text{sampel}) = \frac{N}{1 + (N \times e^2)}$$

*keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = margin eror yang ditoleransi

Perhitungan;

$$n(\text{sampel}) = \frac{55}{1 + (55 \times 0.05^2)} = \frac{55}{1.138} = 48$$



Lampiran 2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Tabel 11. Hasil Uji Validitas

Correlations

		Perilaku	Persepsi	Pengetahuan	total
Perilaku	Pearson Correlation	1	.150	.203	.691**
	Sig. (2-tailed)		.376	.228	.000
	N	37	37	37	37
Persepsi	Pearson Correlation	.150	1	.341*	.637**
	Sig. (2-tailed)	.376		.039	.000
	N	37	37	37	37
Pengetahuan	Pearson Correlation	.203	.341*	1	.755**
	Sig. (2-tailed)	.228	.039		.000
	N	37	37	37	37
total	Pearson Correlation	.691**	.637**	.755**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	37	37	37	37

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tabel 12. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.459	.474	3

Lampiran 3. Hasil Uji Deskriptif

Tabel 13. Hasil Uji Deskriptif Responden

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Perilaku	37	11.00	21.00	544.00	14.7027	2.62324
Persepsi	37	9.00	17.00	420.00	11.3514	2.08455
Pengetahuan	37	.00	13.00	356.00	9.6216	2.49835
Valid N (listwise)	37					



Lampiran 4. Hasil Uji Normalitas dan Korelasi

Tabel 14. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Perilaku	.152	37	.030	.933	37	.028
Persepsi	.174	37	.006	.949	37	.093
Pengetahuan	.159	37	.020	.855	37	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 15. Hasil Uji korelasi Spearman

Correlations					
		Perilaku	Persepsi	Pengetahuan	
Spearman's rho	Perilaku	Correlation Coefficient	1.000	.154	.021
		Sig. (2-tailed)	.	.363	.901
		N	37	37	37
	Persepsi	Correlation Coefficient	.154	1.000	.268
		Sig. (2-tailed)	.363	.	.109
		N	37	37	37
	Pengetahuan	Correlation Coefficient	.021	.268	1.000
		Sig. (2-tailed)	.901	.109	.
		N	37	37	37

Lampiran 5. Koding Data

Tabel 16. Koding Data Pertanyaan Kuesioner Mengenai Perilaku Makan dan Minum

No	Pertanyaan	Kode	Pilihan Jawaban	Kode
1	Seberapa sering anda makan pagi?	P1Q1	Selalu ($\geq 6 \times$ /minggu)	5
			Sering (4-6 \times /minggu)	4
			Kadang-kadang (2-4 \times /minggu)	3
			Jarang (<2 \times /minggu)	2
			Tidak pernah	1
2	Bagaimana biasanya anda melakukan makan siang?	P1Q2	makan siang kemasan dari rumah	4
			saya membeli makan siang di luar	3
			lainnya / dari mess	1/2
			saya tidak makan siang	1
3	Bagaimana biasanya anda melakukan makan malam	P1Q3	makanan buatan sendiri	3
			makanan bawa pulang	2
			makan dari restoran	2
			lainnya / dari mess	1/2
			saya tidak makan malam	1
4	Apakah anda biasa makan makanan ringan (<i>snack</i>) diantara waktu makan anda?	P1Q4	ya	2
			tidak	1
5	Apa minuman yang biasa anda minum sebelum latihan?	P1Q5	air putih	5
			minuman olahraga	4
			jus buah asli	4
			minuman diet	3
			lainnya / susu dan the	2/3
			soft drinks	2
tidak ada	1			
6	Apa minuman yang biasa anda minum selama latihan?	P1Q6	minuman olahraga	5
			jus buah asli	5
			air putih	4
			minuman diet	3
			lainnya / susu dan the	2/3
			soft drinks	2
tidak ada	1			
7	Apa minuman yang biasa anda minum setelah latihan?	P1Q7	minuman olahraga	5
			jus buah asli	5
			air putih	4

			minuman diet	3
			lainnya / susu dan the	2/3
			soft drinks	2
			tidak ada	1
8	Seberapa cepat sebelum pertandingan atau latihan anda makan?	P1Q8	lebih dari 1 jam sebelum	2
			1 jam sebelum	1
9	Seberapa cepat setelah pertandingan atau latihan anda makan?	P1Q9	lebih dari 30 menit setelah	2
			30 menit setelah	1

Tabel 17. Koding Data Pertanyaan Kuesioner Mengenai Persepsi Gizi

No	Pertanyaan	Kode	Pilihan Jawaban	Kode
1	Makanan selama program latihan	P2Q1	Sangat penting	4
			Penting	3
			Agak Penting	2
			Tidak penting	1
2	Minuman selama program latihan	P2Q2	Sangat penting	4
			Penting	3
			Agak Penting	2
			Tidak penting	1
3	Makanan selama persiapan pertandingan (TC)	P2Q3	Sangat penting	4
			Penting	3
			Agak Penting	2
			Tidak penting	1
4	Minuman selama persiapan pertandingan (TC)	P2Q4	Sangat penting	4
			Penting	3
			Agak Penting	2
			Tidak penting	1
5	Sebagai pemain sepak bola, saya memiliki	P2Q5	Kebutuhan gizi yang berbeda dari orang lain seusiaku	2
			Kebutuhan gizi yang sama seperti orang lain seusiaku	1
			Tidak tau	1
6	Meningkatkan masa otot penting untuk meningkatkan kinerja sepak bola	P2Q6	Sangat setuju	4
			Setuju	3
			Tidak setuju	2
			Sangat tidak setuju	1
7		P2Q7	Sangat setuju	4

	Pemain dengan berat badan yang berat (masa otot yang lebih besar) lebih sukses daripada pemain yang lebih ringan di sepak bola		Setuju	3
			Tidak setuju	2
			Sangat tidak setuju	1
			Sangat setuju	4
8	Saya pikir suplemen dibutuhkan untuk mendukung program pelatihan saya	P2Q8	Setuju	3
			Tidak setuju	2
			Sangat tidak setuju	1

Tabel 18. Koding Data Pertanyaan Kuesioner Mengenai Pengetahuan Gizi

No	Pertanyaan	Kode	Pilihan Jawaban	Kode
1	Setelah latihan atau pertandingan anda harus menunggu 2-3 jam sebelum makan untuk memungkinkan tubuh anda pulih	P3Q1	Benar	1
			Salah	0
			Tidak Tahu	0
2	Gorengan, cilok dan sosis merupakan makanan yang baik untuk sebelum berolahraga	P3Q2	Benar	0
			Salah	1
			Tidak Tahu	0
3	Rendang, telur rebus dan sop buntut merupakan makanan yang baik untuk sebelum berolahraga	P3Q3	Benar	1
			Salah	0
			Tidak Tahu	0
4	Gado-gado, pecel dan nasi goreng merupakan makanan yang baik untuk sebelum berolahraga	P3Q4	Benar	0
			Salah	1
			Tidak Tahu	0
5	Oatmeal, buah dan sayur merupakan makanan yang baik untuk sebelum berolahraga	P3Q5	Benar	1
			Salah	0
			Tidak Tahu	0
6	Gorengan, cilok dan sosis merupakan makanan yang baik untuk setelah berolahraga	P3Q6	Benar	0
			Salah	1
			Tidak Tahu	0
7	Rendang, telur rebus dan sop buntut merupakan makanan yang baik untuk setelah berolahraga	P3Q7	Benar	1
			Salah	0
			Tidak Tahu	0
8	Gado-gado, pecel dan nasi goreng merupakan makanan yang baik untuk setelah berolahraga	P3Q8	Benar	1
			Salah	0
			Tidak Tahu	0
9		P3Q9	Benar	1
			Salah	0

	Oatmeal, buah dan sayur merupakan makanan yang baik untuk setelah berolahraga		Tidak Tahu	0
10	Anda seharusnya tidak boleh makan karbohidrat seperti nasi, mi, roti, pasta, kentang setelah jam 5 sore atau anda akan menjadi gemuk	P3Q10	Benar Salah Tidak Tahu	0 1 0
11	Dari yang anda makan dan minum, anda sebaiknya mendapat paling banyak energi (kalori) dari karbohidrat (nasi, mi kentang, roti, pasta)	P3Q11	Benar Salah Tidak Tahu	1 0 0
12	Selama latihan lebih dari 1 jam, minuman olahraga lebih baik daripada air.	P3Q12	Benar Salah Tidak Tahu	1 0 0
13	Anda hanya perlu minum saat anda haus	P3Q13	Benar Salah Tidak Tahu	0 1 0
14	Dehidrasi dapat menurunkan kinerja	P3Q14	Benar Salah Tidak Tahu	1 0 0
15	Lebih baik mendapat vitamin dan mineral dari suplemen daripada dari makanan	P3Q15	Benar Salah Tidak Tahu	0 1 0
16	Anda dapat percaya semua klaim yang dibuat tentang suplemen (misalnya ini dapat membentuk otot secara cepat).	P3Q16	Benar Salah Tidak Tahu	0 1 0
17	Kebanyakan orang tidak dapat mendapat semua vitamin dan mineral yang mereka butuhkan dari makanan sehingga mereka perlu mendapat dari suplemen	P3Q17	Benar Salah Tidak Tahu	0 1 0
18	Otot mendapat paling banyak energi untuk latihan dari protein	P3Q18	Benar Salah Tidak Tahu	0 1 0
19	Jika anda makan protein lebih banyak dari yang dibutuhkan, itu sama saja tersimpan sebagai lemak	P3Q19	Benar Salah Tidak Tahu	1 0 0
20	Semakin banyak protein yang dikonsumsi, semakin banyak otot yang terbentuk	P3Q20	Benar Salah Tidak Tahu	0 1 0

Lampiran 6. Hasil Antiplagiasi

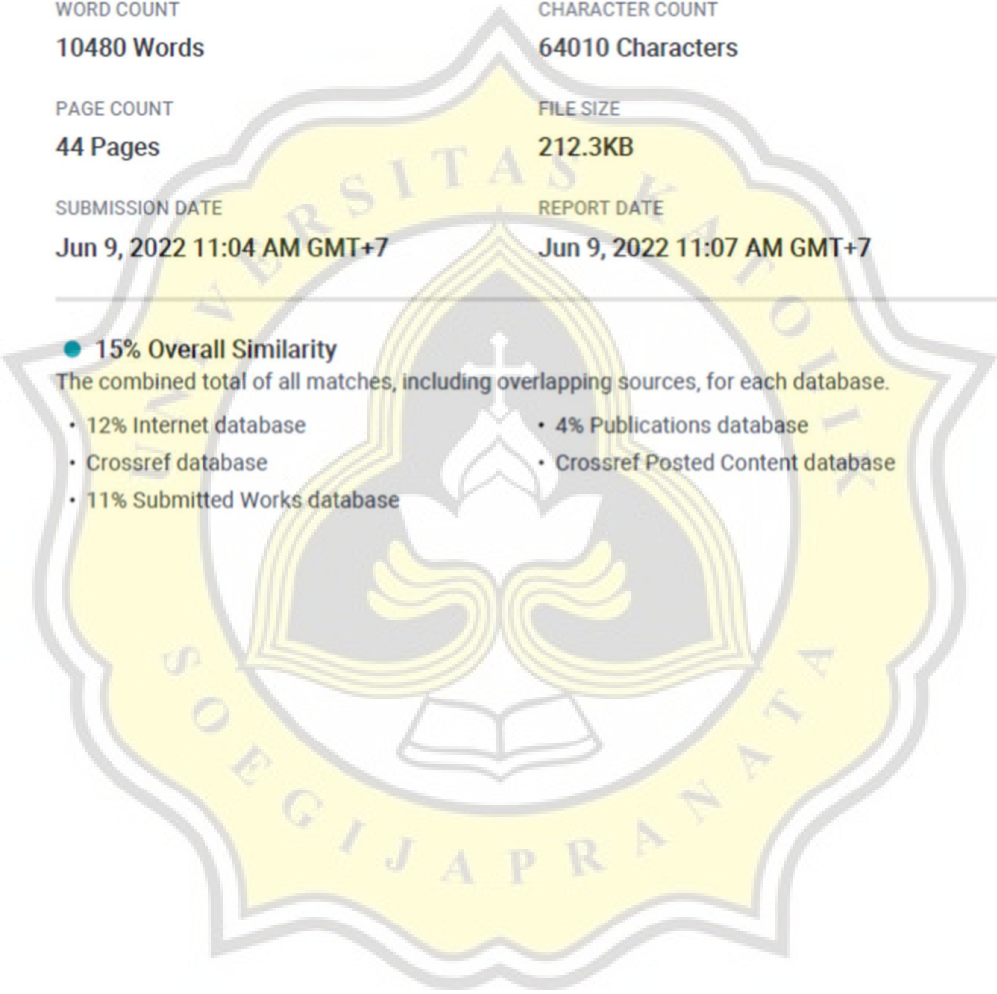
Similarity Report

PAPER NAME
18.I2.0028.docx

WORD COUNT 10480 Words	CHARACTER COUNT 64010 Characters
PAGE COUNT 44 Pages	FILE SIZE 212.3KB
SUBMISSION DATE Jun 9, 2022 11:04 AM GMT+7	REPORT DATE Jun 9, 2022 11:07 AM GMT+7

● **15% Overall Similarity**
The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 12% Internet database
- 4% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 11% Submitted Works database



Summary