

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

 **PRODI ILMU GIZI**
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK



Nomor : 042/Il.3.UMG/PGizi/F/2020
Lamp. : -
Hal : *Ijin Penelitian Skripsi*

Kepada Yth.
Ketua Tim Sepak Bola se-Kecamatan Duduksampeyan
Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Berkenaan dengan tugas penyusunan skripsi bagi mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik, maka kami mohon mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : **Mufidatul Maziyah**
NPM : **201601013**
Judul Penelitian : **Perbedaan Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gizi, Status Gizi, Pola Makan dan Kebugaran Jasmani pada Pelaku Olahraga Sepak Bola di Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik**

Kami berharap bantuan untuk memberikan kesempatan pada mahasiswa kami dalam melakukan penelitian guna memperoleh bahan-bahan untuk menyusun skripsi pada instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Perlu kami sampaikan bahwa bahan-bahan yang diperoleh tidak akan dipergunakan untuk hal-hal yang merugikan instansi Bapak/Ibu.

Demikian untuk dimaklumi, atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Gresik, 14 Juli 2020
Ka. Prodi,

Hed Purnama Pribadi, S.Or., M.Kes.

Tindakan:
1. Arsip



0894LAM-PTKes/Ak/SariX/2018

The Power of Islamic Entrepreneurship
Jl. Sumatera 101 Gresik Kota Baru (GKB) Gresik. 61121 Telp: (031) 3951414, Fax: (031) 3952585 Website: <http://www.umg.ac.id>, Email: info@umg.ac.id

Lampiran 2. Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden

PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul

“Perbedaan Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi, Status Gizi, Pola Makan dan Kebugaran Jasmani Pada Pelaku Olahraga Sepak Bola di Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik”. Prosedur penelitian ini tidak akan memberikan dampak dan resiko apapun pada responden. Saya telah diberikan penjelasan mengenai hal tersebut diatas dan saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum dimengerti dan telah mendapatkan jawaban yang jelas dan benar.

Dengan ini saya menyatakan secara sukarela untuk ikut sebagai subjek dalam penelitian ini.

Gresik,2020

Responden

(.....)

Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

KODE :

A. KARAKTERISTIK RESPONDEN

1. Nama :
2. Umur :
3. Tempat/tanggal lahir :
4. Alamat :
5. Jenis Kelamin :
6. Pendidikan :
7. Pekerjaan :

B. PEMERIKSAAN STATUS GIZI / ANTROPOMETRI & PERSEN LEMAK TUBUH

1. Berat badan :kg
2. Tinggi Badan : cm
3. IMT :
4. Status Gizi :
5. Persen lemak tubuh :

C. PENGETAHUAN GIZI

Pengetahuan Gizi (Berilah tanda check list (√) pernyataan yang paling tepat pada kolom disamping)

NO	PERTANYAAN	BENAR	SALAH
1.	Makanan yang dikonsumsi sehari-hari adalah sesuai dengan 4 sehat 5 sempurna		
2.	Zat gizi yang dibutuhkan oleh seorang pemain sepak bola adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, cairan dan serat		
3.	Karbohidrat merupakan sumber energi		
4.	Jumlah karbohidrat yang dikonsumsi dalam sekali makan adalah 2/3 dari setengah piring		
5.	Jumlah karbohidrat yang dikonsumsi dalam sehari adalah 3-4 porsi		
6.	Sumber karbohidrat yaitu nasi, mie, jagung, kentang, umbi-umbian		
7.	Protein merupakan sumber energi		
8.	Jumlah protein yang dikonsumsi dalam sekali makan adalah 2/3 dari setengah piring		
9.	Jumlah protein yang dikonsumsi dalam sehari adalah 2-3 porsi		
10.	Protein yang dikonsumsi adalah protein hewani saja		
11.	Seorang olahragawan boleh mengkonsumsi lemak berlebihan sesuka hati		
12.	Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral		
13.	Jumlah sayuran yang dikonsumsi dalam sekali makan adalah 1/3 dari setengah piring		
14.	Jumlah sayuran yang dikonsumsi dalam sehari adalah 3-4 porsi		
15.	Buah-buahan merupakan sumber vitamin dan mineral		
16.	Jumlah buah-buahan yang dikonsumsi dalam sekali makan adalah 1/3 dari setengah piring		
17.	Jumlah buah-buahan yang dikonsumsi dalam sehari adalah 3-4 porsi		
18.	Mengkonsumsi cairan adalah untuk mencegah dehidrasi		
19.	Cairan yang dikonsumsi dalam sehari adalah 8 gelas atau sekitar 2 liter		
20.	Mengkonsumsi serat adalah untuk memperlancar buang air besar. Sumber serat adalah karbohidrat dan ikan		

D. POLA MAKAN

FOOD FREQUENCY QUESTIONIRE SEMI KUANTITATIF

Pada kuesioner frekuensi makanan ini anda hanya mengisi pada kolom frekuensi konsumsi (harian atau mingguan) dan banyaknya porsi. Pada kolom frekuensi konsumsi, anda mengisi salah satu frekuensi makanan yang anda konsumsi dalam harian atau mingguan yang diisi dengan memberikan tanda centang (√). Pada kolom banyaknya porsi, anda mengisi dengan menuliskan banyaknya porsi yang anda konsumsi misalkan 2 potong/ 2 buah, ½ porsi, dan sebagainya. Jika ada jenis makanan lain yang sering anda konsumsi mohon ditambahkan di kolom lainnya.

Keterangan satuan URT (Ukuran Rumah Tangga) kolom “BANYAK PORSI” :

- Ctg/ centong, bh/buah, gls/gelas, ptg/potong, btr/butir, bks/bungkus, sdm/sendok makan, sdt/sendok teh dan ekor.

*Berilah tanda silang (x) pada salah satu kolom yang dipilih

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi						Banyak porsi	Berat (gram)
	Setiap hari (2-3x)	7x/ Minggu	5-6x/ minggu	3-4x/ minggu	1-2x/ minggu	Tidak pernah		
	50	25	15	10	1	0		
Makanan pokok								
Nasi								
Roti								
Mie								
Lain-lain								
Lauk Hewani								
Ayam								
Daging sapi								
Ikan								
Telur								
Lain-lain								

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi							Banyak porsi	Berat (gram)
	Setiap hari (2-3x)	7x/ Minggu	5-6x/ minggu	3-4x/ minggu	1-2x/ minggu	Tidak pernah			
	50	25	15	10	1	0			
Lauk Nabati									
Tahu									
Tempe									
Sayuran									
Bayam									
Kangkung									
Daun singkong									
Sawi putih									
Sawi hijau									
Kacang panjang									
Terong									
Wortel									
Buncis									
Taoge									
Labu siam									
Lain-lain									
Buah									
Apel									
Pepaya									
Jeruk									
Semangka									
Pisang									
Mangga									
Rambutan									
Anggur									
Lain-lain									

E. KEBUGARAN JASMANI

Jenis tes	Hasil	Interpretasi
Squat Jump (x/menit)		
Vertical Jump (cm)		

Lampiran 4. Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) EDUKASI GIZI SEIMBANG

Pokok Bahasan	: Edukasi gizi seimbang
Sasaran	: Pelaku olahraga sepak bola di Kecamatan
Duduksampeyan	
Metode	: Ceramah dan diskusi
Media	: Leaflet
Waktu	: 30 menit
Tempat	: Kecamatan Duduksampeyan
Tanggal	: Bulan Juli 2020

A. Tujuan Intruksional Umum

Setelah mengikuti penyuluhan ini diharapkan sasaran mampu mengetahui dan memahami gizi seimbang.

B. Tujuan Intruksional Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan ini diharapkan peserta mampu mengetahui :

1. Kebutuhan gizi pelaku olahraga sepak bola.
2. Pengertian gizi seimbang.
3. Jumlah makanan yang dikonsumsi dalam sekali makan dan sehari.
4. Kebutuhan cairan sehari.

C. Sasaran

Pelaku olahraga sepak bola di Kecamatan Duduksampeyan

D. Materi

1. Kebutuhan gizi untuk atlet

Zat gizi yang dibutuhkan oleh seorang atlet sepak bola adalah sebagai berikut (Kemenkes, 2014) :

a. Karbohidrat

Karbohidrat sebagai penghasil energi utama untuk memenuhi kebutuhan gizi atlet sepak bola. Jenis makanan yang termasuk dalam sumber karbohidrat antara lain biji-bijian (beras, ketan, jagung), umbi-

umbian (ubi, singkong) dan tepung-tepungan (roti, mie, pasta, makaroni, bihun).

b. Protein

Fungsi dari protein yaitu mengganti jaringan dan sel tubuh yang rusak. Untuk mencapai pertumbuhan dan pembentukan tubuh yang optimal, maka protein sangat diperlukan bagi pemain sepak bola. Sumber protein yang dianjurkan adalah protein hewani dan nabati. Protein hewani seperti daging (sebaiknya yang tidak berlemak), ayam, ikan telur dan susu. Sedangkan protein nabati dapat diperoleh dari tahu, tempe, dan kacang-kacangan (kacang tanah, kedelai dan kacang hijau).

c. Lemak

Para atlet dianjurkan untuk tidak mengonsumsi lemak berlebihan. Sebab energi yang dihasilkan lemak tidak dapat secara langsung dimanfaatkan pada saat latihan ataupun dalam bertanding. Lemak terdiri dari dua jenis yaitu lemak hewani dan lemak nabati. Lemak hewani dapat diperoleh pada bahan makanan seperti keju, mentega, lemak daging (sapi/kambing). Sedangkan lemak nabati dapat diperoleh dari minyak sawi, minyak kelapa, margarin, minyak kedelai, minyak kacang dan minyak jagung.

d. Vitamin

Seorang atlet membutuhkan vitamin dan mineral. Vitamin yang dibutuhkan dalam jumlah besar yaitu vitamin A, C dan E. Selain itu vitamin B kompleks juga dibutuhkan karena berperan penting dalam proses pembentukan energi. Pada atlet yang masih remaja, konsumsi Vitamin D diperlukan untuk pembentukan tulang.

e. Mineral

Mineral yang dibutuhkan oleh pemain sepak bola adalah zat besi untuk mencegah anemia, kalsium untuk pertumbuhan tulang, seng dan selenium sebagai antioksidan. Mineral dapat diperoleh dari makanan sumber hewani maupun sumber nabati.

f. Air dan elektrolit

Pemain sepak bola mengeluarkan keringat dalam jumlah yang sangat banyak ketika berlatih maupun bertanding. Keringat lebih banyak lagi dikeluarkan apabila berolahraga di tempat panas. Keringat yang dikeluarkan oleh tubuh dapat mencapai satu liter per jam. Jika tubuh kehilangan air melebihi 2% dari total berat badan, maka dapat mengalami dehidrasi. Atlet Jus buah-buahan direkomendasikan untuk pemain sepak bola ketika berlatih maupun bertanding karena mengandung air dan elektrolit yang dibutuhkan untuk mengganti cairan maupun elektrolit yang hilang selama latihan atau pertandingan.

g. Serat

Konsumsi serat dari makanan adalah satu hal yang tidak boleh diabaikan bagi pemain sepak bola. Serat dianjurkan untuk dikonsumsi supaya buang air besar menjadi teratur dan lancar serta untuk pencegahan berbagai penyakit. Serat dapat diperoleh dari sayur-sayuran dan buah-buahan seperti bayam, kangkung, daun singkong, daun labu, apel, bengkuang.

2. Pola makan gizi seimbang

Gizi seimbang adalah merupakan pangan sehari-hari yang tersusun dari jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan zat gizi, yang memperhatikan pangan beraneka ragam, aktivitas fisik, kebersihan serat berat badan ideal (Wardhani, 2018). Prinsip dalam gizi seimbang terdiri dari empat pilar. Empat pilar ini merupakan upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan mengontrol berat badan secara teratur. Empat pilar tersebut yaitu (Kemenkes, 2014):

- a. Konsumsi aneka makanan yang beragam
- b. Membiasakan berperilaku hidup bersih
- c. Melakukan aktivitas fisik
- d. Mempertahankan dan memantau berat badan normal

Untuk menerapkan empat pilar tersebut diringkas menjadi tumpeng gizi seimbang, sebagai berikut :



Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang (Kemenkes, 2014)

a. Makanan pokok (sumber karbohidrat)

Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat. Fungsi utama karbohidrat adalah sebagai penghasil energi. Makanan pokok yang beragam, disesuaikan dengan kondisi tempat dan budaya serta kearifan lokal contohnya adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu serta produk olahannya (roti, pasta, mie dan lain-lain). Jumlah makanan pokok atau sumber karbohidrat yang dianjurkan dalam sekali makan adalah $\frac{2}{3}$ dari setengah piring. Kebutuhan dalam sehari adalah 3-8 porsi.

b. Lauk pauk (sumber protein)

Lauk pauk yang dikonsumsi terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Jumlah lauk pauk yang dianjurkan dalam sekali makan adalah $\frac{1}{3}$ dari setengah piring. Kebutuhan dalam sehari yaitu 2-3 porsi.

c. Sayur-sayuran (sumber vitamin dan mineral)

Sayuran merupakan bahan makanan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, vitamin A, vitamin C, zat besi serta fosfor. Jumlah sayuran yang dianjurkan dalam sekali makan adalah $\frac{2}{3}$ dari setengah piring. Kebutuhan dalam sehari 3-4 porsi.

d. Buah-buahan (sumber vitamin dan mineral)

Selain dari sayuran, sumber vitamin dapat diperoleh dari buah-buahan seperti vitamin A, B, B1, B6, C. Selain itu pada buah-buahan juga mengandung mineral dan serat pangan. Jumlah buah-buahan yang dianjurkan dalam sekali makan adalah 1/3 dari setengah piring. Kebutuhan dalam sehari yaitu 2-3 porsi.

e. Air

Air yang terdapat dalam tubuh manusia sekitar 2/3 atau sekitar 60% - 70% dari berat tubuh. Minuman yang paling sehat dan tidak membahayakan tubuh adalah air putih. Air minum dikatakan baik jika memiliki ciri-ciri tidak berasa, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung mikroorganisme yang berbahaya dan tidak mengandung logam berat. Kebutuhan cairan tiap orang berbeda-beda. Air putih yang harus dikonsumsi orang dewasa adalah sekitar delapan gelas berukuran 230 ml atau sebanyak 2 liter per hari.

E. Metode

Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini yaitu ceramah dan diskusi.

F. Media

Media yang digunakan dalam penyuluhan ini yaitu leaflet.

G. Kriteria evaluasi

1. Kriteria struktur

- a) Penyelenggara penyuluhan dilakukan di rumah masing-masing responden atau di basecamp pelaku olahraga sepak bola.

2. Kriteria proses

- a) Peserta antusias terhadap materi.
- b) Peserta konsentrasi mendengar penyuluhan.
- c) Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara lengkap dan benar.

3. Kriteria hasil

- a) Kebutuhan gizi pelaku olahraga sepak bola.
- b) Pengertian gizi seimbang.

- c) Jumlah makanan yang dikonsumsi dalam sekali makan dan sehari.
- d) Kebutuhan cairan sehari.

H. Kegiatan penyuluhan

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Audience
1.	5 menit	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> a. Penyuluh memulai penyuluhan dengan mengucapkan salam. b. Memperkenalkan diri. c. Menjelaskan tujuan penyuluhan. d. Menyebutkan materi yang akan diberikan. 	Menjawab salam dan memperhatikan
2.	15 menit	Pelaksanaan : <ul style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan kebutuhan gizi pelaku olahraga sepak bola. b. Menjelaskan pengertian gizi seimbang. c. Menjelaskan jumlah makanan yang dikonsumsi dalam sekali makan dan sehari. d. Menjelaskan kebutuhan cairan sehari. 	Memperhatikan
3.	8 menit	Evaluasi : <ul style="list-style-type: none"> a. Meminta audience menjelaskan kebutuhan gizi pelaku olahraga sepak bola. b. Meminta audience menjelaskan pengertian gizi seimbang. c. Meminta audience menjelaskan jumlah makanan yang dikonsumsi dalam sekali makan dan sehari. d. Meminta audience menjelaskan ebutuhan cairan sehari. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan kebutuhan gizi pelaku olahraga sepak bola. b. Menjelaskan pengertian gizi seimbang c. Menjelaskan jumlah makanan yang dikonsumsi dalam sekali makan dan sehari. d. Menjelaskan kebutuhan cairan sehari.
4.	2 menit	Terminasi: <ul style="list-style-type: none"> a. Mengucapkan terima kasih atas perhatian yang diberikan. 	Memperhatikan dan membalas

	b. Mengucapkan salam penutup.	salam
--	-------------------------------	-------



Leaflet Halaman Depan

KEBUTUHAN ZAT GIZI DAN GIZI SEIMBANG UNTUK PELAKU OLAHRAGA SEPAK BOLA DI KECAMATAN DUDUKSAMPEYAN KABUPATEN GRESIK



Oleh : Muifdatul Maziyah

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GRESIK**

Kebutuhan Gizi Untuk Pemain Sepak Bola

Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber utama energi untuk memenuhi kebutuhan gizi atlet sepak bola. Jenis makanan sumber karbohidrat antara lain biji-bijian (beras, ketan, jagung), umbi-umbian (ubi, singkong) dan tepung-tepungan (roti, mie, pasta, makaroni, bihun).



Protein

Protein merupakan zat gizi penghasil energi yang tidak berperan sebagai sumber energi tetapi berfungsi untuk mengganti jaringan dan sel tubuh yang rusak. Protein asal hewani seperti daging (dianjurkan yang tidak berlemak), ayam, ikan telur dan susu. Sumber protein nabati yang dianjurkan adalah tahu, tempe, dan kacang-kacangan (kacang tanah, kedelai dan kacang hijau).



Lemak

Atlet dianjurkan untuk tidak mengonsumsi lemak berlebihan. Karena energi lemak tidak dapat langsung dimanfaatkan untuk latihan maupun bertanding.

Leaflet Halaman Belakang

Vitamin & Mineral

Selain karbohidrat, protein & lemak, seorang pemain sepak bola juga membutuhkan vitamin dan mineral.

Vitamin B kompleks : proses pembentukan energi.

Vitamin D dibutuhkan untuk pembentukan tulang.

Zat besi : membentuk hemoglobin mengangkut oksigen ke otot

Kalsium : untuk pertumbuhan tulangnya.

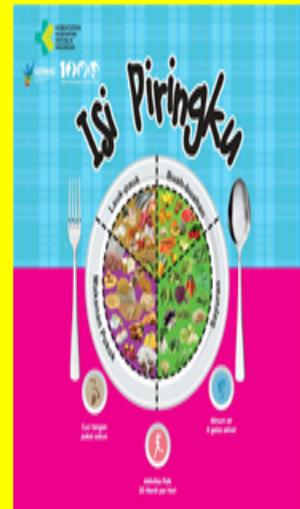
Seng dan selenium : sebagai antioksidan yang dapat menghambat terbentuknya radikal bebas yang berlebihan sehingga dapat mencegah kerusakan sel tubuh.



Tumpeng Gizi Seimbang



Konsep Isi Piringku



Air & Elektrolit

Saat berlatih maupun bertanding, atlet sepak bola akan mengeluarkan keringat dalam jumlah yang sangat banyak. Apabila tubuh kehilangan air melebihi 2% dari total berat badan, maka akan mengalami dehidrasi. Minum air yang teratur dengan tambahan sedikit elektrolit dan karbohidrat.

Anjuran konsumsi makanan sesuai gizi seimbang

Bahan Makanan	Anjuran konsumsi dalam sehari	Anjuran konsumsi dalam sekali makan
Sumber Karbohidrat	3-4 porsi	2/3 dari ½ piring
Protein Hewani	2-3 porsi	1/3 dari ½ piring
Protein Nabati	2-3 porsi	
Sayuran	3-4 porsi	2/3 dari ½ piring
Buah-buahan	2-3 porsi	1/3 dari ½ piring
Air	2 liter	-

Lampiran 6. Kuesioner Kepuasan Peserta

**KUESIONER KEPUASAN PESERTA TERHADAP PENYAMPAIAN
EDUKASI GIZI**

Peneliti memohon kepada saudara untuk mengisi kuesioner kepuasan peserta terhadap penyampaian informasi gizi seimbang. Tujuannya agar peneliti dapat meningkatkan cara penyampain supaya lebih baik. Cara pengisian cukup memberikan tanda checklist (√) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan kenyataan yang anda temui pada saat kegiatan.

Identitas peserta

- a. Nama (boleh inisial) :
- b. Umur :
- c. Pendidikan :
- d. Pekerjaan :

Keterangan :

STP : Sangat Tidak Puas CP : Cukup Puas SP : Sangat Puas
 TP : Tidak Puas P : Puas

NO	PERTANYAAN	STP	T	CP	P	SP
1.	Bagaimana kepuasan anda terhadap keramahan dan kesopanan pemateri saat menyampaikan materi?					
2.	Bagaimana kepuasan anda terhadap kejelasan materi yang diberikan oleh pemateri?					
3.	Bagaimana kepuasan anda terhadap metode penyampaian materi?					
4.	Bagaimana kepuasan anda terhadap media / teknologi yang digunakan dalam penyampaian materi?					
5.	Bagaimana kepuasan anda terhadap kesiapan pemateri?					
6.	Bagaimana kepuasa anda terhadap ketepatan waktu dalam kegiatan?					
7.	Bagaimana kepuasan anda terhadap kesempatan bertanya yang diberikan dalam kegiatan?					

KRITIK & SARAN

.....

Lampiran 7. Hasil Analisis Data

HASIL ANALISA DATA

Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Pengetahuan	68	7	13	11.04	1.251
Post Pengetahuan	68	8	18	13.06	2.036
Pre Pola Makan	68	118	358	198.50	54.811
Post Pola Makan	68	97	682	209.16	81.045
Pre IMT	68	15.7	31.5	23.503	4.1739
Post IMT	68	15.7	31.5	23.502	4.1741
Pre Persen Lemak Tubuh	68	4.4	31.7	15.919	6.4358
Post Persen Lemak Tubuh	68	4.4	31.7	15.918	6.4306
Pre Daya Tahan Otot Tungkai	68	24	59	40.44	8.546
Post Daya Tahan Otot Tungkai	68	25	63	40.65	9.205
Pre Daya Power Otot Tungkai	68	29	60	46.07	8.783
Post Daya Power Otot Tungkai	68	30	61	46.37	8.527
Valid N (listwise)	68				



Hasil Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Pengetahuan	.176	68	.000	.921	68	.000
Post Pengetahuan	.145	68	.001	.954	68	.013
Pre Pola Makan	.109	68	.043	.929	68	.001
Post Pola Makan	.152	68	.001	.739	68	.000
Pre IMT	.086	68	.200*	.957	68	.019
Post IMT	.086	68	.200*	.957	68	.020
Pre Persen Lemak Tubuh	.103	68	.073	.969	68	.088
Post Persen Lemak Tubuh	.103	68	.073	.969	68	.091
Pre Daya Tahan Otot Tungkai	.068	68	.200*	.981	68	.391
Post Daya Tahan Otot Tungkai	.072	68	.200*	.974	68	.166
Pre Daya Power Otot Tungkai	.111	68	.038	.955	68	.016
Post Daya Power Otot Tungkai	.098	68	.099	.962	68	.036

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil Uji wilcoxon

Test Statistics ^a		
	Post Pengetahuan - Pre Pengetahuan	Post Pola Makan - Pre Pola Makan
Z	-7.332 ^b	-1.091 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.275

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Hasil Uji Paired Simple t-test

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre IMT - Post IMT	.0007	.0183	.0022	-.0037	.0052	.331	67	.742
Pair 2	Pre Persen Lemak Tubuh - Post Persen Lemak Tubuh	.0015	.0273	.0033	-.0051	.0081	.445	67	.658
Pair 3	Pre Daya Tahan Otot Tungkai - Post Daya Tahan Otot Tungkai	-.206	2.210	.268	-.741	.329	-.768	67	.445
Pair 4	Pre Daya Power Otot Tungkai - Post Daya Power Otot Tungkai	-.294	2.045	.248	-.789	.201	-1.186	67	.240

Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan

DOKUMENTASI KEGIATAN



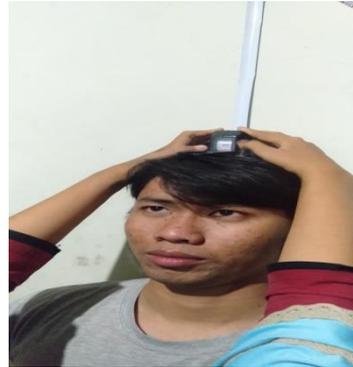
Pengisian kuesioner pengetahuan dan pola makan



Penyuluhan gizi seimbang dan isi piringku



Pengukuran persen lemak tubuh



Pengukuran tinggi badan



Pengukuran *Squat Jump*



Pengukuran *Vertical Jump*