

**SURVEI TINGKAT PENGETAHUAN GIZI OLAAHRAGA PADA
MAHASISWA PENJAS ANGAKATAN 2023 UNIMUDA SORONG**

S K R I P S I



Nama : Herlina Miginsubu

NIM : 148520121067

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA SOSIAL DAN OLAAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG**

2025

HALAMAN JUDUL

**SURVEI TINGKAT PENGETAHUAN GIZI OLAHRAGA PADA
MAHASISWA PENJAS ANGKATAN 2023 UNIMUDA SORONG**

SKRIPSI

**Untuk memperoleh gelar sarjana pada Universitas Pendidikan Muhammadiyah
(UNIMUDA) Sorong**

Di Pertahankan dalam ujian

Skripsi Pada, 3 Februari 2025

Oleh

HERLINA MIGINSUBU

LAHIR DI

SAILALA

HALAMAN PERSETUJUAN

SURVEI TINGKAT PENGETAHUAN GIZI OLAHRAGA PADA MAHASISWA PENJAS ANGKATAN 2023 UNIMUDA SORONG

Nama : Herlina Miginsubu

NIM : 148520121067

Telah disetujui tim pembimbing

Pada,31 Januari 2025

Pembimbing I

Saiful Anwar,M. Pd.

NIDN.1426079301



Pembimbing II

Leo Pratama,M. Or

NIDN.142212293



HALAMAN PENGESAHAN

SURVEI TINGKAT PENGETAHUAN GIZI OLAHRGA PADA MAHASISWA PENJAS ANGKATAN 2023 UNIMUDA SORONG

Nama : Herlina Miginsubu

NIM : 148520121067

Skripsi ini telah disetujui oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa Sosial dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong.

Pada:

Dekan FABIO

Roni Andri Pramita, M.Pd

NIDN.1411129001



1. Ketua Penguji

Bandung Bumboro, M.Pd

NIDN.1409058401

2. Harmaman, M.Pd

NIDN.1430109601

3. Saiful Anwar, M.Pd

NIDN.1426079301

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Sorong, 3 Februari 2025

Yang membuat pernyataan,

Herlina Miginsubu

NIM.148520121067

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

*“ TAKUT AKAN TUHAN ADALAH PERMULAAN PENGETAHUAN TETAPI
ORANG BODOH MENGHINA HIKMAT DAN DIDIKAN “*

(Amsal 1:7)

PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia penulis persembahkan skripsi ini kepada :

1. Dua orang yang paling berjasa dalam hidup penulis, kedua orangtua penulis, Bapak Hengkiy Miginsubu dan Ibu Rosita Malagifik (almarhuma) Terimakasih atas kepercayaan dan kesempatan yang telah diberikan untuk menempuh jenjang perkuliahan, terimakasih untuk segala sesuatu, usaha, keringat, dan doa yang tak pernah putus. Terimakasih karena selalu memberi semangat disaat masa-masa sulit penulis.
2. Kedua saudara kandung penulis Uriana Miginsubu dan Dekiy Malagifik terimakasih telah banyak membantu, memberikan doa, dorongan dan motivasi hingga penulis bisa ke tahap ini.
3. Untuk Bibi Hulda Miginsubu tercinta terimakasih telah banyak membantu, memberikan doa, dorongan dan motivasi, hingga penulis bisa ke tahap ini.

4. Keluarag besar Miginsubu/Malaifik/Malamuk/Asrima. Terimakasih telah memberikan motivasi dan semangat kepada penulis..
5. Kedua dosen pembimbing penulis, Bapak Saiful Anwar M.Pd selaku dosen pembimbing I dan Bapak Leo Pratama M.Or selaku dosen pembimbing II, terimakasih telah membimbing dan memberikan saran dan kritik selama proses penyusunan skripsi penulis.
6. Sahabat penulis, H3A2 Pride yang telah membantu, memberikan doa dan semangat kepada penulis.
7. Teman-teman seperjuangan Penjas Angkatan X tahun 2021/2022 yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi.
8. Serta semua pihak yang tidak dapat ditulis satu persatu yang dengan keikhlasannya membantu dan memberikan doa serta semangat.

ABSTRAK

Herlina Miginsubu /148520121067.SURVEI TINGKAT PENGETAHUAN GIZI OLAHRAGA PADA MAHASISWA PENJAS ANGKATAN 2023 UNIMUDA SORONG Skripsi, Fakultas Pendidikan Bahasa Sosial dan Olahraga. Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Januari, 2025

Pengetahuan gizi merupakan hal yang penting dalam tercapainya derajat kesehatan. Pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang baik untuk dikonsumsi, dibatasi dan dihindari. Setelah melakukan observasi awal dan menemukan bahwa pengetahuan gizi mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2023 masih terbilang rendah. Hal tersebut dibuktikan pada saat peneliti melakukan observasi, peneliti melihat bahwa mahasiswa setelah melakukan aktifitas fisik kebanyakan mahasiswa langsung mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori, tinggi gula, makanan berlemak, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi olahraga pada mahasiswa pendidikan jasmani UNIMUDA sorong. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner. Berdasarkan hasil kuisioner pengetahuan gizi olahraga Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi mahasiswa pendidikan jasmani terdapat 85,5% mahasiswa penjas memiliki pengetahuan dengan kategori baik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah Berdasarkan hasil penelitian tentang Survei Tingkat Pengetahuan Gizi Olahraga Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA)Sorong dapat ditarik kesimpulan bahwa Persentase pengetahuan gizi olahraga memiliki pengetahuan gizi sebanyak 85,5% dengan kategori Baik.

Kata Kunci.Pengetahuan Gizi

ABSTRACT

Herlina Miginsubu /148520121067. **SURVEY OF THE LEVEL OF KNOWLEDGE OF SPORTS NUTRITION IN PEDIATRIC STUDENTS FOR THE Batch OF 2023, UNIMUDA SORONG** Thesis, Faculty of Social Language and Sports Education. Muhammadiyah University of Education Sorong, January, 2025

Nutritional knowledge is important in achieving a level of health. A person's nutritional knowledge will influence the choice of food ingredients that are good for consumption, limiting and avoiding. After conducting initial observations and finding that the nutritional knowledge of physical education students class of 2023 was still relatively low. This was proven when the researchers made observations, the researchers saw that after doing physical activity, most students immediately consumed foods that were high in calories, high in sugar, fatty foods. This research aims to determine the level of sports nutrition knowledge among physical education students at UNIMUDA Sorong. This research method uses a descriptive qualitative approach. Data collection techniques use questionnaires. Based on the results of the sports nutrition knowledge questionnaire, the sampling technique used a random sampling technique with a sample size of 20 respondents. Data analysis in this study used statistical techniques of descriptive percentage analysis. The results of the research showed that 85.5% of physical education students had knowledge of nutrition in the good category. The conclusion of this research is that based on the results of research on the Sports Nutrition Knowledge Level Survey of Physical Education Students Class of 2023, Muhammadiyah Education University (UNIMUDA) Sorong, It can be concluded that the percentage of sports nutrition knowledge has nutritional knowledge of 85.5% in the Good category.

Keywords. Nutritional Knowledge

KATA PENGATAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala berkat, kemurahan kasih-NYA dan perlindungan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini yang merupakan salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan di Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong program S1 studi pendidikan jasmani dengan judul “SURVEI TINGKAT PENGETAHUAN GIZI OLAHRAGA PADA MAHASISWA PENJAS ANGKATAN 2023 UNIMUDA SORONG”.

Adapun juga tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk mempelajari banyak hal yang harus dipelajari. Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan semua dukungan moril maupun materi sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terimakasih ini penulis tujukan kepada:

1. Bapak Dr. Rustamadji, M.Si. selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong.
2. Bapak Roni Andri Pramita, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga yang telah memberikan izin dalam menyusun skripsi penelitian ini.
3. Bapak Saiful Anwar, M.Pd. selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan Skripsi. Sekaligus Dosen Pembimbing satu yang dengan penuh kesabaran dan

ketelitian dalam memberikan saran/masukkan perbaikan sehingga penelitian tugas skripsi dapat terlaksanakan sesuai tujuan.

4. Bapak Leo Pratama M.Or. selaku Dosen Pembimbing dua yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian dalam memberikan saran masukkan perbaikan sehingga penelitian tugas ahir skripsi dapat terlaksanakan sesuai tujuan.
5. Teman-teman Penjas Angkatan X tahun 2021/2022 yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan skripsi penelitian ini.

Penulis menyadari penelitian ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik membangun dari pembaca dan saran demi perbaikan skripsi ini dimasa mendatang, guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusun skripsi ini dan semoga bisa menjadi bahan acuan untuk peneliti selanjutnya.

Sorong,3 Februari 2025

Penulis

Herlina Miginsubu
NIM.148520121067

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTA TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Definisi Operasional.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Kajian Teori.....	8
2.2 Kerangka Berpikir	18
2.3 Penelitian Relevan	20
2.4 Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	21

3.1 Jenis Penelitian	21
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	21
3.3 Populasi dan Sampel	21
3.4 Teknik Pengumpulan Data	22
3.5 Instrumen Penelitian.....	23
3.6 Teknik Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
4.1 Hasil.....	29
4.2 Pembahasan	29
BAB V PENUTUP	32
5.1 Kesimpulan.....	32
5.2 Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN	36

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 1	19
GAMBAR 2	25

DAFTAR TABEL

TABEL 1.....	27
TABEL 3.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Ijin Penelitian
2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
3. Surat Keterangan Validasi
4. Instrumen
5. Lampiran Data Jawaban responden
6. Lampiran Analisis Data
7. Lembar Bimbingan Skripsi
8. Dokumentasi
9. Riwayat hidup

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah aktifitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan, antara lain mendapatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan, dan prestasi (sharky, 1989:30). Olahraga juga merupakan aktivitas fisik yang berguna untuk meningkatkan kebugaran stamina tubuh yang akan memberikan manfaat bagi kesehatan, sehingga olahraga dianjurkan untuk dilakukan secara teratur (Faiz, 2011). Alasannya gerak merupakan perwujudan dari terjadinya kontraksi otot sementara dapat berkontraksi otot memerlukan energi. Gizi olahraga adalah penerapan ilmu gizi yang ditujukan untuk atlet dan individu yang aktif secara fisik, bertujuan untuk meningkatkan performa serta menjaga kesehatan dan kebugaran. Dengan asupan gizi yang tepat, tubuh dapat berfungsi secara optimal, mengurangi risiko cedera, dan mempercepat pemulihan setelah aktivitas fisik. Gizi olahraga adalah bagian penting yang dapat menunjang prestasi olahraga. Gizi juga berpengaruh dalam mempertahankan dan memperkuat daya tahan tubuh. Setiap makanannya harus mengandung gizi yang seimbang, dari seimbang nya konsumsi karbohidrat, protein, dan lemak. Makanan yang seimbang adalah makanan yang mengandung zat pembangun (protein) yang akan memperbaiki dan mengagatikan sel-sel yang rusak, zat tenaga (karbohidrat, lemak) yang dibutuhkan untuk melakukan aktifitas.

Perkembangan dewasa dibagi menjadi tiga bagian yaitu dewasa muda (*young adulthood*) dengan usia berkisar antara 20 sampai 40 tahun, dewasa menengah (*middle adulthood*) dengan usia berkisar antara 40 sampai 65 tahun, dan dewasa akhir (*late adulthood*) dengan usia mulai 65 tahun ke atas (Papalia *et al*, 2008). Dewasa muda (awal) adalah masa transisi dari masa remaja ke dewasa yang disebut sebagai beranjak dewasa (*emerging adulthood*) terjadi dari usia 18 sampai 25 tahun (Arnet dalam Diane, Ruth, Sally, 2015). Kebutuhan Gizi Dewasa Perubahan yang terjadi pada masa dewasa muda salah satunya adalah perubahan komposisi tubuh dan kebutuhan energi. Adanya perubahan komposisi tubuh menyebabkan kebutuhan akan zat gizi meningkat. Asupan zat gizi tertentu yang tidak adekuat dan berlebih atau tidak seimbang dapat menyebabkan kondisi kesehatan yang buruk (Arisman, 2009).

Dalam kehidupan sehari-hari, tubuh memerlukan makanan yang memberikan cukup energi yang sesuai kebutuhan untuk menjaga kesehatan sehingga diperlukan adanya keseimbangan antara asupan makanan sumber energi dengan energi yang dikeluarkan terutama dari gerak dan aktivitas (Depkes, 2012). Untuk itu pentingnya pengetahuan gizi pada setiap orang terutama pada mahasiswa sangatlah diperlukan, karena dengan pengetahuan gizi seseorang bisa bersikap dan berperilaku dalam memilih makanan. Dengan pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga menjaga kesehatan tubuhnya.

Pengetahuan gizi merupakan pemahaman mengenai pemilihan bahan makanan sehat begitupun dengan fungsinya bagi tubuh (Fauziah,Nurhayati,& Yulia,2017).Pengetahuan gizi akan menjadi dasar bagi mahasiswa untuk memilih dan mengatur pola makanan,sekaligus mencegah dan menanggulani penyakit yang di akibatkan oleh obesitas.Pola makan seseorang dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi yang dimiliki,sehingga semakin banyak pengetahuan tentang gizi yang diperoleh maka semakin baik pula makan seseorang. Pengetahuan gizi merupakan hal yang penting dalam tercapainya derajat kesehatan (Noviyanti dan Marfuah, 2017). Pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang baik untuk dikonsumsi, dibatasi dan dihindari. Kurangnya pengetahuan gizi dalam kontribusi masalah gizi yang dialami diawali dengan adanya kebiasaan dan pola makan yang salah (Arieska dan Herdiani, 2020).

Pengetahuan gizi sangat berkaitan dengan tingkat Pendidikan yang dimiliki.Semakin tinggi pendidikan seseorang diharapkan semakin baik pengetahuan gizinya sehingga lebih memperhatikan konsumsi makanan dari segi kualitas kuantitas bahan makanan yang dipilih (Prayitno et,al .,2019). Pengetahuan gizi sangat berkaitan dengan tingkat Pendidikan yang dimiliki.Semakin tinggi pendidikan seseorang diharapkan semakin baik pengetahuan gizinya sehingga lebih memperhatikan konsumsi makanan dari segi kualitas kuantitas bahan makanan yang dipilih (Prayitno et,al .,2019). Mahasiswa merupakan kelompok usia remaja akhir, dimana fase ini status gizi sangat penting untuk diperhatikan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi pada individu adalah pendidikan, media massa, pengalaman, dan usia. Pendidikan dapat mempengaruhi proses belajar atau penerimaan informasi seseorang (Kalkan, 2019).

Setelah melakukan observasi awal dan menemukan bahwa pengetahuan gizi mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2023 masih terbilang rendah. Hal tersebut dilihat dari masih banyaknya mahasiswa dengan kebiasaan makan dan pola makan yang salah. Hal tersebut dibuktikan pada saat peneliti melakukan observasi, peneliti melihat bahwa mahasiswa setelah melakukan aktifitas fisik kebanyakan mahasiswa langsung mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori,tinggi gula,makanan berlemak

Hal tersebut membuktikan bahwa tingkat pengetahuan tentang gizi olahraga pada mahasiswa unimuda sorong masi sangatlah rendah.

Diawali dengan latar belakang diatas maka,untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi olahraga pada mahasiswa penjas.oleh karena itu penulis melakukan peneliti tentang “SURVEI TINGKAT PENGETAHUAN GIZI OLAHRAGA PADA MAHASISWA PENJAS ANGKATAN 2023 UNIMUDA SORONG”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Bagaimana cara mengetahui tingkat pengetahuan terhadap gizi olahraga pada mahasiswa penjas unimuda sorong angkatan 2023 ?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa terhadap gizi olahraga.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi olahraga pada mahasiswa pendidikan jasmani.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi mahasiswa, untuk mengetahui pentingnya gizi olahraga dan menerapkan gaya hidup sehat lewat memakan makanan bergizi.
- b. Manfaat bagi peneliti, berguna bagi yang membaca penelitian ini untuk mengetahui bagaimana mengetahui tingkat pengetahuan gizi olahraga.

1.5 Definisi Operasional

Defenisi operasional adalah cara yang digunakan untuk mendefenisikan semua variabel yang akan diteliti. Agar lebih terarah dalam pengumpulan data dalam pelaksanaan yang akan diteliti yakni sebagai berikut:

1. Survei

Merupakan suatu aktivitas atau kegiatan penelitian yang dilakukan untuk mendapatkan suatu kepastian informasi (seperti: jumlah orang, persepsi atau pesan-pesan tertentu), dengan cara mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data yang pokok.

2. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil ‘tahu’, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yaitu: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2007)

3. Pengetahun Gizi Olahraga

Pengetahuan gizi olahraga adalah kemampuan seseorang dalam mengetahui dan memahami tentang informasi yang berhubungan dengan makanan serta minuman yang berhubungan dengan kesehatan. Pengetahuan gizi olahraga diperlukan oleh olahragawan karena

mempunyai peranan penting dalam pemilihan makanan dan minuman yang baik untuk para atlet yang bertujuan dalam meningkatkan ketahanan fisik dan meningkatkan prestasi (Sugiarto, 2012).

4. Gizi Olahraga

Ilmu gizi olahraga adalah ilmu yang mempelajari hubungan antara pengelolaan makanan dengan kinerja fisik. Ilmu ini bermanfaat untuk kesehatan, kebugaran, pertumbuhan, dan pembinaan prestasi olahraga.

Gizi olahraga dapat diterapkan oleh siapa saja yang aktif secara fisik, termasuk atlet profesional, binaragawan amatir, dan orang yang rutin berolahraga. Asupan gizi yang tepat dapat membantu tubuh bekerja dengan optimal, mengurangi risiko cedera, dan membantu pemulihan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Pengertian Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan mengenai makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi yang terdapat pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit, bagaimana penerapan pola hidup sehat, serta cara pengolahan makanan yang baik agar zat gizi yang ada pada makanan tidak (Notoatmojo, 2010).

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan mengenai makanan dan zat gizi, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit. Pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap makanan. Semakin baik pengetahuan seorang individu, maka seseorang akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi (Sediaoetama, 2012). Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui manusia dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Florence, 2017). kemampuan seseorang dalam mengetahui dan memahami tentang informasi yang berhubungan dengan makanan serta minuman yang berhubungan dengan kesehatan. Pengetahuan gizi olahraga diperlukan oleh olahragawan karena mempunyai peranan penting dalam pemilihan makanan dan minuman

yang baik untuk para atlet yang bertujuan dalam meningkatkan ketahanan fisik dan meningkatkan prestasi (Sugiarto, 2012). Pengetahuan gizi olahraga terdiri dari materi ajar mencakup zat gizi makro, zat gizi mikro, kebutuhan cairan tubuh, keracunan makanan, sistem pencernaan makanan, metabolisme energi, pengukuran status gizi, perhitungan kebutuhan kalori, pengukuran asupan makanan dengan nutrisurvey, nutrisi untuk atlet, obesitas dan permasalahan metabolic serta diet untuk obesitas (Lilis, 2010).

2.1.2 Pengertian Gizi

Gizi adalah zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan.”¹ Jadi makanan yang mengandung gizi adalah makanan yang mengandung sari makanan yang di butuhkan oleh tubuh. Sedangkan “ilmu gizi ialah ilmu yang mempelajari bagaimana cara memberikan makanan kepada tubuh yang setepat-tepatnya sehingga tubuh dalam keadaan kesehatan yang optimal.”.Sedangkan ilmu gizi olahraga adalah penerapan ilmu gizi pada bidang olahraga agar menghasilkan prestasi yang sebaik baiknya dengan memperhatikan aspek kesehatan altet. Jadi bisa dikatakan bahwa gizi olahraga adalah makan untuk berprestasi.

Bogert (1973) mendefinisikan Ilmu Gizi sebagai ilmu yang mempelajari cara memberi makanan tubuh yang layak dan pantas. Sedang menurut istilah gizi berasal dari (Giza) Bahasa arab yang artinya zat makanan, dalam bahasa inggris dikenal dengan istilah nutrition yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering di artikan sebagai ilmu gizi

(Djoko Pekiki, 2007: 2). Secara luas gizi diartikan sebagai suatu proses organisme dalam menggunakan makanan yang dikonsumsi melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi. Sedangkan menurut Kamus Gizi Indonesia yang dikeluarkan oleh Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI), 2009 Ilmu Gizi adalah ilmu pengetahuan yang membahas sifat-sifat gizi yang terkandung dalam makanan, pengaruh metabolismenya serta akibat yang timbul bila terdapat kekurangan gizi. Sesuai prinsip dasar “gizi seimbang” yang mengandung cukup karbohidrat, lemak, protein, mineral, air, dan serat. Menurut Joko Pekik Irianto (2007: 50) kebutuhan energi yang diperlukan setiap orang berbeda-beda, bergantung kepada berbagai faktor, antara lain: umur, jenis kelamin, berat dan tinggi badan serta berat ringannya aktivitas sehari-hari.

Fox (1998 : 252) menyatakan bahwa nutrisi atau makanan olahragawan sangat berpengaruh terhadap kualitas kinerja olahragawan. Menurut Sadoso (1983: 23) menyatakan bahwa gizi bukan saja mempengaruhi penampilan tetapi berpengaruh juga terhadap prestasi atlet. Peningkatan performa dan prestasi tidak hanya berasal dari latihan yang dilakukan secara rutin, tetapi asupan zat gizi yang seimbang dan teratur juga merupakan faktor penting lainnya yang diperlukan untuk mendukung hal tersebut. Atlet pada umumnya berfokus pada penggunaan suplemen untuk meningkatkan performa kemudian mengesampingkan pentingnya gizi seimbang dan pengaturan gizi olahraga. Padahal

seharusnya pemenuhan gizi atlet mengacu pada Sport Nutrition Pyramid (piramida gizi olahraga).

Olahraga prestasi merupakan Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi/pertandingan untuk mencapai prestasi dengan dukungan dan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi dilakukan setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi (berdasarkan UU Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005). Pemenuhan gizi atlet olahraga prestasi dapat melalui penyelenggaraan makanan, edukasi/pendidikan, dan konseling gizi sesuai kebutuhan dan kondisi atlet berbagai cabang olahraga. Gizi adalah salah satu faktor penting untuk mendukung olahraga. Setiap zat gizi memiliki peran bagi tubuh dalam proses metabolisme. Asupan gizi yang lengkap dan porsi yang tepat akan membuat olahraga yang dilakukan menjadi lebih baik dan fungsi tubuh juga akan maksimal.

2.1.3 Status Gizi

Status gizi dalam buku Dasar-Dsara Ilmu Gizi Dalam Keperawatan Ida Mardalena, S.Kep., Ners., M.Si (2017:147), adalah keadaan tubuh manusia sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Adapun kategori dari status gizi dibedakan menjadi tiga, yaitu gizi lebih, gizi baik dan gizi kurang. Status gizi menurut Sunita Almatsier (2002: 3), adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi.

Dibedakan antara status gizi buruk, kurang baik dan lebih. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 3), status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak serta menunjang prestasi olahraga. Sedangkan menurut (I Dewa Nyoman Supriasa, dkk, 2010: 18).status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu.

Berdasarkan beberapa teori diatas status gizi merupakan keadaan keseimbangan dalam tubuh sebagai akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi yang diperlukan dalam proses pertumbuhan. Status gizi yang baik sangat diperlukan untuk mempertahankan kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak serta menunjang prestasi olahraga.

2.1.4 Fungsi Gizi

1. Fungsi gizi menurut G. Kartasaputra (2002: 1) zat gizi digunakan untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan, dan perkembangan, terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan.
2. Memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari. Sedangkan menurut Choiril Asmiyawati, dkk (2008: 19) makanan

bergizi sebagai sumber energy, bahan pembangun, pelindung tubuh, dan pengatur tubuh.

Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat gizi adalah untuk pertumbuhan badan, pembangun dan pelindung tubuh, serta digunakan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Agar tubuh kita terpenuhi akan kebutuhan zat gizi, maka makanan yang kita makan setiap hari harus bergizi. Makanan bergizi yaitu makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan dalam tubuh yaitu karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, dan air.

2.1.5 Zat Gizi

Zat gizi adalah unsur-unsur/senyawa kimia yang terkandung pada makanan dan dibutuhkan tubuh dalam metabolisme energi. Manusia membutuhkan energi guna mempertahankan hidup, melakukan aktifitas fisik, dan menunjang pertumbuhan. Karbohidrat, lemak, dan protein merupakan zat gizi makro. Sumber energi/kalori utama didapatkan dalam karbohidrat dan lemak, sedangkan protein digunakan sebagai zat pembangun (Almatsier, dkk, 2011: 2).

1. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber tenaga, cadangan energi, dan bahan dasar pembentukan lemak serta protein. Karbohidrat dalam tubuh manusia menghasilkan tenaga yakni satu gram

karbohidrat sama dengan empat kalori (Sarlan, 2007:2). Karbohidrat berperan dalam menghasilkan energi yang utama, memberikan rasa manis dalam makanan, pengatur metabolisme lemak, menolong pengeluaran feses, dan sebagainya (Syafrizar dan Wilda, 2009:9)

2. Protein

Protein diperlukan guna memperbaiki jaringan, sebagai pertumbuhan dan membentuk bermacam persenyawaan biologis aktif tertentu serta juga berfungsi sebagai sumber energi bila diperlukan (Suprayitno dan Sulistiyani, 2017). Kandungan protein dapat ditemukan dalam bahan makanan yang berasal dari hewani (protein hewani) dan nabati (protein nabati). Protein hewani didapatkan dari bahan makanan Seperti: daging sapi, ayam, ikan, udang, hati, dan telur. Sumber protein hewani sangat baik untuk digunakan, karena mengandung hampir semua asam amino essensial, sedangkan untuk protein nabati didapatkan dari tumbuhan seperti kacang-kacangan yang hanya mengandung sebagian asam amino essensial (Ruslan dan Rusli, 2019:19).

3. Lemak

Lemak merupakan zat gizi yang terdiri dari unsur-unsur karbon, hidrogen, dan oksigen, serta larut dalam pelarut non polar seperti benzene, kloroform, dan etanol, tetapi tidak larut dalam air.

Sebanyak 9 kalori dalam 1 gram lemak dan merupakan sumber energi paling besar. Sumber lemak dapat diperoleh dari minyak tumbuh tumbuhan/nabati contohnya kacang tanah, kedelai, jagung, dan lain-lain. Sedangkan untuk lemak dari minyak hewani bisa didapatkan dari lemak daging (ayam, kambing, sapi dll), margarin, dan mentega dan sebagainya (Tim Media Cipta Guru SMK, 2017:7). Lemak menghasilkan energi lebih banyak/besar dikarenakan dalam proses pembakarannya dibutuhkan bantuan oksigen yang lebih banyak pula dari pada karbohidrat dan protein. Lemak yang berlebih selanjutnya disimpan dalam rongga perut (Furkon, 2014:22).

2.1.6 Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani menurut Rosdiani (2013) adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional, dan moral.

2.1.7 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi

Menurut Budiman dan Riyanto (2013) Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

a. Pendidikan

Pendidikan merupakan bimbingan yang diberikan oleh seseorang untuk perkembangan orang lain menuju cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat sesuatu bagi kehidupannya. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin baik juga pengetahuannya.

b. Usia

Usia adalah masa hidup responden dalam tahun dengan pembulatan ke bawah atau umur pada waktu ulang tahun yang terakhir. Usia mempunyai peran penting dalam menentukan pengetahuan gizi seseorang. Saat seseorang tumbuh menjadi remaja dan dewasa, Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirannya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik. Pada usia muda, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua. Kemampuan intelektual, pemecahan masalah, dan kemampuan verbal dilaporkan hampir tidak ada penurunan pada

usia ini kebutuhan terkait asupan konsumsi sebaiknya tercukupi (Adelina, 2016).

c. Lingkungan

Lingkungan mempengaruhi proses masuknya pengetahuan kedalam individu karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh individu. Lingkungan yang baik akan mempengaruhi diperolehnya pengetahuan yang baik

d. Jenis Kelamin

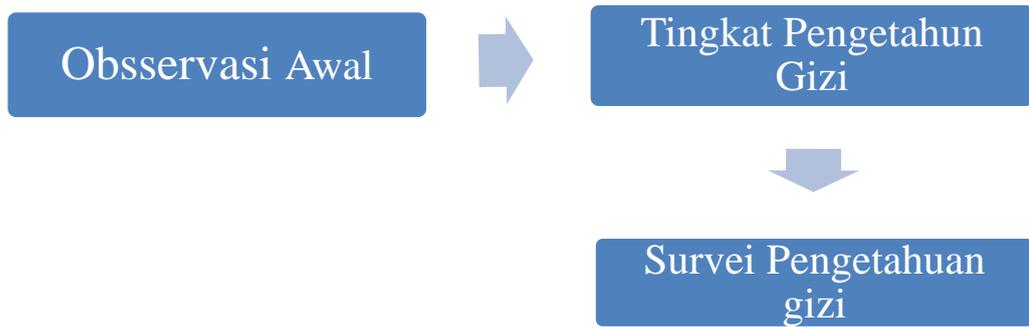
Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Perbedaan jenis kelamin akan menentukan besar kecilnya kebutuhan bagi seseorang karena pertumbuhan dan perkembangan individu cukup berbeda (Lestari, 2012). Untuk memenuhi kebutuhan gizi orang sehat dalam kelompok jenis kelamin dan fisiologis tertentu yang akan menentukan ketidakseimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi, baik masalah gizi kurang maupun gizi lebih (Faizzatur, 2016).

e. Media Masa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (immediate impact) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam – macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagian sarana komunikasi, berbagai bentuk media masa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain – lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

2.2 Kerangka Berpikir

Berdasarkan pada deskripsi latar belakang di atas timbul suatu permasalahan yang dapat dijadikan sebagai bahan penelitian atau kerangka berpikir dalam penelitian ini. Kurangnya Pengetahuan Terhadap Gizi Olahraga Mahasiswa Penjas yang merupakan masalah dalam penelitian ini.



Gambar 1 Kerangka Berpikir

Berdasarkan hasil kerangka berpikir di atas maka dapat disimpulkan bahwa pada awal penentuan objek penelitian dan penetapan judul penelitian terlebih dahulu dilakukan observasi awal untuk dapat menarik kesimpulan akan permasalahan yang sedang dialami oleh Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Unimuda Sorong, setelah menarik kesimpulan selanjutnya mencari tahu bagaimana tingkat pengetahuan akan kebutuhan gizi Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Unimuda Sorong sehingga memberikan efek yang berpengaruh terhadap hasil tingkat pengetahuan mereka , dengan adanya permasalahan ini maka selanjutnya adalah mencari tahu indikator-indikator yang memengaruhi kemampuan dan hasil Peningkatan gizi mereka terutama pada aspek pemenuhan kebutuhan gizi dan nutrisi.

2.3 Penelitian Relevan

Dalam penelitian ini, mengacu pada penelitian terlebih dahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan saat ini. Berikut ini beberapa hasil penelitian yang relevan dijadikan bahan kajian bagi peneliti. Penelitian yang dilakukan oleh Asmini Asti (2008) mengenai pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa di dapatkan bahwa yang mempunyai pengetahuan gizi baik 54,21% dan status gizi baik 57,31%.

2.4 Hipotesis

Dalam hipotesis ini, penelitian dapat difokuskan untuk mengidentifikasi dan menganalisis tingkat pengetahuan gizi olahraga serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian mungkin juga dapat mencakup pengaruh lingkungan atau faktor sosial ekonomi terhadap kondisi gizi mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif. Metode ini merupakan metode pengumpulan data primer yang menggunakan pertanyaan lisan dan tertulis Pratiwi (2012). Teknik yang digunakan dalam metode survei ini dengan menggunakan kuisisioner sebagai alat untuk mengumpulkan data. Bambang Prasetyo (2005) berpendapat bahwa penelitian survei merupakan suatu penelitian kualitatif dengan menggunakan pertanyaan struktur yang sama kepada banyak orang untuk kemudian seluruh jawaban yang diperoleh peneliti dicatat, diolah dan dianalisa.

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu yang digunakan peneliti adalah 18-22 November 2024 Penelitian ini dilaksanakan di kampus unimuda sorong.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2010) adalah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa penjas angkatan 2023 dengan jumlah 20 mahasiswa.

3.3.2 sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2002), sampel adalah bagian dari populasi (sebagian atau wakil populasi yang diteliti). Selanjutnya Sugiyono (2013) menyatakan sampel adalah sebagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan teknik *random sampling*. adalah metode pengambilan sampel secara acak dari suatu populasi, di mana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih. Teknik ini sering digunakan dalam berbagai disiplin ilmu karena dapat menghasilkan sampel yang representatif.

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa penjas angkatan 2023 dengan jumlah 20 mahasiswa Pendidikan Jasmani.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Teknik dalam pengambilan data yang digunakan adalah dengan menggunakan kuisisioner. Pengambilan data dilakukan pada mahasiswa penjas angkatan 2023.
2. Menjelaskan isi kuisisioner yang akan diisi. Setelah ini membagikan kuisisioner pada mahasiswa penjas angkatan 2023.
3. Melakukan pengelolaan data dan pencatatan hasil dari penelitian dari data yang sudah dikumpul.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan permasalahan penelitian. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah kuesioner berisi pertanyaan untuk memperoleh informasi dari sampel. Agar pertanyaan-pertanyaan dalam instrumen penelitian lebih sistematis dan dapat mengenai sasaran yang dituju maka sebagai langkah awal lebih dahulu disusun kisi-kisi instrumen penelitian sehingga lebih siap digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data atau instrumen penelitian.

Kisi-kisi instrumen penelitian tersebut dapat dijabarkan kedalam pertanyaan-pertanyaan yang akan disediakan empat alternative yaitu “sangat setuju” setuju” tidak setuju” sangat tidak setuju”.kuesioner pengetahuan gizi sebanyak 8 halaman berisi pertanyaan mengenai pengetahuan tentang makanan. Kuesioner ini terdiri dari 30 pertanyaan dengan pemberian poin. Menjawab pertanyaan dengan jawaban “sangat setuju” apabila pertanyaan sesuai dengan keadaan responden dan mendukung gagasan atau ide akan diberikan skor 4 (empat) dan seterusnya sampai dengan jawaban “sangat tidak setuju” akan diberi skor 1 (satu). Untuk memperoleh data yang relevan dan akurat maka diperlukan alat pengukuran data. Yang dapat dipertanggungjawabkan yaitu alat ukur atau instrumen penelitian yang valid dan reliabel, karena instrumen penelitian yang baik harus memenuhi dua syarat yang penting yaitu valid dan reliabel Suharsimi Arikunto, (2002).

Gambar 2. Variabel Penelitian

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item
Pengetahuan Gizi Olahraga	Pengetahuan	Pengetahuan makanan sehat	5 (1a,2a,3c,4c,5a)
		zat gizi makanan	5 (6c,7c,8a,9 c,10a,)
		Fungsi zat gizi	5 (11c,12c,13c,14c,15a)
		Jenis makanan	5 (16a,17a,18a,19c,20a)

Variabel	Indikator	Sub indikator	Item
Pengetahuan Gizi Olahraga	Kebiasaan pola makan	Frekuensi makanan	2 (21c,22c,)
		Jenis makanan	3 (23a,24c,25a,26c,27c)
		Konsumsi minuman	3 (28a,29a,30a)

3.5 Teknik Analisis Data

Setelah data diperoleh, langkah selanjutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan, untuk menganalisis data digunakan teknik statistik analisis data digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dengan persentase. Statistik deskriptif adalah bagian dari statistik mengenai pengumpulan data, penyajian, menentukan nilai-nilai statistik dan penentuan diagram atau gambar mengenai suatu hal agar data mudah dibaca dan dipahami. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif. Sedangkan perhitungan dalam angket menggunakan analisis deskriptif presentase. Secara garis besar, analisis data meliputi 3 langka yaitu persiapan, tabulasi, dan kesimpulan.

1. Persiapan

Langkah ini kegiatannya antara lain mengecek sejauh mana atau identitas, apa saja yang sangat diperlukan bagi pengolahan data lebih lanjut, mengecek kelengkapan data dan mengecek macam isian data.

2. Tabulasi

Data yang diperoleh ditabulasi dalam bentuk nilai skor, dihitung total skor untuk pernyataan dari setiap sub indikator lalu dipersentasekan. Skoring untuk setiap jawaban dari kuesioner diolah berdasarkan Skala Likert

Tabel .1 kriteria skala likert

No	Keterangan	Kode	Bobot
1	Sangat Tidak setuju	STS	1
2	Tidak Setuju	TS	2
3	Setuju	S	3
4	Sangat Setuju	SS	4

Sumber: Sugiyono(2019:165)

Tabel 2 kategori pengetahuan gizi

kategori pengetahuan gizi	Skor
Baik	> 80%
Sedang	60 – 80%
Kurang	< 60%

Sumber: Khomsan (2009)

Notoatmodjo (2012) membuat kategori tingkat pengetahuan seseorang menjadi tiga tingkatan yang didasarkan pada nilai persentase yaitu sebagai berikut:

- a. Tingkat Pengetahuan kategori Baik = 75 - 100%
- b. Tingkat Pengetahuan kategori Cukup = 56 - 74%
- c. Tingkat Pengetahuan kategori Kurang = 10 - 55%

Dapat dihitung skor persentase dengan rumus berikut:

Skor ideal: = nilai tertinggi x jumlah responden

Skor rata-rata: $m = \frac{\text{jumlah data}}{\text{Banyak data}}$

Skor persentase = $\frac{\text{Jumlah skor rata-rata} \times 100}{\text{Skor ideal}}$

3.Simpulan atau Verifikasi

Berikutnya peneliti membuat kesimpulan berdasarkan data yang diproses melalui reduksi data dan pengamatan.

Tingkat pengetahuan gizi dapat dilakukan dengan pengisian kuesioner yang menanyakan materi tentang gizi yang ingin diukur dari responden atau subjek penelitian. Kedalaman pengetahuan responden yang ingin diukur atau diketahui, dapat disesuaikan dengan tingkat pengetahuan dari responden. Kategori pengetahuan gizi bisa dibagi dalam 3 kelompok yaitu baik, sedang, dan kurang.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

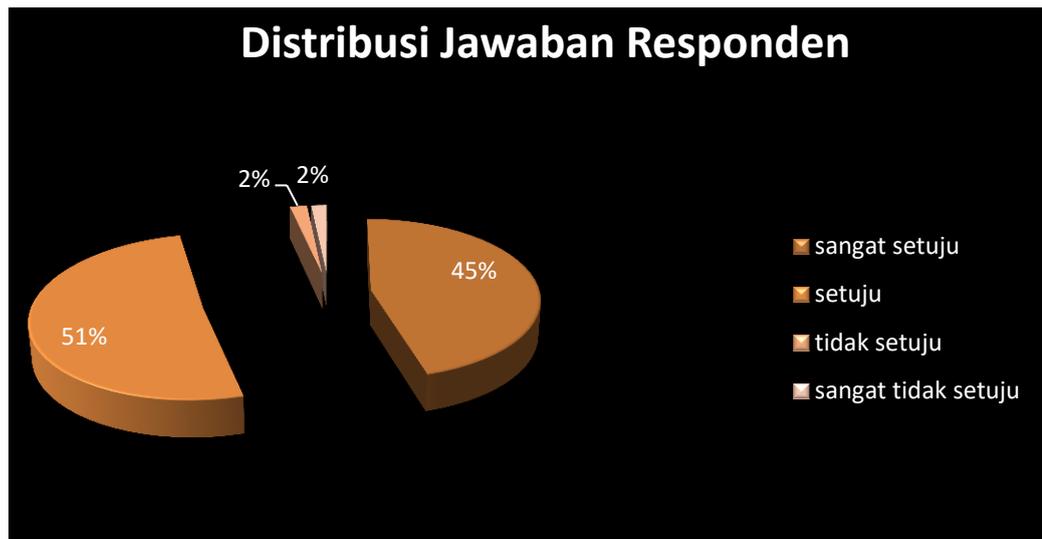
4.1 Hasil

Pada bab ini diuraikan hasil penelitian dan pembahasan dari hasil kuisioner pengetahuan gizi olahraga pada mahasiswa penjas angkatan 2023 Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong, dengan responden 20 mahasiswa. Hasil penelitian ini difokuskan pada pengetahuan mahasiswa terhadap gizi olahraga . Data khususnya adalah kuisioner pengetahuan gizi olahraga. Penelitian ini dilakukan di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong Program Studi Pendidikan Jasmani. Penelitian akan membahas tentang analisis data yang telah diperoleh melalui penelitian yang dilakukan. Dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif dan kuisioner.

4.2 Pembahasan

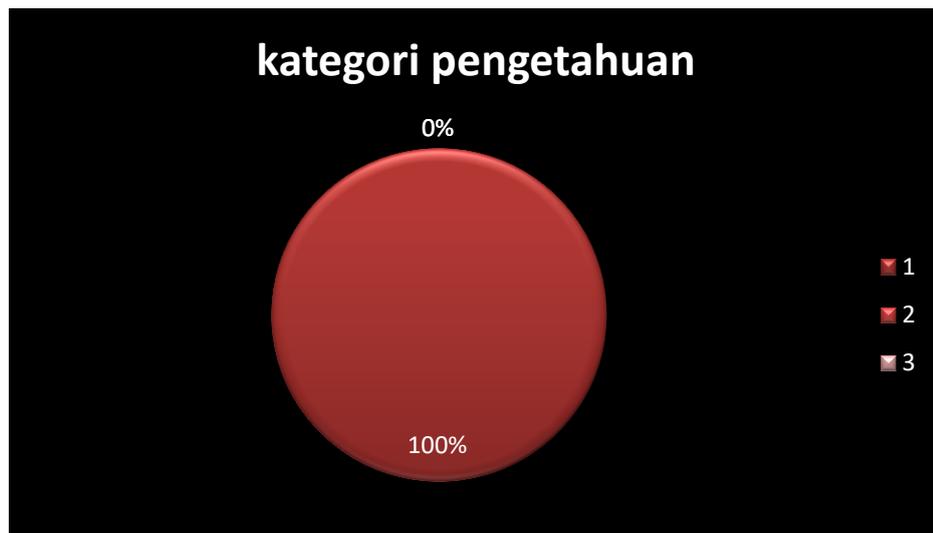
Tabel .3 Distribusi jawaban responden terhadap item pernyataan

Jawaban	jumbalah Skor	<u>Persentase</u> skor	Kategori
4	273	46 %	kurang
3	306	51%	kurang
2	11	2%	kurang
1	10	2%	kurang
	20	100%	



Berdasarkan tabel di atas hasil pengetahuan responden berdasarkan pada nilai persentase terhadap jawaban 1 (sangat tidak setuju) termasuk kategori pengetahuan kurang (2%) dengan perolehan skor sebanyak 10 skoring yang didapat dari setiap responden. Data hasil pengetahuan responden untuk jawaban 2 (tidak setuju) termasuk kategori pengetahuan kurang (2%) dengan perolehan skor sebanyak 11 skoring yang didapat dari setiap responden. Data hasil pengetahuan responden untuk jawaban 3 (setuju) termasuk kategori pengetahuan kurang (51%) dengan perolehan skor 306 skoring yang didapat dari setiap responden. Data hasil pengetahuan untuk jawaban 4 (sangat setuju) termasuk kategori pengetahuan kurang (46%) dengan perolehan skor 273 skoring yang didapat responden.

Berdasarkan Tabel.3 dapat diketahui bahwa pengetahuan mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2023 Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong termasuk ke dalam kategori baik dengan presentase 85,5% (>80% pengetahuan baik).



Pengetahuan gizi yang baik umumnya akan berdampak pada asupan yang lebih baik, namun belum tentu dapat membuat seseorang mempunyai pola makan yang sehat. Oleh sebab itu, pengetahuan gizi yang baik juga harus disertai dengan praktik dalam kehidupan sehari-hari (Sebayang, 2012).

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmojo, 2003).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1.Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Survei Tingkat Pengetahuan Gizi Olahraga Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dapat ditarik kesimpulan bahwa Persentase pengetahuan gizi olahraga memiliki pengetahuan gizi yang tergolong baik yaitu sebanyak 85,5% dengan kategori pengetahuan yang Baik

5.2.Saran

Saran yang dapat diberikan dari penelitian ini adalah diharapkan mahasiswa pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong untuk tetap mempertahankan dan memperhatikan pola konsumsi makanan sesuai dengan prinsip gizi seimbang, untuk hidup sehat, aktif, dan produktif

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad D. S., 2010. Ilmu Gizi. Jakarta: Dian Rakyat.*
- Ahmad, B .2010. Studi tentang persepsi mahasiswa tentang tubuh ideal dan hubungannya dengan upaya pencapaiannya. Skripsi. Institut Pertanian Bogor.
- Adriani dan Wirjatmadi. 2012. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Kencana.Jakarta.
- Adelina E, 2016. Hubungan Citra tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Seimbang Remaja Putri. Universitas Erlangga: Surabaya
- Agnes S. N., 2012. Gambaran pola konsumsi makanan mahasiswa. Depok : Universitas Indonesia.
- Agustin, Dwi A, Ir. Laksmi W, 2017. Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan Indeks Massa Tubuh/Umur dengan Kekurangan Energi Kronik pada Remaja Putri Universitas Diponegoro; Semarang. Artikel Penelitian Almtsier,
- S. 2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Altmatsier, S. 2011. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan.PT. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama Jakarta.

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RinekaCipta
- Aria N, 2009. Hubungan Antara Karakteristik, Pengetahuan, Sikap dan Faktor Lingkungan terhadap perilaku makan berdasarkan pedoman umum gizi seimbang (PUGS) pada Atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta Tahun 2009.
- Arnett, J. J. 2015. *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd edition). Oxford University Press. Nana Widhianawati (2021).
- [AKG]. 2013. *Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein, Lemak, Mineral dan Vitamin yang di Anjurkan Bagi Bangsa Indonesia*. Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013..
- Azwar. 2011. *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Restu Yuningsih, Citra Akmariani, Wahidah Fitriani (2019).
- Birahmatika. 2015. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dan Faktor Lainnya dengan Status Gizi pada Mahasiswa S1 Reguler Fakultas Teknik Universitas Indonesia Tahun 2015.

LAMPIRAN

LAMPIRAN SURAT IZIN PENELITIAN



Nomor : 221/I.3.AU/SPm/FABIO/B/2024

Sorong, 15 November 2024

Lamp. : -

Perihal : *Permohonan Izin Penelitian*

Kepada Yth.
Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani
Di _____
Tempat

Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami:

Nama : **Herlina Miginsubu**
NIM : **148520121067**
Semester : **VII (Ganjil)**
Program Studi : **Pendidikan Jasmani**
Judul Penelitian : **"Survei Tingkat Pengetahuan Gizi Olahraga Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 UNIMUDA Sorong".**

Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan mulai tanggal **18 - 22 November 2024**.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Dekan
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
Roni Andri Pramita, M.Pd.
NIDN 141129001

Tembusan disampaikan Kepada:

1. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani;
2. Dosen Pembimbing Skripsi;
3. Yang bersangkutan;

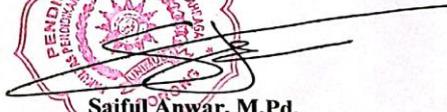
www.fabio.unimudasorong.ac.id

PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD

FABIO-UNIMUDA SORONG
SMART
Kantun • Atif • Amanah • Rajin • Tangguh

LAMPIRAN SURAT TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

	PENDIDIKAN JASMANI FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Mariyat Pantal, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya
<u>SURAT KÉTERANGAN</u> Nomor: 009/SKet/ I.3. AU /J/ 2024	
<p>Sehubungan dengan surat dari Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Nomor: 221/I.3.AU/SPm/FABIO/B/2024, Perihal: Permohonan Izin Penelitian tertanggal 18 – 22 November 2024, dengan ini menerangkan nama Mahasiswa di bawah ini:</p>	
Nama	: Herlina Miginsubu
NIM	: 148520121067
Semester	: VII (Tujuh)
Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian	: “Survei Tingkat Pengetahuan Gizi Olahraga pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 UNIMUDA Sorong”.
<p>Benar telah mengadakan penelitian di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong guna melengkapi data pada penyusunan Skripsi.</p>	
<p>Demikian Surat Keterangan diperbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.</p>	
<p>Sorong, 02 Desember 2024</p> <p>Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani</p>  <p>Saiful Anwar, M.Pd. NIDN: 1426079301</p>	
	
https://penjas.unimudasorong.ac.id	PROGRAM STUDI:
Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD	

LAMPIRAN SURAT KETERANGAN VALIDASI

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Saiful Anwar, M.Pd

NIDN : 1426079301

Jabatan Fungsional : Asisten Ahli III B

Menyatakan dengan sesungguhnya telah melakukan validasi instrumen penelitian mahasiswa:

Nama : Herlina Miginsubu

NIM : 148520121067

Berupa:

Media Pembelajaran:

Modul Pembelajaran :

Instrumen Penilaian: *kuisioner* ✓

Lain-lain

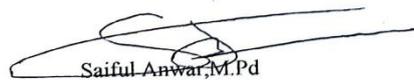
Dengan Judul: Survei Tingkat Pengetahuan Gizi Olahraga Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 UNIMUDA Sorong

Keputusan hasil validasi adalah: ~~sangat Baik~~ **Baik** (~~cukup Baik~~*)

Demikian keterangan validasi ini dibuat sesuai dengan kaidah akademik dan keilmuan serta dapat dipertanggungjawabkan selanjutnya agar dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Validator 1

Sorong, 30 Januari 2025



Saiful Anwar, M.Pd

NIDN.142607930

LAMPIRAN SURAT KETERANGAN VALIDASI

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Harmaman, M.Pd

NIDN : 1430109601

Jabatan Fungsional : *Asisten Ahli*

Menyatakan dengan sesungguhnya telah melakukan validasi instrumen penelitian mahasiswa:

Nama : Herlina Miginsubu

NIM : 148520121067

Berupa:

~~Media Pembelajaran:~~

~~Modul Pembelajaran :~~

Instrumen Penilaian: ✓ (*Kuis online*)

Lain-lain

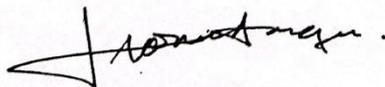
Dengan Judul: Survei Tingkat Pengetahuan Gizi Olahraga Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 UNIMUDA Sorong

Keputusan hasil validasi adalah: ~~sangat Baik/Baik/ukup Baik*~~

Demikian keterangan validasi ini dibuat sesuai dengan kaidah akademik dan keilmuan serta dapat dipertanggungjawabkan selanjutnya agar dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Validator 2

Sorong, 30 Januari 2025



Harmaman, M.Pd

NIDN.1430109601

LAMPIRAN INSTRUMEN

Pengetahuan

A. Pengetahuan Makanan sehat

1. Apakah makanan yang sehat adalah makanan yang lengkap dengan zat giziny?

- a. Sangat setuju
- b. Tidak setuju
- c. setuju
- d. Sangat tidak setuju

2. Apakah makanan yang beragam adalah terdiri dari Nasi, sayuran, buah, lauk nabati, lauk hewani?

- a. Sangat setuju
- b. Tidak setuju
- c. setuju
- d. Sangat tidak setuju

3. Apakah mengkonsumsi makanan sumber energi yang melebihi kebutuhan akan menyebabkan berat badan lebih

- a. Sangat setuju
- b. Tidak setuju
- c. setuju
- d. Sangat tidak setuju

4. Mengapa tubuh memerlukan sumber energi? karena energi sebagai bahan bakar melakukan aktivitas

- a. Sangat setuju
- b. Tidak setuju
- c. setuju
- d. Sangat tidak setuju

5. apakah karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama dalam tubuh?

- a. Sangat setuju
- b. Tidak setuju
- c. Setuju
- d. Sangat tidak setuju

B. Zat Gizi Makanan

1. apakah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral adalah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh?

- a. Sangat setuju
- b. Tidak setuju
- c. Setuju
- d. Sangat tidak setuju

2 apakah gizi makro yang diperlukan oleh tubuh yaitu, karbohidrat, protein, dan lemak?

- a. Sangat setuju
- b. Tidak setuju
- c. Setuju
- d. Sangat tidak setuju

3.apakah karbohidrat merupakan zat gizi yang paling utama dibutuhkan oleh tubuh

- a. Sangat setuju
- b. Tidak setuju
- c. Setuju
- d. Sangat tidak setuju

4.apakah Sumber zat gizi karbohidrat dan protein yang berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan?

- a. Sangat setuju
- b. Tidak setuju
- c. Setuju
- d. Sangat tidak setuju

5.apakah karbohidrat sederhana adalah zat gizi yang dapat menghasilkan energi dalam waktu yang cepat?

- a. Sangat setuju
- b. Tidak setuju
- c. Setuju
- d. Sangat tidak setuju

C.Fungsi Gizi

1.apakah fungsi zat gizi karbohidrat sebagai sumber energi dalam tubuh?

- a. Sangat setuju
- b. Tidak setuju
- c. Setuju
- d. Sangat tidak setuju

2. apakah zat gizi protein berfungsi membangun otot?

- a. Sangat setuju
- b. Tidak setuju
- c. Setuju
- d. Sangat tidak setuju

3. apakah fungsi utaman dari makanan adalah sebagai sumer energi?

- a. Sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

4. apakah fungsi kalsium bagi tubuh adalah sebagai Pembentukan otot?

- a. Sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

5. Apakah fungsi dari karbohidrat loading dapat meningkatkan cadangan glikogen otot beberapa hari sebelum pertandingan?

- a. Sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

D.Jenis Makanan

1. apakah jenis makanan seperti kacang kedelai, ayam, ikan merupakan Jenis makanan yang mengandung sumber protein?

- a. sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

2.apakah sosis, ayam, usus ayam merupakan jenis makanan yang mengandung lemak?

- a. sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

3.apakah makanan seperti nasi, jagung, ubi adalah jenis makanan utamanya mengandung karbohidrat?

- a. sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

4.apakah ikan salmon mengandung lemak jenuh?

- a. sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

5.apakah jenis makanan seperti lobster,cumi-cumi,kepiting dapat mengandung protein yang tinggi?

- a. sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

Kebiasaan Pola Makan

A.Frekunsi Makanan

1. Frekuensi makan snack atau cemilan dapat di sesuaikan dengan kebutuhan tidak boleh keseringan

- a. sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

2.apakah mengkonsumsi makan dalam 2-3 kali sehari baik dalam kehidupan sehari?

- a. sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

B.Jenis makanan

1.apakah jenis makan seperti tempe,ikan nasi dapat mengembalikan sumber tenaga?

- a. sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

2.apakah cemilan yang baik adalah cemilan yang enak,menarik,bersih dan mengandung banyak zat gizi yang tidak membuat stres?

- a. sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

3.apakah gorengan merupakan jenis makan yang mengandung lemak jika dikonsumsi setiap hari?

- a. sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

4.apakah jenis makanan yang mengandung lemak sehat seperti alpukat,minyak kelapa,sayur dapat bermanfaat untuk tubuh?

- a. sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

5. apakah jajanan yang baik adalah makanan yang enak,menarik, bersih dan mengandung banyak zat gizi?

- a. sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

C.Konsumsi minuman

1. jenis minuman seperti air kelapa,air jahe,susu termasuk minuman yang baik untuk di konsumsi oleh tubuh?
 - a. sangat setuju
 - b. tidak setuju
 - c. setuju
 - d. sangat tidak setuju

2. jenis minuman yang tidak sehat seperti kopi,teh manis,soda dapat merusak organ-organ tubuh?
 - a. sangat setuju
 - b. tidak setuju
 - c. setuju
 - d. sangat tidak setuju

- 3.apakah mengkonsumsi minuman ringan secara berlebihan dapat menyebabkan kematian?
 - a. sangat setuju
 - b. tidak setuju
 - c. setuju
 - d. sangat tidak setuju

LAMPIRAN DATA JAWABAN RESPONDEN

KUESIONER PENGETAHUAN GIZI OLAHRAGA PENJAS ANGKATAN 2023

A. Identitas Responden

Nama : SALOMIYA SANI
Jenis kelamin : PEREMPUAN
Kelas/semester : B/III
Umur : 20 TAHUN
NEM : 140520123033

B. Petunjuk mengisi Angket

Berilah tanda silang (×) pada jawaban di bawah ini sesuai dengan pengetahuan anda tentang gizi olahraga

Keterangan:

- SS : jika anda "sangat setuju" dengan pernyataan tersebut.
S : jika anda "setuju" dengan pernyataan tersebut.
TS : jika anda "tidak setuju" dengan pernyataan tersebut.
STS : jika anda "tidak sangat setuju" dengan pernyataan tersebut.

Contoh

Apakah makanan yang sehat adalah makanan yang lengkap dengan zat gizinya?

- Sangat setuju
- tidak setuju
- Setuju
- Sangat tidak setuju

Pengetahuan

A. Pengetahuan Makanan sehat

1. Apakah makanan yang sehat adalah makanan yang lengkap dengan zat giziny?

- a. Sangat setuju
- b. Tidak setuju
- c. setuju
- d. Sangat tidak setuju

2. Apakah makanan yang beragam adalah terdiri dari Nasi, sayuran, buah, lauk nabati, lauk hewani?

- a. Sangat setuju
- b. Tidak setuju
- c. setuju
- d. Sangat tidak setuju

3. Apakah mengkonsumsi makanan sumber energi yang melebihi kebutuhan akan menyebabkan berat badan lebih?

- a. Sangat setuju
- b. Tidak setuju
- c. setuju
- d. Sangat tidak setuju

4. Mengapa tubuh memerlukan sumber energi? karena energi sebagai bahan bakar melakukan aktivitas

- a. Sangat setuju
- b. Tidak setuju
- c. setuju
- d. Sangat tidak setuju

5. apakah karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama dalam tubuh?

- a. Sangat setuju
- b. Tidak setuju
- c. Setuju
- d. Sangat tidak setuju

B. Zat Gizi Makanan

1. apakah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral adalah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh?

- a. Sangat setuju
- b. Tidak setuju
- c. Setuju
- d. Sangat tidak setuju

2. apakah gizi makro yang diperlukan oleh tubuh yaitu, karbohidrat, protein, dan lemak?

- a. Sangat setuju
- b. Tidak setuju
- c. Setuju
- d. Sangat tidak setuju

3. apakah karbohidrat merupakan zat gizi yang paling utama dibutuhkan oleh tubuh

- a. Sangat setuju
- b. Tidak setuju
- c. Setuju
- d. Sangat tidak setuju

4. apakah Sumber zat gizi karbohidrat dan protein yang berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan?

- a. Sangat setuju
- b. Tidak setuju
- c. Setuju
- d. Sangat tidak setuju

5. apakah karbohidrat sederhana adalah zat gizi yang dapat menghasilkan energi dalam waktu yang cepat?

- a. Sangat setuju
- b. Tidak setuju
- c. Setuju
- d. Sangat tidak setuju

C. Fungsi Gizi

1. apakah fungsi zat gizi karbohidrat sebagai sumber energi dalam tubuh?

- a. Sangat setuju
- b. Tidak setuju
- c. Setuju
- d. Sangat tidak setuju

2. apakah zat gizi protein berfungsi membangun otot?

- a. Sangat setuju
- b. Tidak setuju
- c. Setuju
- d. Sangat tidak setuju

3. apakah fungsi utaman dari makanan adalah sebagai sumer energi?

- Sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

4. apakah fungsi kalsium bagi tubuh adalah sebagai Pembentukan otot?

- Sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

5. Apakah fungsi dari karbohidrat loading dapat meningkatkan cadangan glikogen otot beberapa hari sebelum pertandingan?

- Sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

D. Jenis Makanan

1. apakah jenis makanan seperti kacang kedelai, ayam, ikan merupakan Jenis makanan yang mengandung sumber protein?

- a. sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

2. apakah sosis, ayam, usus ayam merupakan jenis makanan yang mengandung lemak?

- a. sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

3. apakah makanan seperti nasi, jagung, ubi adalah jenis makanan utamanya mengandung karbohidrat?

- a. sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

4. apakah ikan salmon mengandung lemak jenuh?

- a. sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

5. apakah jenis makanan seperti lobster, cumi-cumi, kepiting dapat mengandung protein yang tinggi?

- a. sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

Kebiasaan Pola Makan

A. Frekuensi Makanan

1. Frekuensi makan snack atau cemilan dapat di sesuaikan dengan kebutuhan tidak boleh keseringan

- a. sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

2. apakah mengkonsumsi makan dalam 2-3 kali sehari baik dalam kehidupan sehari?

- a. sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

B. Jenis makanan

1. apakah jenis makan seperti tempe, ikan nasi dapat mengembalikan sumber tenaga?

- sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

2. apakah cemilan yang baik adalah cemilan yang enak, menarik, bersih dan mengandung banyak zat gizi yang tidak membuat stres?

- a. sangat setuju
- b. tidak setuju
- setuju
- d. sangat tidak setuju

3. apakah gorengan merupakan jenis makan yang mengandung lemak jika dikonsumsi setiap hari?

- a. sangat setuju
- b. tidak setuju
- setuju
- d. sangat tidak setuju

4. apakah jenis makanan yang mengandung lemak sehat seperti alpukat, minyak kelapa, sayur dapat bermanfaat untuk tubuh?

- a. sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

5. apakah jajanan yang baik adalah makanan yang enak, menarik, bersih dan mengandung banyak zat gizi?

- a. sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

C. Konsumsi minuman

1. jenis minuman seperti air kelapa, air jahe, susu termasuk minuman yang baik untuk di konsumsi oleh tubuh?

- a. sangat setuju
- b. tidak setuju
- c. setuju
- d. sangat tidak setuju

2. jenis minuman yang tidak sehat seperti kopi,teh manis,soda dapat merusak organ-organ tubuh?

sangat setuju

b. tidak setuju

c. setuju

d. sangat tidak setuju

3. apakah mengkonsumsi minuman ringan secara berlebihan dapat menyebabkan kematian?

a. sangat setuju

b. tidak setuju

setuju

d. sangat tidak setuju

LEMBAR LAMPIRAN ANALISIS DATA

HASIL DATA JAWABAN RESPONDEN PER ITEM PERNYATAAN

ITEM PERNYATAAN																														total	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	10
0%	0%	0%	0%	5%	0%	5%	0%	0%	5%	0%	10%	0%	5%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	5%	5%	0%	0%	0%	0%	5%	5%	0%	0%	2%	
0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	11	
0%	0%	5%	0%	0%	0%	5%	5%	0%	5%	5%	0%	0%	5%	0%	0%	0%	0%	0%	5%	0%	0%	0%	0%	5%	5%	5%	5%	0%	0%	2%	
9	10	9	8	13	9	10	10	10	8	12	10	10	5	12	7	6	14	12	13	10	9	15	13	10	10	11	5	13	13	306	
45%	50%	45%	40%	65%	45%	50%	50%	50%	40%	60%	50%	50%	25%	60%	35%	30%	70%	60%	65%	50%	45%	75%	65%	50%	50%	53%	25%	65%	65%	51%	
11	10	10	12	6	11	8	9	10	10	7	8	10	13	8	13	14	6	8	6	9	10	5	7	9	9	7	13	7	7	273	
55%	50%	50%	60%	30%	55%	40%	45%	50%	50%	35%	40%	50%	65%	40%	65%	70%	30%	40%	30%	45%	50%	25%	35%	45%	45%	35%	65%	35%	35%	46%	
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	600	
100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	

DATA DISTRIBUSI JAWABAN RESPONDEN PER ITEM PERNYATAAN

opsi jawaban	kode	frekuensi	persentase %
sangat setuju	4	273	46%
setuju	3	306	51%
tidak setuju	2	11	2%
sangat tidak setuju	1	10	2%
	jumlah	20	100%

HASIL DATA JAWABAN RESPONDEN

No	Nama	Umur	Jenis kelamin	Kelas	PERNYATAAN																														Total Skor	
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1	SAODA	20	P	A	3	4	4	3	3	3	4	3	4	1	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	101
2	ISOLINA	21	P	D	4	4	2	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	105	
3	MARESKA	19	P	C	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	1	3	4	4	102		
4	NORBERTU	23	L	C	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	102	
5	BERTY	20	P	A	4	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	103		
6	ASER	21	L	B	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	1	3	3	3	4	3	3	4	3	3	98		
7	IFON	21	P	B	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	1	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	105		
8	SALOMINA	20	P	B	3	4	4	4	3	4	1	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	102	
9	AGUSTINUS	22	L	B	3	3	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	104		
10	SIMSON	22	L	B	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	1	4	3	3	3	3	4	3	3	4	100		
11	ALFARES	20	L	C	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	100		
12	JENSELINA	22	P	B	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	102		
13	BERNADET	22	P	A	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	100		
14	AFRIA	24	P	A	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	1	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	100		
15	RIKI	20	L	A	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	102	
16	MARCELA	19	P	A	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	104		
17	SANDRA	20	P	C	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	108		
18	NURUL	22	P	C	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	3	103		
19	MONIKA	21	P	C	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	99	
20	DANIEL	24	L	A	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3			
TOTAL																														2042						

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI



UNIMUDA
SORONG

PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLARAHAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Marlyat Pantar, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

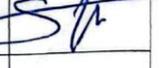
LEMBAR BIMBINGAN
SKRIPSI

NAMA : HERLIKA MIGINSUBU.....

NIM : 14852021067.....

JUDUL SKRIPSI : Survei Tingkat Pengetahuan
gizi olahraga pada mahasiswa Penjas
Angkatan 2023 UNIMUDA SORONG

DOSEN PEMBIMBING I : SAIFUL ANWAR, M.Pd.....

NO	TGL BIMBINGAN	BAB	MATERI BIMBINGAN	PARAF DOSEN
1	18/12/25	IV	Pengertian dan definisi	
2	9/1/25	IV	Pengertian dan definisi	
3	10/1/25	V	Pembahasan	
4	13/1/25	V	Pembahasan Askrace	
5	31/1/25	V	ACC	
6				
7				



<https://penjas.unimudasorong.ac.id> PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan,
 PGSD, **Pendidikan Jasmani**, dan PG PAUD

8				
9				
10				
11				
12				

Sorong, 23 Januari 2025
Dosen Pembimbing,


Saiful Anwar, M.Pd.
NIDN. 1426079301

LAMPIRAN DOKUMENTASI









LAMPIRAN RIWAYAT HIDUP

RIWAYAT HIDUP

◆ DATA PRIBADI

Nama	:	Herlina Miginsubu,S.Pd
Tempat,Tanggal Lahir	:	Sailala,24 Oktober 2002
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Agama	:	Kristen
Alamat	:	Klamana Km 13 Kota Sorong
Nomor Telepon	:	0812-4072-3299
Email	:	rosita@gmail.com

◆ RIWAYAT PENDIDIKAN

Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong 2021-2025

SMKN 1 Kabupaten Sorong 2018-2021

SMPN 11 Kabupatn Sorong 2015-2018

SD Inpres 122 Wasi Kabupaten Sorong 2010-2015