

Lampiran 1

HUBUNGAN PEMAHAMAN TENTANG MAKANAN BERPROTEIN DENGAN POLA LATIHAN PADA PARA BINARAGA DI PUSAT KEBUGARAN HERCULES BANDAR LAMPUNG

A. Identitas Responden

Nama :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Pendidikan Terakhir :

B. Petunjuk Pengisian

1. Isilah identitas Anda sebelum mengisi angket ini
2. Bacalah dengan seksama setiap pernyataan sebelum Anda memberikan jawaban
3. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan pendapat Anda, dengan memberi tanda silang (X) dan pada tabel skala sikap pilih jawaban dengan menulis tanda (√)
4. Sebelum Anda kembalikan kepada kami, periksalah kembali kuesioner Anda apakah semua pertanyaan telah dijawab
5. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, jawaban yang jujur sangat diharapkan

Pemahaman

1. Yang dimaksud dengan makanan berprotein adalah.....
 - a. Bahan makanan yang berasal dari hewani maupun nabati
 - b. Bahan makanan yang mengandung zat asam amino
 - c. Makanan yang dapat merusak ginjal bila terlalu banyak dikonsumsi

2. Fungsi protein bagi tubuh ialah...
 - a. Membentuk jaringan sel baru dan memperbaiki jaringan sel yan rusak dalam tubuh
 - b. Mengatur keseimbangan air dalam tubuh
 - c. Sebagai sumber zat gizi

3. Berapakah kebutuhan protein harian orang biasa?
 - a. 1,5-2 g/kg BB/hari
 - b. 1,2-1,5 g/kg BB/hari
 - c. 0,8-1 g/kg BB/hari

4. Berapakah kebutuhan protein harian bagi *Bodybuilder*?
 - a. 1,5-2 g/kg BB/hari
 - b. 1,2-1,5 g/kg BB/hari
 - c. 0,8-1 g/kg BB/hari

5. Berapakah kebutuhan daging harian bagi *Bodybuilder*?
 - a. 3-4 potong
 - b. 2-3 potong
 - c. 1-2 potong

6. Berapakah kebutuhan ayam harian bagi *Bodybuilder*?
 - a. 3-4 potong
 - b. 2-3 potong
 - c. 1-2 potong

7. Berapakah kebutuhan telur harian bagi *Bodybuilder*?
 - a. 2- 3 butir
 - b. 4-6 butir
 - c. 8-10 butir

8. Berapakah kebutuhan ikan harian bagi *Bodybuilder*?
 - a. 1 potong
 - b. 2-3 potong
 - c. 4-5 potong

9. Berapakah kebutuhan susu harian bagi *Bodybuilder*?
 - a. 1-2 gelas
 - b. 3-4 gelas
 - c. 4-5 gelas

10. Berapakah kebutuhan tempe harian bagi *Bodybuilder*?
 - a. 1-2 potong
 - b. 3-4 potong
 - c. 5-6 potong

11. Berapakah kebutuhan tahu harian bagi *Bodybuilder*?
 - a. 1-2 potong
 - b. 3-4 potong
 - c. 5-6 potong

12. Berapakah kebutuhan oncom harian bagi *Bodybuilder*?
 - a. 1-2 potong
 - b. 3-4 potong
 - c. 5-6 potong

13. Yang termasuk protein nabati adalah...
 - a. Kacang-kacangan
 - b. Sereal
 - c. A B semuar benar

14. Berapakah kalori kebutuhan protein harian bagi orang biasa?
- 10-15% kalori keseluruhan
 - 15-30% kalori keseluruhan
 - 30-45% kalori keseluruhan
15. Berapa kalori kebutuhan protein harian bagi *Bodybuiders*...
- 10-15% kalori keseluruhan
 - 15-30% kalori keseluruhan
 - 30-45% kalori keseluruhan
16. Jenis protein nabati yang memiliki kadar protein tinggi adalah...
- Kacang kedelai
 - Roti gandum
 - Bayam
17. Jenis sayuran manakah yang memiliki kadar protein tertinggi?
- Wortel
 - Kangkung
 - Bayam
18. Jenis buah manakah yang memiliki kadar protein tertinggi?
- Pepaya
 - Pisang ambon
 - Nanas
19. Yang termasuk protein hewani adalah...
- Daging-dagingan
 - keju
 - A B semua benar

20. Menurut anda, jenis protein hewani yang memiliki kadar protein tinggi adalah...
- a. Daging sapi
 - b. Ikan tuna
 - c. Udang

Diketahui,

Owner Hercules

Mahasiswa Peneliti,

Yono

Roby Sandra Ary Shandy

NPM. 1013051050

9	10	11	12	13	14	15	16
1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	1	0	1	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	0	1	1	0	1
1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	0	1	1
7	7	8	6	8	6	6	7
0,80369	0,80369	0,68054	0,70275	0,68054	0,78446	0,70275	0,80369
0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632
valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid

17	18	19	20	TOTAL SKOR
1	1	1	1	18
1	1	1	1	17
1	1	1	0	14
0	1	0	0	12
0	0	0	0	11
1	1	1	1	14
1	1	0	1	15
1	1	1	1	18
0	0	0	0	11
1	1	1	1	14
7	8	6	6	144
0,80369	0,68054	0,70275	0,78446	
0,632	0,632	0,632	0,632	
valid	valid	valid	valid	

a. Menghitung Harga Korelasi Disetiap Butir Soal
Butir Soal No 1

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	Aan	1	20	1	400	20
2	Burhan	1	20	1	400	20
3	Gilang	1	18	1	324	18
4	Medy	0	5	0	25	0
5	Tri	1	7	1	49	7
6	Hasan	1	20	1	400	20
7	Topper	1	14	1	196	14
8	Irfan	1	20	1	400	20
9	Putra	0	6	0	36	0
10	Habsoro	1	19	1	361	19
	Jumlah	8	149	8	2591	138

$$r_{x,y} = \frac{n \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = \frac{10.138 - (8)(149)}{\sqrt{\{10.8 - (8)^2\} \{10.2591 - (149)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = 0,76154$$

Selanjutnya harga r_{hitung} tersebut ditransformasikan keharga r_{tabel} . Valid apabila harga $r_{hitung} > r_{tabel}$. Harga r_{tabel} 0.632, karena r_{hitung} (0,76154) > (0,632) berarti valid.

b. Menghitung Harga Korelasi Disetiap Butir Soal
Butir Soal No 2

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	Aan	1	20	1	400	20
2	Burhan	1	20	1	400	20
3	Gilang	1	18	1	324	18
4	Medy	1	5	1	25	5
5	Tri	0	7	0	49	0
6	Hasan	1	20	1	400	20
7	Topper	1	14	1	196	14
8	Irfan	1	20	1	400	20
9	Putra	0	6	0	36	0
10	Habsoro	1	19	1	361	19
	Jumlah	8	149	8	2591	136

$$r_{x,y} = \frac{n \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = \frac{10.136 - (8)(149)}{\sqrt{\{10.8 - (8)^2\} \{10.2591 - (149)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = 0,68052$$

Selanjutnya harga r_{hitung} tersebut ditransformasikan keharga r_{tabel} . Valid apabila harga $r_{hitung} > r_{tabel}$. Harga r_{tabel} 0.632, karena r_{hitung} (0,68052) > (0,632) berarti valid.

c. Menghitung Harga Korelasi Disetiap Butir Soal
Butir Soal No 3

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	Aan	1	20	1	400	20
2	Burhan	1	20	1	400	20
3	Gilang	1	18	1	324	18
4	Medy	1	5	1	25	5
5	Tri	0	7	0	49	0
6	Hasan	1	20	1	400	20
7	Topper	0	14	0	196	0
8	Irfan	1	20	1	400	20
9	Putra	0	6	0	36	0
10	Habsoro	1	19	1	361	19
	Jumlah	7	149	7	2591	102

$$r_{x,y} = \frac{n \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = \frac{10.102 - (7)(149)}{\sqrt{\{10.7 - (7)^2\} \{10.2591 - (149)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = 0,66119$$

Selanjutnya harga r_{hitung} tersebut ditransformasikan keharga r_{tabel} . Valid apabila harga $r_{hitung} > r_{tabel}$. Harga r_{tabel} 0.632, karena r_{hitung} (0,66119) > (0,632) berarti valid

d. Menghitung Harga Korelasi Disetiap Butir Soal
Butir Soal No 4

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	Aan	1	20	1	400	20
2	Burhan	1	20	1	400	20
3	Gilang	1	18	1	324	18
4	Medy	1	5	1	25	5
5	Tri	0	7	0	49	0
6	Hasan	1	20	1	400	20
7	Topper	1	14	1	196	14
8	Irfan	1	20	1	400	20
9	Putra	0	6	0	36	0
10	Habsoro	1	19	1	361	19
	Jumlah	8	149	8	2591	136

$$r_{x,y} = \frac{n \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = \frac{10.136 - (8)(149)}{\sqrt{\{10.8 - (8)^2\} \{10.2591 - (149)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = 0,68052$$

Selanjutnya harga r_{hitung} tersebut ditransformasikan keharga r_{tabel} . Valid apabila harga $r_{hitung} > r_{tabel}$. Harga r_{tabel} 0.632, karena r_{hitung} (0,68052) > (0,632) berarti valid

e. Menghitung Harga Korelasi Disetiap Butir Soal
Butir Soal No 5

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	Aan	1	20	1	400	20
2	Burhan	1	20	1	400	20
3	Gilang	1	18	1	324	18
4	Medy	0	5	0	25	0
5	Tri	0	7	0	49	0
6	Hasan	1	20	1	400	20
7	Topper	0	14	0	196	0
8	Irfan	1	20	1	400	20
9	Putra	1	6	1	36	6
10	Habsoro	1	19	1	361	19
	Jumlah	7	149	7	2591	123

$$r_{x,y} = \frac{n \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = \frac{10.123 - (7)(149)}{\sqrt{\{10.7 - (7)^2\} \{10.2591 - (149)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = 0,69655$$

Selanjutnya harga r_{hitung} tersebut ditransformasikan keharga r_{tabel} . Valid apabila harga $r_{hitung} > r_{tabel}$. Harga r_{tabel} 0.632, karena r_{hitung} (0,69655) > (0,632) berarti valid.

f. Menghitung Harga Korelasi Disetiap Butir Soal
Butir Soal No 6

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	Aan	1	20	1	400	20
2	Burhan	1	20	1	400	20
3	Gilang	1	18	1	324	18
4	Medy	0	5	0	25	0
5	Tri	0	7	0	49	0
6	Hasan	1	20	1	400	20
7	Topper	1	14	1	196	14
8	Irfan	1	20	1	400	20
9	Putra	0	6	0	36	0
10	Habsoro	0	19	0	361	0
	Jumlah	6	149	6	2591	112

$$r_{x,y} = \frac{n \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = \frac{10.112 - (6)(149)}{\sqrt{\{10.6 - (6)^2\} \{10.2591 - (149)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = 0,74748$$

Selanjutnya harga r_{hitung} tersebut ditransformasikan keharga r_{tabel} . Valid apabila harga $r_{hitung} > r_{tabel}$. Harga r_{tabel} 0.632, karena r_{hitung} (0,74748) > (0,632) berarti valid.

g. Menghitung Harga Korelasi Disetiap Butir Soal
Butir Soal No 7

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	Aan	1	20	1	400	20
2	Burhan	1	20	1	400	20
3	Gilang	1	18	1	324	18
4	Medy	0	5	0	25	0
5	Tri	0	7	0	49	0
6	Hasan	1	20	1	400	20
7	Topper	0	14	0	196	0
8	Irfan	1	20	1	400	20
9	Putra	1	6	1	36	6
10	Habsoro	1	19	1	361	19
	Jumlah	7	149	7	2591	123

$$r_{x,y} = \frac{n \Sigma X.Y - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{n \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\} \{n \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = \frac{10.123 - (7)(149)}{\sqrt{\{10.7 - (7)^2\} \{10.2591 - (149)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = 0,69655$$

Selanjutnya harga r_{hitung} tersebut ditransformasikan keharga r_{tabel} . Valid apabila harga $r_{hitung} > r_{tabel}$. Harga r_{tabel} 0.632, karena r_{hitung} (0,69655) > (0,632) berarti valid.

h. Menghitung Harga Korelasi Disetiap Butir Soal
Butir Soal No 8

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	Aan	1	20	1	400	20
2	Burhan	1	20	1	400	20
3	Gilang	1	18	1	324	18
4	Medy	0	5	0	25	0
5	Tri	0	7	0	49	0
6	Hasan	1	20	1	400	20
7	Topper	1	14	1	196	14
8	Irfan	1	20	1	400	20
9	Putra	1	6	1	36	6
10	Habsoro	1	19	1	361	19
	Jumlah	8	149	8	2591	137

$$r_{x,y} = \frac{n \Sigma X.Y - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{n \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\} \{n \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = \frac{10.137 - (7)(149)}{\sqrt{\{10.7 - (7)^2\} \{10.2591 - (149)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = 0,72103$$

Selanjutnya harga r_{hitung} tersebut ditransformasikan keharga r_{tabel} . Valid apabila harga $r_{hitung} > r_{tabel}$. Harga r_{tabel} 0.632, karena r_{hitung} (0,72103) > (0,632) berarti valid.

i. Menghitung Harga Korelasi Disetiap Butir Soal
Butir Soal No 9

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	Aan	1	20	1	400	20
2	Burhan	1	20	1	400	20
3	Gilang	1	18	1	324	18
4	Medy	0	5	0	25	0
5	Tri	1	7	1	49	7
6	Hasan	1	20	1	400	20
7	Topper	1	14	1	196	14
8	Irfan	1	20	1	400	20
9	Putra	0	6	0	36	0
10	Habsoro	1	19	1	361	19
	Jumlah	8	149	8	2591	138

$$r_{x,y} = \frac{n \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = \frac{10.138 - (8)(149)}{\sqrt{\{10.8 - (8)^2\} \{10.2591 - (149)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = 0,76154$$

Selanjutnya harga r_{hitung} tersebut ditransformasikan keharga r_{tabel} . Valid apabila harga $r_{hitung} > r_{tabel}$. Harga r_{tabel} 0.632, karena r_{hitung} (0,76154) > (0,632) berarti valid.

j. Menghitung Harga Korelasi Disetiap Butir Soal
Butir Soal No 10

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	Aan	1	20	1	400	20
2	Burhan	1	20	1	400	20
3	Gilang	1	18	1	324	18
4	Medy	0	5	0	25	0
5	Tri	1	7	1	49	7
6	Hasan	1	20	1	400	20
7	Topper	1	14	1	196	14
8	Irfan	1	20	1	400	20
9	Putra	0	6	0	36	0
10	Habsoro	1	19	1	361	19
	Jumlah	8	149	8	2591	138

$$r_{x,y} = \frac{n \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = \frac{10.138 - (8)(149)}{\sqrt{\{10.8 - (8)^2\} \{10.2591 - (149)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = 0,76154$$

Selanjutnya harga r_{hitung} tersebut ditransformasikan keharga r_{tabel} . Valid apabila harga $r_{hitung} > r_{tabel}$. Harga r_{tabel} 0.632, karena r_{hitung} (0,76154) > (0,632) berarti valid.

k. Menghitung Harga Korelasi Disetiap Butir Soal
Butir Soal No 11

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	Aan	1	20	1	400	20
2	Burhan	1	20	1	400	20
3	Gilang	1	18	1	324	18
4	Medy	1	5	1	25	5
5	Tri	0	7	0	49	0
6	Hasan	1	20	1	400	20
7	Topper	1	14	1	196	14
8	Irfan	1	20	1	400	20
9	Putra	0	6	0	36	0
10	Habsoro	1	19	1	361	19
	Jumlah	8	149	8	2591	136

$$r_{x,y} = \frac{n \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = \frac{10.136 - (8)(149)}{\sqrt{\{10.8 - (8)^2\} \{10.2591 - (149)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = 0,68052$$

Selanjutnya harga r_{hitung} tersebut ditransformasikan keharga r_{tabel} . Valid apabila harga $r_{hitung} > r_{tabel}$. Harga r_{tabel} 0.632, karena r_{hitung} (0,68052) > (0,632) berarti valid

l. Menghitung Harga Korelasi Disetiap Butir Soal
Butir Soal No 12

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	Aan	1	20	1	400	20
2	Burhan	1	20	1	400	20
3	Gilang	1	18	1	324	18
4	Medy	0	5	0	25	0
5	Tri	1	7	1	49	7
6	Hasan	1	20	1	400	20
7	Topper	0	14	0	196	0
8	Irfan	1	20	1	400	20
9	Putra	0	6	0	36	0
10	Habsoro	1	19	1	361	19
	Jumlah	7	149	7	2591	124

$$r_{x,y} = \frac{n \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = \frac{10.124 - (7)(149)}{\sqrt{\{10.7 - (7)^2\} \{10.2591 - (149)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = 0,73191$$

Selanjutnya harga r_{hitung} tersebut ditransformasikan keharga r_{tabel} . Valid apabila harga $r_{hitung} > r_{tabel}$. Harga r_{tabel} 0.632, karena r_{hitung} (0,73191) > (0,632) berarti valid.

m. Menghitung Harga Korelasi Disetiap Butir Soal
Butir Soal No 13

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	Aan	1	20	1	400	20
2	Burhan	1	20	1	400	20
3	Gilang	1	18	1	324	18
4	Medy	0	5	0	25	0
5	Tri	0	7	0	49	0
6	Hasan	1	20	1	400	20
7	Topper	1	14	1	196	14
8	Irfan	1	20	1	400	20
9	Putra	1	6	1	36	6
10	Habsoro	1	19	1	361	19
	Jumlah	8	149	8	2591	137

$$r_{x,y} = \frac{n \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = \frac{10.137 - (8)(149)}{\sqrt{\{10.8 - (8)^2\} \{10.2591 - (149)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = 0,72103$$

Selanjutnya harga r_{hitung} tersebut ditransformasikan keharga r_{tabel} . Valid apabila harga $r_{hitung} > r_{tabel}$. Harga r_{tabel} 0.632, karena r_{hitung} (0,72103) > (0,632) berarti valid.

n. Menghitung Harga Korelasi Disetiap Butir Soal
Butir Soal No 14

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	Aan	1	20	1	400	20
2	Burhan	1	20	1	400	20
3	Gilang	1	18	1	324	18
4	Medy	0	5	0	25	0
5	Tri	1	7	1	49	7
6	Hasan	1	20	1	400	20
7	Topper	0	14	0	196	0
8	Irfan	1	20	1	400	20
9	Putra	0	6	0	36	0
10	Habsoro	1	19	1	361	19
	Jumlah	7	149	7	2591	124

$$r_{x,y} = \frac{n \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = \frac{10.124 - (7)(149)}{\sqrt{\{10.7 - (7)^2\} \{10.2591 - (149)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = 0,73191$$

Selanjutnya harga r_{hitung} tersebut ditransformasikan keharga r_{tabel} . Valid apabila harga $r_{hitung} > r_{tabel}$. Harga r_{tabel} 0.632, karena r_{hitung} (0,73191) > (0,632) berarti valid.

o. Menghitung Harga Korelasi Disetiap Butir Soal
Butir Soal No 15

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	Aan	1	20	1	400	20
2	Burhan	1	20	1	400	20
3	Gilang	1	18	1	324	18
4	Medy	0	5	0	25	0
5	Tri	1	7	1	49	7
6	Hasan	1	20	1	400	20
7	Topper	0	14	0	196	0
8	Irfan	1	20	1	400	20
9	Putra	0	6	0	36	0
10	Habsoro	1	19	1	361	19
	Jumlah	7	149	7	2591	124

$$r_{x,y} = \frac{n \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = \frac{10.124 - (7)(149)}{\sqrt{\{10.7 - (7)^2\} \{10.2591 - (149)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = 0,73191$$

Selanjutnya harga r_{hitung} tersebut ditransformasikan keharga r_{tabel} . Valid apabila harga $r_{hitung} > r_{tabel}$. Harga r_{tabel} 0.632, karena r_{hitung} (0,73191) > (0,632) berarti valid.

p. Menghitung Harga Korelasi Disetiap Butir Soal
Butir Soal No 16

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	Aan	1	20	1	400	20
2	Burhan	1	20	1	400	20
3	Gilang	1	18	1	324	18
4	Medy	1	5	1	25	5
5	Tri	0	7	0	49	0
6	Hasan	1	20	1	400	20
7	Topper	1	14	1	196	14
8	Irfan	1	20	1	400	20
9	Putra	0	6	0	36	0
10	Habsoro	1	19	1	361	19
	Jumlah	8	149	8	2591	136

$$r_{x,y} = \frac{n \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = \frac{10.136 - (8)(149)}{\sqrt{\{10.8 - (8)^2\} \{10.2591 - (149)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = 0,68052$$

Selanjutnya harga r_{hitung} tersebut ditransformasikan keharga r_{tabel} . Valid apabila harga $r_{hitung} > r_{tabel}$. Harga r_{tabel} 0.632, karena r_{hitung} (0,68052) > (0,632) berarti valid

q. Menghitung Harga Korelasi Disetiap Butir Soal
Butir Soal No 17

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	Aan	1	20	1	400	20
2	Burhan	1	20	1	400	20
3	Gilang	1	18	1	324	18
4	Medy	0	5	0	25	0
5	Tri	0	7	0	49	0
6	Hasan	1	20	1	400	20
7	Topper	1	14	1	196	14
8	Irfan	1	20	1	400	20
9	Putra	1	6	1	36	6
10	Habsoro	1	19	1	361	19
	Jumlah	8	149	8	2591	137

$$r_{x,y} = \frac{n \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = \frac{10.137 - (8)(149)}{\sqrt{\{10.8 - (8)^2\} \{10.2591 - (149)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = 0,72103$$

Selanjutnya harga r_{hitung} tersebut ditransformasikan keharga r_{tabel} . Valid apabila harga $r_{hitung} > r_{tabel}$. Harga r_{tabel} 0.632, karena r_{hitung} (0,72103) > (0,632) berarti valid.

r. Menghitung Harga Korelasi Disetiap Butir Soal
Butir Soal No 18

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	Aan	1	20	1	400	20
2	Burhan	1	20	1	400	20
3	Gilang	0	18	0	324	0
4	Medy	0	5	0	25	0
5	Tri	0	7	0	49	0
6	Hasan	1	20	1	400	20
7	Topper	1	14	1	196	14
8	Irfan	1	20	1	400	20
9	Putra	0	6	0	36	0
10	Habsoro	1	19	1	361	19
	Jumlah	6	149	6	2591	113

$$r_{x,y} = \frac{n \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = \frac{10.113 - (6)(149)}{\sqrt{\{10.6 - (6)^2\} \{10.2591 - (149)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = 0,74748$$

Selanjutnya harga r_{hitung} tersebut ditransformasikan keharga r_{tabel} . Valid apabila harga $r_{hitung} > r_{tabel}$. Harga r_{tabel} 0.632, karena r_{hitung} (0,74748) > (0,632) berarti valid.

s. Menghitung Harga Korelasi Disetiap Butir Soal
Butir Soal No 19

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	Aan	1	20	1	400	20
2	Burhan	1	20	1	400	20
3	Gilang	1	18	1	324	18
4	Medy	0	5	0	25	0
5	Tri	0	7	0	49	0
6	Hasan	1	20	1	400	20
7	Topper	1	14	1	196	14
8	Irfan	1	20	1	400	20
9	Putra	1	6	1	36	6
10	Habsoro	1	19	1	361	19
	Jumlah	8	149	8	2591	137

$$r_{x,y} = \frac{n \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = \frac{10.137 - (8)(149)}{\sqrt{\{10.8 - (8)^2\} \{10.2591 - (149)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = 0,72103$$

Selanjutnya harga r_{hitung} tersebut ditransformasikan keharga r_{tabel} . Valid apabila harga $r_{hitung} > r_{tabel}$. Harga r_{tabel} 0.632, karena r_{hitung} (0,72103) > (0,632) berarti valid.

t. Menghitung Harga Korelasi Disetiap Butir Soal
Butir Soal No 20

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	Aan	1	20	1	400	20
2	Burhan	1	20	1	400	20
3	Gilang	1	18	1	324	18
4	Medy	0	5	0	25	0
5	Tri	1	7	1	49	7
6	Hasan	1	20	1	400	20
7	Topper	0	14	0	196	0
8	Irfan	1	20	1	400	20
9	Putra	0	6	0	36	0
10	Habsoro	1	19	1	361	19
	Jumlah	7	149	7	2591	124

$$r_{x,y} = \frac{n \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = \frac{10.124 - (7)(149)}{\sqrt{\{10.7 - (7)^2\} \{10.2591 - (149)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = 0,73191$$

Selanjutnya harga r_{hitung} tersebut ditransformasikan keharga r_{tabel} . Valid apabila harga $r_{hitung} > r_{tabel}$. Harga r_{tabel} 0.632, karena r_{hitung} (0,73191) > (0,632) berarti valid.

2. Uji Reabilitas

Reabilitas Dengan Metode Belah Dua (awal Dan Akhir)

		Item Awal	Item Akhir			
No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	Aan	10	10	100	100	100
2	Burhan	10	10	100	100	100
3	Gilang	10	8	100	64	80
4	Medy	3	2	9	4	6
5	Tri	3	5	9	25	15
6	Hasan	10	10	100	100	100
7	Topper	7	7	49	49	49
8	Irfan	10	10	100	100	100
9	Putra	3	3	9	9	9
10	Habsoro	9	10	81	100	90
Jumlah		75	75	657	651	649
r ^{1/2} /2		0,94586372				

$$r_{X.Y} = \frac{n \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{X.Y} = \frac{10.(649) - (75)(75)}{\sqrt{\{10.657 - (75)^2\} \{10.651 - (75)^2\}}}$$

$$r_{X.Y} = \frac{865}{\sqrt{(945)(885)}}$$

$$r_{X.Y} = \frac{865}{914,508}$$

$$r_{XY} = 0,945864$$

Setelah dihitung dengan rumus korelasi product moment dengan angka kasar diketahui bahwa $r_{1/2/2} = 0,945864$, harga tersebut baru menunjukkan reliabilitas separo tes.

Menghitung Koefisien Reliabelitas

$$r_{11} = \frac{2 r^{1/2} 1/2}{(1+r^{1/2} 1/2)}$$

$$r_{11} = \frac{2 \times 0,945864}{1+0,945864}$$

$$r_{11} = \frac{1,891727}{1,945864}$$

$$r_{11} = 0,972179$$

$$r_{\text{table}} = 0,632$$

karna $r_{\text{hitung}} = 0,972179 > r_{\text{table}} = 0,632$, maka instrument dinyatakan reliabel

Lampiran 4

Pengolahan dan analisis data

Frequencies

Statistics

Polalatihan

N	Valid	40
	Missing	0

Pemahaman

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	25	62,5	62,5	62,5
	Kurang	15	37,5	37,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Statistics

Polalatihan

N	Valid	40
	Missing	0

Polalatihan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	21	52,5	52,5	52,5
	kurang	19	47,5	47,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pemahaman * Pendidikan Reponden	40	100,0%	0	,0%	40	100,0%

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sarjana	16	40,0	40,0	40,0
	mahasiswa	24	60,0	60,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Crosstabs

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pemahaman * Polalatihan	40	100,0%	0	,0%	40	100,0%

Pemahaman * Pola latihan Crosstabulation

			Polalatihan		Total
			baik	kurang	baik
Pemahaman	Baik	Count	17	8	25
		Expected Count	13,1	11,9	25,0
	Kurang	Count	4	11	15
		Expected Count	7,9	7,1	15,0
Total		Count	21	19	40
		Expected Count	21,0	19,0	40,0

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	6,423(b)	1	,011		
Continuity Correction(a)	4,872	1	,027		
Likelihood Ratio	6,611	1	,010		
Fisher's Exact Test				,021	,013
Linear-by-Linear Association	6,262	1	,012		
N of Valid Cases	40				

a Computed only for a 2x2 table

b 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7,13.

Lampiran 5



Gambar 2. Peraturan dan jadwal latihan Hercules



Gambar 3. Piagam penghargaan dari body contest



Gambar 4. Responden sedang melakukan latihan



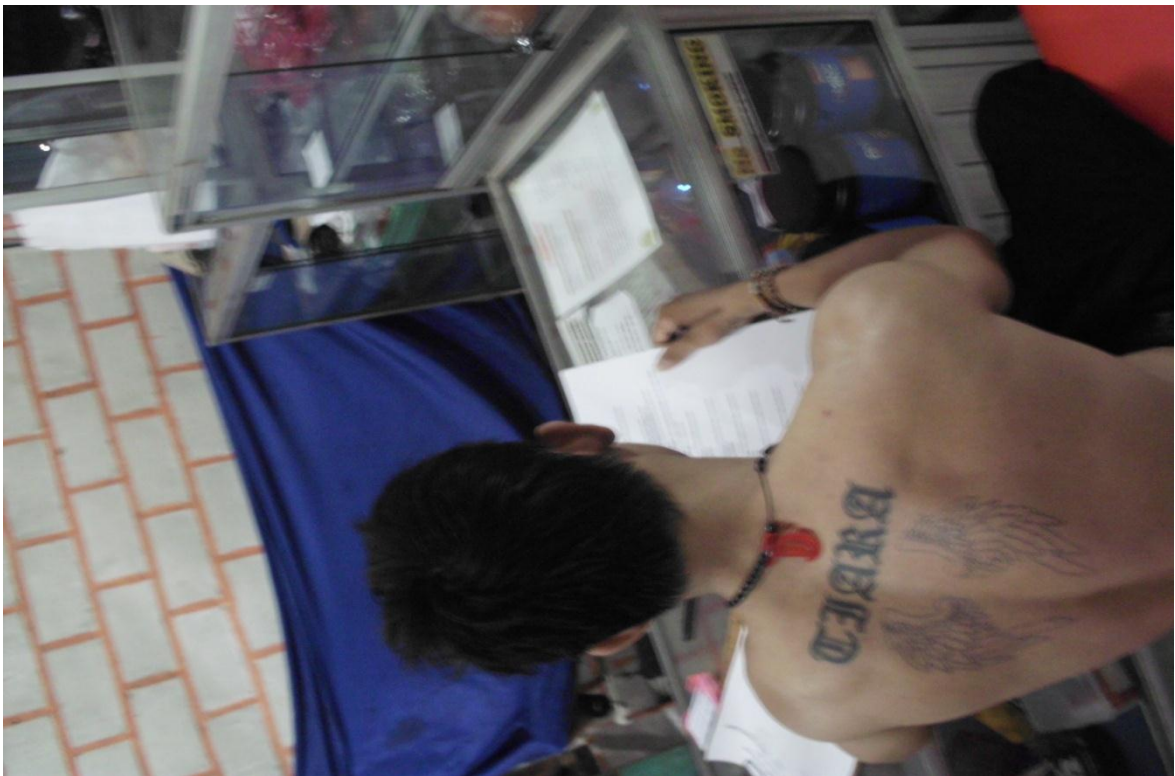
Gambar 5. Responden sedang melakukan latihan



gambar 6. Responden sedang latihan



gambar 7. Responden sedang latihan



Gambar 8. Responden sedang mengisi kuisisioner



Gambar 9. Responden sedang mengisi kuisisioner



Gambar 10. Responden sedang mengisi kuisisioner



Gamabar 11. Responden sedang mengisi kuisisioner



Gambar 12. Surat kabar dan foto – foto para peserta body contest di Lampung



Gambar 13. Foto – foto para member Hercules



Gambar 14. Salah satu perwakilan dari Hercules masuk ke sepuluh besar audisi LOTY 2012



Gambar 15. Peserta *body contest* audisi LOTY 2012



PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI

Nama : Roby Sandra Ary Shandy
Nomor Pokok Mahasiswa : 1013051050
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : Penjaskesrek

Judul I : Hubungan tingkat pengetahuan tentang makanan berserat dengan pola konsumsi makanan berserat pada mahasiswa penjaskes angkatan 2010-2011

Masalah : Adakah hubungan tingkat pengetahuan tentang makanan berserat dengan pola konsumsi makanan berserat pada mahasiswa penjaskes angkatan 2010-2011

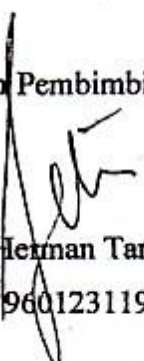
Judul II : Hubungan tingkat pengetahuan tentang makanan berprotein dengan pola konsumsi makanan berprotein pada *Bodybuilder* di *GYM Hercules*

Masalah : Adakah hubungan tingkat pengetahuan tentang makanan berprotein dengan pola konsumsi makanan berprotein pada *Bodybuilder* di *GYM Hercules*


Pembimbing I : Drs. Suranto, M.Kes
Pembimbing II : Drs. Herman Tarigan, M.Pd
Pembahas : Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes

Bandar Lampung, 21 Oktober 2013

Dosen Pembimbing Akademik

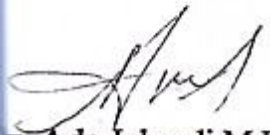

Drs. Herman Tarigan M.Pd
NIP.196012311988031018

Mahasiswa



Roby Sandra Ary Shandy
NPM.1013051050

Mengetahui :

Kaprodi Penjaskes FKIP Unila


Dr. Ade Jubaedi M.Pd
NIP.19581210 1987121 001

Ketua Verivikasi


Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes
NIP.19580127 198503 1003



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS LAMPUNG

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jln. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandarlampung 35145 Tlp/Fax(0721) 704 624

Nomor : 248/UN26/3/PL/2014
Lampiran : satu berkas
Perihal : Izin Penelitian

21 April 2014

Yth. Kepala Cabang Gym Hercules Bandar Lampung
di
Bandar Lampung

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung mohon izin mahasiswa:

nama : Roby Sandra Ary Shandy

NPM : 1013051050

jurusan : Ilmu Pendidikan

program studi : Penjaskesrek

semester : VIII (delapan)

untuk melaksanakan penelitian di Gym Hercules Bandar Lampung, sebagai syarat menyelesaikan studi.

Bersama ini kami lampirkan proposal penelitian mahasiswa tersebut.

Atas bantuan saudara, kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan
Pembantu Dekan I,



Dr. M. Thoha B.S. Jaya, M.S.
9520831 198103 1 001

Dr.

Surat Pernyataan

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya yang bernama :

Nama : Roby Sandra Ary Shandy
NMP : 1013051050
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program studi : Penjaskesrek
Semester : 8 (Delapan)

Sehubungan saya telah melakukan Penelitian di tempat Hercules Fitness di Bandar Lampung yang dilaksanakan, selama 1(satu) minggu pada tanggal 7 – 13 Juni.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengansebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Bandar Lampung, Juni 2014

Diketahui,

Owner Hercules



Yono

Peneliti,



Roby Sandra Ary Shandy

NPM. 1013051050



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG

Jalan Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung
Telp. (0721) 704624, Fax (0721) 704624

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Roby Sandra Ary Shandy
NPM : 1013051050
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas/ Jurusan : KIP/ Ilmu Pendidikan

Judul : Hubungan Tingkat Pengetahuan Makanan Berprotein dengan Pola Konsumsi Makanan Berprotein pada *bodybuilder* di GYM Hercules

Pembimbing I : Drs. Suranto, M.Kes
Pembimbing II : Drs. Herman tarigan, M.Pd
Pembahas : Dr. Rahmat Hermawan. M.kes

No	Tanggal	Materi	Paraf
1	11/2014 /01	Buat instrumen penelitannya diperjelas lagi	
2	27/2014 /01		

3	11 / 2014 / 03	OK Seminar proposal	A
4	29 / 2014 / 05		A
5	06 / 2014 / 06	lanjut penelitian tdkan lapangan	A
6	13 / 2014 / 06	Coba Analisis data menggunakan Analisis UUR dan bvariat Penghitungan Chi Square	A
7	8 / 2014 / 07	OK Seminar hasil segera	A



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG**

Jalan Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung
Telp. (0721) 704624, Fax (0721) 704624






KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Roby Sandra Ary Shandy
NPM : 1013051050
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas/ Jurusan : KIP/ Ilmu Pendidikan

Judul : Hubungan Tingkat Pengetahuan Makanan Berprotein dengan Pola Konsumsi Makanan Berprotein pada *bodybuilder* di GYM Hercules

Pembimbing I : Drs. Suranto, M.Kes
Pembimbing II : Drs. Herman tarigan, M.Pd
Pembahas : Dr. Rahmat Hermawan. M.kes

No	Tanggal	Materi	Paraf
1	13 / 2014 01	Instumen 2 Penulis catatan Pustaka Kaidah Penulisan Tempur bawah harus Dapi Kartu bimbingan	
2	03 / 2014 102	Tambah Instumen menjadi 50 soal Buang yang waw	

3	01/2014 /03	Akses Lembaran buku powerpoint user Andegis.	
4	22/2014 /05	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Perbaikan AB I & II ✓ Hunt 10 store ✓ Keping dan Shipp ✓ Jarak Di 12 mil ✓ Kartak plan by skema 	
5	02/2014 /06	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Akses Thus long user 12is di 	
6		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Flees Perbaikan by sales 	
7	06/06	<ul style="list-style-type: none"> Per Thus laporan laporan ke Rombi Coyut AB IV & V Perbaikan 14 bul 	

8	6/2014 7	<ul style="list-style-type: none"> ✓ lunching 1.2.14 ✓ lunching 1.2.14 ✓ 10/2014 ✓ 10/2014 	f
9			
10			
11			
12			