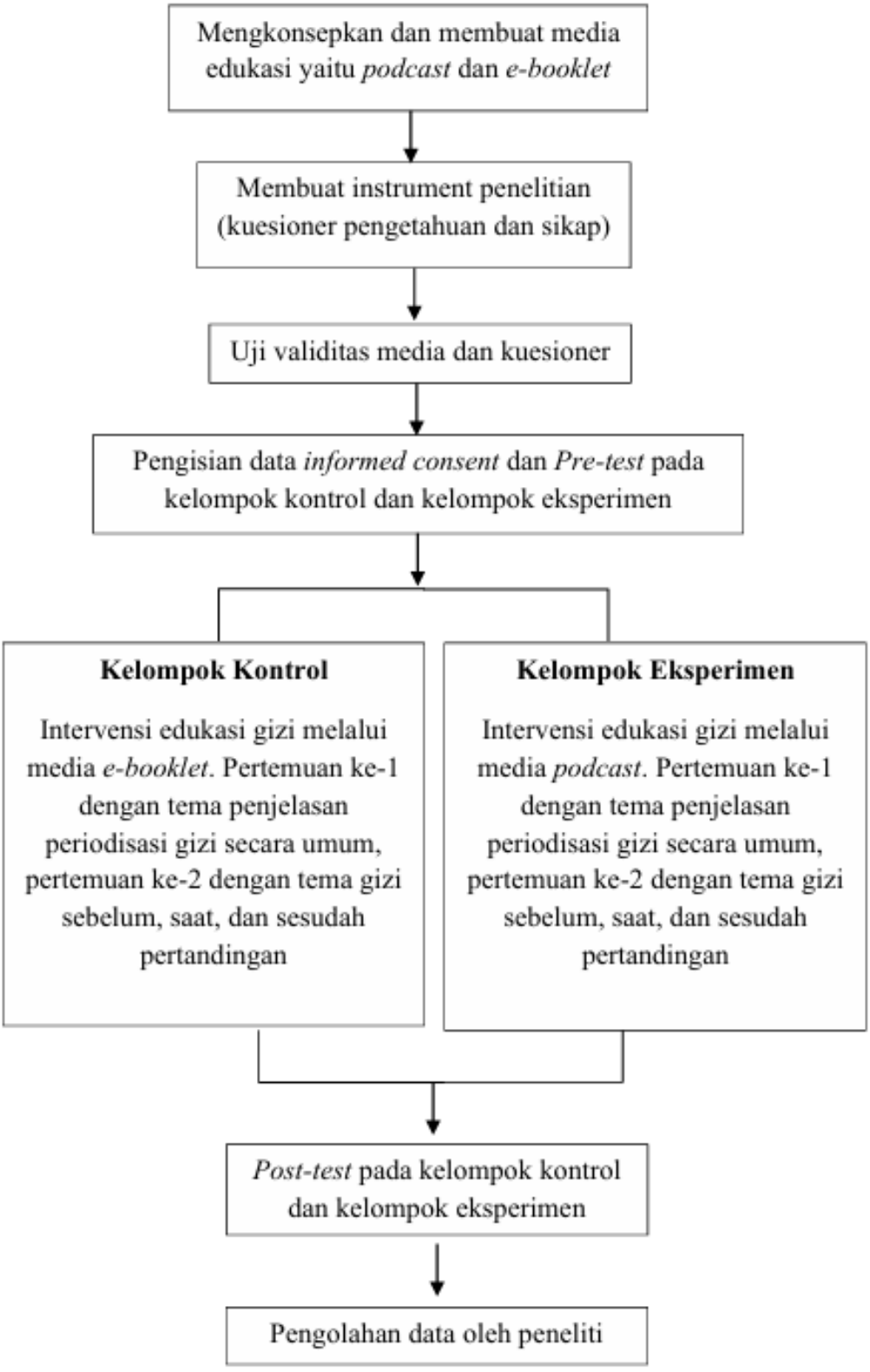
LAMPIRAN

Lampiran 1. Alur Penelitian



Lampiran 2. Kuesioner Pengetahuan dan Sikap

KODE: _____

KUESIONER PENELITIAN

PENGARUH EDUKASI PERIODISASI GIZI MELALUI *PODCAST* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP ATLET KARATE DI PALEMBANG

Nama Pewawancara :
Tanggal Wawancara :

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama Lengkap :……
Tanggal Lahir : ……*(dd/mm/yyy)*
Jenis Kelamin : (1) Laki-Laki (2) Perempuan *(coret yang tidak perlu)*
Pendidikan terakhir : ……..
Pekerjaan : ……..
Alamat Rumah : ……...…
Nomor HP/WA : ……

B. PERTANYAAN PENGETAHUAN

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan tanda (x) pada pilihan yang menurut anda paling tepat.

1. Apakah yang dimaksud dengan periodisasi gizi pada atlet ?
   - **A. Penataan dan perencanaan gizi atlet yang disesuaikan dengan intensitas latihan dan fase kompetisi dalam olahraga**
   - **B.** Perencanaan gizi atlet sebelum bertanding
   - **C.** Pembagian waktu makan pada atlet
   - **D.** Konsep pengaturan atlet berdasarkan kebutuhan gizi

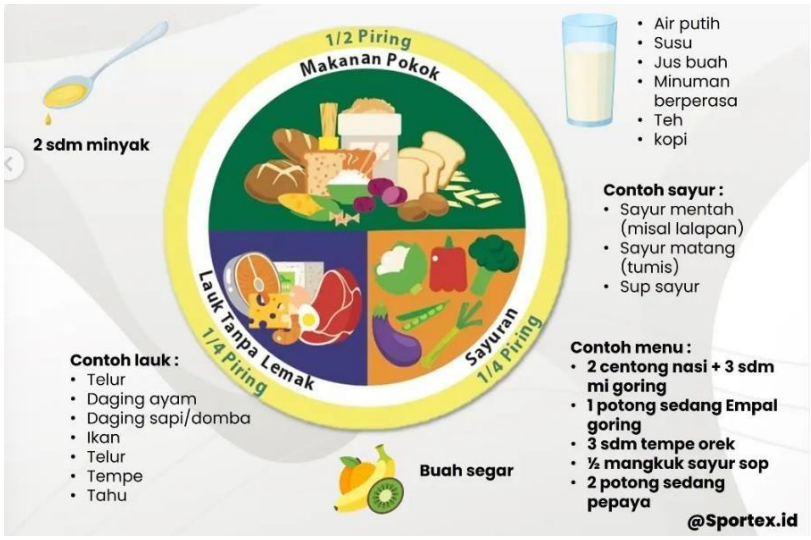
2. Berikut adalah manfaat periodisasi gizi untuk atlet, **kecuali**...
   - **A.** Memaksimalkan performa atlet
   - **B.** Mengurangi resiko cedera
   - **C.** Mempercepat pemulihan setelah bertanding
   - **D. Meningkatkan berat badan secara cepat**

3. Terdapat beberapa fase yang perlu diperhatikan dalam pemberian asupan bagi atlet untuk memenuhi kebutuhan gizi yang optimal. Berikut ini yang bukan termasuk fase dalam pengaturan makan atlet adalah…
   - A. Fase sebelum pertandingan
   - B. Fase saat pertandingan

C. **Fase transit**
D. Fase setelah pertandingan

4. Hal yang harus diperhatikan dalam pola makan atlet yaitu…
   A. Cukup dan sehat
   B. Sehat dan banyak
   C. Tepat dan seimbang
   D. **Tepat, cukup, dan seimbang**

5. Perhatikan gambar piring periodisasi gizi di bawah ini !



Gambar di atas merupakan panduan konsumsi makanan pada latihan olahraga dengan intensitas…
   A. **Intensitas tinggi (Karate, sepak bola, dll)**
   B. Intensitas sedang (Renang, tenis meja, dll)
   C. Intensitas ringan (Berjalan santai)
   D. Intensitas rendah (Yoga, Tai Chi, dll)

6. Anjuran konsumsi makanan pokok seperti nasi, pada latihan olahraga intensitas tinggi yaitu…
   A. **2 ½ centong**
   B. 1 centong
   C. 5 centong
   D. ½ centong

7. Minuman manakah yang paling tepat untuk dikonsumsi atlet setelah sesi latihan selama dua jam ?
   A. ***Sportdrinks*** **/ Minuman olahraga**
   B. Susu
   C. *Milktea*
   D. Kopi

8. Pada fase sebelum bertanding, atlet direkomendasikan mengonsumsi protein tanpa lemak + buah dan sayur. Berikut contoh kombinasi menu yang tepat untuk fase tersebut yaitu…

A. Nasi + Ikan bakar + Tumis sawi + Jeruk manis
B. Nasi + Jeroan + Tempe orek + Buah naga
C. Roti tawar + Omelet telur + Pepaya
D. Roti tawar + Keju + Semangka

9. Berikut jenis makanan yang sebaiknya dihindari pada malam sebelum bertanding yaitu…
   A. Makanan tinggi lemak dan cepat saji
   B. Sayuran hijau
   C. Makanan kaya serat
   D. Buah

10. Berikut manakah yang merupakan anjuran makanan untuk dikonsumsi atlet 4 jam sebelum bertanding?
    A. Bakso + Air Putih
    B. Nasi + Sayur wortel kol + Rolade telur + Tempe + Pisang
    C. *Snackbar* + Minuman isotonik
    D. Jus alpukat

11. Saat 1-2 jam sebelum bertanding, atlet disarankan mengonsumsi asupan yang mengandung karbohidrat dan mudah dicerna. Berikut manakah yang disarankan untuk dikonsumsi atlet 1-2 jam sebelum bertanding?
    A. Jus Buah
    B. Air Putih
    C. Kopi
    D. Minuman isotonik

12. Saat bertanding, atlet dianjurkan untuk tidak mengonsumsi minuman yang dapat memicu pengeluaran urine. Berikut yang termasuk minuman yang menyebabkan sering buang air kecil, yaitu... A. Es boba
    B. Teh
    C. Susu
    D. Jus Buah

13. Saat bertanding, atlet membutuhkan hidrasi dan energi yang cukup. Apa jenis minuman dan makanan yang tepat untuk dikonsumsi atlet selama pertandingan agar performa tetap optimal?
    A. Minuman berenergi dan makanan ringan seperti keripik kentang
    B. Jus buah dan makanan berat seperti nasi goreng
    C. Air putih dan makanan ringan seperti *snackbar*
    D. Minuman berkafein dan buah

14. Setelah bertanding, atlet diperbolehkan mengonsumsi makanan lengkap yang terdiri dari nasi + protein hewani + protein nabati + sayur dan buah, setelah…
    A. 30 menit setelah bertanding
    B. 15 menit setelah bertanding
    C. 1 jam setelah bertanding
    D. 6 jam setelah bertanding

15. Setelah bertanding, atlet disarankan mengonsumsi makanan tinggi protein untuk memulihkan jaringan yang cedera. Berikut manakah contoh makanan yang tinggi protein?
    A. Tempe dan omelet telur
    B. **Dada ayam dan telur rebus**
    C. Roti tawar dan keju
    D. Udang dan tofu

16. Atlet sebaiknya segera mengkonsumsi *snack* ringan seperti buah, yang mengandung karbohidrat untuk membantu pemulihan energi setelah pertandingan. Berikut adalah buah yang dapat dikonsumsi atlet setelah bertanding untuk mempercepat proses pemulihan, yaitu…
    A. Jambu
    B. Durian
    C. **Pisang**
    D. Belimbing

C. PERNYATAAN SIKAP

Berilah tanda centang (✓) pada **salah satu** jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan pendapat anda.

Keterangan :
SS = Sangat Setuju
S = Setuju
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya percaya bahwa dengan mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi dapat membantu memaksimalkan performa.				
2	Saya merasa bahwa menyesuaikan pola makan sesuai dengan jadwal latihan dan pertandingaan tidak penting untuk performa atlet				
3	Frekuensi makan atlet dalam sehari tidak perlu disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu.				
4	Saya merasa bahwa dengan mengonsumsi makanan ringan seperti buah atau *snackbar* sebelum bertanding, tidak akan berpengaruh dalam memberikan energi tambahan.				
5	2 jam sebelum bertanding, saya merasa perlu mengosumsi makanan dengan porsi yang banyak, agar performa lebih maksimal				

6	Mengonsumsi makanan cepat saji (*fastfood*) sangat penting untuk menggantikan makanan utama pada saat bertanding.				
7	Setelah bertanding, saya merasa tidak perlu mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi protein				
8	Selama bertanding, saya perlu minum setiap 15-20 menit sebanyak 1-3 teguk untuk mencegah dehidrasi				

Keterangan

: Pernyataan positif

: Pernyataan negatif

Lampiran 3. Analisis Univariat

a. Kelompok Eksperimen

USIA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	10	31.3	31.3	31.3
	19	8	25.0	25.0	56.3
	20	6	18.8	18.8	75.0
	21	5	15.6	15.6	90.6
	22	3	9.4	9.4	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

PENDIDIKAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	S1/D4/D3	14	43.8	43.8	43.8
	SMA/Sederajat	18	56.3	56.3	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

JK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	14	43.8	43.8	43.8
	Perempuan	18	56.3	56.3	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

PEKERJAAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pelajar/Mahasiswa	32	100.0	100.0	100.0

b. Kelompok Kontrol

USIA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	18	56.3	56.3	56.3
	19	2	6.3	6.3	62.5
	20	6	18.8	18.8	81.3
	21	4	12.5	12.5	93.8
	22	2	6.3	6.3	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

JK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	16	50.0	50.0	50.0
	Perempuan	16	50.0	50.0	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

PENDIDIKAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	S1/D4/D3	12	37.5	37.5	37.5
	SMA/sederajat	19	59.4	59.4	96.9
	SMP/sederajat	1	3.1	3.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

PEKERJAAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pelajar/Mahasiswa	30	93.8	93.8	93.8
	Wiraswasta	2	6.3	6.3	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Kuesioner Pengetahuan

Correlations

		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017	VAR00018	VAR00019	VAR00020	TOTAL
VAR00001	Pearson Correlation	1	.296	.240	-.035	.316	.518**	.183	.289	.461**	.357*	.209	-.018	.232	.107	.296	.139	.013	.098	.161	.013	.570**
	Sig. (2-tailed)		.089	.171	.846	.068	.002	.301	.098	.006	.038	.235	.917	.187	.547	.089	.434	.943	.580	.362	.943	<.001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
VAR00002	Pearson Correlation	.296	1	.175	.127	.518**	.296	.296	.422*	.254	.316	.440**	-.058	.024	.072	.396*	-.058	-.012	.198	.127	.402*	.595**
	Sig. (2-tailed)	.089		.321	.473	.002	.089	.089	.013	.147	.069	.009	.746	.892	.686	.021	.746	.946	.262	.473	.019	<.001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
VAR00003	Pearson Correlation	.240	.175	1	.159	-.260	.381*	.240	.240	.508**	.328	-.068	-.096	.017	.240	.175	.446**	.065	-.015	.159	.251	.511**
	Sig. (2-tailed)	.171	.321		.370	.137	.026	.171	.172	.002	.059	.704	.591	.922	.172	.321	.008	.713	.931	.370	.152	.002
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
VAR00004	Pearson Correlation	-.035	.127	.159	1	-.129	-.035	-.035	.461**	.041	.062	-.110	-.249	-.211	.026	.127	-.061	.364*	.096	.297	.106	.202
	Sig. (2-tailed)	.846	.473	.370		.467	.846	.846	.006	.818	.727	.537	.155	.230	.886	.473	.732	.034	.587	.089	.550	.252
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
VAR00005	Pearson Correlation	.316	.518**	-.260	-.129	1	.072	.316	.129	.204	.164	.450**	.048	.355*	-.144	.283	-.187	-.114	.482**	.164	.209	.425*
	Sig. (2-tailed)	.068	.002	.137	.467		.686	.068	.471	.247	.355	.008	.786	.040	.416	.104	.291	.522	.004	.355	.237	.012
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
VAR00006	Pearson Correlation	.510**	.296	.381*	-.035	.072	1	.346*	.107	.461**	.357*	.357*	-.018	.061	.107	-.176	.139	.013	.098	-.035	.013	.492**
	Sig. (2-tailed)	.002	.089	.026	.846	.686		.045	.547	.006	.038	.038	.917	.734	.547	.320	.434	.943	.580	.846	.943	.003
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
VAR00007	Pearson Correlation	.183	.296	.240	-.035	.316	.346*	1	.289	.316	.357*	.654**	-.018	.232	-.075	.139	-.018	-.203	.251	-.035	.228	.531**
	Sig. (2-tailed)	.301	.089	.171	.846	.068	.045		.098	.069	.038	<.001	.917	.187	.674	.434	.917	.251	.153	.846	.195	.001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
VAR00008	Pearson Correlation	.289	.422*	.240	.461**	.129	.107	.289	1	.304	.461**	.340*	-.278	-.236	.190	.422*	.247	-.169	.209	.026	.310	.546**
	Sig. (2-tailed)	.098	.013	.172	.006	.471	.547	.098		.081	.006	.049	.112	.180	.281	.013	.159	.339	.235	.886	.074	<.001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
VAR00009	Pearson Correlation	.461**	.254	.508**	.041	.204	.461**	.316	.304	1	.388*	.279	-.304	.081	-.180	.115	.115	-.079	.064	.041	.112	.508**
	Sig. (2-tailed)	.006	.147	.002	.818	.247	.006	.069	.081		.023	.111	.081	.651	.307	.518	.518	.658	.721	.818	.527	.002
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
VAR00010	Pearson Correlation	.357*	.316	.328	.062	.164	.357*	.357*	.461**	.388*	1	.245	-.061	.199	.243	.127	.504**	-.152	.279	.297	.622**	.692**
	Sig. (2-tailed)	.038	.069	.059	.727	.355	.038	.038	.006	.023		.162	.732	.258	.165	.473	.002	.392	.110	.089	<.001	<.001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
VAR00011	Pearson Correlation	.209	.440**	-.068	-.110	.450**	.357*	.654**	.340*	.279	.245	1	-.130	.114	-.155	.155	.013	-.253	.243	-.110	.138	.456**
	Sig. (2-tailed)	.235	.009	.704	.537	.008	.038	<.001	.049	.111	.162		.464	.520	.381	.381	.944	.150	.165	.537	.437	.007
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
VAR00012	Pearson Correlation	-.018	-.058	-.096	-.249	.048	-.018	-.018	-.278	-.304	-.061	-.130	1	.354*	.422*	-.209	-.058	.195	.052	.127	-.219	.052
	Sig. (2-tailed)	.917	.746	.591	.155	.786	.917	.917	.112	.081	.732	.464		.040	.013	.236	.746	.270	.772	.473	.213	.771
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
VAR00013	Pearson Correlation	.232	.024	.017	-.211	.355*	.061	.232	-.236	.081	.199	.114	.354*	1	.146	.189	.189	.040	.470**	.405*	.266	.444**
	Sig. (2-tailed)	.187	.892	.922	.230	.040	.734	.187	.180	.651	.258	.520	.040		.410	.284	.284	.823	.005	.018	.129	.009
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
VAR00014	Pearson Correlation	.107	.072	.240	.026	-.144	.107	-.075	.190	-.180	.243	-.155	.422*	.146	1	.072	.247	.310	.040	.243	.070	.329
	Sig. (2-tailed)	.547	.686	.172	.886	.416	.547	.674	.281	.307	.165	.381	.013	.410		.686	.159	.074	.823	.165	.692	.057
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
VAR00015	Pearson Correlation	.296	.396*	.175	.127	.283	-.176	.139	.422*	.115	.127	.155	-.209	.189	.072	1	.244	-.219	.198	.316	.402*	.464**
	Sig. (2-tailed)	.089	.021	.321	.473	.104	.320	.434	.013	.518	.473	.381	.236	.284	.686		.164	.213	.262	.069	.019	.006
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
VAR00016	Pearson Correlation	.139	-.058	.446**	-.061	-.187	.139	-.018	.247	.115	.504**	.013	-.058	.189	.247	.244	1	-.219	.198	.316	.402*	.427*
	Sig. (2-tailed)	.434	.746	.009	.732	.291	.434	.917	.159	.518	.002	.944	.746	.284	.159	.164		.213	.262	.069	.019	.012
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
VAR00017	Pearson Correlation	.013	-.012	.065	.364*	-.114	.013	-.203	-.169	-.079	-.152	-.253	.195	.040	.310	-.219	-.219	1	-.236	.106	-.133	.003
	Sig. (2-tailed)	.943	.946	.713	.034	.522	.943	.251	.339	.658	.392	.150	.270	.823	.074	.213	.213		.180	.550	.452	.986
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
VAR00018	Pearson Correlation	.098	.198	-.015	.096	.482**	.098	.251	.209	.064	.279	.243	.052	.470**	.040	.198	.198	-.236	1	.279	.365*	.495**
	Sig. (2-tailed)	.580	.262	.931	.587	.004	.580	.153	.235	.721	.110	.165	.772	.005	.823	.262	.262	.180		.110	.034	.003
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
VAR00019	Pearson Correlation	.161	.127	.159	.297	.164	-.035	-.035	.026	.041	.297	-.110	.127	.405*	.243	.316	.316	.106	.279	1	.106	.435*
	Sig. (2-tailed)	.362	.473	.370	.089	.355	.846	.846	.886	.818	.089	.537	.473	.018	.165	.069	.069	.550	.110		.550	.010
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
VAR00020	Pearson Correlation	.013	.402*	.251	.106	.209	.013	.228	.310	.112	.622**	.138	-.219	.266	.070	.402*	.402*	-.133	.365*	.106	1	.516**
	Sig. (2-tailed)	.943	.019	.152	.550	.237	.943	.195	.074	.527	<.001	.437	.213	.129	.692	.019	.019	.452	.034	.550		.002
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
TOTAL	Pearson Correlation	.570**	.595**	.511**	.202	.425*	.492**	.531**	.546**	.508**	.692**	.456**	.052	.444**	.329	.464**	.427*	.003	.495**	.435*	.516**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.002	.252	.012	.003	.001	<.001	.002	<.001	.007	.771	.009	.057	.006	.012	.986	.003	.010	.002	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34

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

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

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	30.29	48.820	.527	.	.701
VAR00002	30.32	48.529	.553	.	.700
VAR00003	30.47	48.742	.457	.	.702
VAR00004	30.21	51.259	.153	.	.717
VAR00005	30.15	50.493	.392	.	.711
VAR00006	30.29	49.305	.445	.	.705
VAR00007	30.29	49.062	.486	.	.703
VAR00008	30.24	49.276	.507	.	.704
VAR00009	30.41	48.856	.455	.	.703
VAR00010	30.21	48.714	.665	.	.699
VAR00011	30.38	49.274	.402	.	.705
VAR00012	30.32	52.044	-.010	.	.723
VAR00013	30.26	49.716	.396	.	.707
VAR00014	30.24	50.488	.280	.	.712
VAR00015	30.32	49.377	.413	.	.706
VAR00016	30.32	49.619	.374	.	.707
VAR00017	30.18	52.271	-.042	.	.723
VAR00018	30.35	49.084	.444	.	.704
VAR00019	30.21	50.047	.394	.	.709
VAR00020	30.18	49.847	.482	.	.707
TOTAL	15.53	13.045	1.000	.	.775

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	34	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	34	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.775	.775	20

b. Kuesioner Sikap

Correlations

		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	TOTAL
S1	Pearson Correlation	1	.396*	.285	.489**	.449**	.344*	.092	.218	.190	-.028	.584**
	Sig. (2-tailed)		.020	.102	.003	.008	.046	.606	.215	.282	.874	<,001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
S2	Pearson Correlation	.396*	1	.268	.479**	-.017	.471**	.306	.189	.364*	-.128	.615**
	Sig. (2-tailed)	.020		.126	.004	.926	.005	.079	.285	.034	.469	<,001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
S3	Pearson Correlation	.285	.268	1	.314	.200	.341*	.222	.577**	.241	-.071	.651**
	Sig. (2-tailed)	.102	.126		.070	.256	.048	.207	<,001	.170	.689	<,001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
S4	Pearson Correlation	.489**	.479**	.314	1	.207	.309	.394*	.264	.334	-.224	.635**
	Sig. (2-tailed)	.003	.004	.070		.240	.075	.021	.132	.054	.203	<,001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
S5	Pearson Correlation	.449**	-.017	.200	.207	1	-.020	-.154	.087	-.057	-.145	.230
	Sig. (2-tailed)	.008	.926	.256	.240		.909	.385	.623	.751	.415	.191
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
S6	Pearson Correlation	.344*	.471**	.341*	.309	-.020	1	.325	.523**	.433*	.010	.686**
	Sig. (2-tailed)	.046	.005	.048	.075	.909		.060	.002	.011	.957	<,001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
S7	Pearson Correlation	.092	.306	.222	.394*	-.154	.325	1	.292	.481**	-.005	.558**
	Sig. (2-tailed)	.606	.079	.207	.021	.385	.060		.094	.004	.976	<,001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
S8	Pearson Correlation	.218	.189	.577**	.264	.087	.523**	.292	1	.302	-.046	.633**
	Sig. (2-tailed)	.215	.285	<,001	.132	.623	.002	.094		.083	.795	<,001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
S9	Pearson Correlation	.190	.364*	.241	.334	-.057	.433*	.481**	.302	1	.335	.676**
	Sig. (2-tailed)	.282	.034	.170	.054	.751	.011	.004	.083		.053	<,001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
S10	Pearson Correlation	-.028	-.128	-.071	-.224	-.145	.010	-.005	-.046	.335	1	.158
	Sig. (2-tailed)	.874	.469	.689	.203	.415	.957	.976	.795	.053		.372
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
TOTAL	Pearson Correlation	.584**	.615**	.651**	.635**	.230	.686**	.558**	.633**	.676**	.158	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	.191	<,001	<,001	<,001	<,001	.372	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34

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

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

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
S1	28.21	20.653	.480	.470	.696
S2	28.44	19.102	.465	.429	.691
S3	28.91	17.901	.474	.390	.690
S4	29.00	19.394	.509	.472	.685
S5	28.32	23.013	.088	.324	.741
S6	29.18	18.998	.573	.472	.675
S7	28.71	19.850	.405	.357	.701
S8	28.50	19.530	.510	.482	.686
S9	28.82	19.180	.564	.484	.678
S10	28.85	23.584	-.058	.299	.780

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	34	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	34	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.726	.737	10

Lampiran 5. Hasil Uji Deskriptif

a. Hasil Uji Deskriptif Variabel Pengetahuan

Descriptives

			Statistic	Std. Error
PRETEST_KONTROL	Mean		10.1875	.33732
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	9.4995	
		Upper Bound	10.8755	
	5% Trimmed Mean		10.1181	
	Median		10.0000	
	Variance		3.641	
	Std. Deviation		1.90817	
	Minimum		7.00	
	Maximum		15.00	
	Range		8.00	
	Interquartile Range		2.00	
	Skewness		.576	.414
	Kurtosis		.274	.809
POSTTEST_PENGETAHUAN	Mean		12.7813	.29007
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	12.1896	
		Upper Bound	13.3729	
	5% Trimmed Mean		12.8125	
	Median		13.0000	
	Variance		2.693	
	Std. Deviation		1.64090	
	Minimum		9.00	
	Maximum		16.00	
	Range		7.00	
	Interquartile Range		2.00	
	Skewness		-.279	.414
	Kurtosis		-.043	.809
PRETEST_EKSPERIMEN	Mean		10.0938	.35172
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	9.3764	
		Upper Bound	10.8111	
	5% Trimmed Mean		10.1389	
	Median		10.0000	
	Variance		3.959	
	Std. Deviation		1.98964	
	Minimum		5.00	
	Maximum		14.00	
	Range		9.00	
	Interquartile Range		2.00	
	Skewness		-.452	.414
	Kurtosis		.972	.809
POSTTEST_EKSPERIMEN	Mean		13.8750	.22338
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	13.4194	
		Upper Bound	14.3306	
	5% Trimmed Mean		13.8958	
	Median		14.0000	
	Variance		1.597	
	Std. Deviation		1.26364	
	Minimum		11.00	
	Maximum		16.00	
	Range		5.00	
	Interquartile Range		2.00	
	Skewness		-.058	.414
	Kurtosis		-.248	.809

b. Hasil Uji Deskriptif Variabel Sikap

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Pretest_Kontrol	Mean		20.5313	.73230
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	19.0377	
		Upper Bound	22.0248	
	5% Trimmed Mean		20.6250	
	Median		21.0000	
	Variance		17.160	
	Std. Deviation		4.14250	
	Minimum		12.00	
	Maximum		27.00	
	Range		15.00	
	Interquartile Range		7.75	
	Skewness		-.256	.414
	Kurtosis		-.999	.809
Posttest_kontrol	Mean		26.0625	.44887
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	25.1470	
		Upper Bound	26.9780	
	5% Trimmed Mean		26.1250	
	Median		26.0000	
	Variance		6.448	
	Std. Deviation		2.53921	
	Minimum		21.00	
	Maximum		30.00	
	Range		9.00	
	Interquartile Range		4.00	
	Skewness		-.428	.414
	Kurtosis		-.663	.809
Pretest_Eksperimen	Mean		21.3750	.68796
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	19.9719	
		Upper Bound	22.7781	
	5% Trimmed Mean		21.4167	
	Median		22.0000	
	Variance		15.145	
	Std. Deviation		3.89168	
	Minimum		14.00	
	Maximum		28.00	
	Range		14.00	
	Interquartile Range		5.75	
	Skewness		-.362	.414
	Kurtosis		-.665	.809
Posttest_Eksperimen	Mean		26.0625	.62207
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	24.7938	
		Upper Bound	27.3312	
	5% Trimmed Mean		26.1458	
	Median		27.0000	
	Variance		12.383	
	Std. Deviation		3.51896	
	Minimum		19.00	
	Maximum		32.00	
	Range		13.00	
	Interquartile Range		4.00	
	Skewness		-.643	.414
	Kurtosis		-.225	.809

Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas

a. Uji Normalitas Variabel Pengetahuan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest_Kontrol	.195	32	.003	.949	32	.138
Posttest_kontrol	.192	32	.004	.938	32	.067
Pretest_Eksperimen	.169	32	.021	.934	32	.049
Posttest_Eksperimen	.179	32	.010	.935	32	.056

a. Lilliefors Significance Correction

b. Uji Normalitas Variabel Sikap

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest_Kontrol	.172	32	.017	.937	32	.062
Posttest_kontrol	.178	32	.012	.944	32	.095
Pretest_Eksperimen	.158	32	.042	.954	32	.186
Posttest_Eksperimen	.168	32	.023	.936	32	.057

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 7. Hasil Uji *Wilcoxon Rank Test*

a. Hasil Uji *Wilcoxon Rank Test* Variabel Pengetahuan

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTTEST_KONTROL - PRETEST_KONTROL	Negative Ranks	1[a]	3.00	3.00
	Positive Ranks	27[b]	14.93	403.00
	Ties	4[c]		
	Total	32		
POSTTEST_EKSPERIMEN - PRETEST_EKSPERIMEN	Negative Ranks	0[d]	.00	.00
	Positive Ranks	31[e]	16.00	496.00
	Ties	1[f]		
	Total	32		

a. POSTTEST_KONTROL < PRETEST_KONTROL

b. POSTTEST_KONTROL > PRETEST_KONTROL

c. POSTTEST_KONTROL = PRETEST_KONTROL

d. POSTTEST_EKSPERIMEN < PRETEST_EKSPERIMEN

e. POSTTEST_EKSPERIMEN > PRETEST_EKSPERIMEN

f. POSTTEST_EKSPERIMEN = PRETEST_EKSPERIMEN

Test Statistics[a]

	POSTTEST_KONTROL - PRETEST_KONTROL	POSTTEST_EKSPERIMEN - PRETEST_EKSPERIMEN
Z	-4.577[b]	-4.879[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	<,001	<,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

b. Hasil Uji *Wilcoxon Rank Test* Variabel Sikap

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTTEST_KONTROL - PRETEST_KONTROL	Negative Ranks	3[a]	9.67	29.00
	Positive Ranks	29[b]	17.21	499.00
	Ties	0[c]		
	Total	32		
POSTTEST_EKSPERIMEN - PRETEST_EKSPERIMEN	Negative Ranks	1[d]	1.00	1.00
	Positive Ranks	30[e]	16.50	495.00
	Ties	1[f]		
	Total	32		

a. POSTTEST_KONTROL < PRETEST_KONTROL

b. POSTTEST_KONTROL > PRETEST_KONTROL

c. POSTTEST_KONTROL = PRETEST_KONTROL

d. POSTTEST_EKSPERIMEN < PRETEST_EKSPERIMEN

e. POSTTEST_EKSPERIMEN > PRETEST_EKSPERIMEN

f. POSTTEST_EKSPERIMEN = PRETEST_EKSPERIMEN

Test Statistics[a]

	POSTTEST_KONTROL - PRETEST_KONTROL	POSTTEST_EKSPERIMEN - PRETEST_EKSPERIMEN
Z	-4.401[b]	-4.855[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	<,001	<,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 8. Hasil Uji *Mann Whitneyy U*

a. Hasil Uji *Mann Whitneyy U* Variabel Pengetahuan

Ranks

	KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
HASIL	Kelompok Kontrol	32	26.27	840.50
	Kelompok Eksperimen	32	38.73	1239.50
	Total	64		

Test Statistics[a]

	HASIL
Mann-Whitney U	312.500
Wilcoxon W	840.500
Z	-2.738
Asymp. Sig. (2-tailed)	.006

a. Grouping Variable: KELOMPOK

b. Hasil Uji *Mann Whitneyy U* Variabel Sikap

Ranks

	KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
HASIL	Kelompok Kontrol	32	22.53	721.00
	Kelompok Eksperimen	32	42.47	1359.00
	Total	64		

Test Statistics[a]

	HASIL
Mann-Whitney U	193.000
Wilcoxon W	721.000
Z	-4.295
Asymp. Sig. (2-tailed)	<,001

a. Grouping Variable: KELOMPOK

Lampiran 9. Rekapitulasi *Scoring* Jawaban Responden

Kelompok Kontrol (*Pre-Test)*

Kode Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	N	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	N
RK1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	**10**	4	2	1	2	1	1	1	4	**16**
RK2	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	**9**	3	2	3	2	3	2	3	3	**21**
RK3	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	**10**	4	1	2	2	1	2	3	1	**16**
RK4	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	**8**	4	2	1	2	2	3	2	4	**20**
RK5	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	**10**	4	3	2	4	2	3	4	3	**25**
RK6	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	**8**	4	1	2	3	2	3	3	4	**22**
RK7	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	**9**	3	4	3	2	4	3	3	3	**25**
RK8	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	**11**	4	4	3	3	3	3	3	3	**26**
RK9	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	**10**	3	3	3	4	3	4	1	3	**24**
RK10	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	**8**	4	4	2	2	2	2	2	1	**19**
RK11	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	**10**	4	4	2	2	2	4	3	4	**25**
RK12	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	**8**	4	4	3	3	2	3	3	3	**25**
RK13	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	**10**	4	3	3	3	2	3	3	4	**25**
RK14	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	**11**	4	1	2	2	2	3	1	3	**18**
RK15	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	**13**	4	1	1	1	1	1	1	4	**14**
RK16	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	**12**	4	1	3	3	2	3	3	2	**21**
RK17	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	**9**	4	2	2	3	3	4	4	3	**25**
RK18	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	**7**	3	2	1	2	1	1	3	1	**14**
RK19	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	**11**	4	2	2	3	2	2	2	4	**21**
RK20	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	**7**	4	3	1	1	1	1	1	4	**16**
RK21	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	**11**	2	1	1	2	1	2	2	1	**12**

RK22	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	**12**	4	4	3	2	2	3	3	4	**25**
RK23	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	**14**	3	3	2	2	2	1	1	2	**16**
RK24	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	**10**	3	4	3	3	3	3	3	3	**25**
RK25	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	**13**	4	4	3	3	2	3	4	4	**27**
RK26	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	**9**	3	2	3	1	3	3	1	2	**18**
RK27	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	**10**	3	4	2	2	2	3	2	3	**21**
RK28	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	**10**	4	3	3	2	2	2	3	1	**20**
RK29	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	**12**	4	2	1	2	3	1	2	2	**17**
RK30	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**15**	4	2	3	2	3	3	2	1	**20**
RK31	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	**10**	3	2	2	2	1	2	3	3	**18**
RK32	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	**9**	1	3	3	2	3	3	2	4	**21**

Kelompok Kontrol (*Post-Test)*

Kode Responden	**P1**	**P2**	**P3**	**P4**	**P5**	**P6**	**P7**	**P8**	**P9**	**P10**	**P11**	**P12**	**P13**	**P14**	**P15**	**P16**	**N**	**S1**	**S2**	**S3**	**S4**	**S5**	**S6**	**S7**	**S8**	**N**
RK1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	**13**	4	4	2	3	3	4	3	4	**27**
RK2	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	**12**	4	3	4	2	4	4	4	4	**29**
RK3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	**13**	4	3	4	4	4	3	4	4	**30**
RK4	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	**12**	2	2	3	4	3	4	4	4	**26**
RK5	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	**12**	4	4	4	3	3	4	4	3	**29**
RK6	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	**10**	4	4	2	3	4	4	4	2	**27**
RK7	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	**13**	4	4	2	3	4	4	2	3	**26**
RK8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	**14**	4	4	4	3	3	4	4	3	**29**
RK9	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	**12**	4	4	2	3	4	2	4	3	**26**

RK10	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	**11**	4	1	2	4	4	4	2	4	**25**
RK11	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	**9**	2	4	3	4	4	1	2	1	**21**
RK12	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**14**	4	3	4	4	4	3	4	3	**29**
RK13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	**15**	4	2	2	4	3	4	4	3	**26**
RK14	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	**12**	4	3	4	3	2	4	2	4	**26**
RK15	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	**12**	3	4	4	4	4	3	4	4	**30**
RK16	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	**12**	4	3	4	4	4	2	4	3	**28**
RK17	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	**10**	4	4	3	4	2	3	4	4	**28**
RK18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	**12**	4	3	4	4	4	4	3	2	**28**
RK19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**16**	4	4	4	3	3	3	3	2	**26**
RK20	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	**13**	4	3	4	4	4	2	3	3	**27**
RK21	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	**14**	4	4	3	4	1	2	2	3	**23**
RK22	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**15**	3	3	3	2	3	2	3	4	**23**
RK23	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	**14**	4	2	2	3	4	2	3	4	**24**
RK24	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	**12**	4	2	3	3	4	3	4	4	**27**
RK25	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	**14**	4	4	2	4	2	3	2	2	**23**
RK26	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	**12**	3	3	1	3	2	3	3	3	**21**
RK27	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	**10**	2	4	2	4	4	2	4	4	**26**
RK28	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	**12**	3	4	4	3	4	2	3	1	**24**
RK29	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	**13**	3	3	4	4	4	4	2	3	**27**

RK30	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**15**	4	1	3	2	3	4	2	4	**23**
RK31	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	**12**	3	4	2	1	2	3	4	3	**22**
RK32	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	**14**	4	2	3	4	4	4	3	4	**28**

Kelompok Eksperimen (*Pre-Test)*

Kode Responden	**P1**	**P2**	**P3**	**P4**	**P5**	**P6**	**P7**	**P8**	**P9**	**P10**	**P11**	**P12**	**P13**	**P14**	**P15**	**P16**	**N**	**S1**	**S2**	**S3**	**S4**	**S5**	**S6**	**S7**	**S8**	**N**
RE1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	**14**	3	3	3	2	2	2	2	3	**20**
RE2	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	**9**	3	1	2	3	2	3	2	1	**17**
RE3	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	**11**	4	3	3	2	1	2	1	2	**18**
RE4	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	**10**	3	4	3	1	2	4	1	4	**22**
RE5	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	**11**	1	4	1	3	3	4	4	4	**24**
RE6	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	**9**	4	3	4	3	3	2	1	2	**22**
RE7	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	**11**	3	1	2	1	2	1	1	3	**14**
RE8	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	**10**	4	4	3	3	3	4	3	4	**28**
RE9	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	**10**	4	3	2	2	1	2	2	4	**20**
RE10	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	**11**	3	3	3	3	4	4	3	3	**26**
RE11	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	**9**	1	3	1	1	1	1	3	3	**14**
RE12	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	**10**	1	4	2	3	2	4	4	4	**24**
RE13	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	**11**	3	3	4	2	3	4	4	3	**26**
RE14	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	**12**	4	3	3	1	2	4	3	4	**24**

RE15	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	**6**	2	3	1	3	2	2	2	1	**16**
RE16	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	**10**	3	4	3	4	2	4	4	4	**28**
RE17	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	**9**	4	1	4	2	3	3	3	2	**22**
RE18	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	**10**	3	2	2	1	2	3	1	1	**15**
RE19	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**14**	4	3	4	1	3	4	1	1	**21**
RE20	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	**11**	2	1	2	2	1	2	2	4	**16**
RE21	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	**7**	3	1	3	4	3	1	3	4	**22**
RE22	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	**9**	3	2	4	4	2	2	3	3	**23**
RE23	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	**13**	4	3	3	2	1	4	3	2	**22**
RE24	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	**10**	3	2	2	4	2	4	4	4	**25**
RE25	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	**11**	3	4	2	4	2	3	1	4	**23**
RE26	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	**5**	3	2	4	2	3	4	2	4	**24**
RE27	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	**11**	3	3	4	2	2	4	3	4	**25**
RE28	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	**11**	3	2	3	3	2	3	4	4	**24**
RE29	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	**9**	3	4	3	3	2	2	1	1	**19**
RE30	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	**12**	4	1	2	4	1	4	4	3	**23**
RE31	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	**10**	2	3	2	1	2	4	4	2	**20**
RE32	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	**7**	3	2	2	2	3	1	3	1	**17**

Kelompok Eksperimen (*Post-Test)*

Kode Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	N	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	N
RE1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	**15**	4	2	3	2	2	3	2	1	**19**
RE2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	**13**	3	4	3	3	3	4	2	3	**25**
RE3	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**15**	3	2	4	4	3	3	4	4	**27**
RE4	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	**12**	4	4	3	2	2	3	3	4	**25**
RE5	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	**14**	4	4	3	3	4	4	4	2	**28**
RE6	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	**13**	4	4	4	4	3	3	4	4	**30**
RE7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**16**	3	3	4	2	3	2	1	2	**20**
RE8	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	**14**	4	4	4	4	4	4	3	4	**31**
RE9	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	**14**	4	3	4	4	3	3	3	4	**28**
RE10	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	**12**	4	4	4	4	4	4	4	4	**32**
RE11	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	**13**	3	2	3	3	2	1	3	3	**20**
RE12	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	**11**	3	4	3	3	2	3	4	4	**26**
RE13	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	**14**	3	3	4	3	3	4	4	4	**28**
RE14	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	**13**	4	3	4	3	1	4	4	4	**27**
RE15	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	**14**	3	3	2	1	2	3	3	2	**19**
RE16	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	**12**	4	4	3	4	3	4	4	4	**30**
RE17	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	**13**	4	3	4	4	2	3	3	4	**27**
RE18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	**15**	3	3	2	3	4	3	2	3	**23**
RE19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**16**	4	4	4	3	3	4	1	4	**27**

RE20	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	**14**	4	4	3	4	2	3	4	4	**28**
RE21	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	**14**	3	2	3	4	3	3	3	3	**24**
RE22	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**15**	3	3	4	4	4	3	3	3	**27**
RE23	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	**13**	4	3	4	3	4	4	4	4	**30**
RE24	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	**14**	3	4	4	4	3	4	4	4	**30**
RE25	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	**14**	3	4	3	4	2	3	3	4	**26**
RE26	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	**13**	4	2	3	3	3	3	2	4	**24**
RE27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**16**	4	3	4	3	3	4	3	4	**28**
RE28	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**14**	3	3	3	3	4	3	4	4	**27**
RE29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	**14**	3	4	3	4	4	4	4	3	**29**
RE30	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**15**	4	2	3	4	4	2	3	3	**25**
RE31	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	**14**	4	3	2	3	3	2	2	3	**22**
RE32	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	**14**	3	4	4	3	3	4	3	4	**28**

Lampiran 10. *Form* Naskah Penjelasan Penelitian dan *Informed Concent*

NASKAH PENJELASAN DAN PERSETUJUAN
SETELAH PENJELASAN PENELITIAN

PENGARUH EDUKASI PERIODISASI GIZI MELALUI *PODCAST*
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP
ATLET KARATE DI PALEMBANG

NASKAH PENJELASAN
(Untuk Responden)

Saya Alifia Kamendakal Safaq, Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya bermaksud melakukan penelitian untuk tugas akhir (skripsi) dengan judul **"Pengaruh Edukasi Periodisasi Gizi Melalui *Podcast* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Atlet Karate di Palembang"**. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *podcast* terhadap pengetahuan dan sikap atlet karate mengenai periodisasi gizi.

Selama penelitian, saya akan meminta kesediaan saudara/i untuk menerima edukasi periodisasi gizi selama dua kali intervensi, serta menjawab beberapa pertanyaan selama kurang lebih 20 menit. Kerahasiaan identitas dan keterangan saudara/i pada saat pelaksanaan penelitian akan tetap terjaga. Seluruh data akan disimpan dengan aman dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian ini saja.

Partisipasi saudara/i bersifat sukarela tanpa paksaan dan bila saudara/i tidak berkenan, saudara/i dapat menolak atau sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri tanpa sanksi apapun. Penelitian ini akan menyita waktu saudara/i untuk mengerjakan pekerjaan lainnya. Walaupun demikian, saudara/i mendapatkan manfaat langsung dan tidak langsung dari penelitian ini, berupa pengetahuan terkait periodisasi gizi pada atlet.

Semua informasi yang kami terima akan kami simpan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang akan kami jaga kerahasiaannya. Apabila saudara/i memerlukan informasi atau penjelasan lebih lanjut mengenai penelitian ini, dapat menghubungi:

Nama : Alifia Kamendakal Safaq
Alamat : Gedung Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Kampus Unsri Indralaya, Ogan Ilir
Telepon : 083170737070

PENGARUH EDUKASI PERIODISASI GIZI MELALUI *PODCAST* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP ATLET KARATE DI PALEMBANG

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(INFORMED CONSENT)

Saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengetahui maksud dan tujuan penelitian tentang **"Pengaruh Edukasi Periodisasi Gizi Melalui *Podcast* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Atlet Karate di Palembang"**. Saya memutuskan bersedia berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan apapun. Bila saya menginginkan, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Palembang, 26 April 2025

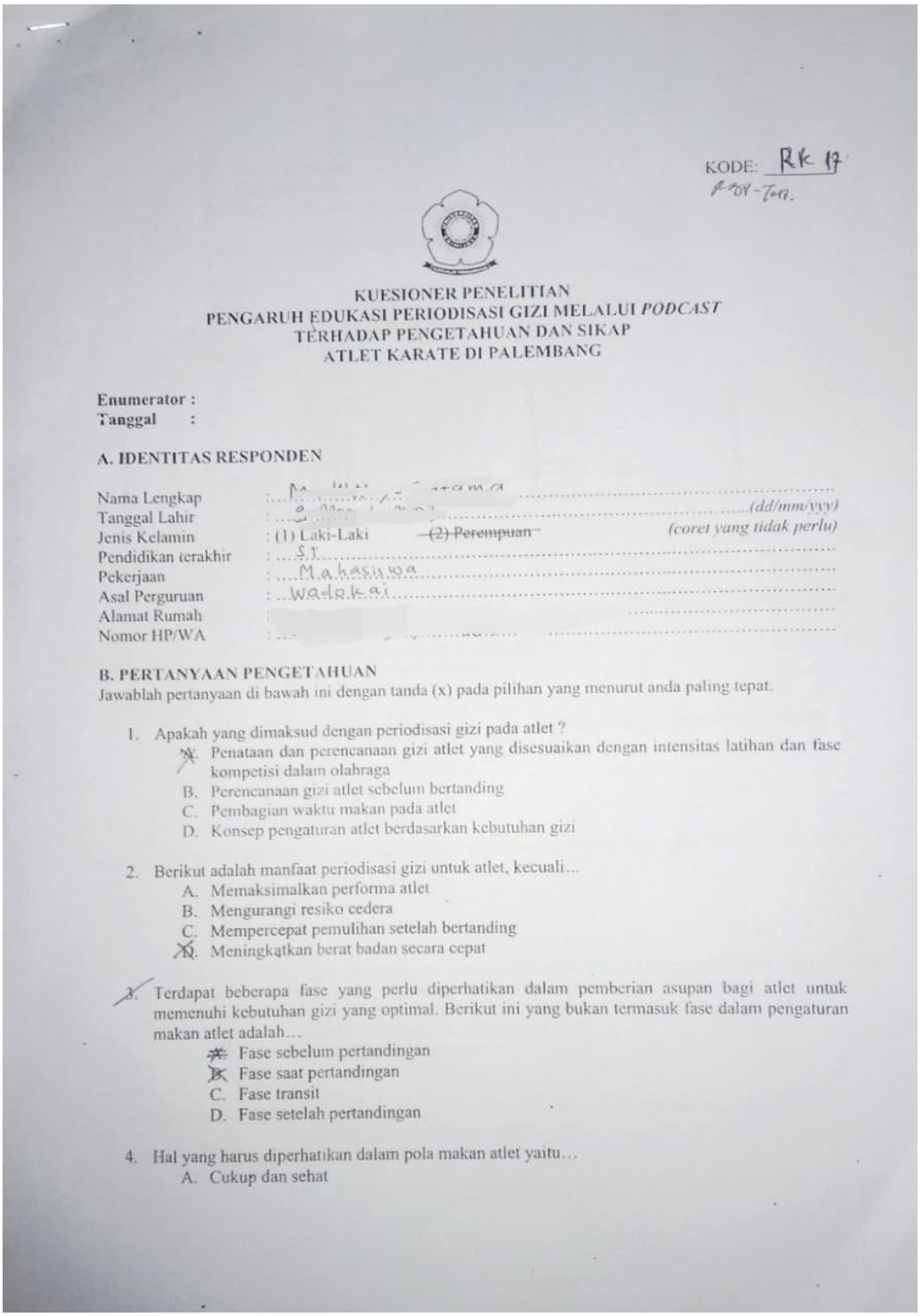
Saksi **Responden**

Nama : **Nama:** M. Wahyu pratama
No kontak : **No kontak :** [redacted]

Peneliti

Alifia Kamendakal Safaq
NIM. 100121282126048

Lampiran 11. Kuesioner Jawaban Responden



KODE: RK 17

KUESIONER PENELITIAN
PENGARUH EDUKASI PERIODISASI GIZI MELALUI *PODCAST*
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP
ATLET KARATE DI PALEMBANG

Enumerator :
Tanggal :

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama Lengkap : [illegible]
Tanggal Lahir : [illegible] *(dd/mm/yyy)*
Jenis Kelamin : (1) Laki-Laki ~~(2) Perempuan~~ *(coret yang tidak perlu)*
Pendidikan terakhir : S1
Pekerjaan : Mahasiswa
Asal Perguruan : Wadokai
Alamat Rumah : [illegible]
Nomor HP/WA : [illegible]

B. PERTANYAAN PENGETAHUAN
Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan tanda (x) pada pilihan yang menurut anda paling tepat.

1. Apakah yang dimaksud dengan periodisasi gizi pada atlet ?
   A. Penataan dan perencanaan gizi atlet yang disesuaikan dengan intensitas latihan dan fase kompetisi dalam olahraga
   B. Perencanaan gizi atlet sebelum bertanding
   C. Pembagian waktu makan pada atlet
   D. Konsep pengaturan atlet berdasarkan kebutuhan gizi

2. Berikut adalah manfaat periodisasi gizi untuk atlet, kecuali...
   A. Memaksimalkan performa atlet
   B. Mengurangi resiko cedera
   C. Mempercepat pemulihan setelah bertanding
   D. Meningkatkan berat badan secara cepat

3. Terdapat beberapa fase yang perlu diperhatikan dalam pemberian asupan bagi atlet untuk memenuhi kebutuhan gizi yang optimal. Berikut ini yang bukan termasuk fase dalam pengaturan makan atlet adalah...
   A. Fase sebelum pertandingan
   B. Fase saat pertandingan
   C. Fase transit
   D. Fase setelah pertandingan

4. Hal yang harus diperhatikan dalam pola makan atlet yaitu...
   A. Cukup dan sehat

B. Durian
C. Pisang
D. Belimbing

C. PERNYATAAN SIKAP

Berilah tanda centang (✓) pada **salah satu** jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan pendapat anda.

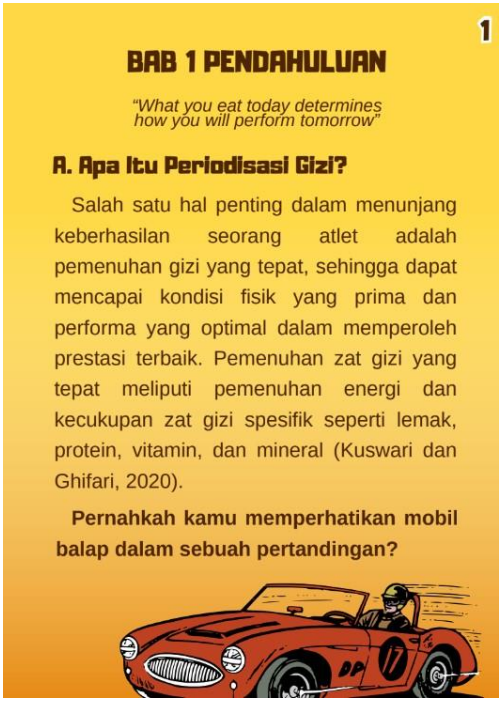
Keterangan :
SS = Sangat Setuju
S = Setuju
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya percaya bahwa dengan mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi dapat membantu memaksimalkan performa.	✓			
2	Saya merasa bahwa menyesuaikan pola makan sesuai dengan jadwal latihan dan pertandingaan tidak penting untuk performa atlet				✓
3	Frekuensi makan atlet dalam sehari tidak perlu disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu.			✓	
4	Saya merasa bahwa dengan mengonsumsi makanan ringan seperti buah atau *snackbar* sebelum bertanding, tidak akan berpengaruh dalam memberikan energi tambahan.				✓
5	2 jam sebelum bertanding, saya merasa perlu mengosumsi makanan dengan porsi yang banyak, agar performa lebih maksimal		✓		
6	Mengonsumsi makanan cepat saji (*fastfood*) sangat penting untuk menggantikan makanan utama pada saat bertanding.			✓	
7	Setelah bertanding, saya merasa tidak perlu mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi protein				✓
8	Selama bertanding, saya perlu minum setiap 15-20 menit sebanyak 1-3 teguk untuk mencegah dehidrasi	✓			

Lampiran 12. Media Intervensi









E-Book periodisasi gizi
(*https://bit.ly/E-BookPeriodisasiGizi*)

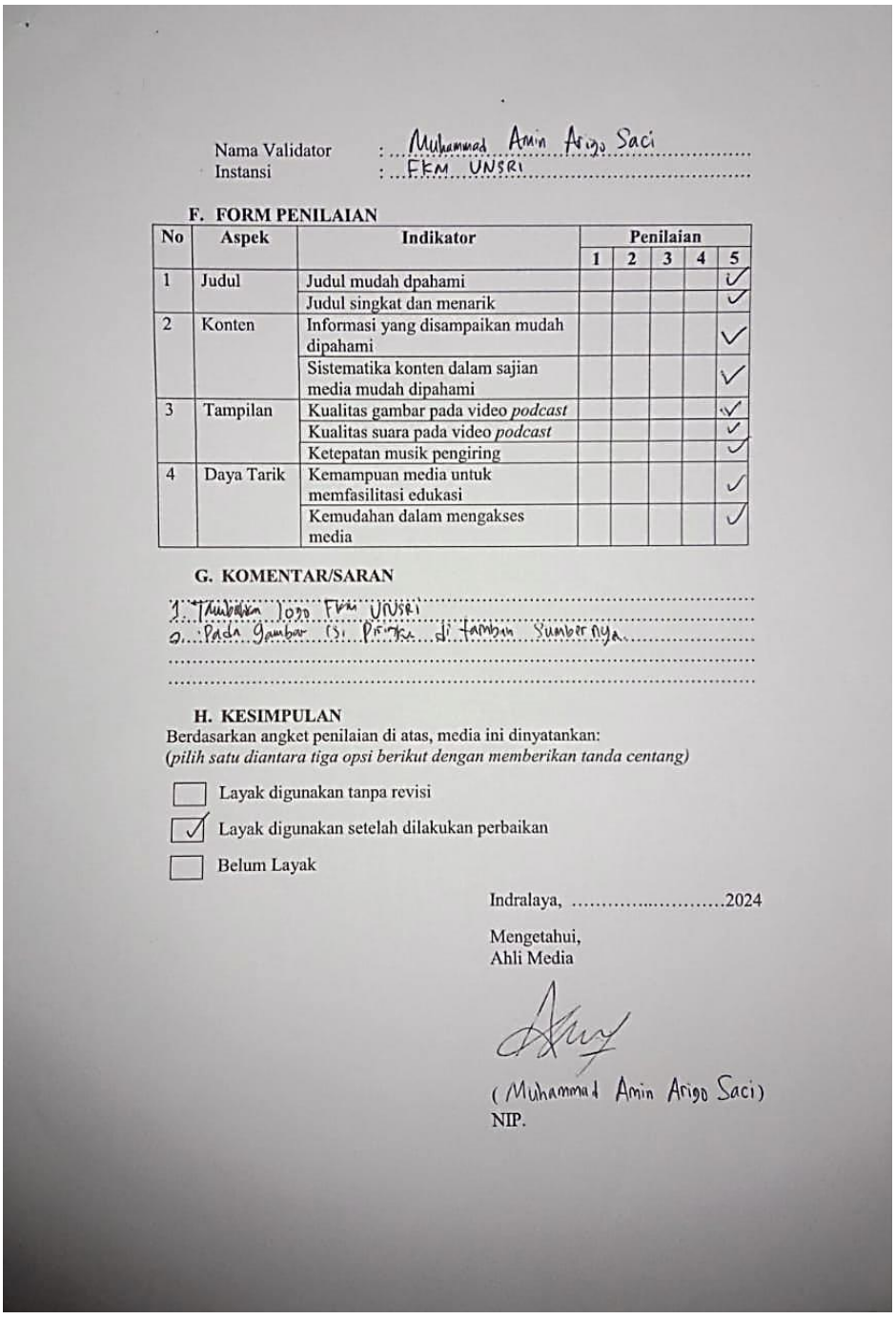


Podcast periodisasi gizi episode 1
(*https://youtu.be/tgVS8Rxvn2Y?si=S5YLv_JnaIZy3uAU)*



Podcast periodisasi gizi episode 2
(*https://youtu.be/nz9nnDm34kM?si=3rnOzG5v8Jj_kLEV*)

Lampiran 13. Pernyataan Validitas Ahli Media



Nama Validator : Muhammad Amin Arigo Saci
Instansi : FKM UNSRI

F. FORM PENILAIAN

No	Aspek	Indikator	Penilaian				
			1	2	3	4	5
1	Judul	Judul mudah dpahami					✓
		Judul singkat dan menarik					✓
2	Konten	Informasi yang disampaikan mudah dipahami					✓
		Sistematika konten dalam sajian media mudah dipahami					✓
3	Tampilan	Kualitas gambar pada video *podcast*					✓
		Kualitas suara pada video *podcast*					✓
		Ketepatan musik pengiring					✓
4	Daya Tarik	Kemampuan media untuk memfasilitasi edukasi					✓
		Kemudahan dalam mengakses media					✓

G. KOMENTAR/SARAN

1. Tambahkan logo FKM UNSRI
2. Pada gambar isi pirinya di tambah sumbernya

H. KESIMPULAN

Berdasarkan angket penilaian di atas, media ini dinyatakan:
(pilih satu diantara tiga opsi berikut dengan memberikan tanda centang)

- ☐ Layak digunakan tanpa revisi
- ☑ Layak digunakan setelah dilakukan perbaikan
- ☐ Belum Layak

Indralaya, ...2024

Mengetahui,
Ahli Media

(Muhammad Amin Arigo Saci)
NIP.

Lampiran 14. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik dan Izin Penelitian

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

Nomor : 390/UN9.FKM/TU.KKE/2024

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti / *Investigators* : 1. Alifia Kamendakal Safaq
2. Ditia Fitri Arinda, S.Gz.,M.P.H.

Nama Institusi / *Name of the Institution* : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

Dengan Judul :
Tittle

"PENGARUH EDUKASI PERIODISASI GIZI MELALUI PODCAST TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP ATLET KARATE DI PALEMBANG"

"THE EFFECT OF NUTRITIONAL PERIODIZATION EDUCATION THROUGH PODCASTS ON KNOWLEDGE AND ATTITUDES OF KARATE ATHLETES IN PALEMBANG"

Dinyatakan laik etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 11 November 2024 sampai dengan tanggal 11 November 2025.

This declaration of ethics applies during the period November 11, 2024 until November 11, 2025.

Indralaya, 11 November 2024
Head of the Committee,

Prof. Dr. Rostika Flora, S.Kep., M.Kes
NIP. 197109271994032004