

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1.

Tabel 5.1 Kisi – kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Dimensi	Indikator	No.soal
Pemahaman Gizi pelatih tentang konsumsi makanan pada masa kompetisi	Zat Gizi	1. Karbohidrat	1,2,3
		2. Lemak	11,12,13
		3. Protein	4,5,6
		4. Vitamin	7,8,9,10
		5. Mineral dan Air	14,15,16,17,18
	Pengetahuan Gizi pada perodesasi Pertandingan	1. Pada Fase persiapan umum	19,20
2. Pada Fase persiapan Khusus		21,22	
3. Pada Fase Kompetisi		23,24,25,26, 27,28,29,30 31,32,33,34 35,36,	

Lampiran 2.

Angket/kuisioner penelitian

Dengan hormat,

Kepada : Pelatih Bulutangkis Bangka Belitung

Hal : permohonan Partisipasi Pengisian Kuisisioner Penelitian

Assalamualaikum wr.wb puji syukur saya panjatkan kehadiran ALLAH SWT berkat rahmat dan limpahan karunianya saya selaku peneliti mengajukan permohonan pengisian kuisisioner pertanyaan kepada pelatih bulutangkis bangka belitung untuk penyelesaian skripsi saya tentang pemahaman gizi pelatih.

Atas partisipasi dan dukungannya saya ucapkan terimakasih.wassalam wr.wb

Peneliti

Andika

INSTRUMEN PENELITIAN

A. Data Responden

Nama :
Tanggal pengisian Angket :
Jenis Kelamin :
Tempat, Tanggal Lahir :
Pelatih Klub :
Kabupaten/Kota :
Pendidikan :

B. Petunjuk Pengisian Angket/Kuisisioner

- 1) Pilih jawaban dengan tanda (X) pada pilihan a,b,c,d pada jawaban yang dipilih
- 2) Jawab seluruh pertanyaan yang telah disediakan dan diharapkan tidak mengosongkan jawaban
- 3) Di isi berdasarkan pengetahuan dan di jawab dengan jujur
- 4) Apabila telah selesai mengisi lembar pertanyaan kuisisioner di harapkan mengembalikan pada peneliti

**Pertanyaan Pemahaman Pelatih Bulutangkis Bangka Belitung Tentang
konsumsi Makanan atlet Pada Masa Kompetisi**

Peneliti : Andika

1. Nasi, kentang, Ubi Banyak mengandung zat gizi.....
 - a. karbohidrat
 - b. lemak
 - c. kimia
 - d. Protein

2. Makanan yang mengandung karbohidrat adalah.....
 - a. Singkong,kentang,nasi
 - b. Daging sapi, telur ayam, sosis
 - c. Ikan mas,,ikan lele, kepiting
 - d. Bakso, usus, sapi, telur ikan

3. Fungsi karbohidrat dalam melakukan aktivitas sehari-hari adalah.....
 - a. Menyediakan keperluan energi tubuh
 - b. Sebagai pelarut vitamin
 - c. Pemeliharaan jaringan tubuh
 - d. Sebagai pelumas persendian

4. Makanan yang mengandung protein hewani adalah.....

- a. Keju,minyak zaitun,Bayam
 - b. Daging ayam,daging sapi,Ikan Mas
 - c. Kelapa, pisang,Jeruk
 - d. Nasi,Jagung,Pepaya
5. Fungsi protein dalam melakukan aktivitas olahraga adalah.....
- a. Sebagai penghilang rasa lapar
 - b. Sebagai pelumas persendian
 - c. Pertumbuhan dan perkembangan pembentukan otot
 - d. Memperlancar buang air besar
6. Zat gizi yang berfungsi sebagai zat pembangun atau pembentukan kembali sel-sel yang baru setelah melakukan aktivitas olahraga adalah.....
- a. Karbohidrat
 - b. Protein
 - c. Zat Besi
 - d. Mineral
7. Apakah fungsi vitamin D.....
- a. Pembentuk otot besar
 - b. Pembekuan darah
 - c. Pembentukan sel-sel rusak
 - d. Pemeliharaan kesehatan tulang dan gigi
 - e.

8. Wortel dan sayuran hijau banyak mengandung.....
- a. Karbohidarat
 - b. lemak
 - c. Vitamin A
 - d. Protein
9. Apakah dampak dari kekurangan Vitamin C.....
- a. Terkena Diare
 - b. Sering merasakan sakit Kepala
 - c. Pendarahan pada gusi gigi
 - d. Mata merasakan perih
10. Dalam menjaga kesehatan panca indra khususnya mata diperlukan makanan yang mengandung.....
- a. Mineral
 - b. Vitamin A
 - c. Lemak
 - d. Kolestrol
11. Mentega, minyak zaitun, minyak goreng jenis bahan makanan yang mengandung.....
- a. Protein
 - b. Vitamin
 - c. Lemak
 - d. Karbohidrat

12. Makanan yang mengandung lemak adalah.....

- a. Nasi Putih
- b. Daging ayam beserta kulit
- c. Singkong
- d. Air Putih

13. Lemak dalam tubuh manusia memiliki manfaat yang banyak, selain sebagai penyedia energi juga sebagai.....

- a. Pertumbuhan tulang dan gigi
- b. Mempermudah buang air kecil
- c. Sebagai Pelarut Vitamin A,D,E,K
- d. Penyeimbangan cairan dalam tubuh

14. Fungsi kalsium dalam tubuh adalah.....

- a. Pembentukan sel darah
- b. Pembentukan tulang dan gigi
- c. Pembentukan energi
- d. Pembentukan Otot

15. Menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh maka dibutuhkan zat yang mengandung.....

- a. Vitamain A
- b. Protein Tinggi
- c. Mineral
- d. Asam Lemak

16. Pada saat mengalami gejala kekurangan cairan pada atlet, maka tugas pelatih adalah
- a. Memberikan asupan karbohidrat
 - b. Memberikan suplemen
 - c. Memberikan minuman kafein secara berlebihan
 - d. Memberikan segera Minuman sport drink
17. Pada saat keadaan tubuh kekurangan cairan disebut.....
- a. Dehidrasi
 - b. Hyperdrasi
 - c. Anemia
 - d. Oblisitas
18. Kekurangan konsumsi air menyebabkan gejala.....
- a. Meningkatnya daya ingat
 - b. Terkena diabetes
 - c. Cepat lelah dan kurang bersemangat dalam melakukan aktivitas
 - d. Semangat dalam melakukan aktivitas
19. Upaya menambah berat badan, dan menurunkan berat badan yang disesuaikan pada cabang olahraga masing-masing dilakukan pada fase.....
- a. Fase Persiapan Umum
 - b. 2 hari sebelum bertanding
 - c. Fase setelah bertanding

- d. Fase Pemulihan(istirahat)
20. Perbaikan status gizi dilakukan pada fase persiapan umum untuk atlet yang bertujuan untuk.....
- a. Meningkatkan kolesterol atlet
 - b. Menurunkan performa atlet
 - c. Meningkatkan status gizi
 - d. Mengatur sendiri makanan tanpa pedoman pelatih
21. Pengaturan konsumsi energi dan adaptasi makanan yang disesuaikan dengan volume dan intensitas latihan yang tinggi dilakukan pada fase
- a. Fase persiapan Umum
 - b. Fase Istirahat
 - c. Fase pertandingan
 - d. Fase persiapan Khusus
22. Zat makanan yang sebaiknya dikonsumsi atlet bulutangkis 3-4 jam sebelum pertandingan.....
- a. Makanan tinggi karbohidrat
 - b. Disesuaikan dengan minat atlet tanpa memperhatikan nilai gizi
 - c. Makanan tinggi serat
 - d. Banyak mengonsumsi air putih

23. Roti, biskuit, dan makanan cemilan kecil lainnya di konsumsi pada saat.....

- a. 8-9 jam sebelum bertanding
- b. 6-7 jam sebelum bertanding
- c. 30 menit sebelum bertanding
- d. 2-3 jam sebelum bertanding

24. Mengonsumsi cairan seperti juice buah, teh sebaiknya pada saat.....

- a. 1 hari sebelum bertanding
- b. 6-8 jam sebelum bertanding
- c. 1-2 jam sebelum bertanding
- d. 3-4 jam sebelum bertanding

25. Nasi, ayam goreng, sayur bayam dan pisang termasuk makanan berat yang dikonsumsi pada saat.....

- a. 3-4 jam sebelum bertanding
- b. 1 jam sebelum bertanding
- c. 30 menit sebelum bertanding
- d. 8 jam sebelum bertanding

26. Ketika atlet bulutangkis melakukan pertandingan pada pukul 10.00 pagi, 3-4 jam sebelum bertanding berlangsung makanan apa yang di berikan pelatih.....

- a. Banyak mengonsumsi air putih
- b. Minum juice buah
- c. Makanan Berat(Nasi,ikan bakar,sayur brokoli, jeruk)
- d. Makan ringan(roti,biskuit dll)

27.30-60 menit sebelum atlet bulutangkis bertanding konsumsi makanan apa yang diberikan pelatih.....

- a. Tidak mengonsumsi apa-apa
- b. Memberikan makanan berat(nasi,ayam bakar,sayur bayam, jeruk)
- c. Minuman sport drink
- d. Memberikan makanan tinggi protein

28.Dampak apa yang akan dirasakan atlet apabila tidak diberikan makanan berat sebelum pertandingan

- a. Atlet memberikan performa yang baik
- b. Terkena gangguan pencernaan diare
- c. Atlet akan frustrasi /stress dalam pertandingan
- d. Atlet mudah kelelahan, sulit berkonsentrasi,dan menurunnya performa

29.Jenis makanan apa yang mudah dikonsumsi atlet bulutangkis 1-2 jam sebelum pertandingan.....

- a. Jus buah
- b. Nasi Ketan
- c. Kentang

d. Singkong

30. Pada saat pertandingan berlangsung banyak mengeluarkan keringat, pada saat interval istirahat sebaiknya atlet mengkonsumsi.....

a. Makanan Berat(Nasi, ikan lele, sayur brokoli, salak)

b. Minuman sport drink

c. Tidak dianjurkan minum

d. Minum air mineral berlebihan

31. Dampak apa yang terjadi jika pada saat pertandingan atlet kekurangan cairan.....

a. Tidak terjadi dampak apa-apa pada atlet

b. Atlet sakit perut

c. Mudah terjadinya kram otot dan jenis cedera lainnya

d. Sering buang air kecil

32. Konsumsi makanan apa yang dianjurkan untuk dikonsumsi atlet pada saat pertandingan berlangsung.....

a. Tinggi lemak

b. Tinggi protein

c. Makanan Cair(jus buah, dan sport drink)

d. Tinggi karbohidrat

33. Makanan padat di bawah ini mudah dicerna di dalam lambung pada saat pertandingan berlangsung.....

a. Pisang

b. Nasi

c. Ketan

d. Daging ayam

34. Segera setelah pertandingan makanan apa yang diberikan pelatih.....

a. Makan berat(nasi, ikan mujair goreng,sayur buncis,jeruk)

b. Tidak minum dan makan

c. Minum air mineral 1-2 gelas

d. Makan makanan ringan snack(biskuit,dan roti)

35.4 jam setelah bertanding makanan apa yang diberikan pada atlet.....

a. Makan berat(nasi, ikan mujair goreng,sayur buncis,jeruk)

b. Minum air mineral

c. Makan makanan tinggi serat

d. Tidak makan

36. Minum juice buah setelah bertanding dilakukan pada saat.....

a. 5 jam setelah bertanding

b. 8 jam setelah bertanding

c. 1-2 jam setelah bertanding

d. 10 jam setelah bertanding

Lampiran 3.

Tabel 5.2. Menghitung perhitungan distribusi frekuensi dimensi zat gizi

Resp	Butir soal																		Skor total	nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17	94
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	16	88
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100
4	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	15	83
5	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	94
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17	94
7	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	14	77
8	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	16	88
9	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	14	77
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	15	83
11	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	83
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	100
13	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	14	77
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	16	88
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	16	88
16	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	12	66
17	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	13	72
18	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	88
19	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	14	77
20	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	12	66
21	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	88
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	15	83
23	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	14	77
24	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	11	61
25	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	13	72
26	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	83
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	16	88
28	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	15	83
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	16	88
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	16	88
Ni	24	24	28	25	29	23	24	26	26	24	22	25	25	25	22	26	27	26	451	2488

Rentang (R) = data terbesar – data terkecil

$$= 100 - 61$$

$$= 39$$

Banyak Kelas = $1 + (3,3) \cdot \log n$

$$= 1 + (3,3) \cdot \text{Log } 30$$

$$= 1 + (3,3) \cdot 1,47$$

$$= 6$$

Interval kelas =

$=$

Lampiran 4.

Tabel 5.3. Menghitung perhitungan distribusi dimensi gizi pertandingan

Resp	Butir soal																		Skor total	nilai
	1 9	2 0	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6		
1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	88
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	17	94
3	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	16	88	
4	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	13	72
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	16	88
6	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	14	77
7	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	12	66
8	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	15	83
9	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	13	72
10	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	15	83
11	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	14	77
12	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	15	83
13	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	16	88
14	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	13	72
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	15	83
16	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	13	72
17	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	12	66
18	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	16	88
19	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	15	83
20	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	12	66
21	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	15	83
22	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	88
23	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	13	72
24	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	11	61
25	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	14	77
26	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	15	83
27	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	16	88
28	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	16	88
29	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	13	72
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	15	83
Ni	2 8	2 4	2 8	2 1	2 5	2 3	2 5	2 3	2 2	2 6	2 8	2 0	2 1	2 2	2 7	2 3	2 4	2 2	432	2384

Rentang (R) = data terbesar – data terkecil

$$= 94 - 61$$

$$= 33$$

Banyak Kelas = $1 + (3,3) \cdot \log n$

$$= 1 + (3,3) \cdot \text{Log } 30$$

$$= 1 + (3,3) \cdot 1,47$$

$$= 6$$

Interval kelas =

=

Lampiran 5.

Tabel 5.4 Daftar hasil tes keseluruhan pemahaman pelatih bulutangkis Bangka Belitung tentang konsumsi makanan atlet pada masa kompetisi

Res	Butir soal																														Jum	nilai							
	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			31	32	33	34	35	36	
1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	91	
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	33	91
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	34	94	
4	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	28	77	
5	1	1	1	0	1	1	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	1	1	1	0	1	33	91	
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	31	86
7	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	26	72
8	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	31	86
9	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	27	75	
10	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	30	83	
11	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	29	80
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	33	91
13	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	83
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	29	80
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	31	86
16	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	25	69	

17	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0		0	1	1	25	69	
18	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	32	88
19	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	29	80	
20	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	24	66		
21	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	31	86		
22	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	83
23	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	27	75	
24	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	22	61	
25	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0		1	27	75	
26	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	30	83	
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	32	88	
28	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	31	86	
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	29	80		
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	31	86		
Ni	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	883	2441
	4	4	8	5	9	5	9	5	4	6	6	4	2	5	5	5	2	6	7	6	8	4	8	1	5	3	2	6	8	0	1	2	7	3	2	4			

Rentang (R) = data terbesar – data terkecil

$$= 94 - 61$$

$$= 33$$

Banyak Kelas = $1 + (3,3) \cdot \log n$

$$= 1 + (3,3) \cdot \text{Log } 30$$

$$= 1 + (3,3) \cdot 1,47$$

$$= 5,8(6)$$

Interval kelas =

=

Lampiran 6.

Tabel 5.5 Hasil persentase keseluruhan skor pemahaman pelatih bulutangkis Bangka Belitung tentang konsumsi makanan atlet pada masa kompetisi

No	Nama Pelatih	Kabupaten	PB/KLUB	Total Skor	persentase(%)	Kategori
1	M.fauzi	Basel	PB.JBS	33	97,05%	baik
2	Topan	Basel	PB.Mitra JBS	33	97,05%	baik
3	Vengki Ardiyanto	Basel	PB.Nyelandig	34	100%	baik
4	Asmadi	Basel	PB.Payung	28	83,35%	baik
5	Yonasri	Basel	PB.Gor abuk	33	97,05%	baik
6	Hariyanto	Bateng	PB.Bintang	31	91,17%	baik
7	Suryadi	Bateng	PB.Mutiara Jaya	26	72,22%	kurang
8	Salman	Bateng	PB.Raya Abadi	31	91,17%	baik
9	Febriansyah	Bateng	PB.Kejora Champion	27	75,00%	cukup
10	Trianto	Bateng	PB.perkasa	30	88,23%	baik
11	Doni	pangkal pinang	PB.king	29	80,55%	baik
12	daniel johan	pangkal pinang	PB.Surya Champions	33	97,05%	baik
13	septian valdano	pangkal pinang	PB.PIn	30	88,23%	baik
14	Asiaw	pangkal pinang	PB.Rajawali	29	85,29%	baik
15	Nurulia	pangkal pinang	PB.Akon	31	91,17%	baik
16	Nunung juarsa	Bangka induk	PB.Generasi	25	73,52%	kurang
17	adi nugraha	Bangka induk	PB. Surya Mas	25	73,52%	kurang
18	Ardiansyah	Bangka induk	PB.Harapan Jaya	32	94,11%	baik
19	Gilang pratama	Bangka induk	PB.Mandala	29	85,29%	baik
20	rahman arianto	Bangka induk	PB.Timah	24	70,58%	baik
21	Kristoper	Babar	PB.Bintang kejora	31	91,17%	baik
22	Buyung	Babar	PB.Raya	30	79,41%	baik
23	Sadikin	Babar	PB. Tangkas Babar	27	79,41%	cukup
24	Mulyadi	Babar	PB.Gemilang	22	61,11%	kurang
25	Firdaus	Babar	PB.GBR	27	79,41%	cukup
26	warno daryono	Belitung	PB.Halim	30	83,23%	baik
27	Darmadi	Belitung	PB.Bina Praja	32	94,11%	baik
28	yelson saputra	Beltim	PB.Galaxsi	31	91,17%	baik
29	bayu anugrah	Beltim	PB.Garuda	29	85,29%	baik
30	Burhanudin	Beltim	PB.Angkasa	31	91,17%	baik

Langkah-langkah menghitung persentase jumlah skor pemahaman pelatih bulutangkis bangsa belitung tentang konsumsi makanan atlet pada masa kompetisi.

Menggunakan rumus $P =$

9. $P =$

21. P =