

**PENGETAHUAN DAN SIKAP *MEMBER FITNESS* DALAM  
MENGKONSUMSI SUPLEMEN UNTUK MEMBENTUK OTOT DI  
*D'OXYGEN CLASSIC* PADANG**

**SKRIPSI**



**OLEH :**

**SAHMADANI.M**

**14089060**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

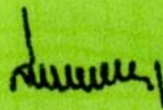
## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : **Pengetahuan dan Sikap Member Dalam Mengonsumsi Suplemen Untuk Membentuk Otot Di *D'Oxygen Classic* Padang**  
**Nama** : Sahmadani  
**Nim/Bp** : 14089060/2014  
**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Prodi** : Ilmu Keolahragaan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2019

**Disetujui Oleh:**

**Pembimbing**



**Prof. Dr. Gusril, M.Pd**  
**NIP. 19580816 198603 1 004**

**Mengetahui :**

**Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi**



**Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd**  
**NIP. 197907042009121004**

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

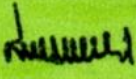
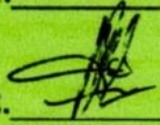
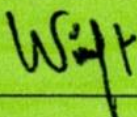
Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Dengan judul

**Pengetahuan dan Sikap Member Dalam Mengonsumsi Suplemen Untuk Membentuk Otot Di *D'Oxygen Classic* Padang**

Nama : Sahmadani  
Nim : 14089060/2014  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Oktober 2019

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Gusril, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes	2. 
3. Anggota	: Windo Wiria Dinata, M.Pd	3. 

## ABSTRAK

**Sahmadani ( 2014) : Pengetahuan dan Sikap Member Dalam Mengonsumsi Suplemen Untuk Membentuk Otot Di Fitness *D'oxygen Classic* Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya pengetahuan dan sikap *member* dalam mengonsumsi suplemen untuk membentuk otot di *D'Oxygen Classic* Padang. Tujuannya untuk mengetahui pengetahuan dan sikap *member* terhadap suplemen untuk membentuk otot.

Jenis Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di *D'Oxygen Classic* Padang pada Bulan 28 Mei – 3 Juni 2019. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh *member D'Oxygen Classic* Padang, yang berjumlah 400 orang (275 *member* Laki-laki dan 125 *member* Perempuan). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, sehingga dalam penelitian ini sampel berjumlah 40 orang *member* Laki-laki. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan angket dengan menggunakan *Soal Multiple Choice* (pilihan ganda) untuk pengetahuan dan kuesioner untuk sikap. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik deskriptif berbentuk persentase.

Hasil analisis menyatakan bahwa : (1) untuk variabel pengetahuan *member* dalam mengonsumsi suplemen untuk membentuk otot di *D'oxygen Classic* Padang termasuk dalam kategori cukup yang dibuktikan dengan nilai persentase sebesar 53,79%. (2) sedangkan untuk variabel sikap *member* dalam mengonsumsi suplemen untuk membentuk otot di *D'oxygen Classic* Padang termasuk kategori sangat setuju 80,00%.

**Kata Kunci : Pengetahuan dan Sikap, *Member Fitness*, Suplemen Pembentuk Otot**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengetahuan Dan Sikap Member Dalam Mengonsumsi Suplemen Untuk Membentuk Otot Di Fitness D’oxygen Classic Padang”** Shalawat besertakan salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Gusril M.Pd yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
2. Prof. Ganefri PH.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Rekreasi.
3. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si.M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
5. Bapak-Ibu dosen penguji, Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes dan Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd yang telah memberikan kritik, sumbang saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis.
6. Seluruh Bapak Ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Teristimewa kepada orang tua dan kakak/adik yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan - rekan mahasiswa Jurusan Kesehatan Rekreasi tahun 2019 yang senasib dan sepejuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2019

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	7
B. Penelitian Yang Relevan .....	
C. Kerangka Konseptual .....	35
D. Pertanyaan Penelitian .....	37
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
C. Populasi dan Sampel .....	38
D. Jenis dan Sumber Data .....	39
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	40
F. Teknik Analisis Data.....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	54
B. Pembahasan.....	85
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	87

B. Saran.....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>89</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>90</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Tingkatan Pengetahuan .....	14
2. Populasi Penelitian .....	41
3. Angket Uji Coba Pengetahuan .....	44
4. Koefisien Validitas Butir Soal .....	46
5. Item Shahih dan Item Gugur Kuesioner.....	47
6. Klasifikasi Nilai Reliabilitas Butir Soal .....	48
7. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	48
8. Klasifikasi Daya Beda Butir Soal .....	49
9. Hasil Daya Beda Instrumen Penelitian .....	49
10. Indeks Tingkat Kesukaran.....	50
11. Hasil Tingkat Kesukaran Instrumen Penelitian.....	51
12. Angket Penelitian Pengetahuan Konsumsi Suplemen .....	51
13. Angket Uji Coba Sikap .....	52
14. Item Shahih dan Item Gugur Kuesioner.....	53
15. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	54
16. Kriteria Klasifikasi Pengetahuan.....	55
17. Kriterion Klasifikasi Sikap.....	56
18. Distribusi Data Usia <i>Member Fitness</i> .....	56
19. Distribusi Data Pekerjaan <i>Member Fitness</i> .....	59
20. Distribusi Data latihan <i>Member Fitness</i> .....	59
21. Distribusi Data Menggunakan Suplemen <i>Member Fitness</i> .....	60
22. Distribusi Data Jenis Suplemen <i>Member Fitness</i> .....	61
23. Distribusi Data Tujuan Menggunakan Suplemen <i>Member Fitness</i> .....	62

24. Distribusi Data Jumlah Konsumsi Suplemen <i>Member Fitness</i> .....	63
25. Distribusi Data Pengetahuan <i>Member Fitness</i> Terhadap Pengertian Suplemen.....	64
26. Distribusi Data Jawaban Pengertian Suplemen.....	65
27. Distribusi Data Pengetahuan <i>Member Fitness</i> Terhadap Manfaat Mengonsumsi Suplemen .....	66
28. Distribusi Data Jawaban Manfaat Mengonsumsi Suplemen.....	67
29. Distribusi Data Pengetahuan <i>Member Fitness</i> Terhadap Tujuan Mengonsumsi Suplemen .....	68
30. Distribusi Data Jawaban Tujuan Mengonsumsi Suplemen.....	69
31. Distribusi Data Pengetahuan <i>Member Fitness</i> Terhadap Cara Mengonsumsi Suplemen .....	71
32. Distribusi Data Jawaban Cara Mengonsumsi Suplemen .....	72
33. Distribusi Data Pengetahuan <i>Member Fitness</i> Terhadap Cara Mendapatkan Suplemen.....	73
34. Distribusi Data Jawaban Cara Mendapatkan Suplemen .....	74
35. Distribusi Data Pengetahuan <i>Member Fitness</i> Dalam Mengonsumsi Suplemen Untuk Membentuk Otot Di <i>D'oxygen Classic</i> Padang .....	75
36. Distribusi Data Jawaban Pengetahuan <i>Member Fitness</i> Dalam Mengonsumsi Suplemen Untuk Membentuk Otot Di <i>D'oxygen Classic</i> Padang.....	77
37. Distribusi Data Komponen Kognitif .....	78
38. Distribusi Kategorisasi Komponen Kognitif.....	80
39. Distribusi Data Komponen Afektif .....	81
40. Distribusi Kategorisasi Afektif .....	82

41. Distribusi Data Komponen Konatif .....	83
42. Distribusi Kategorisasi Konatif.....	85
43. Distribusi Data Sikap <i>Member Fitness</i> .....	86
44. Distribusi Kategorisasi Sikap <i>Member Fitness</i> .....	87

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Protein Powder .....	28
2. Asam Amino .....	29
3. <i>Weight Gainers</i> .....	30
4. <i>Creatine Powder</i> .....	31
5. ZMA .....	32
6. Prohormon.....	34
7. Kerangka Konseptual .....	40
8. Histogram Data Pengetahuan Terhadap Pengertian Suplemen.....	65
9. Histogram Data Jawaban Pengertian Suplemen .....	66
10. Histogram Data Pengetahuan Terhadap Manfaat Mengkonsumsi Suplemen .....	68
11. Histogram Data Jawaban Manfaat Mengkonsumsi Suplemen.....	69
12. Histogram Data Pengetahuan Terhadap Tujuan Mengkonsumsi Suplemen .....	70
13. Histogram Data Jawaban Tujuan Mengkonsumsi Suplemen.....	71
14. Histogram Data Pengetahuan Terhadap Cara Mengkonsumsi Suplemen .....	72
15. Histogram Data Jawaban Cara Mengkonsumsi Suplemen .....	73
16. Histogram Data Pengetahuan Terhadap Cara Mendapatkan Suplemen .....	75
17. Histogram Data Jawaban Cara Mendapatkan Suplemen .....	76
18. Histogram Data Pengetahuan <i>Member Fitness</i> Dalam Mengkonsumsi Suplemen Untuk Membentuk Otot Di <i>D'oxygen Classic</i> Padang .....	77
19. Histogram Data Jawaban Pengetahuan <i>Member Fitness</i> Dalam Mengkonsumsi Suplemen Untuk Membentuk Otot Di <i>D'oxygen Classic</i> Padang .....	79
20. Histogram Data Komponen Kognitif .....	80
21. Histogram Kategorisasi Data Komponen Kognitif .....	81
22. Histogram Data Komponen Afektif .....	83

23. Histogram Kategorisasi Data Komponen Afektif .....	84
24. Histogram Data Komponen Konatif .....	85
25. Histogram Kategorisasi Data Komponen Konatif .....	86
26. Histogram Data Sikap <i>Member Fitness</i> .....	88
27. Histogram Kategorisasi Data Sikap <i>Member Fitness</i> .....	89

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Angket Uji Coba Pengetahuan.....	95
2. Pernyataan.....	96
3. Hasil Validitas Pengetahuan .....	105
4. Hasil Reliabilitas Pengetahuan.....	112
5. Hasil Uji Daya Beda Pengetahuan .....	122
6. Hasil Tingkat Kesukaran Pengetahuan .....	129
7. Angket Penelitian Pengetahuan.....	135
8. Pernyataan.....	136
9. Angket Uji Coba Sikap .....	144
10. Pernyataan.....	146
11. Hasil Validitas.....	150
12. Hasil Reliabilitas .....	156
13. Angket Penelitian Sikap.....	162
14. Karakteristik Sampel.....	166
15. Deskripsi Data Pengertian Suplemen.....	171
16. Deskripsi Data Manfaat, Fungsi dan Dampak Mengkonsumsi Suplemen.....	173
17. Deskripsi Data Jenis Suplemen, Alasan dan Tujuan Mengkonsumsi Suplemen.....	175
18. Deskripsi Data Cara Mengkonsumsi Suplemen Dan Pengetahuan Member .....	177
19. Deskripsi Data Cara Mendapatkan Suplemen.....	179
20. Deskripsi Data Penelitian.....	181
21. Deskripsi Data Komponen Kognitif.....	183
22. Deskripsi Data Komponen Afektif.....	185
23. Deskripsi Data Komponen Konatif.....	187
24. Deskripsi Data Penelitian Sikap.....	189
25. Dokumentasi .....	191

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Di era modernisasi mengkonsumsi suplemen makanan seperti sebuah hal yang sudah dianggap kebutuhan bagi masyarakat ditengah-tengah mobilitas masyarakat yang semakin padat untuk menunjang aktifitas sehari-hari. Alasan waktu dan kepraktisan adalah alasan yang paling utama, sehingga suplemen makanan menjadi solusi andalan oleh masyarakat untuk memenuhi kebutuhan gizi secara instan tanpa harus repot mengatur waktu untuk memakan makanan sehat, olahraga teratur dan sebagainya. Semakin tingginya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan dan kecukupan zat gizi didalam tubuh sekaligus adanya kekhawatiran makanan yang di konsumsi tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi menyebabkan produk suplemen makanan menjadi sangat laku di pasaran. Hampir semua lapisan masyarakat mengenal makanan tambahan atau yang lebih dikenal dengan *food supplement*. Meskipun penggunaan food supplement masih menjadi perdebatan dikalangan peneliti namun akhir-akhir ini penggunaan food supplement makin populer di berbagai lapisan masyarakat. Pengetahuan Member Fitness D'Oxygen Classic Padang dalam mengkonsumsi suplemen.

Meski penggunaan food supplement menguntungkan bagi kesehatan dan kecantikan namun jika penggunaannya salah justru akan membahayakan kesehatan seseorang. Keinginan untuk mengkonsumsi produk yang praktis dan dapat melengkapi pemenuhan kebutuhan zat gizi yang belum seimbang

menyebabkan permintaan terhadap produk suplemen makanan semakin meningkat (Gunawan, 2002:19). Penggunaan suplemen perlu memperhatikan aturan pakainya, Selain itu perlu diingat bahwa suplemen hanya berkhasiat pada mereka yang betul-betul memerlukan. Pemakaian suplemen protein pada atlet dipercaya dapat meningkatkan ukuran otot, sehingga kekuatan otot akan bertambah dan dapat mengurangi lemak tubuh.

Penggunaan ekstraprotein dapat berupa menambah bahan makanan sumber protein terutama protein hewani melebihi kebutuhan normal yang dianjurkan atau menggunakan jenis asam amino tertentu dalam bentuk tepung, dan yang perlu diperhatikan adalah bagaimana makanan tambahan tersebut aman dan baik untuk tubuh bukan sebaliknya. Berdasarkan penjelasan tersebut dibutuhkan pengetahuan tentang penggunaan ekstraprotein tersebut, baik itu secara sistematis ataupun berkelanjutan. Jadi pengetahuan untuk menggunakan ekstraprotein bisa diketahui efek yang diterima oleh tubuh baik itu efek positif maupun efek negatif.

Menurut Notoatmodjo (2010:1) mengatakan “Pengetahuan adalah hasil tahu dari manusia, yang sekedar menjawab pernyataan “what”, misalnya apa air, apa alam dan sebagainya. Sedangkan ilmu (science) bukan sekedar menjawab “what”, melainkan akan menjawab “why” dan “how”, misalnya mengapa air mendidih bila dipanaskan, mengapa bumi berputar, mengapa manusia bernafas, dan sebagainya”. Lebih lanjut lagi menurut Daryanto (2008: 103) mengatakan “pengetahuan adalah aspek yang paling dasar dalam taksonomi Bloom, seringkali disebut juga aspek ingatan (recall)”.

Menurut Kemenkes (2014) “Suplemen merupakan produk kesehatan yang mengandung satu atau lebih zat yang bersifat nutrisi atau obat”. Suplemen dipercaya dapat meningkatkan daya tahan, mempercepat pemulihan, mengurangi massa lemak, meningkatkan masa otot atau pencapaian lain yang bertujuan meningkatkan performa atlet.

Dari hasil observasi awal yang dilakukan peneliti terhadap *member* di *D’Oxygen Classic* Padang, bahwa kurangnya pengetahuan *member* terhadap suplemen yang dikonsumsi bahkan tidak mengetahui apa akibat dan dampak terhadap suplemen. Dalam penelitian ini, penulis ingin mengetahui tingkat pengetahuan *member* terhadap suplemen, manfaat mengonsumsi suplemen, mengenai tujuan mengonsumsi suplemen, cara mengonsumsi suplemen, dan cara mendapatkan suplemen. Sedangkan dari hasil observasi untuk sikap terhadap *member fitness D’Oxygen Classic* Padang, bahwa *member fitness* jarang memperhatikan pedoman peraturan dalam penggunaan suplemen dan sedikit banyaknya ada juga yang tidak mengetahui jangka waktu dalam menggunakan suplemen.

Berdasarkan hal tersebut, penulis perlu melakukan penelitian agar dapat memajukan dan mengetahui dalam mengonsumsi suplemen untuk membentuk otot di *D’Oxygen Classic* Padang agar *member fitness* lainnya mengetahui apa-apa saja jenis suplemen dan cara konsumsinya, Agar *member fitness* dapat mengetahui seluk beluk suplemen yang dikonsumsi dan tidak terkena efek samping dalam mengonsumsi suplemen tersebut.

Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah mengenai sejauh mana pengetahuan dan sikap *member fitness* dalam mengkonsumsi suplemen untuk membentuk otot di *D'Oxygen Classic* Ampang Kota Padang. Maka pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “**Pengetahuan Dan Sikap *Member Fitness* Dalam Mengkonsumsi Suplemen Untuk Membentuk Otot Di *D'Oxygen Classic* Padang**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka identifikasi masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan member yang masih kurang.
2. Sikap *member fitness* yang belum memahami tentang suplemen.
3. Sikap *member fitness* yang cenderung mengabaikan terhadap suplemen.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut :

1. bagaimana pengetahuan *member* dalam mengkonsumsi suplemen untuk membentuk otot di *D'Oxygen Classic* Padang ?
2. bagaimana sikap *member* dalam mengkonsumsi suplemen untuk membentuk otot di *D'Oxygen Classic* Padang ?

## **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka adapun tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan *member* dalam mengkonsumsi suplemen untuk membentuk otot di *D'Oxygen Classic* Padang.
2. Untuk mengetahui sikap *member* dalam mengkonsumsi suplemen untuk membentuk otot di *D'Oxygen Classic* Padang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pihak-pihak berikut:

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk memenuhi dalam memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. *Personal trainer fitness* di *D'Oxygen Classic* Padang, memberikan gambaran tentang pengetahuan dan sikap *member* dalam menggunakan suplemen untuk membentuk otot.
3. *Member fitness*, dapat menambah pengetahuan dan sikap *member* dalam mengkonsumsi suplemen untuk membentuk otot di *fitness d'oxygen classic* padang.
4. Kampus, dapat memberi sumbangan untuk melengkapi dan memperkaya hasil karya ilmiah terutama dibidang kesehatan dan rekreasi.
5. Mahasiswa, sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Selanjutnya Peneliti, sebagai bahan pertimbangan untuk meneliti masalah ini secara lebih mendalam.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian tentang Pengetahuan dan sikap member dalam mengkonsumsi suplemen untuk membentuk otot di fitness *D'oxygen Classic* Padang, maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Variabel Pengetahuan *member fitness* dalam mengkonsumsi suplemen untuk membentuk otot di *D'oxygen Classic* Padang termasuk dalam kategori cukup yang dibuktikan dengan nilai persentase sebesar 53,79%.
2. Sedangkan untuk variabel sikap *member fitness* di *D'oxygen Classic* Padang, termasuk dalam kategori sangat setuju sebanyak 32 orang (80,00%) dan pada kategori setuju sebanyak 8 orang (20,00 %). Data tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan data berpusat pada kategori sangat setuju. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sikap *member fitness* di *D'Oxygen Classic* Padang termasuk dalam kategori sangat setuju.

#### **B. Saran**

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Pengelola, agar dapat mengadakan seminar terbuka untuk menambah pengetahuan dan sikap member tentang suplemen sejak awal dan sebelum memulai latihan serta melengkapi buku-buku tentang suplemen.
2. Personal trainer, agar lebih menambah dan meningkatkan pengetahuan tentang suplemen baik secara teoritis maupun praktis.

3. Member fitness, agar meningkatkan pengetahuan tentang suplemen yang digunakan, baik dari personal trainer, buku maupun dari internet sehingga tidak menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan.
4. Kampus, sebagai bahan bacaan diperpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan pustaka Jurusan Kesehatan dan Rekreasi.
5. Peneliti selanjutnya, untuk di jadikan referensi dan informasi untuk melakukan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aminudin, Muhammad (2016). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat Di Mi Sulaimaniyah Mojoagung Jombang. Jurnal Skripsi. Surabaya : FKM Universitas Airlangga.
- Arikunto, Suharismi. (2010). Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- BPOM. (2004). *Keputusan Kepala Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia Nomor: HK.00.05.5.1.4547 Tentang Persyaratan Penggunaan Bahan Tambahan Pangan Pemanis Buatan Dalam Produk Pangan*. Jakarta : BPOM RI.
- Depdiknas. (2005). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta. Balai Pustaka
- Frenki Franata Saragih And Mesnan (2017), “Survey Tingkat Pengetahuan Member Fitness Kota Medan Dalam Mengkonsumsi Suplemen”, Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan, Vol. 1, No. 1,, pp. 40-45.
- Ghozali. Imam. (2002). Aplikasi Analisis Multivariat Dengan Program SPSS. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Gunawan, A. (2002). Food Combining: Makanan Serasi, Pola Makan untuk Langsing dan Sehat. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. (Jurnal Skripsi)
- [Http://amazon.com](http://amazon.com). Diakses pada tanggal 1 September 2019
- [Http://asmaraku.com](http://asmaraku.com). Diakses pada tanggal 1 September 2019
- [Http://bacaterus.com](http://bacaterus.com). Diakses pada tanggal 1 September 2019
- [Http://duniafitnes.com](http://duniafitnes.com). Diakses pada tanggal 3 Juli 2019
- [Http://rumahfitnes.com](http://rumahfitnes.com). Diakses pada tanggal 1 Januari 2019
- [Http://sheneedseverything.wordpress.com](http://sheneedseverything.wordpress.com). Diakses pada tanggal 1 September 2019
- [Http://tokopedia.com](http://tokopedia.com). Diakses pada tanggal 1 September 2019
- Irianto, J. (2007). Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi Offset. (Jurnal Skripsi)
- Kemenkes RI. 2014. Pedoman Gizi Olahraga Prestasi. Jakarta.
- Latipun. (2001). Psikologi Konseling, Malang: UMM Press
- Martianto. (2013). Menjadikan UKS Sebagai Upaya Promosi Tumbuh Kembang Anak Didik. Bogor : Gajah Mada University Press.
- Notoatmodjo. (2003). Pengetahuan Umum. Jakarta : Rinerka Cipta.