

Pendampingan Pengaturan Menu Gizi Seimbang Atlet Sepak Bola Junior pada Pelatih di SSB Baturetno

Yuni Afriani¹, Siska Puspita Sari², Desty Ervira Puspaningtyas³, Fadil Anwar⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

¹yuni_afriani@respati.ac.id

Received: 2 Mei 2023; Revised: 14 Juli 2023; Accepted: 20 September 2023

Abstract

Athletes' achievements are strongly supported by optimal performance during competition. Motivation is determining factor to improve athletes' performance. A coach is one motivator and supports optimal performance for an athlete. SSB Baturetno is one of the soccer schools which has excellent athlete quality. Nutritional assistance for coaches is needed to increase coaches knowledge in providing education for athletes. Good knowledge for an athlete will have a positive impact improving their performance. This study aimed to increase coaches knowledge scores about the balanced nutrition menu for junior soccer athletes. Community service was carried out in August-December 2020 at SSB Baturetno. This study was attended by 11 coaches using health protocols. The nutritional assistance provided education regarding basic diet settings, sports drinks, and sports food during training and competition. Community service was carried out through focus group discussions, lectures, discussions, and the application of menu preparation. The results showed that the knowledge score before was 86.82, and the knowledge score after assistance had increased to 91.91 ($p=0.068$). Nutritional assistance activities for coaches can increase their knowledge.

Keywords: *coach; balanced menu; nutritional assistance; soccer*

Abstrak

Prestasi atlet sangat didukung oleh performa yang optimal selama bertanding. Motivasi merupakan faktor penentu untuk meningkatkan prestasi atlet. Seorang pelatih merupakan salah satu motivator bagi seorang atlet dan mendukung prestasi yang optimal. SSB Baturetno merupakan salah satu sekolah sepak bola yang memiliki kualitas atlet yang sangat baik. Pendampingan gizi bagi pelatih sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan pelatih dalam memberikan pendidikan bagi atlet. Pengetahuan yang baik bagi seorang atlet akan berdampak positif bagi peningkatan prestasi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pelatih tentang menu gizi seimbang bagi atlet sepak bola junior. Pengabdian masyarakat melalui upaya pendampingan gizi dilaksanakan pada bulan Agustus-Desember 2020 di SSB Baturetno. Kegiatan ini diikuti oleh 11 orang pelatih dengan menerapkan protokol kesehatan. Pendampingan gizi yang diberikan adalah pemberian edukasi mengenai pengaturan pola makan, sport drink, dan sport food selama latihan dan pertandingan. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui diskusi kelompok terarah, ceramah, diskusi, dan penerapan penyusunan menu. Hasil analisis menunjukkan skor pengetahuan sebelum 86,82, dan skor pengetahuan setelah pendampingan meningkat menjadi 91,91 ($p=0,068$). Kegiatan pendampingan gizi bagi pelatih dapat menambah pengetahuan tentang pengaturan menu seimbang.

Kata Kunci: *pelatih; menu seimbang; pendampingan gizi; sepak bola*

Pendampingan Pengaturan Menu Gizi Seimbang Atlet Sepak Bola Junior pada Pelatih di SSB Baturetno

Yuni Afriani, Siska Puspita Sari, Desty Ervira Puspaningtyas, Fadil Anwar

A. PENDAHULUAN

Prestasi atlet sepak bola Indonesia sudah mulai meningkat. Timnas U-19 telah menorehkan prestasi membanggakan dengan menjuarai Piala AFF pada 2013 dan Piala Asia pada 2014. Asupan gizi adalah salah satu kunci untuk meningkatkan performa (Sport.detik.com, 2020). Namun, timnas senior kalah dua kali dalam pertandingan kualifikasi Piala Dunia 2022. Ini karena penurunan performa di babak kedua (Tirto.id, 2019).

Kinerja atlet sangat dipengaruhi oleh aspek fisiologis, psikologis, fisik, teknis, dan taktik (Stolen et al., 2005). Kinerja yang optimal sangat didukung oleh latihan fisik yang tepat dan terukur. Latihan fisik yang berat akan berdampak pada hilangnya cadangan glikogen dan cairan dalam tubuh jika tidak seimbang dengan asupan makanan dan cairan yang sesuai (Prado et al., 2012, Murray, 2007).

Penting untuk mengatur asupan makanan dengan mengikuti periodisasi atlet dengan mempertimbangkan jenis, jumlah, dan jadwal selama latihan (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Selain itu, pengaturan konsumsi cairan untuk atlet sangat mendukung peningkatan kinerja atlet (Irianto, 2007).

Minuman olahraga dibutuhkan untuk mendukung performa atlet. Sebuah studi menunjukkan bahwa pemberian kombinasi minuman maltodekstrin dan vitamin C dapat meningkatkan kinerja dan perubahan kondisi psikologis (Afriani et al., 2017, Puspaningtyas et al., 2015). Studi lain menunjukkan bahwa asupan vitamin C pada atlet sepak bola junior memiliki hubungan dengan kadar hemoglobin dan nilai VO₂ max (Afriani dan Puspaningtyas, 2019).

SSB Baturetno merupakan salah satu sekolah sepak bola yang memiliki atlet-atlet unggulan. Menurut wawancara dengan pelatih mengatakan bahwa masih kurangnya pemberian edukasi dan pembinaan kepada atlet dalam menerapkan pengaturan dan konsumsi makanan yang sesuai dengan periodisasi latihan. Sebanyak 66% atlet di SSB Baturetno belum mengonsumsi makanan yang beragam. Asupan gizi yang optimal terbukti berdampak

positif terhadap status gizi dan kinerja atlet (Kementerian Kesehatan RI, 2013, Afriani et al., 2017, Puspaningtyas et al., 2015).

Edukasi telah dilakukan bagi atlet sepak bola junior di SSB Baturetno untuk meningkatkan pengetahuan atlet. Atlet sepak bola junior adalah atlet remaja yang masih mengikuti pola makan keluarga (Sari et al., 2018). Sebuah studi menyatakan bahwa pendampingan pengaturan menu seimbang bagi orang tua atlet sepak bola di SSB Baturetno telah meningkatkan pemahaman dalam menyusun menu seimbang, meskipun tidak dapat diterapkan secara keseluruhan. Peran orang tua atlet sangat penting dalam mendukung pemenuhan asupan makanan seimbang di rumah (Afriani et al., 2019).

Fakta menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua atlet di SSB Baturetno sudah mengetahui tentang pengaturan diet bagi atlet di fase latihan. Namun, orang tua memiliki waktu dan bahan makanan yang terbatas, serta belum memiliki keterampilan dalam penerapan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan periode latihan (Sari et al., 2020). Studi lain juga menunjukkan bahwa banyak atlet di sekolah sepak bola yang masih belum memilih dan mengonsumsi cairan yang tepat pada fase latihan atau bertanding (Afriani et al., 2022).

Motivasi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kinerja atlet (Komarudin, 2013). Orang tua, pelatih, dan motivasi internal atlet menjadi sumber utama keberhasilan atlet (Dosil, 2006). Pelatih adalah kunci keberhasilan atlet dalam mengoptimalkan keterampilan selama berada di lapangan (Smoll & Smith, 2006). Seorang atlet yang menerima motivasi positif sangat mempengaruhi pelepasan neurotransmitter, yaitu dopamin dan serotonin yang dapat membuat seorang atlet optimis selama pelatihan atau kompetisi (Passer & Smith, 2007, Silverthorn, 2013).

Oleh karena itu, diperlukan upaya pendampingan dalam menetapkan menu yang seimbang bagi para pelatih. Pengetahuan para pelatih dalam menetapkan menu yang seimbang sesuai dengan masa latihan perlu

ditingkatkan yang dapat berdampak positif untuk meningkatkan kinerja atlet.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

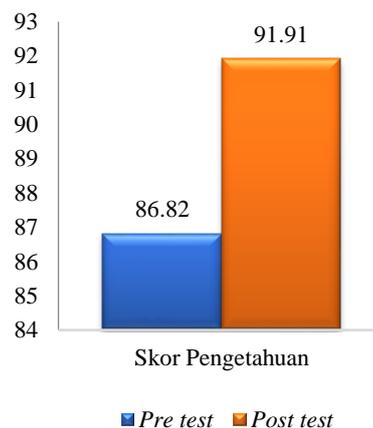
Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Agustus-Desember 2020 di Kantor Sekretariat SSB Baturetno, Wiyoro Kidul, Baturetno, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta. Responden kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pelatih sepak bola junior di SSB Baturetno yang berjumlah 11 orang. Responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi, antara lain bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*, dan mengikuti serangkaian studi hingga selesai dengan menerapkan Protokol Kesehatan Pencegahan Penularan dan Penyebaran Covid-19.

Rangkaian studi ini adalah mengukur pengetahuan pembina atlet tentang gizi seimbang, pengaturan menu pada hari biasa, menu selama latihan, menu selama kompetisi, *focus group discussion*, ceramah, diskusi, dan penerapan penyusunan menu. Materi edukasi meliputi pengaturan menu biasa dan menu pelatihan, serta pengaturan menu bertanding. Setelah pemberian edukasi dilakukan pengukuran pengetahuan pelatih, dan aplikasi menu untuk atlet.

Instrumen yang digunakan meliputi laptop, LCD, mikrofon, *speaker*, dan kuesioner pengetahuan yang berisi 30 pertanyaan tentang gizi seimbang, pengaturan menu rutin, pelatihan, dan kompetisi. Data yang diukur adalah nilai pengetahuan sebelum dan setelah pemberian edukasi. Data dianalisis dengan perangkat lunak statistik menggunakan *wilcoxon signed rank test*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Para pelatih sangat antusias mengikuti kegiatan edukasi tersebut, terutama saat diskusi dan pemberian contoh menu saat latihan, minuman olahraga, dan makanan olahraga untuk para atlet. Gambar 1. menunjukkan nilai pengetahuan *pre-post* pelatih di SSB Baturetno.



Gambar 1. Skor Pengetahuan Pelatih SSB Baturetno

Berdasarkan Gambar 1 Pengetahuan pelatih sebelum diberikan pendidikan adalah 86,82. Terjadi peningkatan pengetahuan akhir pelatih SSB Baturetno dengan skor akhir 91,91.

Tabel 1. Pengaruh Pendampingan Penyusunan Menu Seimbang pada Pelatih di SSB Baturetno

Variabel	Mean±SD	P
Pengetahuan sebelum edukasi.	86,82 ± 4,29	0,068 [#]
Pengetahuan setelah edukasi.	91,91 ± 8,26	

Keterangan: [#]*wilcoxon signed rank test*

Tabel 1 menunjukkan pendampingan menu seimbang bagi pelatih sepak bola di SSB Baturetno berpengaruh pada peningkatan pengetahuan namun tidak meningkat secara signifikan. Memenuhi asupan gizi dengan baik berdampak positif pada peningkatan kinerja. Kinerja baik didukung dengan memberikan peningkatan cadangan otot glikogen melalui asupan karbohidrat kompleks sebelum latihan atau bertanding (Guyton & Hall, 2011). Selain itu, asupan karbohidrat, dan konsumsi atlet kinerja yang memadai salah satunya pemberian minuman olahraga yang tepat dengan suhu 8-13°C dibutuhkan atlet sekitar 15-10 menit sebelum berolahraga dengan volume sekitar 100-400 ml (Cengiz *et al.*, 2013; Irianto, 2007).

Pola makan atlet sebelum kompetisi adalah mengonsumsi makanan yang mudah dicerna, yaitu 3-4 jam sebelum kompetisi

Pendampingan Pengaturan Menu Gizi Seimbang Atlet Sepak Bola Junior pada Pelatih di SSB Baturetno

Yuni Afriani, Siska Puspita Sari, Desty Ervira Puspaningtyas, Fadil Anwar

untuk mengonsumsi makanan lengkap, 2-3 jam pemberian snack, 1-2 jam makanan cair, dan 30-60 menit adalah minuman olahraga. Selama kompetisi, atlet diberikan 500-700 mg natrium/jam dalam bentuk cair untuk pertandingan tingkat sedang dan 800 mg/jam natrium tingkat berat. Cairan yang dikonsumsi sebanyak 89-237 ml dikonsumsi setiap 15-20 menit. Setelah bertanding atlet diberikan 710 ml cairan setiap penurunan berat badan sebanyak 1 kg saat bertanding. Selain itu, waktu pemberian makan hampir sama dengan waktu sebelum latihan (Kementerian Kesehatan RI, 2013; Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Asupan makronutrien atlet terkait dengan perubahan tinggi badan, berat badan, massa otot, dan komponen somatotipe yaitu mesomorph. Asupan gizi yang tidak tepat mempengaruhi performa atlet saat bertanding (Penggali *et al.*, 2017). Hasil studi sebelumnya menyebutkan bahwa asupan atlet di SSB Baturetno masih belum mengikuti prinsip gizi seimbang. Banyak atlet yang masih jarang mengonsumsi air putih dan sering mengonsumsi minuman kemasan atau minuman manis yang terlihat dari kebiasaan atlet yang jarang minum di sela-sela latihan (Sari *et al.*, 2018). Pemberian edukasi pemenuhan gizi seimbang dan asupan cairan pada atlet sepak bola junior di SSB Baturetno memberikan peningkatan pengetahuan yang signifikan (Afriani *et al.*, 2021).

Atlet sepak bola remaja di SSB Baturetno masih membutuhkan pendampingan. Seorang pelatih memiliki kemampuan yang lebih mudah untuk mendampingi atlet dan memberikan arahan, informasi, atau edukasi kepada orang tua tentang pemenuhan gizi secara seimbang. Dengan demikian, pelatih dapat mengoptimalkan kemampuan atlet (Smoll & Smith, 2006).

Pendampingan atau edukasi pengaturan gizi seimbang bagi pelatih diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan pelatih. Pendidikan adalah teknik komunikasi yang dilakukan kepada sekelompok orang secara langsung. Pendidikan bertujuan untuk

mengubah pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia ke arah yang positif (Waryana & Wijanarka, 2013).

Kegiatan edukasi yang dilakukan di SSB Baturetno diawali dengan pengukuran nilai *pre-test* untuk mengetahui nilai pengetahuan para pelatih. Pemberian pendampingan penyusunan pengaturan menu berimbang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pelatih dalam pengaturan konsumsi makanan pendampingan bagi atlet junior sepak bola. Edukasi dilakukan dengan menggunakan *power point* tentang pengaturan menu yang seimbang mulai dari rencana makan, minuman olahraga, dan makanan olahraga untuk atlet junior. Setelah edukasi dilanjutkan dengan diskusi, pemberian contoh aplikasi *meal plan*, makanan olahraga dan minuman olahraga, pengisian *post-test*, dan pembagian *doorprize* bagi peserta yang memiliki nilai *pre-test* tertinggi.

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor pengetahuan setelah pendidikan, namun tidak berbeda secara signifikan (Gambar 1). Pendampingan dalam pengaturan menu yang seimbang dapat meningkatkan pengetahuan, meskipun beberapa pelatih mengalami penurunan nilai pengetahuan pada skor *post-test*. Pengalaman adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang (Notoatmodjo, 2007). Terdapat beberapa pelatih yang baru saja bergabung di SSB Baturetno. Mereka tidak memiliki pengalaman dan pembaruan pengetahuan terkait pengaturan menu seimbang. Selain itu, kuesioner menggunakan media *google form*, sehingga sangat tergantung pada ketersediaan alat komunikasi (*handphone*) dan kestabilan sinyal saat mengisi kuesioner. Beberapa pelatih mengisi daya secara bergantian menggunakan ponsel yang sama. Kondisi ini menyebabkan gangguan konsentrasi atau fokus saat mengisi kuesioner pengetahuan.

Pelatih adalah orang yang berperan penting untuk menunjang prestasi seorang atlet. Salah satu motivator terbesar bagi atlet adalah pelatih. Pengetahuan pelatih tentang pengaturan menu seimbang akan membantu

dalam meningkatkan status gizi dan kinerja saat berkompetisi (Dosil, 2006; Penggalih & Huriyati, 2007; Komariyah, 2013). Pengaturan pemberian makan yang tepat pada atlet harus mempertimbangkan kebutuhan makro dan mikro, kesesuaian waktu pemberian, atau fase pelatihan atlet. Memberikan asupan gizi yang tepat akan meningkatkan status gizi, dan membantu proses pertumbuhan, kondisi kesehatan, dan kinerja (Penggalih, 2019; Zahra & Muhlisin, 2020).

Hasil diskusi kelompok terfokus pada pelatih di SSB menunjukkan bahwa sebagian besar pelatih sudah menyadari perbedaan periode nutrisi pada atlet. Namun, beberapa pelatih masih belum mengetahui prinsip gizi seimbang yang tepat, beberapa pelatih masih menerapkan konsep "4 sehat 5 sempurna" (Sari *et al.*, 2021).

Pelatih dalam membina atletnya harus memperhatikan beberapa hal untuk membangun karakter atlet dengan memahami karakteristik atlet, psikologis, sifat, dan kebutuhan atlet, serta membangun komunikasi yang baik untuk menjadi motivator yang baik bagi atlet dan mengembangkan dirinya (Hadi, 2011). Peran pelatih sebagai motivator perlu dibekali dengan penguasaan berbagai cabang ilmu, antara lain fisiologi, biomekanik, ilmu kepelatihan, psikologi olahraga, dan ilmu gizi. Diharapkan pelatih dapat berkomunikasi dengan baik dengan pemain, menjadi motivator yang andal bagi pemainnya (Cholid, 2018).

Selain pelatih, peran orang tua atlet mempengaruhi pengaturan makan. Orang tua menjadi faktor penentu dalam meningkatkan asupan gizi. Atlet sepak bola junior masih mengikuti diet keluarga. Pemilihan makanan di rumah tergantung pada pemilihan makanan dari orang tua. Dengan demikian, pola makan keluarga yang tidak sesuai akan mengakibatkan pola makan atlet sepak bola junior yang tidak tepat (Lestari, 2017; Wardaningrum, 2018).

Orang tua atlet sepak bola di SSB Real Madrid UNY dan SSB Baturetno menyadari perbedaan pengaturan makanan sesuai dengan masa latihan. Namun, orang tua atlet tidak

dapat menerapkan menu sebelum kompetisi, selama kompetisi, dan setelah kompetisi karena kurangnya pengetahuan tentang kandungan gizi, kebiasaan makan dari lingkungan, dan keterbatasan waktu menyiapkan makanan (Sari *et al.*, 2020; Garcia-Roves *et al.*, 2014).

Pentingnya untuk membuat perencanaan menu seimbang yang sesuai dengan hasil pengukuran antropometri pemain, posisi pemain, serta karakteristik fisiologis untuk mendukung kinerja seorang atlet meskipun, masih perlu dilakukan studi lebih lanjut. Selain itu, atlet remaja adalah atlet yang mengalami fase pertumbuhan yang cepat sehingga sangat bergantung dengan fase pertumbuhan atlet (Garcia-Roves *et al.*, 2014).

Dengan demikian, perbaikan manajemen gizi bagi atlet junior akan sangat membantu mengoptimalkan pertumbuhan, perkembangan, status gizi, dan kinerja atlet. Diperlukan promosi yang lebih besar bagi pihak-pihak terkait untuk memperbaiki prosedur gizi yaitu dengan mempertimbangkan kebutuhan gizi pada setiap fase pelatihan atlet untuk meningkatkan prestasi atlet sepak bola junior.

D. PENUTUP

Simpulan

Terdapat peningkatan nilai pengetahuan pelatih setelah pendampingan gizi seimbang atlet junior bagi pelatih sepak bola di SSB Baturetno. Edukasi gizi diharapkan dapat menyegarkan kembali pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya penerapan gizi seimbang. Hal ini sangat mendukung peningkatan kinerja dan prestasi atlet sepak bola junior.

Saran

Saran lebih lanjut agar pemberian edukasi gizi dilakukan tidak hanya untuk pelatih sepak bola, tetapi juga untuk atlet, orang tua atlet, dan manajemen sekolah sepak bola secara berkala agar mendukung optimalnya performa atlet.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada

Pendampingan Pengaturan Menu Gizi Seimbang Atlet Sepak Bola Junior pada Pelatih di SSB Baturetno

Yuni Afriani, Siska Puspita Sari, Desty Ervira Puspaningtyas, Fadil Anwar

Masyarakat, Universitas Respati Yogyakarta, yang memberikan Hibah Dana Pengabdian kepada Masyarakat Internal pada tahun 2020 dengan nomor kontrak 01/PKM/Hibah.Int/PPPM/VIII/2020. Kami juga berterima kasih kepada Direktur, Manajemen, dan Pelatih di SSB Baturetno.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, Y., Hadjam, N. R. dan Farmawati, A. (2017). Pemberian minuman kombinasi maltodekstrin dan vitamin C terhadap mood negatif dan VO₂ maks atlet sepak bola. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(4): 196–204. Retrived from <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki/article/view/22838>
- Afriani, Y. dan Puspaningtyas, D. E. 'Hemoglobin Levels and Nutrients Intake on Young Soccer Athletes in Yogyakarta', *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. 2019; 8(3), pp. 107–112. Retrived from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/29558>
- Afriani, Y, Sari, S.P., Puspaningtyas, D.E. (2019). Penyusunan Menu Gizi Seimbang bagi Orang Tua Atlet Sepak Bola di SSB Real Madrid UNY dan SSB Baturetno. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 1(2). Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Respati Yogyakarta.
- Afriani, Y., Sari, S.P., Puspaningtyas, D.E., Mukarromah, N. (2021). Peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang dan asupan cairan pada atlet sepak bola di SSB Baturetno. *Sport and Nutrition Journal*, 3 (1): 15-22. Retrived from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/article/view/45552/18466>
- Afriani, Y., Sari, S.P., Sucipto, A., Puspaningtyas, D.E. (2022). Optimalisasi Asupan Cairan dengan Tekanan Darah dan Denyut Nadi pada Atlet PS Sleman Development Center. *Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 7(1), 80-86. Retrived from <http://jurnal.unmabanten.ac.id/index.php/jppm/article/view/28/20>
- Cengiz, A., Demirhan, B. (2013). Physiology of Wrestlers` Dehydration. *Turk J Sport Exe*, 15(2): 1–10. Retrived from <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200692>
- Cholid, A. (2018). Peranan Pelatih Dalam Memotivasi Pemain Sepakbola: coach, motivation. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 11(20), 1-6. Retrived from https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/jurnal_buana_pendidikan/article/view/1345
- Dosil, J. (2006). *The Sport Psychologist's Handbook. A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. England: John Wiley & Sons Ltd.
- Garcia-Roves, P., Garcia-Zapico, P., Patterson, A. and Igle-sias-Gutierrez, E. (2014). Nutrient intake and food habits of soccer players: Analysing the correlates of eating practice. *Nutrients*, (6), 2697-2717. Retrived from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4113765/>
- Guyton, A. C., Hall, J.E. (2011). *Fisiologi Kedokteran 11th ed*. Jakarta: 256-64.
- Hadi, R. (2011). Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), 88-93. Retrived from <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/viewFile/1141>
- Irianto, D.P. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: PT Andi Offset.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Komariyah, L. (2013). *Pengaturan Gizi Untuk Atlet Cabang Olahraga Senam Artistik*

- Putri. *Jurnal Keplatihan Olahraga*, 5(1): 35-43. Retrived from <http://jurnal.upi.edu/pko/view/2251/pengaturan-gizi--untuk-atlet-cabang-olahraga-senam-artistik-putri.html>
- Lestari. (2017). *Pemahaman Orangtua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Luch Box (Bekal Makanan) di Kelompok Bermain IT Sekargading Semarang*. (Unpublished Thesis of Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini). Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia.
- Murray, B. (2007). Hydration and Physical Performance. *Journal of the American College of Nutrition*, 26(5), 542S–548S. Retrived from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17921463/>
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Passer, M. W. dan Smith, R. E. (2007). *Psychology: The Science of Mind and Behavior 3rd Edition*. New York: Mc Graw-Hill.
- Penggalih, M.H.S.T., Huriyati, E. (2007). Gaya Hidup, Status Gizi dan Stamina Atlet pada Sebuah Klub Sepakbola. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 23 (4): 192-199. Retrived from <https://jurnal.ugm.ac.id/bkm/article/view/3614>
- Penggalih, M.H.S.T., Juffrie, M., Sudargo, T., Sofro, Z.M. (2017). Correlation between dietary intake with anthropometry profile on youth football athlete in Indonesia. *Asian J Clin Nutr*, 9 : 9-16. Retrived from <https://docsdrive.com/pdfs/ansinet/ajcn/2017/9-16.pdf>
- Penggalih, M.H.S.T. (2019). *Sistem Energi, Antropometri, dan Asupan Makan Atlet*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Prado, M. C. L., Hill, J. O., Silva, H. J. G., Freitas, C. R. M., Souza, S. L., Lins, T. A. & Prado, W. L. (2012). Acute effects of aerobic exercise on mood and hunger feelings in male obese adolescents: a crossover study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9:38. Retrived from <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-9-38>
- Puspaningtyas, D. E., Sudargo, T. dan Farmawati, A. (2015). Efek maltodekstrin dan vitamin C terhadap VO2 maks atlet sepak bola. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(1): 20–27. Retrived from <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki/article/view/22831>
- Sari, S. P., Afriani, Y. Puspaningtyas, D.E. Mukarromah, N. (2018). ‘Gambaran Sikap Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan’, *Berita Kedokteran Masyarakat*, 34(11). Retrived from <https://journal.ugm.ac.id/bkm/article/view/39879>
- Sari SP, Afriani Y, Puspaningtyas DE, Sari JN. (2020). Gambaran Pengetahuan Orang Tua tentang Pengaturan Menu Makan Atlet SSB Melalui Fokus Grup Diskusi. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 3(1): 66-74. Retrived form <https://dharmabakti.respati.ac.id/index.php/dharmabakti/article/view/112>
- Sari, S. P., Puspaningtyas, D.E., Afriani, Y., Anwar, F. (2021). Fokus Grup Diskusi Pengaturan Makan Sesuai Periode Latihan Pada Pelatih Sepak Bola Atlet Junior. *Sport and Nutrition Journal*, 3 (1): 23-31. Retrived from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/article/view/45553/18467>
- Silverthorn, D. U. (2013). *Fisiologi Manusia Edisi 6*. Edited by S. P. D. F. F. UI. Jakarta: EGC.
- Smoll, F.L & Smith, R. E. (2006). ‘Enhancing Coach-Athlete Relationships: Cognitive-Behavioural Principles and Procedures’, in *The Sport Psychologist’s Handbook*. England: John Wiley and Sons Ltd.
- Sport.detik.com. (2020). *Bukti Makanan Sehat ke Pesepakbola, Prestasi Timnas U-19*

Pendampingan Pengaturan Menu Gizi Seimbang Atlet Sepak Bola Junior pada Pelatih di SSB Baturetno

Yuni Afriani, Siska Puspita Sari, Desty Ervira Puspaningtyas, Fadil Anwar

- Era Evan Dimas*. Retrived October 30, 2020 from: <https://sport.detik.com/sepakbola/liga-indonesia/d5150640/bukti-makanan-sehat-ke-pesepakbola-prestasi-timnas-u-19-era-evan-dimas>.
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer: an update. *Sports Med.* 35:501–536.
- Tirto.id. (2019) ‘*Mengapa Timnas Senior Melempem Prestasi?*’. Retrived November 20, 2109 from: <https://tirto.id/mengapa-timnas-senior-melempem-prestasi-eiLU>.
- Wardaningrum, M. (2018). *Peranan Orang Tua Dalam Mendukung Prestasi Olahraga Futsal Siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri Tawanganom Magetan Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tahun 2018*. (Unpublished Thesis). Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia.
- Waryana and Wijanarka, A. (2013). *Dasar-dasar Ilmu Komunikasi Gizi*. Yogyakarta: Penerbit Fitramaya.
- Zahra, S., Muhlisin. (2020). Nutrisi bagi Atlet Remaja. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 5: 81-93. Retrived from <https://ejournal.upi.edu/index.php/JTIKOR/article/view/25097>