

**TINJAUAN STATUS GIZI DAN KEBUTUHAN GIZI
ATLET SEPAKBOLA PUSAT PENDIDIKAN
LATIHAN PELAJAR (PPLP) SUMBAR**

SKRIPSI



Oleh:

**PARMAN RAFIDUL
2010/ 17121**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

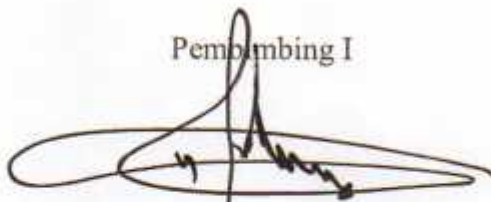
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Status Gizi dan Kebutuhan Gizi Atlet Sepak Bola
PPLP SUMBAR
Nama : Parman Rafidul
NIM : 17121/2010
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaaan

Padang, Januari 2018

Disetujui Oleh

Pembimbing I




Drs. Abu Bakar, M.Si
NIP. 19530516 198011 1 001

Pembimbing II



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP.19700512 199903 2 001

Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas ilmu Keolahragaan
Univesritas Negeri Padang

Judul : **Tinjauan Status Gizi dan Kebutuhan Gizi Atlet Sepak Bola Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) SUMBAR**

Nama : **Parman Rafidul**

NIM : **17121/2010**




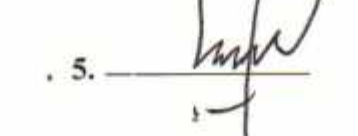

Program Studi : **Ilmu Keolahragaan**

Jurusan : **Kesehatan dan Rekreasi**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaaan**

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Abu Bakar, M.Si	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Dr. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO	3. 
4. Anggota	: Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Andri Gemaini, S.Si, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Tinjauan Status Gizi Dan Kebutuhan Gizi Atlet Sepakbola Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) SUMBAR”** benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2018

Yang menyatakan




PARMAN RAFIDUL

NIM. 17121

ABSTRAK

Parman Rafidul, (2010/17121) : Tinjauan Status Gizi dan Kebutuhan Atlet

Sepakbola PPLP SUMBAR

Masalah dalam penelitian ini adalah belum adanya gambaran dan pemahaman atlet mengenai kebutuhan gizi, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi dan kebutuhan gizi yang dikonsumsi atlet setiap harinya yang dimiliki atlet Sepakbola PPLP SUMBAR.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Sepakbola PPLP SUMBAR yang berjumlah 20 orang, sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet Sepakbola PPLP SUMBAR sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Teknik pengambilan data adalah mengukur berat badan, tinggi, umur, serta frekuensi dan lama latihan, Penelitian ini dilaksanakan di PPLP SUMBAR pada tanggal 9 s/d 10 Januari 2018

Hasil analisis data menunjukkan bahwa untuk kebutuhan gizi adalah rata-rata karbohidrat 600,03gr, protein 64,62gr, lemak 114,88gr, dan total energi sebanyak 3692,7 kal. Dengan kebutuhan gizi atlet Sepakbola PPLP SUMBAR sebagian besar sudah baik. Sedangkan status gizi atlet Sepakbola PPLP SUMBAR adalah 18.69-23.88 dengan kategori status gizi baik.

Kata Kunci : status gizi, kebutuhan gizi,

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Status Gizi dan Kebutuhan Gizi Atlet Sepakbola PPLP SUMBAR”**. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M. Kes, selaku Ketua Jurusan/ Prodi yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si dan ibu Dr. Wilda Welis, SP, M. Kes selaku pembimbing I dan II yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Didin Tohidin, M. Kes, AIFO, Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd dan Andri Gemaini, S.Si, M.P.d selaku penguji.
5. Bapak/Ibu Dosen dan karyawan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
6. Kepada atlet, pelatih dan pengurus PPLP SUMBAR khususnya cabang Sepakbola, yang telah memberikan izin penelitian.
7. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian proposal penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya Proposal penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berdo'a semoga Proposal penelitian ini nantinya dapat selesai dengan baik dan bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2018

Penulis,

Parman Rafidul

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	9
1. Permainan Sepakbola.....	9
2. Status Gizi.....	11
3. Kebutuhan Gizi	17
4. Menu Makanan Bagi Atlet	21
B. Penelitian Yang Relevan	35
C. Kerangka Konseptual	35
D. Hipotesis Penelitian.....	36

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	37
B. Waktu dan Tempat Penelitian	37
C. Populasi Dan Sampel	37
D. Jenis Dan Sumber Data	38

E. Definisi Operasional.....	38
F. Prosedur Penelitian.....	39
G. Instrumen Penelitian.....	39
H. Teknik Pengumpulan Data.....	40
I. Teknik Analisis Data.....	40
BAB VI. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Verifikasi Data	41
B. Deskripsi Data.....	41
C. Pembahasan	46
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49
Daftar Pustaka.....	51
Lampiran	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel1. Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Atlet Sepak Bola	18
Tabel2 kebutuhan Energi Berdasarkan Aktivitas Olahraga	22
Tabel3. Tabel Tambahan Energi	22
Tabel.4. Makanan Sumber Karbonhidrat	26
Tabel 5.Makanan Sumber Protein	26
Tabel 6. Makanan Sumber Protein	27
Tabel 7. Sayuran satu satuan Penukar.....	27
Tabel 8. Buah- buahan Satu Satuan Penukar	27
Tabel 9. Susu satu satuan penukar	28
Tabel 10.Minyak Satu Satuan Penukar	28
Tabel 11.Jumlah Atlet Sepak Bola.....	34
Tabel 12.Tenaga Pembantu	36
Tabel 13.Distribusi Deskriptif Konsumsi Zat Gizi Atlet	38
Tabel 14.Rata-Rata Distribusi Frekuensi Konsumsi Karbohidrat	39
Tabel 15. Rata-Rata Distribusi Frekuensi Konsumsi Protein Atlet	40
Tabel 16. Rata-Rata Distribusi Frekuensi Konsumsi Lemak	40
Tabel 17.Rata-Rata Distribusi Frekuensi Konsumsi Energi	41
Tabel 18 Rata-rata tingkat kebutuhan zat gizi Atlet	42

Daftar Lampiran

	Halaman
Lampiran 1. Nilai zat Gizi Makan Per Porsi	52
Lampiran 2. Hasil kebutuhan Zat Gizi Per hari	53
Lampiran 3. Nama atlet dan aktivitas fisik	54
Lampiran 4. Contoh cara perhitungan kebutuhan Zat gizi perorangan	55
Lampiran 5 Perhitungan Status Gizi atlet PPLP SUMBAR	57
Lampiran 6. Fhoto bersama atlet PPLP SUMBAR	58
Lampiran 7. Gambar menu makanan atlet sepak bola PPLP SUMBAR	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Salah satu usaha menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah dengan cara pembinaan melalui olahraga. Olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. Hal ini juga ditegaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan diatas, jelas bahwa olahraga mempunyai banyak tujuan. Pembinaan dan pembudayaan olahraga merupakan upaya peningkatan sumber daya manusia indonesia seutuhnya. Dengan demikian untuk mencapai prestasi yang baik sangat diharapkan dukungan pemerintah pusat, maupun daerah serta masyarakat. Pada masa sekarang dukungan pemerintah sangat tinggi untuk membangun olahraga prestasi, dapat kita lihat pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi baik dipusat maupun didaerah. Salah satu cabang olahraga yang terus menerus dibina dan dikembangkan adalah sepak bola.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan disukai banyak masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub sepakbola dan sekolah sepakbola (SSB) yang tersebar di seluruh pelosok tanah air dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan. Karena melalui prestasi atlet kita dapat mengharumkan nama bangsa dan negara. Untuk mencapai prestasi olahraga secara optimal banyak faktor yang mempengaruhi, sehubungan dengan ini Syafruddin (1999: 22-23) mengemukakan:

”Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis), sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari atas diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keatasga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya”.

Pendapat diatas mengemukakan bahwa dalam prestasi olahraga sepakbola, sebenarnya banyak factor yang mempengaruhi salah satunya adalah status gizi ataupun asupan gizi makanan sehari-hari dari pemain maupun pembina agar bisa mencapai tujuan dari olahraga khususnya olahraga sepakbola. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sunita Almatsier (2003:19) menyatakan “Status gizi yang baik atau gizi yang maksimal memungkinkan terjadinya pertumbuhan fisik yang baik, perkembangan otak yang baik, kemampuan kerja yang optimal, dan memperoleh kesehatan pada tingkat yang tinggi, demikian pula sebaliknya. Jika keadaan gizi buruk maka pertumbuhan fisik dan perkembangan-perkembangan otak lambat, kemampuan kerja kurang maksimal dan jauh dari keadaan sehat”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam pembinaan prestasi olahraga harus diperhatikan gizi yang seimbang, gizi seimbang sangat berpengaruh pada kemampuan seseorang dalam olahraga. Keseimbangan gizi yang baik akan menyediakan energi dan zat gizi yang optimal untuk kesehatan serta pengetahuan tentang gizi maupun asupan makanan dari atlet Sepakbola.

Makanan yang bergizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi. Kebutuhan gizi atlet jelas akan berbeda dengan kebutuhan gizi orang yang non atlet, hal ini disebabkan karena perbedaan kegiatan fisik/aktifitas dan kondisi psikis. Syafrizal dan Wilda Welis (2011:69) menyatakan “Pengaturan makanan bagi atlet merupakan faktor yang penting dalam mencapai prestasi optimal. Makanan yang memenuhi syarat gizi seimbang memegang peranan vital bila atlet ingin mendapatkan prestasi maksimal. Bahkan

dengan kombinasi yang baik antara atlet yang berbakat, teknik latihan dan pelatih yang baik”.

Kebutuhan makanan bagi olahragawan tentunya tidak dapat disamakan begitu saja dengan tidak yang berolahraga, walaupun tidak ada makanan khusus untuk meningkatkan prestasi, namun makanan yang dikonsumsi olahragawan akan lebih banyak dari orang yang tidak melakukan latihan olahraga. Bagi olahragawan memerlukan makanan sehari hari yang lebih lengkap dan komposisinya seimbang sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan didalamnya terkandung zat gizi dalam jumlah yang cukup (Bafirman, 2007:5).

Atlet Sepakbola PPLP SUMBAR merupakan atlet Sepakbola yang berprestasi, baik di tingkat provinsi maupun tingkat nasional. Atlet Pusat pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) yang berada dibawah naungan Dinas Pendidikan Sumatera Barat. Dari segi fisik PPLP SUMBAR memiliki sarana dan prasarana yang lengkap seperti ; lapangan sepak bola, peralatan fitness, dan asrama. Sementara untuk masuk PPLP atlet harus lulus tes keterampilan dan tes kondisi fisik, dengan syarat masih terdaftar sebagai siswa (SMP/SMA). Setelah masuk mereka diberi fasilitas yang lengkap seperti kostum dan sepatu untuk latihan, selain itu mereka juga diberi uang saku tiap bulan. Kemudian mereka harus mengikuti jadwal latihan yang padat pagi dan sore dan program latihan yang beragam mulai dari yang ringan sampai yang berat.

Idealnya dengan sarana dan prasarana yang lengkap serta jadwal latihan yang terkoordinir atlet sepak bola PPLP SUMBAR mampu menguasai teknik-teknik sepak bola dengan baik dan memiliki kondisi fisik yang prima terutama

kekuatan otot tungkai kaki. Dengan teknik yang bagus dan kondisi fisik yang prima diharapkan atlet mampu meraih prestasi yang bagus baik ditingkat daerah maupun ditingkat nasional. Namun kenyataan yang kita lihat prestasi atlet sepak bola PPLP SUMBAR cenderung tidak stabil bahkan cenderung menurun. Mereka tidak mampu mempertahankan prestasi bagus yang telah diraih.

Berdasarkan Observasi peneliti dilapangan dengan pengurus PPLP SUMBAR, atlet Sepakbola PPLP SUMBAR yang selama ini tidak memiliki pengaturan dalam hal konsumsi makanan, namun setelah lebih kurang 2 bulan ini pengurus PPLP SUMBAR baru mendatangkan Ahli gizi untuk mengatur pola makan atlet PPLP SUMBAR dan pada kesempatan ini peneliti bertemu langsung dengan ahli gizi tersebut peneliti mendapatkan data tentang asupan makanan yang diberikan kepada atlet PPLP Kota SUMBAR, pada pengamatan peneliti terdapat dugaan sementara yang peneliti temukan bahwa sebelum adanya ahli gizi di PPLP SUMBAR asupan makanan yang diberikan pada atlet masih belum menggambarkan pengaturan yang baik dan semestinya, dilihat dari setelah adanya ahli gizi terdapat pengaturan pola makan sebagai berikut : 3 x makanan pokok dan 1 x snack perhari dengan porsi makan 1 Karbohidrat, 2 Protein, 1 sayuran, 1 buahan, dengan waktu makan; sarapan pagi pukul 06.00-07.30 WIB, makan siang pukul 12.00-14.30, snack pukul 14.00-15.00 WIB dan makan malam pukul 19.00-21.00 WIB, dari keterangan diatas dapat dilihat telah mulai diaturnya pola makan atlet oleh ahli gizi PPLP SUMBAR namun belum bervariasinya asupan gizi yang di berikan pada atlet membuat atlet kurang memperhatikan asupan gizinya serta adanya atlet yang masih belum mengikuti pengaturan tersebut. masih kurangnya

kepedulian atlet tentang pentingnya gizi dan asupan makanan, sehingganya dilihat dari faktor fisik atlet yang cepat menurun saat pertandingan serta atlet yang kurang bertenaga dan cenderung terlihat lesu, serta atlet yang cenderung mengkonsumsi makanan tanpa mengetahui dampak positif dan negatif dari makanan tersebut dan minimnya tingkat pengetahuan pelatih, orang tua serta atlet Sepakbola PPLP SUMBAR tentang pengetahuan gizi dan asupan makanan bergizi.

Hal ini lah yang melatar belakangi peneliti untuk meneliti tentang tinjauan status gizi dan kebutuhan gizi atlet Sepakbola PPLP SUMBAR.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka dapat di identifikasikan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Belum adanya gambaran tentang pengetahuan gizi dan kebutuhan makanan yang dikonsumsi oleh atlet.
2. Belum adanya gambaran status gizi dan kebutuhan gizi atlet yang seimbang dengan aktifitas atlet.
3. Belum adanya gambaran Kebiasaan makan atlet dengan baik.
4. Belum maksimalnya Performa atlet dalam pertandingan dan cenderung terlihat lesu.
5. Belum adanya gambaran dan pemahaman gizi dan kebutuhan gizi dari pelatih, orang tua maupun atlet.
6. Belum adanya gambaran variasi kebutuhan makanan yang dikonsumsi oleh atlet.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dipaparkan diatas, Agar penelitian ini lebih terfokus dan mengingat waktu yang terbatas, maka penelitian ini dibatasi dengan status gizi dan kebutuhan gizi sebagai variabel bebas dan Atlet Sepakbola PPLP SUMBAR sebagai variabel terikat

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah gambaran Status gizi dan kebutuhan gizi yang dikonsumsi oleh atlet Sepakbola PPLP SUMBAR?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui gambaran status gizi atlet Sepakbola PPLP SUMBAR.
2. Mengetahui gambaran kebutuhan energi oleh atlet Sepakbola PPLP SUMBAR
3. Mengetahui gambaran kebutuhan Karbohidrat oleh atlet Sepakbola PPLP SUMBAR.
4. Mengetahui gambaran kebutuhan Lemak oleh atlet Sepakbola PPLP SUMBAR.
5. Mengetahui gambaran kebutuhan Protein oleh atlet Sepakbola PPLP SUMBAR.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti dalam meraih gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi atlet untuk meningkatkan prestasinya yang dipandang dari sudut gizi dan makanan.
3. Sebagai masukan bagi pelatih dalam peningkatan prestasi atlet yang dipandang dari sudut gizi dan makanan.
4. Sebagai referensi di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai pedoman dan penambah wawasan bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan telah diuraikan, maka dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kebutuhan makanan atlet dan distribusi rata-rata kebutuhan zat gizi atlet, sesuai dengan hasil yang didapatkan dimana rata-rata kebutuhan kharbohidrat atlet sebanyak 600,03gr, rata- rata kebutuhan protein dan 64,62gr, rata-rata kebutuhan lemak 114,88gr, dan total kalori atlet perhari sebanyak 3692,7 kal.
2. Status gizi atlet dengan rata-rata 18.69-23.88 dikategorikan status gizi baik.

B. Saran

1. Pengontrolan makan atlet oleh pelatih dan ahli gizi sangatlah diperlukan supaya kondisi kesehatan atlet tetap terjaga sehingga prestasi yang optimal dapat tercapai.
2. Perlunya lebih mevariasikan dan lebih meningkatkan bagaimana penyajian kebutuhan zat gizi atlet untuk atlet agar sesuai dengan kebutuhan individu atlet serta porsi makan yang disajikan benar-benar menjadi perhatian pula bagi Atlet agar tidak lalai dalam menjaga kesehatan untuk meningkatkan prestasi atlet sepakbola PPLP SUMBAR.

3. Perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengukur tingkat pengetahuan, sikap dan tindakan atlet yang berkaitan dengan gizi olahragawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. (2009). *Prinsip dasar ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka utama.
- Arikunto, Suharmisi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Djezed, Zulfar dkk, (1985). *Buku Pembelajaran Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.
- Hartriyanti, Yayuk dan Triyanti. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat/Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat-Ed. 1-6.-Jakarta: Rajawali Pers, 2011.*
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2014) tentang Pedoman Gizi Olahraga Prestasi.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 41/MENKES/2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Syafruddin. (1999). *Pengantar Ilmu Melatih*. Dip. Proyek UNP *dasar-dasar kepelatihan olahraga*. Padang FIK UNP.
- Undang-Undang RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Welis, Wilda dan Syafrizal. (2008). *Ilmu Gizi*. Padang: Wineka Media.
- _____. (2011). *Gizi Olahraga*. Padang: Wineka Media.