

**GAMBARAN ASUPAN GIZI MAKRO PEMAIN PERSATUAN SEPAK
BOLA KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah
satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga*



OLEH:

RIYAN AWALMY

1107538/2011

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2019

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : *Gambaran Asupan Gizi Makro Pemain Persatuan
Sepakbola Kota Pariaman*

Nama : Riyan Awalmy

BP/NIM : 2011/1107538

Program studi : Ilmu Keolahragaan

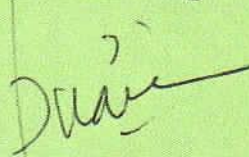
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2019

Disetujui oleh :

Pembimbing



dr. Pudja M Indika, M.kes
NIP. 19821123 200812 1 003

Ketua Jurusan



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

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Riyan Awalmy

NIM : 1107538

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Ilmu Keolahragaan

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan judul

Gambaran Asupan Gizi Makro Pemain Persatuan Sepakbola Kota Pariaman

Padang, Agustus 2019

Tim Penguji :

Ketua : dr. Pudia M Indika, M.Kes

Anggota : dr. Arif Fadli Muchlis, M.Biomed

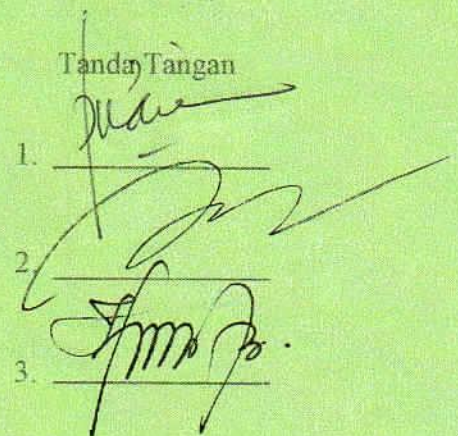
Anggota : Lucy Pratama Putri, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "GAMBARAN ASUPAN GIZI MAKRO PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA KOTA PARIAMAN" adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain kecuali pembimbing;
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan kepada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus2019

Yang membuatpernyataan,



RYAN AWALMY
Nim 1107538

ABSTRAK

Riyanawalmy, (2011/1107538) : Gambaran Asupan Gizi Pemain Persatuan Sepak bola Kota Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui pengetahuan dan pemahaman atlet dan pelatih mengenai asupan gizi, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asupan gizi yang dikonsumsi pemain setiap harinya yang dimiliki pemain persatuan sepak bola Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Dalam penelitian ini peneliti menanyakan asupan gizi yang dikonsumsi atlet. Penelitian dilakukan di lapangan Sepak Bola Kuraitaji yang dilaksanakan pada bulan Juli 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain persatuan sepak bola Kota Pariaman yang berjumlah 22 orang, sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain persatuan sepak bola Kota Pariaman yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini memakai wawancara. Teknik analisis data menggunakan tabulasi frekuensi.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa untuk asupan gizi adalah rata-rata karbohidrat berada pada kategori Kurang sebanyak 14 orang pemain dengan persentase 63.64%, rata-rata asupan lemak berada pada kategori Normal sebanyak 10 orang pemain dengan persentase 45.45%. Rata-rata asupan protein berada pada kategori Kurang sebanyak 12 orang pemain dengan persentase 54.55%, dan total rata-rata energi sebanyak 1465 kal. Sehingga asupan gizi pemain persatuan sepak bola Kota Pariaman dikategorikan kurang baik.

Kata Kunci : Asupan Gizi, Sepak Bola

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah swt yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal ini yang berjudul : *Gambaran Asupan Gizi Pemain Persatuan Sepak bola Kota Pariaman*

Selanjutnya sholawat beserta salam penulis ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menghabiskan hidupnya untuk menegakkan kebenaran yang mutlak di muka bumi ini.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari sepenuhnya banyak mengalami kendala-kendala, oleh karena itu tulisan ini masih jauh dari kesempurnaan.

Terwujudnya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Ganefri PHd selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Dekan fakultas Ilmu Keolahragaan Bapak Dr.Alnedral, M.Pd, yang telah memberikan kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M. Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang .

4. Bapak dr. Pudia M indika, M.Kes. sebagai pembimbing skripsi.
5. Bapak dr. Arif Fadli Mukhlis, M.biomed sebagai penguji I, Ibu Lucy Pratama Putri, S.Pd, M.Pd sebagai penguji II.
6. Bapak/Ibu dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Kepada kedua orang tua beserta kakak-kakak, adik-adik penulis yang memberikan andil yang sangat besar dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Rekan-rekan seperjuangan, mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang.

Tidak ada kata yang pantas penulis ucapkan pada kesempatan ini selain ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penulis mendoakan agar amal perbuatan tersebut diterima Allah SWT dan bermanfaat bagi diri pribadi, bangsa dan Negara. Amin.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran dari semua pihak yang bersifat konstruktif guna kesempurnaan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan kita semua.

Padang, Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Sepak bola	8
2. Asupan Gizi.....	9
3. Kebutuhan, Macam dan Fungsi Zat Gizi	11
a. Kebutuhan Zat Gizi	11
b. Macam-Macam Zat Gizi dan Fungsinya	11
4. Perhitungan Kebutuhan Energi	18
5. Menu Makan Bagi Atlet.....	21
6. Pengaturan Makanan Atlet Tahap Transisi/Pemulihan.....	25
B. Kerangka Konseptual.....	26
C. Pertanyaan Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel	28
1. Populasi.....	28
2. Sampel.....	28

D. Jenis dan Sumber Data.....	29
E. Defenisi Operasional.....	29
F. Instrumen Penelitian	29
G. Teknik Pengumpulan Data.....	30
H. Teknik Analisis Data.....	30

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data	31
B. Deskripsi Data Asupan Gizi	31
C. Pembahasan.....	35

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	40

DAFTAR PUSTAKA	41
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel

1	Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Untuk Atlet Sepak Bola	11
2.	Standar Tingkat Kecukupan Kharbohidrat Pemain Sepak Bola	13
3.	Standar Tingkat Kecukupan Protein Pemain Sepak Bola	15
4.	Standar Tingkat Kecukupan Lemak Pemain Sepak Bola	17
5.	Perhitungan Basal Metabolic Rate (BMR) Menurut Usia dan Jenis Kelamin	19
6.	Kebutuhan Energi Berdasarkan Aktivitas Olahraga (kal/menit).....	20
7.	Distribusi Deskriptif Konsumsi Zat Gizi Pemain Sepak Bola Kota Pariaman.....	31
8.	Standar Asupan Konsumsi Kharbohidrat Pemain Sepak Bola Kota Pariaman.....	32
9.	Standar Asupan Konsumsi Protein Pemain Sepak Bola Kota Pariaman	33
10.	Standar Asupan Konsumsi Lemak Pemain Sepak Bola Kota Pariaman.....	33
11.	Rata-Rata Distribusi Frekuensi Konsumsi Energi Pemain Sepak Bola Kota Pariaman.....	34

12. Rata-Rata Tingkat Kebutuhan Zat Gizi Pemain Sepak Bola
Kota Pariaman..... 35

13. Tingkat Konsumsi Zat Gizi Pemain Sepak Bola Kota Pariaman..... 35

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN

- 1. Hasil Tes Pengukuran Tinggi Badan Pemain Sepak Bola
Kota Pariaman.**
- 2. Hasil Tes Pengukuran Berat Badan Pemain Sepak Bola
Kota Pariaman.**
- 3. Hasil Asupan Gizi Kharbohidrat, Protein, Lemak, dan Energi
Pemain sepak Bola Kota Pariaman..**
- 4. Data Hasil Pengisian Food Recall.**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat, salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas adalah dengan pembinaan generasi muda, 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 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 di daerah. Salah satu cabang olahraga yang sudah ada dari zaman dahulu dan terus menerus dibina dan dikembangkan adalah Sepak Bola

Pembinaan terhadap olahraga sepak bola di Indonesia telah lama dilakukan oleh induk organisasi sepak bola Indonesia (PSSI), namun masih belum menampakkan prestasi yang menggembirakan. Untuk mencapai prestasi olahraga secara optimal banyak faktor yang mempengaruhi. Syafarudin (1999: 22) menyatakan:

Ada dua faktor yang mempengaruhinya dalam meraih prestasi. Faktor tersebut adalah internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari diri atlet seperti kemampuan kondisi fisik, teknik dasar, taktik (strategi) dan mental (psikis), sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, organisasi, iklim, lingkungan, makanan yang bergizi, dan lain-lain

Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Irianto (2006) menyatakan "Gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat

gizi untuk mempetahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga”.

Permainan sepak bola sangat membutuhkan energi tinggi dan dapat disetarakan dengan kebutuhan energi atau kalori pekerja sangat berat. Permainan ini merupakan salah satu permainan yang dilakukan dengan sangat cepat, dan dalam waktu yang relatif lama. Gerakan-gerakan yang dilakukan berupa lari, tendang, loncat, dan sprint pendek yang persentasenya cukup besar. Gerakan lain yang khas dan dominan dalam permainan sepak bola adalah menggiring bola, benturan dengan lawan, dan menyundul bola (Depkes, 2002:1).

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan tubuh yang disebabkan oleh makanan yang dikonsumsi, penyerapan zat makanan, dan penggunaan energi, yang dapat dinyatakan dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa, 2002:18). Status gizi dapat dilihat dari keadaan fisik seseorang seperti tinggi badan, berat badan, dan persen lemak.

Almatsier (2009: 19) 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. Kebutuhan energi olahragawan berbeda dengan orang biasa, begitu juga

dengan asupan gizi. Kebutuhan makanan bagi olahragawan tentunya tidak dapat disamakan begitu saja dengan tidak yang berolahraga, walaupun tidak ada makanan khusus untuk meningkatkan prestasi, pada kenyataannya makanan olahragawan lebih banyak dari orang yang tidak melakukan latihan olahraga. Bafirman (2007: 5) mengemukakan bahwa “Bagi olahragawan memerlukan makanan sehari-hari yang lebih lengkap dan komposisinya seimbang sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan di dalamnya terkandung zat gizi dalam jumlah yang cukup”.

Energi yang dibutuhkan bukan dari suplemen atau obat-obatan, tetapi dari teraturnya asupan gizi yang tepat, sesuai dengan olahraga yang dilakukan (Bonci, 2009:4). Asupan energi yang ideal bagi pemain sepak bola adalah 3600 kkal (Depkes, 2002:17).

Sepak bola merupakan olahraga yang paling digemari di dunia. Anak- anak hingga dewasa menyukai olahraga permainan ini. Untuk memberikan bayangan tentang popularitas sepak bola, lebih dari 2 miliar pemirsa televisi menyaksikan kesebelasan Brasil mengalahkan Italia pada final World Cup 1994. Bandingkan jumlah tersebut dengan 750 juta pemirsa yang menyaksikan NFL Super Bowl 1993, 350 juta menyaksikan final tenis Wimbledon, dan 490 juta pemirsa menyaksikan pendaratan manusia pertama di bulan (Luxbacher, 2011: V).

Persatuan Sepak bola (PS) Kota Pariaman merupakan klub sepak bola yang berada di Pariaman. PS Kota Pariaman berlatih di lapangan sepak bola FC Basoka dan latihan dilakukan setiap sore pada hari Senin,

Selasa, dan Jumat. PS Kota Pariaman memiliki pemain inti berjumlah 22 orang yang dilatih oleh bapak Masriko.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan penulis pada PS Kota Pariaman dalam hal mengkonsumsi makanan terdapat dugaan sementara yang penulis temukan yaitu belum adanya gambaran tentang pengetahuan gizi dan asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari oleh atlet PS. Kota Pariaman. Hal ini dapat dilihat pada saat PS. Kota Pariaman melakukan latihan tanding, para pemain terlihat kelelahan saat babak kedua dalam durasi 2 x 45 menit. Salah satu tanda kelelahan pemain adalah saat pemain melakukan operan pada teman yang tidak sampai ataupun kurang sempurna. Penulis mengasumsikan bahwa pemain PS Kota Pariaman gizinya kurang tercukupi karena sepak bola merupakan olahraga yang berat. Asupan makanan yang dikonsumsi atlet sepak bola Kota Pariaman

Berdasarkan hal diatas maka, penulis tertarik mengadakan suatu penelitian dengan harapan agar semua permasalahan dapat dicarikan solusinya dengan mengangkat judul “**Gambaran Asupan Gizi Pemain Persatuan Sepak bola Kota Pariaman**”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kesadaran atlet tentang gizi
2. Pola makan atlet yang tidak sesuai dengan kebutuhan atlet.

3. Kebiasaan makan atlet dan sosial budaya yang tidak teratur
4. Atlet kurang bertenaga dan cenderung lesu dalam berlatih maupun bertanding

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dipaparkan diatas, agar penelitian ini lebih terfokus dan mengingat keterbatasan pengetahuan, waktu, dana dan tenaga penulis maka penelitian ini bermaksud melihat Gambaran Asupan Gizi Pemain Persatuan Sepak Bola Kota Pariaman

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah gambaran asupan gizi pemain Persatuan Sepak Bola Kota Pariaman

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan gizi pemain Persatuan Sepak Bola Kota Pariaman

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 pelatih untuk pengetahuan dan peningkatan, serta untuk atlet meningkatkan prestasinya yang dipandang dari sudut gizi dan makanan.
3. Sebagai masukan bagi orang tua atlet dalam memenuhi kebutuhan status gizi anaknya.
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 bahwa asupan makanan pemain dan distribusi rata-rata konsumsi zat gizi pemain , sesuai dengan hasil yang didapatkan dimana rata-rata konsumsi karbohidrat pemain sebanyak 285 gr, rata- rata konsumsi protein 73,4 gr, rata-rata konsumsi lemak 53,5 gr, dan total kalori pemain perhari sebanyak 1465 kal. Dimana konsumsi maksimal asupan Kharbohidrat sebanyak 427 gr, dan terendah 59 gr. Sedangkan konsumsi maksimal Protein sebanyak 209 gr, dan yang terendah 16 gr. Konsumsi maksimal Lemak sebanyak 171 gr, dan yang terendah 18 gr. Konsumsi Energi maksimal sebanyak 2294 kal, dan sedangkan yang terendah 384 kal.

B. Saran

1. Pengontrolan makan pemain oleh sangatlah diperlukan supaya kondisi kesehatan pemain tetap terjaga sehingga prestasi yang optimal dapat tercapai.
2. Perlunya menambah / meningkatkan porsi makan agar tercapainya kebutuhan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh pemain, sehingga konsumsi karbohidrat, protein , lemak dan energi tidak kurang dari kebutuhan yang seharusnya.
3. Perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengukur tingkat pengetahuan, sikap dan tindakan pemain yang berkaitan dengan gizi olahragawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. (2009). *Prinsip dasar ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka utama.
- Arikunto, Suharmisi. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Bonci, Leslie. (2009). *Sport Nutrition for coaches. United States Of America:Versa Press*
- Depkes RI (2003). *Pedoman umum gizi seimbang(Panduan Untuk Tugas)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat, direktorat Gizi Masyarakat.
- Depkes RI (2007). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Depkes RI (2010). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Hartriyanti, Yayuk dan Triyanti. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat/Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat-Ed. 1-6.-Jakarta: Rajawali Pers, 2011.*
- Irianto, DjokoPekik. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*. Yogyakarta: Andi.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia(2014) tentang Pedoman Gizi Olahraga Prestasi.
- Luxbacher, Joe. (2004). *Sepak Bola*. Jakarta: Rajagrafindo
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 41/MENKES/2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Gusril. 2004. *Faktor-Faktoryang Mempengaruhi Gizi dan Kesehatan Jasmani*.
- Syafruddin. (1999). *Pengantar Ilmu Melatih*. Dip. Proyek UNP *dasar-dasar kepelatihan olahraga*. Padang FIK UNP.
- Kartasapoetra. G dan Marsetyo. 2010. *Ilmu Gizi*. Jakarta : Depkes RI.
- Undang-Undang RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.