

SKRIPSI

**PERILAKU MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK ATLET SEPAK
BOLA SELAMA COVID-19 DI SRIWIJAYA FC PALEMBANG
TAHUN 2020**



MILA SABRINA

NIM. 10021381722066

**PROGRAM STUDI (S1) GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2021**

SKRIPSI

PERILAKU MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK ATLET SEPAK BOLA SELAMA COVID-19 DI SRIWIJAYA FC PALEMBANG TAHUN 2020

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
untuk memperoleh gelar (S1) Sarjana Gizi Pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



MILA SABRINA

NIM. 10021381722066

**PROGRAM STUDI (S1) GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2021**

GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Skripsi, Mei 2021

Mila Sabrina ; Dibimbing oleh Indah Purnamasari, S.KM., M.KM

Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik Atlet Sepak Bola Selama COVID-19 di *Sriwijaya FC* Jakabaring Palembang Tahun 2020.

xiv + 168 halaman, 15 tabel, 2 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Semenjak adanya COVID-19, para atlet di Indonesia semuanya diliburkan. COVID-19 juga diterapkan *social distancing*. Sehingga seluruh kompetisi semuanya ditunda mengakibatkan terbatasnya aktivitas fisik dan perilaku makan atlet juga terganggu. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian tentang perilaku makan dan aktivitas fisik atlet sepak bola selama COVID-19. **Tujuan** penelitian Penelitian ini untuk mengetahui perilaku makan dan aktivitas fisik selama COVID-19. **Metode** penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode *mix* kualitatif dan kuantitatif, metode lainnya yaitu metode visual menggunakan *photovoice*. Sampel penelitian atlet sepak bola sebanyak 28 atlet. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Teknik analisa data yaitu analisis univariat. **Hasil** penelitian menunjukkan perilaku makan yang dilihat dari kebiasaan makan atlet sepak bola yaitu 60,7 % yang termasuk kateogori kebiasaan makan baik, aktivitas fisiknya yaitu 3944,8 METs tergolong aktivitas berat. **Kesimpulan** penelitian ini bahwa perilaku makan atlet yang dilihat dari kebiasaan makan yaitu kebiasaan makannya baik dan aktivitas fisik atlet tergolong berat. **Saran** penelitian ini sebaiknya atlet lebih memperhatikan kebiasaan makannya untuk teratur, tepat waktu dalam makan dan porsi makanan .

Kata kunci :Perilaku Makan , Aktivitas Fisik, Atlet

Kepustakaan : 100 (2003-2020)

NUTRITION

FACULTY OF PUBLIC HEALTH UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Thesis, May 2021

Mila Sabrina; Supervised by Indah Purnamasari, S.KM., M.KM

Eating Behavior and Physical Activity of Football Athletes During COVID-19 at Sriwijaya FC Jakabaring Palembang in 2020.

xiv + 168 pages, 15 tables, 2 pictures, 8 attachments

ABSTRACT

Since the existence of COVID-19, all athletes in Indonesia have been closed. COVID-19 is also implemented by social distancing. So that all competitions are postponed resulting in limited physical activity and the athlete's eating behavior is also disturbed. Therefore it is necessary to conduct research on the eating behavior and physical activity of soccer athletes during COVID-19. Research objectives This study was to determine eating behavior and physical activity during COVID-19. This research method is a descriptive study using a mix of qualitative and quantitative methods, the other method is the visual method using photovoice. The sample of this research was 28 athletes. The sampling technique was purposive sampling. The data analysis technique is univariate analysis. The results showed that the eating behavior seen from the eating habits of soccer athletes was 60.7% which was categorized as good eating habits, physical activity was 3944.8 METs which were classified as strenuous activities. The conclusion of this study is that the athlete's eating behavior as seen from their eating habits is good eating habits and athlete's physical activity is classified as heavy. This research suggest that athletes should pay more attention to their eating habits to be regular, on time in eating and food portions.

Keywords: Eating Behavior, Physical Activity, Athletes
Bibliography: 100 (2003-2020)

Mengetahui,
Koodinator Program Studi Gizi



Fatmalina Febry, S.K.M., M.Si
NIP. 197802082002122003

Pembimbing



Indah Purnama Sari, S.K.M., M.KM
NIP. 198604252014042001

LEMBAR PERYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, Agustus 2020
Yang bersangkutan,
ttid



Mila Sabrina
NIM. 10021381722066

HALAMAN PENGESAHAN

PERILAKU MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK ATLET SEPAK BOLA SELAMA COVID-19 DI SRIWIJAYA FC JAKABARING PALEMBANG TAHUN 2020

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh :
MILA SABRINA
NIM : 10021381722066

Indralaya, 4 Mei 2021

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Pembimbing



Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M
NIP. 197606092002122001

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Indah', is written above the name of the supervisor.

Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M
NIP. 198604252014042001

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini berupa Skripsi ini dengan judul "Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik Atlet Sepak Bola Selama COVID-19 di Sriwijaya FC Jakabaring Palembang Tahun 2020" telah dipertahankan dan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 4 Mei 2021.

Indralaya, 4 Mei 2021

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Najmah, S.KM, M.PH, Ph.D
NIP. 198307242006042003

Anggota :

1. Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001
2. Ditia Fitri Arinda, S.Gz, M.PH
NIP. 199005052016072201
3. Dr. Rostika Flora, S.Kep.,M.Kes
NIP. 197109271994032004

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M
NIP. 197606092002122001

Koodinator Program Studi Gizi

Fatmalina Feby, S.K.M., M.Si
NIP. 197802082002122003

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Mila Sabrina
Tempat/Tanggal Lahir : Palembang, 7 Juni 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Prodi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Universitas : Sriwijaya, Provinsi Sumatera Selatan
Alamat : Jl.Syakyakirti, Lr. Manunggal RT.40 RW.10 Perumahan
Pemda Kelurahan Karang Anyar Kecamatan Gandus Palembang.
Telpn/Hp : 081369641831
Email : milasabrina1999@gmail.com

A. Riwayat Pendidikan

2004-2005	TK Ardriliana
2005-2011	SD Negeri 165 Palembang
2011-2014	SMP Negeri 5 Palembang
2014-2017	SMA Negeri 12 Palembang
2017-Sekarang	Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

B. Riwayat Organisasi

2016-2017	Anggota Rohani Islam di SMA Negeri 12 Palembang
2017-2020	Staf ahli di <i>English Study Club</i> Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

C. Prestasi

1. Penerima Beasiswa PPA tahun 2019

Kata Pengantar

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat sehat, nikmat iman dan pertolongan kepada sehingga kita menguatkan dalam menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik Atlet Sepak Bola Selama COVID-19 di *Sriwijaya FC* Jakabaring Palembang Tahun 2020”. Shalawat beriring salam tak lupa kita haturkan kepada suri teladan, inspirasi dalam seluruh lini kehidupan, Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan pengikutnya hingga akhir zaman.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi segenap civitas akademi fakultas kesehatan masyarakat universitas sriwijaya pada khususnya, serta bagi pembaca pada umumnya. Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan masukan, pembelajaran serta berbagai pihak. Sehingga, pada kesempatan ini ucapan terima kasih penulis haturkan kepada :

1. Ibu Misnaniarti, S.KM., M.KM Selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya;
2. Ibu Fatmalina, S.KM., M.Si Selaku Koordinator Program Studi S1 Gizi;
3. Ibu Indah Purnamasari, S.KM.,M.KM selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, bantuan, kritik, saran dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan;
4. Ibu Najmah S.KM, M.PH, Ph.D, Ibu Ditia Fitri Arinda, S.Gz, M.PH dan Ibu Dr. Rostika Flora , S.Kep.M.Kes. AIFO selaku dosen penguji skripsi.
5. Ketua, Asisten Manager, Sekretaris, Pelatih, Dokter dan para atlet *Sriwijaya FC* yang telah membantu dalam pengambilan proses data penelitian.
6. Keluarga, khususnya kepada papa, mama dan adik tercinta yang telah memberikan dukungan dan do'a yang tiada hentinya yang menjadi alasan untuk terus berjuang dan bertahan dalam segala lika-liku demi tercapainya cita dan harapan sekarang dan dimasa depan;
7. Para dosen dan pegawai Tata Usaha yang telah membimbing dan menolong penulis selama perkuliahan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
8. Teman tercinta Mey, Karina, Uly, Miranda, Rajak, Talha, Ade dan Tika serta

pejuang skripsi yang banyak membantu, terima kasih untuk semua dukungan, semangat dan motivasinya.

9. Teman-teman seperjuangan Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya terkhusus anak bimbingan Ibu Indah Purnamasari, S.KM.,M.KM Terima kasih untuk semua dukungan dan motivasinya.
10. Almamaterku tercinta Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh sebab itu, dengan rendah hati penulis menerima setiap kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Indralaya, 4 Mei 2021



Mila Sabrina

10021381722066

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mila Sabrina

NIM : 10021381722066

Program Studi : Gizi

Fakultas : Kesehatan Masyarakat

Jenis karya ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik Atlet Sepak Bola Selama COVID-19 di *Sriwijaya FC*
jakabaring Palembang Tahun 2020.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan , mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Di buat : di Indralaya

Pada tanggal : Mei 2021

Yang menyatakan,



(Mila Sabrina)

*) Pilih salah satu

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian... ..	6
1.4.1 Bagi Peneliti	6
1.4.2 Bagi Atlet Sepak Bola.....	6
1.4.3 Bagi <i>Sriwijaya FC</i>	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian... ..	6
1.5.1 Lingkup Lokasi... ..	6
1.5.2 Lingkup Waktu... ..	6
1.5.3 Lingkup Materi... ..	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Atlet Sepak Bola... ..	7
2.1.1 Pengertian Atlet	7
2.1.2 Sepak bola	7
2.1.3 Pengetahuan gizi atlet	7
2.1.4 Pengaturan makan atlet	8
2.1.5 Kebutuhan Gizi Atlet Sepak Bola... ..	9
2.1.6 Peran Pelatih dan Ahli Diet Olahraga... ..	10
2.2 Perilaku Makan... ..	11
2.2.1 Pengertian Perilaku Makan... ..	11
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan Atlet	11
2.2.3 Pengukuran Perilaku Makan Atlet	12
2.2.4 Gangguan Perilaku Makan Atlet	12
2.3 Aktivitas Fisik... ..	13
2.3.1 Pengertian Aktivitas Fisik Atlet.....	13
2.3.2 Manfaat Aktivitas Fisik Atlet.....	14
2.3.3 Pengukuran Aktivitas Fisik Atlet.....	14

2.3.4 Dampak Aktivitas Fisik Atlet yang Tidak Teratur	16
2.4 COVID-19.....	17
2.4.1 Pengertian COVID-19	17
2.4.2 Tanda dan Gejala	17
2.4.3 Pencegahan... ..	18
2.4.4 Pengertian <i>Social Distancing</i>	20
2.4.5 Kebijakan <i>Social Distancing</i>	20
2.4.6 Dampak COVID-19 di Dunia Olahraga... ..	21
2.5 <i>Sriwijaya FC</i>	21
2.6 Penjelasan Kerangka Teori	21
2.7 Penelitian Terkait	23
2.8 Kerangka Teori... ..	27
2.9 Kerangka Konsep.....	28
2.10 Desain Operasional... ..	28
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Desain Penelitian... ..	32
3.2 Populasi dan Sampel	32
3.2.1 Populasi	32
3.2.2 Sampel.....	33
3.3 Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data.....	34
3.3.1 Jenis Data... ..	35
3.3.2 Cara Pengambilan Data.....	35
3.3.3 Alat Pengambilan Data... ..	35
3.4 Pengolahan Data... ..	36
3.5 Validasi Data... ..	37
3.6 Analisis dan Penyajian Data... ..	37
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	39
4.1 Gambaran Umum Penelitian.....	39
4.1.1 Sejarah Sriwijaya FC... ..	39
4.1.2 Data Prestasi Sriwijaya FC... ..	40
4.1.3 Visi, Misi, Motto dan Tata Nilai SFC.....	42
4.1.4 Struktur Organisasi... ..	45
4.1.5 Karakteristik Informan.....	46
4.2 Hasil Penelitian Kuantitatif.....	46
4.2.1 Karakteristik Informan.....	46
4.2.2 Data Karakteristik Informan	48
4.2.3 Perilaku Makan yang Dilihat Dari Kebiasaan Makan	49
4.2.4 Aktivitas Fisik Atlet.....	67
4.2.5 Latihan Atlet.....	71
BAB V PEMBAHASAN.....	74
5.1 Keterbatasan Penelitian.....	74
5.2 Pembahasan.....	74
5.2.1 Karakteristik Dokter dan Pelatih.....	74
5.2.2 Pengetahuan Dokter dan Pelatih yang Dilihat Dari Kebiasaan Makan ..	75
5.2.3 Penyelenggaraan Makan Atlet.....	78
5.2.4 Kebiasaan Makan Atlet Sebelum COVID-19.....	79

5.2.5 Kebiasaan Makan Atlet Selama COVID-19...	81
5.2.6 Kebiasaan Makan Dilihat Dari Foto Makanan...	82
5.2.7 Peran Dokter dan Pelatih Mengontrol Makan Selama COVID-19.....	88
5.2.8 Aktivitas Fisik Atlet Sebelum COVID-19...	89
5.2.9 Aktivitas Fisik Atlet Selama COVID-19...	90
5.2.10 Peran Dokter dan Pelatih Mengatur Aktivitas Selama COVID-19... .	91
5.2.11 Latihan Fisik Atlet...	92
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN...	94
6.1 Kesimpulan...	94
6.2 Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait	23
Tabel 2.2 Definisi Operasional	29
Tabel 3.1 Informan Ahli.....	33
Tabel 4.1 Karakteristik Informan	46
Tabel 4.2 Distribusi Skor Berdasarkan Umur	47
Tabel 4.3 Distribusi Skor Berdasarkan Asal Provinsi.....	48
Tabel 4.4 Distribusi Skor Berdasarkan Status Pekerjaan.....	49
Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Makan	55
Tabel 4.6 Distribusi Skor	57
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor	57
Tabel 4.8 Foto Makanan Responden.....	59
Tabel 4.9 Hasil Nutrisurvey dan Kebutuhan Gizi	64
Tabel 4.10 Tabel Nilai MET	68
Tabel 4.11 Hasil Keseluruhan Skor	70
Tabel 4.12 Periodisasi Latihan Atlet.....	71
Tabel 4.13 Hasil Intensitas Latihan.....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	27
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed consern</i>	103
Lampiran 2. Kuesioner perilaku makan dan aktivitas fisik atlet sepak bola.....	104
Lampiran 3. Panduan wawancara perilaku makan dan aktivitas fisik	114
Lampiran 4. Lembar bimbingan/konsultasi skripsi.....	142
Lampiran 5. Output SPSS	145
Lampiran 6. Output Nutrisurvey	148
Lampiran 7. Perhitungan kebutuhan gizi atlet	157
Lampiran 8. Kecukupan Energi dan Zat Gizi	162
Lampiran 9. Surat Izin dan Surat Keterangan Selesai Penelitian SFC.....	164
Lampiran 10. Dokumentasi wawancara mendalam	165
Lampiran 11.Kaji Etik.....	166

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyelenggaraan keolahragaan di Indonesia diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2003 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berisikan setiap warga negara diberi hak yang sama untuk melakukan kegiatan berolahraga, mendapat pelayanan untuk melakukan kegiatan olahraga dan menjadi pelaku olahraga. Sepak bola merupakan olahraga yang paling banyak dilakukan oleh penduduk Indonesia dan untuk persentasenya terus meningkat dari tahun ke tahun. Untuk persentase tahun 2003 penduduk yang melakukan sepak bola sebesar 14,64 persen terus meningkat hingga pada tahun 2012 menjadi 19,74 persen (Susilo et al., 2014).

Menurut survei yang dilaksanakan pada sebagian Negara Eropa memperlihatkan untuk rekomendasi asupan gizi yang diberikan untuk para pemain sepak bola dan perilaku makan mereka masih belum tepat (Huriyati & Penggali, 2007). Notoatmodjo (2007) berpendapat bahwa perilaku makan merupakan tanggapan seseorang mengenai makanan sebagai kebutuhan penting untuk tubuh (Sartika, 2019). Perilaku makan juga merupakan istilah untuk mendeskripsikan kebiasaan yang berkaitan dengan makanan yang meliputi frekuensi makan, pola makan, dan pemilihan makan (Prasiwi, 2012)

Perilaku makan dilakukan guna mencukupi kebutuhan gizi atlet yakni tinggi karbohidrat, cukup protein, rendah lemak, cukup vitamin, mineral dan juga cairan yang berguna untuk menjaga kesehatan, adaptasi latihan, dan meningkatkan stamina selama sesi latihan dan perlombaan (Huriyati & Penggali, 2007). Selain itu, gizi yang baik dan tepat juga menjadi dasar utama dalam penampilan seorang atlet dalam melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan berbagai gerakan tubuh yang diproduksi oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi (R. F. Lubis & Siregar, 2017).

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa melalui perilaku makan, atlet dapat mengatur jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh sehingga atlet mampu menjalankan aktivitasnya dan akan berdampak langsung dengan penampilan atlet

tersebut. Namun, jika perilaku makan tidak baik maka jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh menjadi tidak maksimal (Esfandiari & Tarigan, 2017). Penelitian lain mengenai perilaku makan yaitu hubungan gizi dengan perilaku makan didefinisikan yaitu hubungan yang berkaitan dengan segi fisiologis, psikologis sosial serta genetik yang bisa memiliki pengaruh pada jumlah konsumsi makan, durasi makan, serta pemilihan makan (Manaf et al., 2019).

Sedangkan untuk penelitian sebelumnya mengenai aktivitas fisik, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur akan memberikan dampak yang bagus untuk kebugaran tubuh yaitu dapat meningkatkan ketahanan kardiorespiratori, metabolisme tubuh dan ketahanan otot (Setiaputri et al., 2017). Penelitian lainnya mengenai aktivitas fisik yaitu aktivitas fisik bisa berlangsung secara baik apabila di dukung dengan konsumsi gizi pada atlet dan komposisi tubuhnya yang mendukung (Vania et al., 2018).

Virus corona bermula dari Kota Wuhan, Provinsi Hubei di Negara China yang merupakan virus yang menyerang sistem pernapasan (Nurhalimah, 2020). Awalnya COVID-19 diberitakan di Indonesia di tanggal 2 Maret 2020 sebanyak dua kasus (Abdillah, 2020). Untuk sekarang tren kasus COVID-19 di Indonesia semakin meningkat. Karena Indonesia termasuk Negara yang paling banyak terjangkit COVID-19 di ASEAN dengan kasus konfirmasi tertinggi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020a).

Data COVID-19 terbaru yaitu tanggal 21 Juni 2020, Pemerintah Republik Indonesia sudah memberitahukan 45.891 orang dengan COVID-19 yang dikonfirmasi dan sebanyak 2.465 orang yang meninggal karena COVID-19. Untuk pasien yang sembuh yaitu sebanyak 18.404 pasien. WHO bekerja sama dengan Pemerintah Indonesia dalam mengawasi keadaan dan menghalangi penularan penyakit selanjutnya (Organization, 2020).

Oleh karena itu, guna mencegah penyebaran COVID-19 Pemerintah Indonesia melalui Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengeluarkan kebijakan atas dasar himbuan WHO yakni menjaga kebersihan, menjaga interaksi sosial dan melakukan *lockdown* wilayah. Salah satu dari himbuan tersebut berupa pelaksanaan *social distancing* atau *physical distancing* (Nurhalimah, 2020).

Data kasus di Provinsi Sumatera Selatan, jumlah kasus konfirmasi yang positif COVID-19 sebanyak 1.779 orang. Untuk pasien yang sembuh yaitu sebanyak 754 orang (42,38 %) dan yang meninggal sebanyak 70 orang (3,93%). Untuk sampel yang diperiksa di laboratorium dari Provinsi Sumatera Selatan yaitu sebanyak 7.847 orang (0,92 perseribu penduduk). Dengan jumlah orang yang diperiksa (PDP, ODP dan OTG) sebanyak 7.847 orang dengan jumlah PDP sebanyak 1106 orang, ODP sebanyak 448 orang dan OTG sebanyak 6.293 orang. Khusus untuk data kasus COVID-19 di Palembang pada tanggal 21 Juni 2020 kasus konfirmasi yang positif sebanyak 1.159 orang untuk total orang yang sembuh sebanyak 361 orang, dan yang meninggal sebanyak 49 orang. Untuk total orang yang diperiksa PDP adalah 531 orang dan ODP sebanyak 5.037 orang. Tren kasus COVID-19 di Palembang semakin hari semakin meningkat. Karena jumlah PDP di Kota Palembang termasuk yang tertinggi dan jumlah konfirmasi PDP tertinggi yang meninggal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020b).

Dengan melihat data di Palembang yang terus meningkat maka Menteri Kesehatan RI menyetujui saran dari Pemerintah Kota Palembang untuk melaksanakan status Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Keputusan Menteri Kesehatan tersebut sudah ditetapkan pada tanggal 12 Mei 2020 dengan Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/Menkes/307/2020. PSBB di Kota Palembang ditentukan dalam rangka percepatan pengendalian COVID-19 dikarenakan meningkatnya penyebaran kasus COVID-19 yang signifikan dengan mentaati semua aturan yang dibuat pada saat PSBB seperti jaga jarak, tidak bepergian kecuali penting, menggunakan masker, serta sering cuci tangan dengan sabun (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Semenjak adanya COVID-19, Atlet di Indonesia mengalami transisi yang disebabkan oleh adanya pandemi virus corona atau *Severe Acute Respiratory Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) yang dikenal dengan COVID-19 (Nurhalimah, 2020). Khusus di dunia olahraga juga menerapkan *social distancing*, penerapan tersebut yaitu seluruh kompetisi olahraga ditunda baik itu pelatihan serta latihan yang diselenggarakan dilarang. baik itu pertandingan lokal maupun internasional utama yang meliputi kejuaraan sepak bola Eropa serta Olimpiade di Tokyo,

dihentikan dalam waktu satu tahun. Yang berdampak pada organisasi, para atlet, pelatih maupun klub olahraga. Dengan adanya *social distancing*, para atlet pun harus diliburkan dan terjadinya kurang komunikasi antar pelatih dan atlet serta juga tidak ada pelatihan yang teratur. Sehingga menyebabkan gizi para atlet tidak tepat. Selain itu, bisa menyebabkan penurunan kebugaran fisik, kinerja dan aktivitas fisik pada atlet (Jukic et al., 2020). Padahal atlet adalah salah satu pelaku olahraga yang menjadi perhatian yang berhak mendapatkan pemenuhan gizi guna mendukung stamina selama latihan dan pertandingan (Huriyati & Penggali, 2007). Maka dari itu atlet harus mempunyai kontrol apa yang mereka harus konsumsi dan harus memperhatikan kebiasaan makannya, karena akan berdampak pada gizi atlet itu sendiri (Paugh, 2006).

Penelitian lain yang membahas mengenai terbatasnya aktivitas fisik pada atlet selama COVID-19 yaitu semenjak adanya peraturan Pemerintah mengenai *social distancing* maka diberhentikan semua aktivitas latihan para atlet. Sehingga, untuk mengatasinya pihak klub menghimbau agar para atlet melaksanakan aktivitas latihan di rumah saja. Kondisi seperti ini berdampak pada gerak pelatih yang biasanya mengatur aktivitas latihan para atletnya dan sulitnya mengontrol aktivitas latihan para atlet. Himbauan yang dilakukan oleh pihak klub supaya atlet tetap melaksanakan aktivitas latihan walau diliburkan (Kadir, 2020).

Sriwijaya Football Club (SFC) adalah salah satu klub sepak bola yang populer di Sumatera Selatan yang berlokasi di Kota Palembang dengan jumlah atlet sepak bola sebanyak 28 atlet. SFC juga terkena dampak dengan adanya COVID-19 ini sehingga untuk mematuhi peraturan Pemerintah, maka SFC juga menerapkan *social distancing* atau *physical distancing*, karena manajemen SFC meliburkan para atlet mereka yang dimulai pada bulan Maret 2020 dan masih berlangsung sampai saat ini (Agustus 2020). Berdasarkan informasi yang diperoleh peneliti dari salah satu atlet. Semenjak atlet diliburkan, pelatih ataupun Dokter yang bertanggung jawab di SFC tidak mengontrol perilaku makan dan aktivitas fisik para atlet. Hal ini akan berdampak terganggunya perilaku makan atlet dan kebugaran tubuh pada atlet. Oleh karena itu, berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan. Peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian yang

berjudul “perilaku makan dan aktivitas fisik atlet sepak bola selama COVID-19 di *Sriwijaya FC* tahun 2020“.

1.2 Rumusan Masalah

Cerminan dari gizi yang baik dalam asupan atlet sepak bola, tergambar dari perilaku makan setiap atletnya (Pujiati et al., 2015). Selain asupan gizi yang baik aktivitas fisik juga mempunyai peranan yang sangat penting dalam membantu penampilan atlet (R. F. Lubis & Siregar, 2017). Semenjak muncul wabah virus corona di tahun 2020, yang dinyatakan sebagai darurat bencana oleh Pemerintah, kegiatan *social distancing* dan *physical distancing* yang bertujuan untuk menekan penyebaran virus corona di Indonesia terus disosialisasikan melalui Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Buana, 2020). Hal ini juga telah diterapkan oleh pihak manajemen *Sriwijaya FC* dengan meliburkan para atletnya dari bulan Maret 2020 sampai saat ini (Juni 2020). Kebijakan ini akan berdampak pada perilaku makan dan aktivitas fisik para atlet yang tidak dikontrol oleh pelatih dan Dokter yang mengatur makan di *Sriwijaya FC*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui perilaku makan dan aktivitas fisik atlet sepak bola selama COVID-19 di *Sriwijaya FC* Jakabaring Palembang tahun 2020.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku makan dan aktivitas fisik atlet sepak bola selama COVID-19 di *Sriwijaya FC* tahun 2020.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui perilaku makan atlet sepak bola yang dilihat dari kebiasaan makannya selama COVID-19 .
2. Mengetahui aktivitas fisik atlet sepak bola yang dilihat dari waktu dan intensitas yang dilakukan selama COVID-19.

3. Mengetahui cara pelatih di *Sriwijaya FC* dalam mengatur aktivitas fisik atlet sepak bola sebelum dan selama COVID-19.
4. Mengetahui cara Dokter di *Sriwijaya FC* dalam mengatur makan atlet sepak bola sebelum dan selama COVID-19.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Sebagai bentuk implementasi dalam peningkatan ilmu gizi olahraga yang sudah diperoleh selama perkuliahan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.4.2 Bagi Atlet sepak bola

Diperolehnya informasi mengenai perilaku makan dan aktivitas fisik yang baik yang sesuai dengan kebutuhan atlet sepak bola selama COVID-19. Sehingga gizi dan kebugaran atlet sepak bola tetap terjaga.

1.4.3 Bagi *Sriwijaya FC*

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan mengenai pentingnya mengontrol perilaku makan dan aktivitas fisik atlet sepak bola walaupun dalam keadaan COVID-19.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Lokasi

Penelitian ini dilakukan *Sriwijaya FC*.

1.5.2 Lingkup Waktu

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Agustus 2020 sampai Maret 2021.

1.5.3 Lingkup Materi

Lingkup materi untuk penelitian ini adalah perilaku makan dan aktivitas fisik atlet sepak bola selama COVID-19 di *Sriwijaya FC* tahun 2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, L. A. (2020). Stigma Terhadap Orang Positif COVID-19. In *Palembang : Universitas Bina Darma* (Vol. 2).
- Alit Arsani, N. L. K. (2014). Manajemen Gizi Atlet Cabang Olahraga Unggulan Di Kabupaten Buleleng. *JST (Jurnal Sains Dan Teknologi)*, 3(1), 275–287. <https://doi.org/10.23887/jst-undiksha.v3i1.2906>
- Ambardhini, R. L. (2013). Peningkatan Perilaku Pola Makan Sehat Atlet Angkat Besi di Padepokan Gajah Lampung. *Jurnal Iptek Olahraga*, 15(2), 1–3.
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Mueller, P., Mueller, N., Aloui, A., Hammouda, O., Liane, L., Braakman-jansen, A., Wrede, C., Bastoni, S., Pernambuco, S., Mataruna, L., ... Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID-19 Home Confinement On Physical Activity and Eating Behaviour Preliminary Results of The ECLB-COVID19 International Online-Survey Correspondant. *International License. Germany : University Magdeburg*, 1–22. <https://doi.org/10.1101/2020.05.04.20072447>
- Amplified. (2019). *Nutrition Soccer Athletes*.
- Anggunadi, A., & Sutarina, N. (2017). Manfaat Accelerometer Dalam Pengukuran Aktivitas Fisik. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 10–33. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12881>
- Arovah, N. I. (2010). Female Athlete Triad Pada Atlet Wanita (Diagnosis, Pencegahan dan Penatalaksanaan. In *Universitas Negeri Yogyakarta*. [skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Bachri, B. S. (2010). Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 10, 46–62.
- Bailey, J., & McAtee, D. (2003). “Another way of telling”: The use of visual methods in research. *International Employment Relations Review*, 9(1), 45–60.
- Baranauskas, M., Stukas, R., Tubelis, L., Žagminas, K., Šurkiene, G., Švedas, E., Giedraitis, V. R., Dobrovolskij, V., & Abaravičius, J. A. (2015). Nutritional habits among high-performance endurance athletes. *Medicina (Lithuania)*, 51(6), 351–362. <https://doi.org/10.1016/j.medic.2015.11.004>
- Blatter, J. S. (2010). Nutrition For Football. In *FIFA*. FIFA.
- Brown, D. R., Heath, G. W., & Martin, S. L. (2009). *Promoting Physical Activity* (Second Edi, Vol. 3, Issue 2). United States : The Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Nutrition, Physical Activity and Obesity by Human Kinetics, Inc. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2Maks) Atlet Sepakbola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237>
- Buana, D. R. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3), 14. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15082>
- Budiawan, M., Sulyastini, N. K., Enrico, P., & Okaniawan, P. (2020). Penyusunan

- Menu Gizi Sehat Seimbang Bagi Atlet Dan Pelatih Kelompok Cabang Olahraga Beladiri Pon Bali 2020. *Jurusan Kedokteran Fakultas Kedokteran UNDIKSHA*, 1829–1833.
- Candrarini, G. P. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Makanan Sehat Dengan Perilaku Jajan Pada Anak SD MA'ARIF Ponogoro Tahun 2016 [Skripsi]. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun, Madiun]. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01). <http://www.albayan.ae>
- Castle, J. (2015). *Performance Nutrition For Your Young Athlete*. AMACOM : United state of America.
- Cholid, A. (2015). *Peranan pelatih dalam memotivasi pemain sepakbola*. 20, 1–6.
- Cox, G., & Burke, L. (2010). *Food For Sports Performance* (Third Edit). Australia : National Library Of Australia.
- Davies, P. (2013). Total Soccer Nutrition. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- De Oliveira, F. P., Bosi, M. L. M., Dos Santos Vigário, P., & Da Silva Vieira, R. (2003). Eating Behavior and Body Image In Athletes. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 9(6), 357–364.
- Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat. (2002). Gizi Atlet Sepak Bola. In *Depatemen Kesehatan RI*. Jakarta : Bakti Husada.
- Esfandiari, D., & Tarigan, G. H. (2017). Hubungan Faktor Internal dan Faktor Eksternal Relationship Of Internal Factors And External Factors. In *program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas trisakti* (Issue I). [Skripsi]. Universitas Trisakti, Jakarta.
- Estrela, A. L., Zaparte, A., Da Silva, J. D., Moreira, J. C., Turner, J. E., & Bauer, M. E. (2017). High volume exercise training in older athletes influences inflammatory and redox responses to acute exercise. *Journal of Aging and Physical Activity*, 25(4), 559–569. <https://doi.org/10.1123/japa.2016-0219>
- Exel, J., Mateus, N., Travassos, B., Gonçalves, B., Gomes, I., Leite, N., & Sampaio, J. (2018). Off-Training Levels of Physical Activity and Sedentary Behavior in Young Athletes: Preliminary Results during a Typical Week. *Sports*, 6(4), 141. <https://doi.org/10.3390/sports6040141>
- Febrian, N. (2017). Pengaruh Aktivitas Fisik Yang Berlebihan Terhadap Perubahan Sistem Imun Seluler Spesifik. *Jurnal Teori Dan Aplikasi Aktivitas Fisik*, 05, (1) 1-6, 1–6.
- Fraser, K. D., & al Sayah, F. (2011). Arts-based methods in health research: A systematic review of the literature. *Arts & Health*, 3(2), 110–145. <https://doi.org/10.1080/17533015.2011.561357>
- Glaw, X., Inder, K., Kable, A., & Hazelton, M. (2017). Visual Methodologies in Qualitative Research: Autophotography and Photo Elicitation Applied to Mental Health Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1–8. <https://doi.org/10.1177/1609406917748215>
- Gunadi, D. (2010). Gizi Atlet Sepakbola Indonesia. *Universitas Sebelas Maret Surakarta*, 3(2), 478–490.
- Hapsari, M., Titis, S., Juffrie, M., Sudargo, T., & Sofro, Z. M. (2019). Pola konsumsi atlet sepak bola remaja di Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 15(3), 101–110.
- Herwin. (2015). *Perencanaan Program Latihan Sepak Bola*. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Hidayat, A., Rustiana, E. R., & Pramono, H. (2014). Agresivitas Suporter Klub Sriwijaya FC Di Stadion Jakabaring Palembang 2014. *Journal of Physical Education and Sports*, 3(2), 1–6.
- Hijazi, M. S., Khan, M. A., & Akhtar, K. I. (2016). Sports Medicine. *Iowa Medicine : Journal of the Iowa Medical Society*, 77(9), 453.
- Huriyati, E., & Penggali, M. H. S. T. (2007). Gaya Hidup, Status Gizi dan Stamina Atlet. *Jurnal Kedokteran Masyarakat*, 23(4), 192–199.
- Irfandi, & Rahmat, Z. (2018). Evaluasi Manajemen Pengelolaan Pelatihan Klub Olahraga Atletik Binaan DISPORA Provinsi Aceh. *Jurnal Penjaskesrek*, 5(April), 87–96.
- Irianto, S. (2016). Kebugaran Aerobik Pemain Sepak bola PSIM Yogyakarta Tahun 2014. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), 1–8.
- Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., Njaradi, N., Sassi, R., Requena, B., Milanovic, L., Krakan, I., Chatzichristos, K., & Alcaraz, P. E. (2020). Strategies and Solutions for Team Sports Athletes in Isolation due to COVID-19. *Sports*, 8(4), 56. <https://doi.org/10.3390/sports8040056>
- Kadir, S. (2020). Evaluasi VO2Max Atlet Karate Di Era Pandemi COVID-19. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(2), 42–52.
- Kasim, M. R. (2017). *Tinjauan Kriminologis Terhadap Kejahatan Pelanggaran Hak Cipta dan Hak Merek (Pembajakan Merchandise Klub Sepak Bola Sriwijaya FC) (Studi Kasus di Kota Palembang Tahun 2014-2016)*. [Skripsi]. Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020a). Situasi Terkini Perkembangan (COVID-19) Indonesia. In *Indonesia : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 21 Juni 2020*. https://covid19.kemkes.go.id/download/Situasi_Terkini_050520.pdf
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020b). *Situasi Terkini Perkembangan Corona Virus Disease-19 (COVID-19) Provinsi Sumatera Selatan* (Vol. 19).
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). PSBB Kota Palembang Disetujui Menteri Kesehatan. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta : Depatermen Kesehatan. Rabu 13 Mei 2020* (Issue 021). <https://www.kemkes.go.id/article/view/20051300002/psbb-kota-palembang-disetujui-menkes.html>
- Komandin. (2006). Pemenuhan Kebutuhan Gizi Atlet untuk Mencapai Prestasi Sepakbola Indonesia. *Medikora*, 2(2), 119–134.
- Kundrat, S., & Sciences, W. N. (2018). Nutrition For Football Players. *University of Wisconsin- Milwaukee Nutritional Sciences Program Director*, 1–3.
- Kurniawan, O. D., & Subagio, I. (2017). Analisis Index Overall Demand Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur 104 2017 Analisis Index Overall Demand Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur 104 2017. *Universitas Negeri Surabaya*, 1–7.
- Langdon, J., Schlote, R., Harris, B., Burdette, G., & Rothberger, S. (2015). Effects Of A Training Program To Enhance Autonomy Supportive Behaviors Among Youth Soccer Coaches. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.14198/jhse.2015.101.01>
- Langga, Z. A., & Supriyadi. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan

- Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1 (1), 90–104.
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/911>
- Lubis, J. (2004). Perencanaan Program Latihan. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 1–85.
- Lubis, R. F., & Siregar, N. S. (2017). Pengaruh Pemberian Semangka Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Setelah Melakukan Aktivitas Fisik. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 1–10.
<https://doi.org/10.24114/so.v1i1.6127>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Manaf, H., Md Nor, N., Mohd Azhari, N. A., & Ismut, N. R. A. (2019). Eating Behaviour Among Disabled Athletes In Malaysia. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 26(3), 129–134.
<https://doi.org/10.21315/mjms2019.26.3.11>
- Masturoh, I., & T, N. A. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* (Tahun 2018). Jakarta:Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Meyer, F., Connor, H. O., & Shirreffs, S. M. (2007). Nutrition for the young athlete. *Journal of Sports Science*, December.
<https://doi.org/10.1080/02640410701607338>
- Motto, C. A. (2019). *Variabel-Variabel Latihan*. [Skripsi]. Universitas Negeri Manado, Sulawesi Utara.
- Narey, D., Gallacher, K., Ferguson, D., McLaren, A., Thompson, S., Cleland, A., Bolland, G., Dailly, C., Gallacher, P., Malpas, M., Mckinnon, R., Narey, D., Christian, B., Paul, D., Maurice, G., Ray, M., David, M., Kevin, N., Duncan, G., ... Thompson, S. (n.d.). *Dundee United Academy Football Science and Medicine Nutritional Guide*.
- Nidayanti, S. (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan, Asupan Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Atlet Sepak Bola PS Kerinci Tahun 2018*. [Skripsi]. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Sumbar, Padang.
- Nintami, A. L., & Rustanti, N. (2012). Journal of Online Nutrition di : College. *Journal of Nutrition College*, 1(1), 382–387.
<https://media.neliti.com/media/publications/185001-ID-pengaruh-asupan-makan-energi-karbohidrat.pdf%0A>
- Novitasari, D., Rahfiluddin, M., & Suroto, S. (2016). Tingkat Konsumsi Energi, Aktivitas Fisik Dan Kesegaran Jasmani Pada Posisi (Tosser Dan Smasher) Atlet Bola Voli. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(2), 38–45.
- Nugrahani, F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Solo : Cakra Books. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.758>
- Nurdini, D. A. (2016). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makanan di Asrama Dengan Kadar Hemoglobin Atlet Sepak Bola*. [Skripsi]. Universitas Diponegoro, Semarang.
- Nurhalimah, N. (2020). Upaya Bela Negara Melalui Sosial Distancing dan Lockdown Untuk Mengatasi Wabah COVID-19 (Efforts to Defend The Country Through Social Distancing and Lockdown to Overcome The

- COVID-19 Plague). In *SSRN Electronic Journal* (Vol. 19).
<https://doi.org/10.2139/ssrn.3576405>
- Nutrition, N. (n.d.). Sports Nutrition for Older Athletes. *Nestle Nutrition Institute*.
 Organization, W. H. (2020). *Coronavirus Disease (COVID-19)*.
- Paugh, Sarah I. (2006). *dietary habits and nutritional knowledge of college athletes* (Issue January 2006). universitas california.
- Permatasari, F. D., Adi, A. C., & Dewi, R. C. (2018). Correlation Between Nutrition Status, Physical Activity and Fitness Level Among Basketball Players in Student's Basketball Club. *Amerta Nutrition*, 332–339.
<https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i4.2018.332-339>
- Prasiwi, R. I. (2012). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Di SMPN 115 Jakarta Selatan Tahun 2012. In *Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi Gizi Universitas Indonesia*. [Skripsi]. Universitas Indonesia, Jakarta.
- Pratiwi, N. (2018). Tingkat Pengetahuan Tentang Overtraining Pada Atlet Dan Pelatih Klub Atletik Petrogres Kabupaten Gresik Tingkat Pengetahuan Tentang Overtraining Pada Atlet Dan Pelatih Klub Atletik Petrogres Kabupaten Gresik Nanda Pratiwi Mahasiswa S1 Pendidikan Keolahragaan. *Universitas Negeri Surabaya*, 3(1).
- Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia, S. (2015). Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *JOM*, 2(37), 1–31.
<https://doi.org/10.12816/0013114>
- Putra, M. F. (2017). Mixed Methods: Pengantar Dalam Penelitian Olahraga. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 11.
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i1.682
- Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja SMA NEGERI 1 PALU. *Jurnal Preventif*, 7, 43–52.
- Riewald, S., & Keith, C. (2001). Strength Training For Young Athlete. *National Strength and Conditioning Association Education Department*.
- Rismayanthi, C., & Wijatmoko, A. (2016). Profil Somatotipe dan Tingkat Kelainan Perilaku Makan Pada Atlet Pabbsi Daerah Istimewa Yogyakarta. *Medikora*, 14(2), 1---14. <https://doi.org/10.21831/medikora.v14i2.7939>
- Ritan, A. F. G., Murdhiono, W. R., & Syafitri, E. N. (2018). Hubungan Body Image Dengan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Obesitas di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(1), 25. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i1.85>
- Roberts, C., Gill, N., & Sims, S. (2020). The Influence of COVID-19 Lockdown Restrictions on Perceived Nutrition Habits in Rugby Union Players. *Frontiers in Nutrition*, 7(October), 1–11.
<https://doi.org/10.3389/fnut.2020.589737>
- Rollo, I., James, C., Randell, R., & Jeukendrup, A. (2016). *FC Barcelona Sports Nutrition Guide The evidence base for FC Barcelona Sports Nutrition Recommendations*.
- Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Khie, L., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, O. M., Yuniastuti, E., & Susilo, A. (2020). Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini

- Coronavirus Disease 2019 : Review of Current Literatures. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45–67.
- Ruslan, Aswan, A. M., & Rusli. (2019). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi Dalam Olahraga*. samarinda : mulawarman university press.
- Santoso, M. (2016). *Kecukupan Gizi Atlet Sepak Bola dan Sepak Takraw PPLP Jawa Tengah Tahun 2016*. [Skripsi]. Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Sari, S. P., Afriani, Y., Puspaningtyas, D. E., & Sari, J. N. (2020). *Gambaran Pengetahuan Orang Tua tentang Pengaturan Menu Makan Atlet SSB Melalui Fokus Grup Diskusi*. 3(1), 60–68.
- Sartika, R. pesli. (2019). Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Perilaku Makan Pada Atlet Sepak Bola PS Kerinci 2019 [Skripsi]. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, Padang]. In *SSRN Electronic Journal* (Vol. 5, Issue 564).
<https://doi.org/10.4324/9781315853178>
- Scanlon, M. (2005). *The Player Guide To Healthy Eating*.
<https://media.neliti.com/media/publications/185001-ID-pengaruh-asupan-makan-energi-karbohidrat.pdf%0A>
- Sedek, R., & Yih, T. Y. (2014). Dietary habits and nutrition knowledge among athletes and non-athletes in National University of Malaysia (UKM). *Pakistan Journal of Nutrition*, 13(12), 752–759.
<https://doi.org/10.3923/pjn.2014.752.759>
- Setiaputri, karinta ariani, Rahfiludin, M. ze., & Suroto. (2017). Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Persentase Lemak Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Renang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 166–174.
- Setiyowati, E., Widiatmi, N., Dzulqarnaen, F. F., & Noor, Z. (2017). Sistem penyelenggaraan dan pengelolaan makanan bagi atlet sepak bola. *Universitas Gadjja Mada*, 2(1), 148–154.
- Shapiro, K. (2015). Application Of The Theory Of Anticipatory Guidance to Identify The Anticipated Use Of A Certified Specialist In Sports Dietetics By Collegiate Student -Athletes At A Division I University. In *Ball State University* (Vol. 13, Issue 3). [Thesis]. Ball State University, Muncie.
- Shriver, L. H., Betts, N. M., & Wollenberg, G. (2013). Dietary intakes and eating habits of college athletes: Are female college athletes following the current sports nutrition standards? *Journal of American College Health*, 61(1), 10–16. <https://doi.org/10.1080/07448481.2012.747526>
- Silva, M. R., Carneiro, C. de S., Crispim, P. A. A., Melo, N. C. S., & Sales, R. R. (2011). Effects of a carbohydrate-electrolytic drink on the hydration of young soccer players. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 17(5), 339–343. <https://doi.org/10.1590/s1517-86922011000500009>
- Siregar, N. S., & Lasar Dani, D. P. (2019). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dengan Status Gizi Atlet Gulat Pplp Sumatera Utara. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 10.
<https://doi.org/10.24114/so.v2i1.12871>
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2003). *Dasar Metodologi Penelitian* (Ayup (ed.)). Yogyakarta : Literasi Media Publishing.
<https://doi.org/10.16309/j.cnki.issn.1007-1776.2003.03.004>
- Sudibjo, P., Arovah, N. I., & A, R. L. (2013). Tingkat Pemahaman dan Survei

- Level Aktivitas Fisik, Status Kecukupan Energi dan Status Antropometrik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNY. *Medikora*, 11(2), 183–203.
<https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/issue/view/396>
- Sudipa, I. G. I., I Nyoman Alit Arsana, & Made Leo Radhitya. (2020). Penentuan Tingkat Pemahaman Mahasiswa Terhadap Social Distancing Menggunakan Algoritma C4.5. *SINTECH (Science and Information Technology) Journal*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.31598/sintechjournal.v3i1.562>
- Sugiyoto, & Atmaja, W. (2013). Evaluasi Program Latihan Fisik Sepak Bola Menggunakan Metode CIPP Pada Sekolah Sepak Bola Kabupaten Pacitan Tahun 2013. *Jurnal UNS*, 92–110.
- Suppawattaya, P., Yiemphat, P., & Yasri, P. (2020). Effects of Social Distancing , Self-Quarantine and Self-Isolation During The COVID-19 Pandemic on People ' s Well -Being , and How to Cope with It. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 5(JunI), 12–20.
- Susanto, N. (2020). Pengaruh Virus COVID-19 Terhadap Bidang Olahraga di Indonesia. *Jurnal Stamina*, 21(1), 1–9.
- Susilo, D., Handayani, nur budi, Chamami, A., Setiawan, A., & Nugroho, S. wahyu. (2014). *Penyajian Data dan Informasi Kepemudaan dan Olahraga 2014*. Jakarta : Kementrian Pemuda dan Olahraga.
- Sutri. (2014). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa. In *Universitas Muhammadiyah Surakarta (Vol. 1, Issue 4)*. [Publikasi Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta ,Surakarta.
- Syafrizar, & Welis, W. (2009). Gizi Olahraga. In *Ilmu Gizi:Teori & Aplikasi*. Malang : Wineka Media. [https://doi.org/10.1016/0198-0254\(79\)90606-X](https://doi.org/10.1016/0198-0254(79)90606-X)
- Tayech, A., Mejri, M. A., Makhlof, I., & Mathlouthi, A. (2020). Second Wave of COVID-19 Global Pandemic and Athletes ' Confinement : Recommendations to Better Manage and Optimize the Modified Lifestyle. *International Journal Of Evironmental Research and Public Health*, September, 1–12.
- Vaismoradi, M., Turunen, H., & Bondas, T. (2013). Content analysis and thematic analysis: Implications for conducting a qualitative descriptive study. *Nursing and Health Sciences*, 15(3), 398–405. <https://doi.org/10.1111/nhs.12048>
- Vania, E. R., Pradigdo, siti fatimah, & Nugraheni, S. . (2018). Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Studi Pada Atlet Softball Perguruan Tinggi Di Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 449–457.
- Wicaksana, A. I. (2013). *Kualitas Layanan Pelatih Sekolah Sepak Bola Di Kabupaten Sleman*. [Skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widi, R. (2011). Uji Validitas Dan Reliabilitas Dalam Penelitian Epidemiologi Kedokteran Gigi. *Stomatognatic (J.K.G. Unej)*, 8(1), 27–34.
- Xu, B. (2015). *How to Improve the Athletes ' Physical Fitness*. *Cmes*, 282–284.
- Yulia, C., Pitriani, P., & Patriasih, R. (2017). Persepsi Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI Mengenai Pendidikan Gizi Untuk Mencegah Kecenderungan Eating Disorder Pada Atlet. *Innovation of Vocational Technology Education*, 10(1), 1–12.
<https://doi.org/10.17509/invotec.v10i1.5087>
- Yulianingsih, Y., Hayati, T., Kurnia, A., & Nursihah, A. (2020). Pengenalan

COVID-19 Pada Anak Usia Dini Melalui Metode Bercerita. *UIN Sunan Gunung Djati Bandung, April*, 1–12.

Za, S., Putra, D. I., Sofyan, S., & Bimo. (2020). Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19 Bagi Pemerintah Daerah : Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).

<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Zulva, T. N. I. (2020). COVID-19 dan Kecenderungan Psikosomatis. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1–4.

<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>