

**PEMILIHAN MAKANAN BERGIZI PADA ATLET
SEPAK BOLA YUNIOR**

SKRIPSI

Fadia Tasyafa

18.E1.0034



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2023

PEMILIHAN MAKANAN BERGIZI PADA ATLET SEPAK BOLA YUNIOR

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Fadia Tasyafa
18.E1.0034



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2023

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan
Diterima untuk memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi.

Pada Tanggal

31 Januari 2023

Mengesahkan
Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang



Dra. Sri Sumijati, M.Si.
NPP : 5811989054

Pembimbing Utama

Dr. Ferdinand Hindiarto, M.Si.
NPP : 5811996192

Dewan Penguji

Dr. A. Rachmad Djati Winarno, MS.
NPP : 5811990076

Pembimbing Pendamping

Christa Vidia Rana Abimanyu, S.Psi., M.Psi.
NPP : 5812015298

Widawati Hapsari, S.Psi., M.Psi.
NPP : 5812018320

Dr. Ferdinand Hindiarto, M.Si.
NPP : 5811996192

HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadia Tasyafa

Program Studi: Sarjana Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul "*Pemilihan Makanan Bergizi pada Atlet Sepak Bola Yuniior*" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 31 Januari 2023

Yang Menyatakan



Fadia Tasyafa

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadia Tasyafa

NIM : 18.E1.0034

Program Studi: Sarjana Psikologi

Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan Judul "*Pemilihan Makanan Bergizi pada Atlet Sepak Bola Yuniior*" bebas plagiasi. Akan tetapi, bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Semarang, 31 Januari 2023

Yang Menyatakan



Fadia Tasyafa

UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat - Nya sehingga peneliti bisa menyelesaikan penelitian dengan judul “Pemilihan Makanan Bergizi pada Atlet Sepak Bola Yuniior”. Penelitian ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak yang mendorong peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Kristiana Haryanti, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
2. Dra. Sri Sumijati, M.Si. selaku Ketua Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
3. Dr. Ferdinand Hindiarto, M.Si. dan Christa Vidia Rana Abimanyu, S.Psi., M.Psi. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, saran dan bimbingannya dalam penelitian ini.
4. Widawati Hapsari, S.Psi., M.Si. selaku wali dosen kelas 01 angkatan 2018
5. Segenap Bapak Ibu Dosen, Seluruh staff Tata Usaha dan Perpustakaan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
6. Ibu, Bapak, Mas Aan, Mbak Diah, Gania dan Mas Takim sebagai keluarga atau orang terdekat peneliti yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang serta doa sehingga peneliti bisa menyelesaikan penelitian ini.
7. PSIS Development Semarang, khususnya Pak Ridwan sebagai kepala pelatih yang memberikan ijin pada peneliti untuk melakukan penelitian di klub PSIS Development Semarang

8. Seluruh subjek penelitian atlet PSIS Development Semarang ZMA, ROMP, FR GDF dan ZA yang telah menyempatkan waktunya untuk melakukan wawancara bersama peneliti
9. Begitupula subjek triangulasi yaitu orangtua ZMA, pelatih I dan pelatih M yang mau menyempatkan waktunya untuk memberikan informasi terkait subjek.
10. Teman- teman peneliti yang mau menemani peneliti mengambil data penelitian Luluk, Ira, Nadia, Bryna, Yuli dan Grace.
11. Konsultan Bu Lily Marlina, seluruh staf dan teman-teman asisten Pusat Psikologi Terapan antara lain Iko, Jannice, Tizsya, Tejong dan Yohana yang menjadi pendengar serta memberikan kesempatan peneliti untuk mengerjakan penelitian selama magang.
12. Seluruh teman-teman yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah memberi semangat dan dukungannya kepada peneliti.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata kesempurnaan. Maka, penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

Semarang, 31 Januari 2023

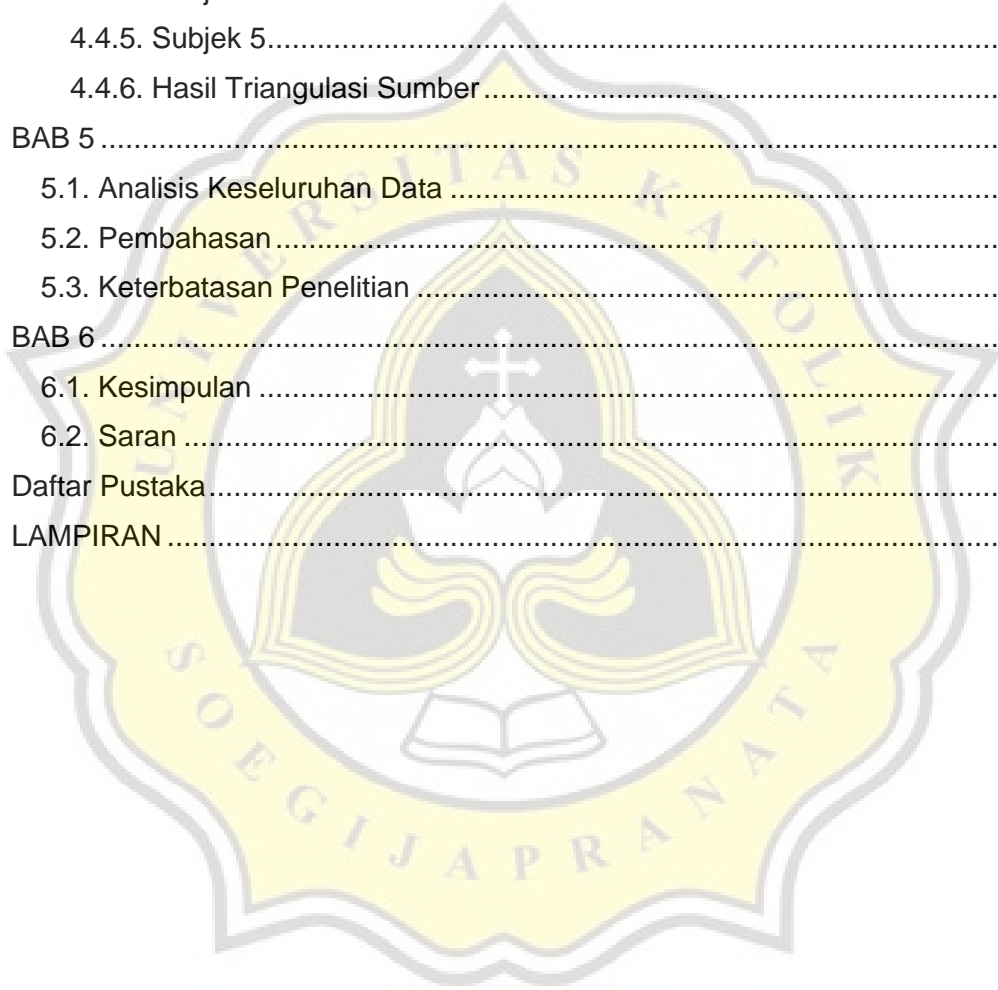


Fadia Tasyafa

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR BAGAN.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT	xiii
BAB 1	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Tujuan Penelitian.....	12
1.3. Manfaat Penelitian.....	12
1.3.1. Manfaat Teoritis.....	12
1.3.2. Manfaat Praktis.....	12
BAB 2	13
2.1. Pemilihan Makanan Bergizi pada Atlet Sepak Bola Yuniior	13
2.1.1. Pengertian Pemilihan Makanan	13
2.1.2. Gizi pada Atlet Sepak Bola	18
2.2. Kerangka Pikir	21
BAB 3	22
3.1. Jenis Penelitian	22
3.2. Tema Penelitian.....	23
3.3. Subjek	23
3.4. Pengumpulan Data.....	23
3.5. Keabsahan Data.....	26
3.6. Metode Analisis Data.....	28
BAB 4	30
4.1. Orientasi Kancah	30

4.2. Persiapan Pengumpulan Data	31
4.3. Pengumpulan Data Penelitian	32
4.4. Hasil dan Analisis setiap Kasus	34
4.4.1. Subjek 1	34
4.4.2. Subjek 2	49
4.4.3. Subjek 3.....	59
4.4.4. Subjek 4.....	69
4.4.5. Subjek 5.....	79
4.4.6. Hasil Triangulasi Sumber	90
BAB 5	96
5.1. Analisis Keseluruhan Data	96
5.2. Pembahasan	106
5.3. Keterbatasan Penelitian	110
BAB 6	112
6.1. Kesimpulan	112
6.2. Saran	113
Daftar Pustaka.....	115
LAMPIRAN	120



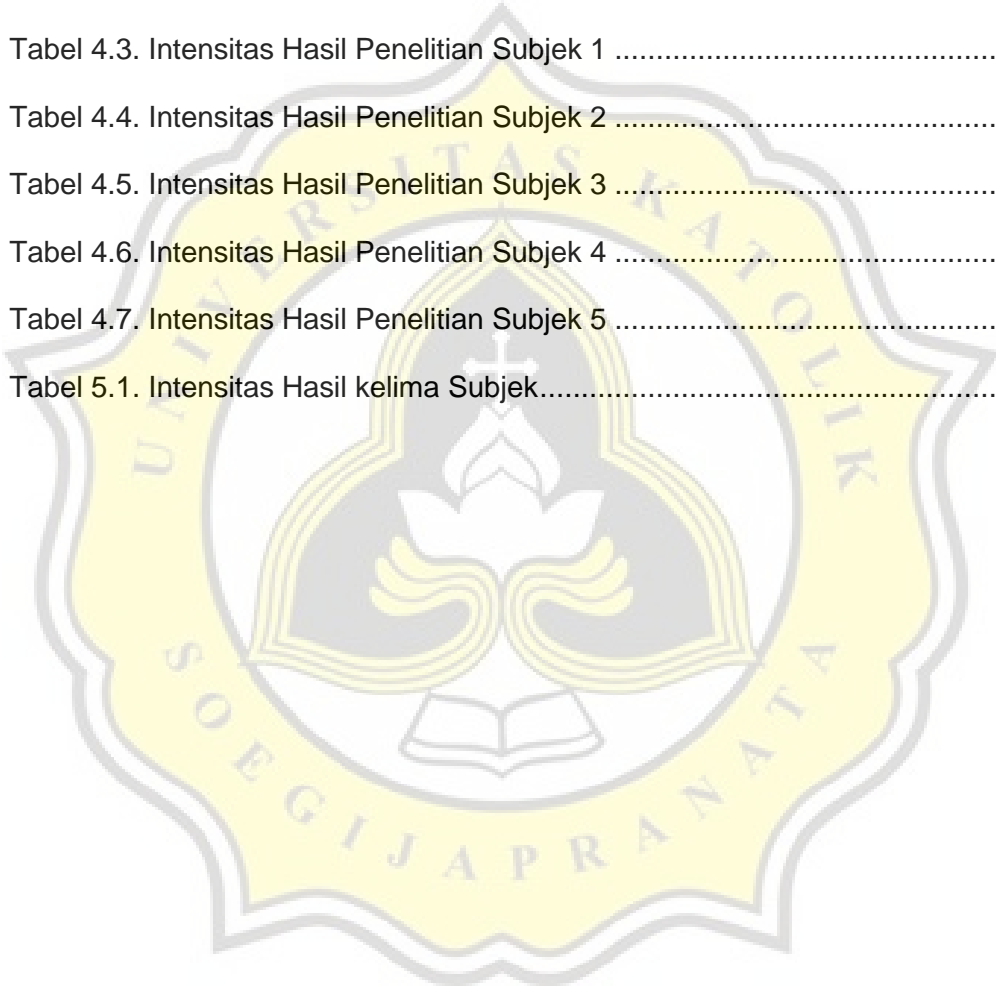
DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1. Food choice (Ogden, 2010).	14
Bagan 2.2. Jenis zat gizi dan fungsi utamanya (Syafrizar & Welis, 2009).	20
Bagan 2.3. Pemilihan Makanan Bergizi.	21
Bagan 4.1. Bagan Analisis Subjek ZMA.....	48
Bagan 4.2 Bagan Analisis Subjek ROMP.	58
Bagan 4.3. Bagan Analisis Subjek FR	68
Bagan 4.4. Bagan Analisis Subjek GDF.....	78
Bagan 4.5. Bagan Analisis Subjek ZA.....	89
Bagan 5.1. Bagan Analisis keseluruhan.....	105



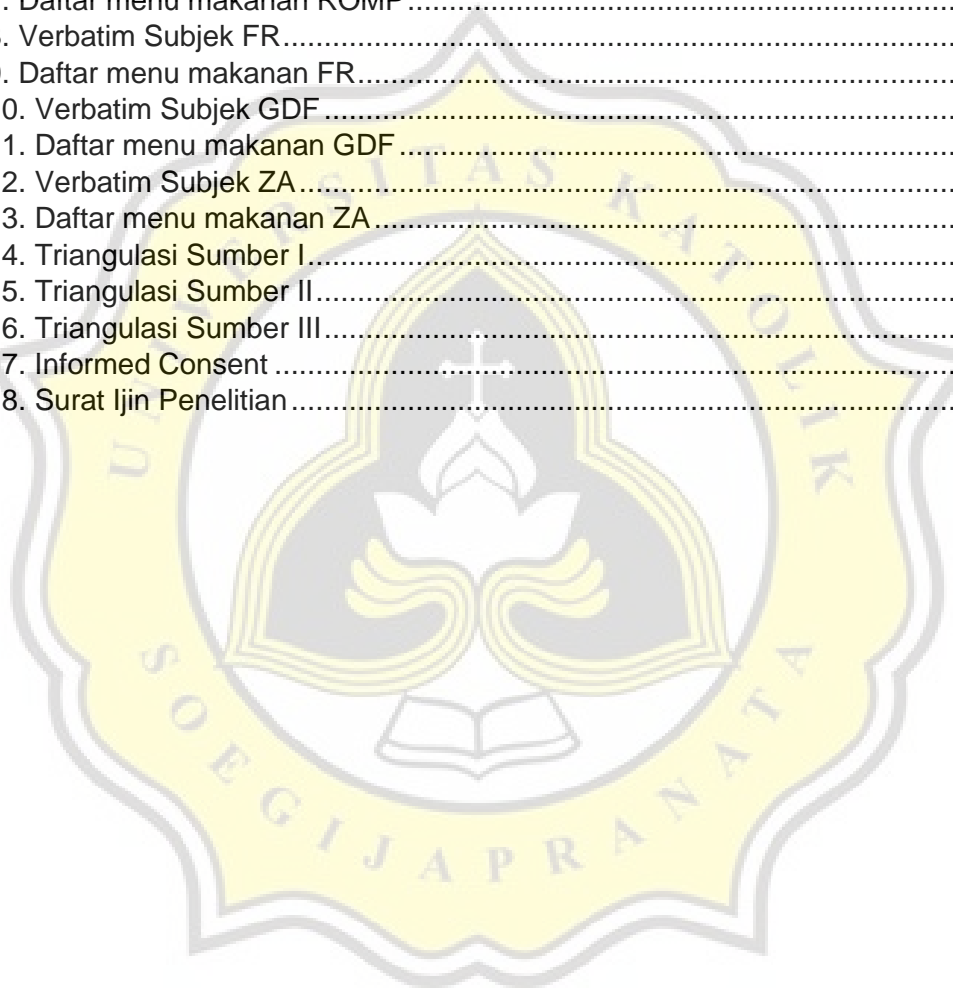
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Catatan Menu makanan atlet	25
Tabel 3.2. Perencanaan pengumpulan data.	25
Tabel 4.1. Jadwal Pertemuan dengan Subjek.....	33
Tabel 4.2. Jadwal Pertemuan Triangulasi Sumber.....	34
Tabel 4.3. Intensitas Hasil Penelitian Subjek 1	47
Tabel 4.4. Intensitas Hasil Penelitian Subjek 2	57
Tabel 4.5. Intensitas Hasil Penelitian Subjek 3	67
Tabel 4.6. Intensitas Hasil Penelitian Subjek 4	77
Tabel 4.7. Intensitas Hasil Penelitian Subjek 5	88
Tabel 5.1. Intensitas Hasil kelima Subjek.....	104



DAFTAR LAMPIRAN

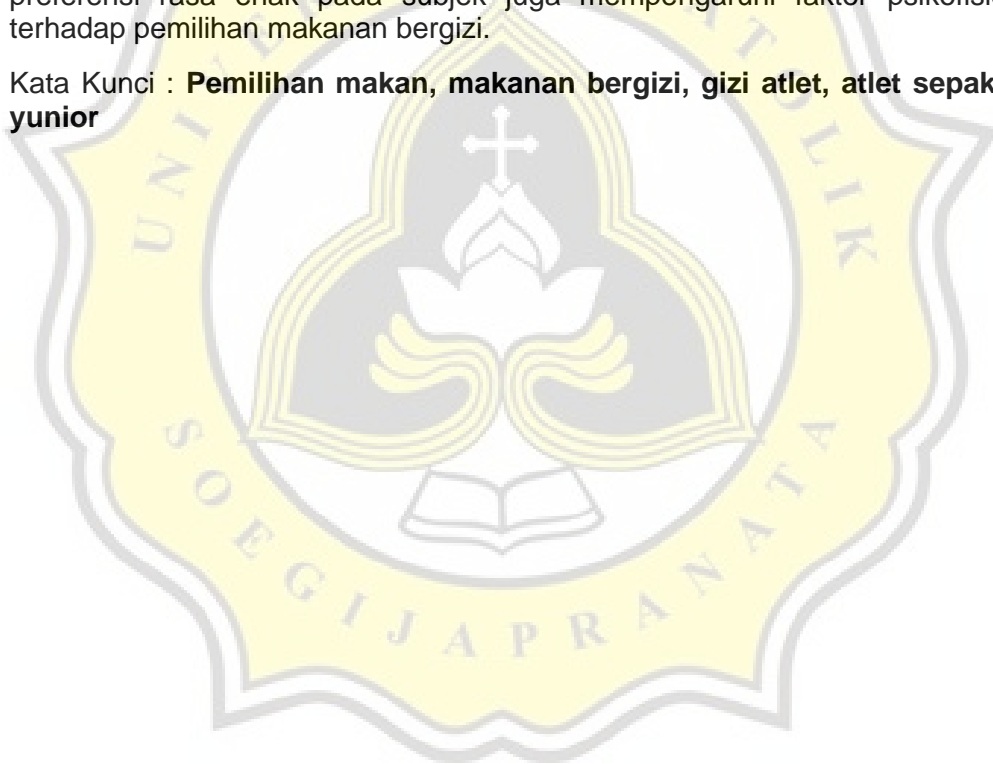
1. Pedoman Wawancara Atlet.....	120
2. Pedoman wawancara Pelatih.....	122
3. Pedoman Coding.....	124
4. Verbatim Subjek 1	125
5. Daftar Menu Makanan Subjek ZMA	136
6. Verbatim Subjek ROMP	137
7. Daftar menu makanan ROMP	146
8. Verbatim Subjek FR.....	147
9. Daftar menu makanan FR.....	155
10. Verbatim Subjek GDF	156
11. Daftar menu makanan GDF	163
12. Verbatim Subjek ZA	164
13. Daftar menu makanan ZA	173
14. Triangulasi Sumber I.....	174
15. Triangulasi Sumber II.....	192
16. Triangulasi Sumber III.....	200
17. Informed Consent	208
18. Surat Ijin Penelitian	213



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika psikologis pemilihan makan bergizi pada Atlet Sepak Bola Yuniior. Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif studi kasus pada lima subjek. Subjek penelitian adalah atlet sepak bola PSIS Development Semarang dengan rentang usia tiga belas sampai delapan belas tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi dan pengambilan catatan menu makanan pada subjek. Metode analisis data yang digunakan yaitu pengumpulan data, reduksi data, display data dan menarik kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemilihan makanan bergizi pada atlet sepak bola yuniior masih kurang dalam memenuhi makan-makanan bergizi hal tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat dinamis didorong kuat oleh pengaruh orangtua ataupun budaya pada faktor perkembangan. Pengetahuan terkait gizi atlet yang dimiliki subjek rendah dimana motivasi mempengaruhi sikap dan kontrol yang subjek miliki pada faktor kognitif. Sedangkan preferensi rasa enak pada subjek juga mempengaruhi faktor psikofisiologis terhadap pemilihan makanan bergizi.

Kata Kunci : **Pemilihan makan, makanan bergizi, gizi atlet, atlet sepak bola yuniior**



ABSTRACT

This study aims to determine the psychological dynamics of nutritious foods choice in Junior Football Athletes. This research was conducted using a qualitative case study method on five subjects. The research subjects were PSIS Development Semarang football athletes with an age range of thirteen to eighteen years. Data collection was carried out through interviews, observation and taking notes on the subject's food menu. Data analysis methods used are data collection, data reduction, data display and draw conclusions. The results showed that the selection of food choices for junior football athletes was still lacking in fulfilling nutritious foods. This was influenced by various factors that were dynamic, strongly driven by parental or cultural influences on developmental factors. The subject's knowledge related to athlete nutrition is low where motivation influences the attitude and control that the subject has on cognitive factors. Meanwhile, the subject's preference for good taste also influences psychophysiological factors on the selection of foods choice.

Keywords : **Food choice, nutritious food, athlete nutrition, junior football athlete**

