

BAB 4

PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN

4.1. Orientasi Kanchah

Penelitian dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang terlibat dan saling mempengaruhi pemilihan makan bergizi pada atlet sepak bola junior. Penelitian dilaksanakan di salah satu klub sepak bola di Kota Semarang, yaitu PSIS Development yang merupakan pengembangan dari Klub PSIS Semarang untuk mencetak atlet junior berprestasi. Seluruh atlet yang sudah tergabung dalam PSIS Development kurang lebih 120 atlet yang terbagi kedalam 5 kelompok usia yang berbeda. PSIS Development memiliki *basecamp* di Stadion Citarum Semarang yang sering peneliti gunakan untuk mengambil data. Selain Stadion Citarum, data juga diambil di Lapangan Telo Banyumanik tempat PSIS Development latihan dan salah satu rumah subjek. Peneliti mencari subjek pemain sepak bola di PSIS Development dengan rentang usia 13 hingga 18 tahun

Subjek dalam penelitian ini berjumlah lima orang, yaitu ZMA berusia 18 tahun, ROMP berusia 15 tahun, FR berusia 15 tahun, GDF 13 tahun dan ZA berusia 16 tahun. Hampir seluruh subjek berdomisili di Kota Semarang, salah satu subjek tinggal di Kota Salatiga namun tidak mengganggu jalannya penelitian dikarenakan subjek lebih sering berada di Kota Semarang. Kelima subjek memiliki potensi untuk menjadi pemain sepak bola dan beberapa kali memiliki pengalaman mengikuti pertandingan sepak bola antar klub atau daerah. Peneliti kemudian mengambil triangulasi sumber untuk melakukan penyamaan data kepada dua pelatih di PSIS Development dan salah satu

orang tua subjek. Pelatih yang diwawancarai salah satu adalah pelatih berkewarganegaraan asing dan memiliki pengalaman melatih di beberapa negara sedangkan pelatih lainnya merupakan pelatih yang sudah membina atlet PSIS Development sejak satu setengah tahun lamanya. Lalu orang tua subjek diambil berdasarkan hasil wawancara dengan subjek dimana orang tua subjek memiliki pemahaman yang unik daripada keempat subjek lainnya.

4.2. Persiapan Pengumpulan Data

Persiapan pengumpulan data dilakukan dengan menentukan subjek penelitian. Subjek dipilih berdasarkan rekomendasi dosen pembimbing untuk melaksanakan penelitian dan bekerjasama dengan PSIS Development. Peneliti menentukan kriteria subjek dengan mempertimbangkan usia, kemauan subjek menjadi atlet sepak bola profesional dan domisili. Setelah menentukan kriteria dan membuat pedoman wawancara, peneliti melakukan perijinan dengan kepala pelatih PSIS Development. Saat mendapat ijin dari kepala pelatih, peneliti membuat jadwal penelitian yang harus disetujui oleh kepala pelatih guna membuat janji dengan subjek. Jadwal penelitian memudahkan peneliti untuk melakukan pengambilan data, walaupun begitu jadwal pertemuan tersebut bersifat *fleksibel* yang dimana peneliti dapat menyesuaikan dengan kondisi subjek.

Setelah mendapatkan subjek, peneliti memberikan *Informed consent* kepada subjek sebelum wawancara dimulai. Hal tersebut dilakukan untuk mendapatkan persetujuan dari subjek atas ketersediannya diwawancarai oleh peneliti. Selama persiapan pengumpulan data, peneliti menyiapkan catatan

menu makanan, bolpoin dan handphone yang digunakan sebagai alat perekam.

4.3. Pengumpulan Data Penelitian

Pengumpulan data didapatkan melalui hasil wawancara dan observasi dengan bantuan catatan menu makanan, bolpoin dan *handphone* yang berguna untuk merekam proses wawancara. Pengumpulan data dilakukan antara Juni 2022 hingga Juli 2022. Penelitian ini dilaksanakan dengan beberapa tahap. Tahap pertama, setelah mendapatkan ijin dari PSIS Development, Peneliti bertemu dengan subjek untuk melakukan wawancara dan observasi. Peneliti membuat wawancara dilakukan secara bertahap dengan memperpanjang proses wawancara. Wawancara awal dilaksanakan kepada setiap subjek untuk saling mengenal dan membahas sedikit terkait pemilihan makanan bergizi pada atlet sepak bola junior. Kemudian dipertemuan kedua, setelah subjek merasa lebih mengenal dan nyaman, peneliti memperdalam wawancara kepada subjek. Selama proses wawancara, peneliti selalu melakukan observasi dan menambahkan catatan menu makanan harian untuk memperkuat data yang diambil. Peneliti juga menanyakan sosial media subjek untuk menghubungi subjek dan melihat dinamika subjek di sosial media untuk menambah observasi peneliti.

Setelah melakukan pengumpulan data kepada seluruh subjek, peneliti melakukan triangulasi sumber, dimana peneliti melakukan penyamaan data kepada pelatih ataupun orangtua subjek. Peneliti memilih pelatih sebagai sumber triangulasi karena penelitian ini dilaksanakan di organisasi yang bersangkutan, dimana PSIS Development sebagai wadah berlatih atlet

memiliki peran yang besar dalam perkembangan atlet. Selain kepada pelatih, peneliti memutuskan untuk melakukan pengambilan data kepada salah satu orangtua subjek untuk mendapatkan pemahaman orangtua terhadap kasus dalam penelitian ini. Lalu selama melakukan pengambilan data, peneliti bertemu dengan *peer review* untuk meminta saran terkait gizi atlet kepada salah satu mahasiswa fakultas Teknik Pangan Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Berikut akan dijelaskan secara rinci melalui tabel pengumpulan data.

Tabel 4.1. Jadwal Pertemuan dengan Subjek

No.	Subjek	Tanggal Wawancara	Waktu	Tempat
1.	ZMA	Kamis, 16 Juni 2022	16.00	Stadion Citarum
		Selasa, 5 Juli 2022	16.00	Stadion Citarum
2.	RMOP	Selasa, 14 Juni 2022	15.30	Stadion Citarum
		Kamis, 30 Juni 2022	16.30	Stadion Citarum
3.	FR	Selasa, 7 Juni 2022	16.00	Stadion Citarum
		Selasa, 28 Juni 2022	16.00	Stadion Citarum
4.	GDF	Rabu, 8 Juni 2022	14.00	Stadion Citarum
		Kamis, 16 Juni 2022	14.00	Stadion Citarum
5.	ZA	Kamis, 9 Juni 2022	15.30	Stadion Citarum
		Selasa, 12 Juli 2022	16.00	Kafe Ngaliyan

Peneliti juga melaksanakan triangulasi dengan pelatih maupun orangtua dan *peer review* kepada salah satu mahasiswa Fakultas Teknik Pangan untuk konsultasi gizi yang harus dipenuhi seorang atlet. Berikut adalah jadwal pelaksanaan triangulasi dan *peer review* yang dilakukan oleh peneliti.

Tabel 4.2. Jadwal Pertemuan Triangulasi Sumber dan *peer review*

No.	Subjek	Tanggal Pertemuan	Waktu	Tempat
1.	Coach I	1 Juli 2022	13.00	Stadion Citarum
2.	Coach M	20 Juli 2022	17.30	Lapangan Telo
3.	Ayah ZMA	24 Juli 2022	10.00	Rumah ZMA
4.	Grace	14 Maret 2022	15.00	Kafe Pemuda
		15 Desember 2022	17.00	Kafe Tanah Mas

4.4. Hasil dan Analisis setiap Kasus

4.4.1. Subjek 1

a. Identitas Subjek

Nama : ZMA

Usia : 18 Tahun

Pendidikan : SMA

b. Hasil Observasi

Wawancara dengan subjek pertama dilaksanakan di stadion Citarum Semarang. Wawancara dilaksanakan setelah subjek selesai berlatih. Subjek memulai latihan pukul 14.00 WIB lalu selesai pukul 16.00 WIB. Peneliti memberikan jeda kepada subjek untuk beribadah dan istirahat sejenak lalu mengajak subjek berpindah tempat ke tribun penonton untuk memulai wawancara. Saat jalan menuju tribun, subjek awalnya canggung karena teman-teman subjek melihat dan memanggil subjek, namun subjek berusaha tenang dan menjawab pertanyaan sederhana peneliti ke subjek.

Kondisi subjek cukup segar walaupun setelah berlatih dengan menggunakan training panjang dan kaos pendek. Subjek ramah dan menjawab pertanyaan peneliti dengan cukup panjang, subjek cenderung tersenyum saat menjawab pertanyaan peneliti. Ekspresi wajah subjek santai terlebih saat subjek mulai mengenal peneliti melalui percakapan awal. Intonasi subjek keras dan tegas dalam menjawab pertanyaan peneliti, subjek jarang ragu dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh peneliti.

Pertemuan kedua dilaksanakan setelah menentukan jadwal ulang bersama dengan subjek dimana awalnya jadwal yang sudah ditentukan diganti karena subjek berhalangan hadir. Namun subjek dipertemuan kedua lokasi dan waktu sama dengan pertemuan pertama dimana dilaksanakan setelah latihan di Stadion Citarum Semarang. Peneliti sempat menyaksikan subjek di lapangan sepak bola sedang berlatih dan terlihat unggul dari teman-temannya. Subjek mengikuti instruksi pelatih secara sungguh-sungguh dan beberapa kali dimainkan dalam sebuah permainan. Pertemuan kedua subjek terlihat lebih santai, subjek menjawab pertanyaan dengan lebih terbuka kepada peneliti. Namun dipertemuan kedua, subjek terkesan terburu-buru dikarenakan ditunggu oleh temannya untuk pulang bersama.

Selama wawancara di pertemuan pertama dan kedua jawaban subjek cenderung tidak jauh beda dengan hasil catatan menu makanan yang diberikan peneliti kepada subjek. Subjek menanyakan kepada atlet terkait menu makanan sehari sebelum wawancara dilaksanakan. Peneliti tidak menemukan kondisi subjek saat melakukan pemilihan makan secara

langsung, namun pada pertemuan ketiga, peneliti datang kerumah subjek dan melihat makanan yang disajikan dirumah subjek. Saat dirumah subjek, peneliti disediakan buah-buahan seperti salak, jeruk dan pisang beserta jajanan kering lalu teh hangat. Lalu melalui sosial media yang peneliti lihat subjek tidak pernah memperlihatkan pemilihan makanan dan selalu memposting perihal sepak bola. Subjek sering menunjukkan foto saat dia berlatih atau informasi seputar sepak bola.

c. Hasil Wawancara

c.1. Latar Belakang dan Karir Sepak bola

Subjek ZMA merupakan seorang pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA) yang menekuni dunia olahraga sepak bola. ZMA menekuni sepak bola sejak Taman Kanak-kanak (TK), ia mendapatkan dukungan dari keluarganya dalam bermain sepak bola. Kedua orangtua ZMA merupakan guru olahraga lalu kakek dari subjek juga merupakan pelatih sepak bola. ZMA memiliki keluarga yang mendukung baik dari segi ilmu pengetahuan maupun finansial. Ketekunan ZMA dalam bermain sepak bola dapat dilihat dari usahanya dalam berlatih sejak kecil, ia tinggal di Kota Salatiga namun mengikuti klub yang berada di Kota Semarang. ZMA memiliki keluarga di Semarang, namun ia lebih sering untuk melaju saat berlatih sejak kelas 3 SD (Sekolah Dasar). Subjek sekolah di Salatiga, saat SD sepulangya jam sekolah ZMA pergi ke Semarang diantar oleh ibunya menggunakan transportasi umum, ayah ZMA menjemput di terminal kemudian mengantarkan ke stadion tempat subjek berlatih. Hal tersebut hampir tiap

hari subjek lakukan hingga SMA ini, namun saat memasuki SMP subjek mandiri untuk berangkat latihan ke Semarang.

ZMA mengaku sangat menyukai sepak bola, ia memiliki cita-cita untuk menjadi pemain profesional seperti Arhan Maulana atau Alfeandra Dewangga yang merupakan tim nasional Indonesia dan menjadi seniornya di PSIS. Cita-cita tersebut mampu ZMA rangkai cukup matang dari tujuan jangka pendek hingga panjang untuk menjadi pemain sepak bola profesional di klub-klub besar luar negeri. Keseriusan subjek dalam menjadi atlet sepak bola diimbangi oleh prestasi subjek dalam mengikuti pertandingan sepak bola. Saat ini subjek menjadi perwakilan PSIS Development untuk bertanding dalam *Elite Pro Academy* yang merupakan pertandingan nasional sepak bola junior.

c.2. Gizi Atlet

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, ZMA cukup mengetahui terkait pengetahuan gizi atlet. Pengetahuan yang dimiliki subjek terkait gizi masih sederhana dimana seorang atlet seharusnya tidak memakan gorengan dan minum es namun menambah asupan protein yang lebih banyak. ZMA mengakui belum mengetahui banyak terkait gizi yang seharusnya dikonsumsi seorang atlet terlebih kalori-kalori dari setiap makanannya. ZMA cukup sadar akan pentingnya gizi untuk kebutuhan atlet. Hal tersebut membuat ZMA mulai untuk menjaga pola makannya sebagai atlet.

Sejak tahun 2018, ZMA menjaga pola makannya dengan mengurangi makanan gorengan, ia sesekali makan gorengan untuk

dijadikan sebagai lauk. Makanan yang dikonsumsi ZMA juga diusahakan tidak digoreng atau menggunakan santan, seperti saat ZMA mengonsumsi opor, opor yang dibuat oleh ayahnya tidak menambahkan santan dan hanya menggunakan kemiri. Saat memilih ayam, subjek juga menghindari bagian yang berlemak dengan memilih dada ayam tanpa kulit. Subjek hampir menyukai segala jenis sayuran kecuali pare. Selain menjaga pemilihan makanannya, subjek juga menjaga mineral atau minuman yang masuk ke dalam tubuh subjek, ZMA jarang mengonsumsi es dan minuman manis. Saat ingin minum manis atau dingin, subjek biasanya akan minum teh hangat atau membeli Susu UHT di minimarket.

Melalui data tambahan yang didapat dari catatan menu makanan, subjek terbukti cukup memperhatikan gizi makanan yang dipilihnya. Subjek beberap kali mengonsumsi nasi merah selain nasi putih sebagai karbohidrat yang subjek makan. Lauk yang dikonsumsi subjek merupakan sumber protein seperti ayam, telur dan daging. Dimana lauk yang dikonsumsi subjek juga dimasak menjadi bacem, rendang ataupun semur. Namun, catatan dalam menu makanan oleh *peer review*, subjek perlu meningkatkan serat seperti sayuran, buah atau suplemen agar asupan gizinya terpenuhi. Selama pengambilan data, subjek terbukti tidak makan makanan yang digoreng, namun dalam catatan menu makan yang diambil selama dua hari, subjek hanya sekali mengonsumsi sayuran. Berdasarkan catatan menu makanan subjek nampak menjaga mineral yang masuk ke dalam tubuh dengan hanya mengonsumsi air putih dan sekali meminum teh hangat.

c.3. Developmental model

ZMA mengaku melakukan pemilihan makanan bergizi berdasarkan pemilihan makanan orangtua yang memutuskan untuk melakukan diet pada tahun 2018. Alasan orangtua melakukan diet karena ayah dari ZMA memiliki berat badan yang berlebih sehingga satu keluarga menyesuaikan pemilihan makanan dari ayah subjek. Sejak kecil subjek dibiasakan untuk makan sayur dan buah, subjek juga masih ikut orang tua untuk makan sehari-hari. Orangtua menjadi modelling bagi ZMA untuk melakukan pemilihan makanan bergizi. Saat orangtua mengurangi makanan gorengan, subjek mengikuti kebiasaan makan tersebut. Bahkan hal tersebut menjadi kebiasaan subjek walaupun orangtua subjek sudah tidak menjalankan diet lagi saat ini.

ZMA tidak mengikuti pemilihan makanan yang diberikan oleh teman-teman sebayanya. ZMA mengaku tidak mudah tertarik dengan jajanan dan tren makanan yang sedang berlangsung. Hal tersebut juga membuktikan bahwa media tidak mempengaruhi pemilihan makanan subjek. Subjek lebih terpengaruh dengan pemilihan makan orang tua daripada lingkungan ataupun media. Subjek beranggapan makanan merupakan sebuah kebutuhan yang harus dipenuhi manusia terlebih seorang atlet. Subjek memiliki makanan kesukaan yang dapat digunakan subjek untuk memberikan reward terhadap diri sendiri, makanan tersebut yaitu rendang dan *better*. Dalam melakukan pemilihan makanan subjek memiliki pengalaman alergi terhadap udang, namun tidak menjadikan subjek untuk berhati-hati dalam melakukan pemilihan makanan bergizi. Selain itu subjek memiliki pengalaman yang kurang menyenangkan

dengan rasa pedas dimana dampak dari pemilihan makanan tersebut membuat subjek sakit perut saat sedang latihan sepak bola.

c.4. Cognitive model

ZMA mengetahui pengetahuan dasar terkait pemilihan makanan bergizi, ia mengetahui bahwa atlet lebih baik mengonsumsi protein lebih banyak daripada orang pada umumnya. Atlet tidak boleh mengonsumsi goreng-gorengan dan makanan berlemak, ZMA juga beranggapan bahwa atlet harus menjaga minuman yang dipilih dengan tidak mengonsumsi es atau minuman manis berlebihan. Pengetahuan terkait kalori dari setiap makanan dan makanan yang lebih baik dikonsumsi sesudah atau sebelum latihan belum diketahui subjek. Sikap yang ditunjukkan berdasarkan pengetahuan subjek dijalankan cukup baik oleh subjek. ZMA berusaha untuk melakukan pemilihan makanan bergizi dan terus ingin memperbaiki apa yang sudah ia lakukan selama ini.

Pengetahuan dasar yang dimiliki subjek tersebut pun ia dapatkan dari kedua orangtuanya terlebih ayahnya. Orangtua mendukung pemilihan makanan bergizi dan memberikan fasilitas yang baik kepada subjek. Orangtua memberikan pendapat yang cukup berhasil terkait pengaruh orang sekitar kepada suatu individu. Subjek memperhatikan dan menuruti saran ataupun masukan yang diberikan orangtua. Selain pendapat dari orangtua, ZMA juga mempertimbangkan pendapat dari pelatih, bahkan subjek mengakui akan lebih memperhatikan perkataan pelatih daripada orangtua. Namun dalam hal ini, pelatih kurang memberikan pendapat yang dapat membangun subjek terkait pemilihan makanan bergizi. Pelatih

menurut subjek lebih sering memberikan arahan terkait strategi dan teknik dalam permainan sepak bola.

Kontrol yang dimiliki subjek untuk melakukan pemilihan makanan bergizi baik. Subjek secara sadar beranggapan bahwa pemilihan makanan bergizi merupakan hal yang penting dan ingin melakukan hal tersebut. Selain untuk menunjang performa dirinya sebagai atlet, subjek beranggapan makanan bergizi diperlukan agar tubuh menjadi sehat. Walaupun awalnya subjek mengikuti kebiasaan dari orangtua, subjek masih bisa bertahan dengan kebiasaan tersebut karena keyakinannya untuk melaksanakan pemilihan makanan bergizi.

c.5. *Psychophysiological Model*

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek, pemilihan makanan bergizi dilakukan subjek atas keinginannya pribadi dengan tujuan menjaga berat badan atau diet. Subjek beranggapan bahwa pemilihan makanan itu merupakan sesuatu yang penting, subjek melakukan pemilihan makanan agar merasa kenyang dan tidak lemas namun disisi lain subjek juga mampu menahan keinginan makanan berminyak atau mengandung es. Saat subjek merasa tertekan atau stress subjek cenderung menambah porsi makan atau mengonsumsi makanan dengan glukosa yang lebih tinggi. Makanan yang dikonsumsi subjek disaat membutuhkan dorongan emosional biasanya adalah *better*. Hal tersebut sesuai dengan preferensi makanan kesukaan subjek yang menyukai makanan manis. Selain mengonsumsi *better*, subjek menyukai rendang sebagai hadiah terhadap

diri sendiri. *Chemical sense* subjek terlihat saat bentuk dan rasa menjadi faktor yang berpengaruh bagi ZMA saat melakukan pemilihan makanan.

d. Hasil Triangulasi

Peneliti melakukan wawancara dengan ayah dan ibu subjek di kediaman ZMA. Kedua orangtua ZMA menyambut peneliti dengan baik dan bercerita panjang terkait ZMA. Berdasarkan hasil wawancara, orangtua subjek merupakan lulusan sarjana olahraga dan mengajar menjadi guru olahraga di salah satu SMP dan SMA Kota Salatiga. Keluarga subjek erat dengan dunia olahraga dimana kakek ZMA adalah pelatih sepak bola di salah satu klub Salatiga begitupula orangtua subjek yang dulu menggeluti dunia olahraga sejak kecil. ZMA memulai karir sepak bolanya sejak TK lalu mengembangkan bakatnya ke klub yang berada di Kota Semarang. Hal itu didukung karena saat itu ayah dan keluarga ZMA tinggal di kota Semarang sehingga ZMA didorong kedua orangtua untuk masuk klub Semarang. Motivasi dan goal setting ZMA terbentuk sejak kecil, prestasi ZMA membawanya menjadi salah satu pemain elite pro academy PSIS Semarang. Subjek sangat menyukai sepak bola sehingga ia mampu mempersiapkan diri untuk menjadi pemain sepak bola profesional dengan menjaga pemilihan makanan bergizi, pola istirahat dan program latihan.

Orangtua menjadi faktor penguat yang penting bagi subjek dalam melakukan pemilihan makanan bergizi. Orangtua subjek memberikan preferensi rasa yang kuat kepada subjek sehingga saat orangtua memutuskan untuk melaksanakan diet, ZMA mampu bertahan walaupun orangtua sudah berhenti untuk menjalani pola diet. Keluarga ZMA memulai

diet pada tahun 2019 dengan tidak mengonsumsi makanan berlemak atau berminyak. Hal tersebut dilakukan subjek beserta keluarga secara rutin dan ketat sehingga menjadi kebiasaan bagi ZMA untuk mengurangi resiko makanan yang tidak bergizi. Nasi merah dan buah-buahan selalu disediakan orangtua untuk memenuhi gizi subjek, kebiasaan pemilihan makanan tersebut pun dilakukan keluarga walaupun tidak masak dirumah. Seperti saat membeli lamongan, subjek dan keluarga tidak menggoreng ayam tersebut namun hanya dimakan secara kukus karena patuh dengan pemilihan makanan sehat.

Menurut pengakuan orangtua ZMA, subjek memiliki makanan favorit yang dijadikan sebagai *magic food*. *Magic food* merupakan makanan yang dapat menaikkan *mood* serta menjadi reward bagi subjek saat mengalami situasi tertentu, seperti gelisah menjelang pertandingan, atau merayakan suatu kejuaraan. *Magic food* tersebut ialah better dan rendang, subjek memiliki istilah tersebut setelah mendapatkan masukan dari pelatih fisik subjek yang disewa khusus orangtua ZMA untuk mendidik ZMA secara mandiri. Pengetahuan orangtua terkait pemilihan makanan bergizi cukup banyak, orangtua ZMA mengikuti kelas kesehatan bersama Herbalife dimana beliau mendapatkan banyak informasi dari kelas tersebut. Selain mendapatkan dari kelas yang diikuti oleh ayah subjek, orangtua inisiatif untuk mencari informasi melalui media sosial seperti pendapat dari pelatih Korea Shin Tae Yong dan binaragawan Ade Ray. Walaupun mendapatkan dukungan dan fasilitas dari orangtua, orangtua merasa kagum dengan subjek karena ia memiliki keinginan sendiri untuk

melakukan pemilihan makanan bergizi dalam mempersiapkannya menjadi pemain sepak bola profesional.

Saat orangtua subjek menghentikan pola hidup sehat, subjek tetap teguh dengan keinginannya untuk menjaga pemilihan makanan bahkan sesekali mengingatkan orangtua untuk kembali makan-makanan yang sehat. Selain itu subjek juga tidak mengikuti tren atau kebiasaan dari teman-teman subjek. Orangtua subjek mengetahui bahwa lingkungan pertemanan subjek tidak mendukung untuk memenuhi pemilihan makanan bergizi dengan sering mengajak subjek untuk makan mie instan atau makanan berminyak, namun subjek tetap bertahan dengan prinsip yang subjek miliki. Orangtua subjek merasa bersyukur dengan kebiasaan dan motivasi subjek dalam meraih impiannya, beliau pernah mendengar bahwa subjek menjadi semangat karena ingin membahagiakan kedua orangtuanya.

e. Analisis Subjek 1

ZMA merupakan seorang atlet sepak bola junior yang memiliki semangat, motivasi dan tujuan yang tinggi untuk menjadi pemain sepak bola profesional. Hal tersebut didukung secara moral, pengetahuan dan finansial oleh keluarga ZMA yang memiliki latar belakang di dunia olahraga. Selama menjadi atlet, akhir-akhir ini ZMA melakukan pemilihan makanan bergizi dengan menjaga pola makannya seperti tidak mengonsumsi makanan berlemak atau berminyak dan tidak mengonsumsi es atau minuman manis. Ia lakukan secara sadar dan terus ingin meningkatkan pemilihan makanan bergizi karena ingin mempersiapkan diri menjadi

seorang pemain profesional. ZMA bertanggung jawab bahwa pemilihan makanan bergizi penting dilakukan untuk kesehatan sekaligus menjaga performa saat bertanding.

Exposure pertama kali muncul karena kebiasaan dari orangtua ZMA yang melakukan diet untuk kesehatan. Keluarga menjadi faktor yang mempengaruhi pemilihan bergizi dimana keluarga memberikan fasilitas makanan sehat tanpa lemak ataupun minyak, sayur, nasi merah dan buah-buahan kepada subjek. ZMA mengenal istilah *magic food* yang menjadi makanan favorit subjek berupa snack coklat better dan rendang untuk meningkatkan mood yang diajarkan oleh pelatih mandiri subjek. Sementara dalam masa perkembangannya media dan teman sebaya tidak terlalu mempengaruhi pemilihan makanan bergizi pada ZMA. Media dimanfaatkan secara positif oleh ZMA dengan sesekali mencari informasi terkait gizi atlet.

Pengetahuan ZMA terkait pemilihan makanan bergizi sebenarnya tidak terlalu luas, namun ZMA terus ingin mengeksplorasi terkait makanan yang baiknya dikonsumsi oleh seorang atlet. Pengetahuan yang belum luas itu pelan-pelan sudah ZMA jalankan, ia merasa bahwa orang tua dan pelatih menjadi faktor yang berpengaruh saat berpendapat terkait pemilihan makanan bergizinya. ZMA percaya bahwa ia memiliki kontrol yang cukup tinggi untuk melakukan pemilihan makanan bergizi. ZMA merasa memiliki orang tua yang mendukung dalam pemilihan makanan bergizi dan kemauannya pribadi yang tinggi untuk tetap berprinsip demi mempersiapkan dirinya menjadi atlet profesional. Pandangan ZMA terhadap gizi atlet sangat baik, subjek sadar bahwa pemilihan makanan

bergizi penting untuk seorang atlet dimana mempengaruhi masa otot. Kenyataan niat dan tindakan yang subjek lakukan untuk melakukan pemilihan makanan bergizi seimbang dimana niat dan sikap yang subjek tunjukan perlahan-lahan sudah melakukan pemilihan makanan bergizi.

ZMA memiliki beberapa faktor psikofisiologis yang muncul dengan mempertimbangkan pemilihan makanan untuk menjaga berat badan dan kesehatannya agar tidak lemas. ZMA memiliki preferensi makanan yang cukup beragam, ia akan lebih tertarik saat melakukan pemilihan makanan dengan mempertimbangkan rasa dan bentuk dari suatu makanan tersebut. ZMA cenderung akan makan lebih banyak disaat ia mengalami tekanan. Selain itu ia akan mengonsumsi *magic food* untuk menaikkan suasana hati yang ia rasakan disaat tertentu. Bisa disimpulkan bahwa ZMA sudah memenuhi pemilihan makanan bergizi dan orangtua menjadi faktor pendukung didalam faktor *developmental* dan *cognitive model*. Walaupun begitu motivasi dan keyakinan ZMA dalam memenuhi pemilihan makanan bergizi membuat subjek tidak goyah untuk membentuk perilaku tersebut.

Tabel 4.3. Intensitas Hasil Penelitian Subjek 1

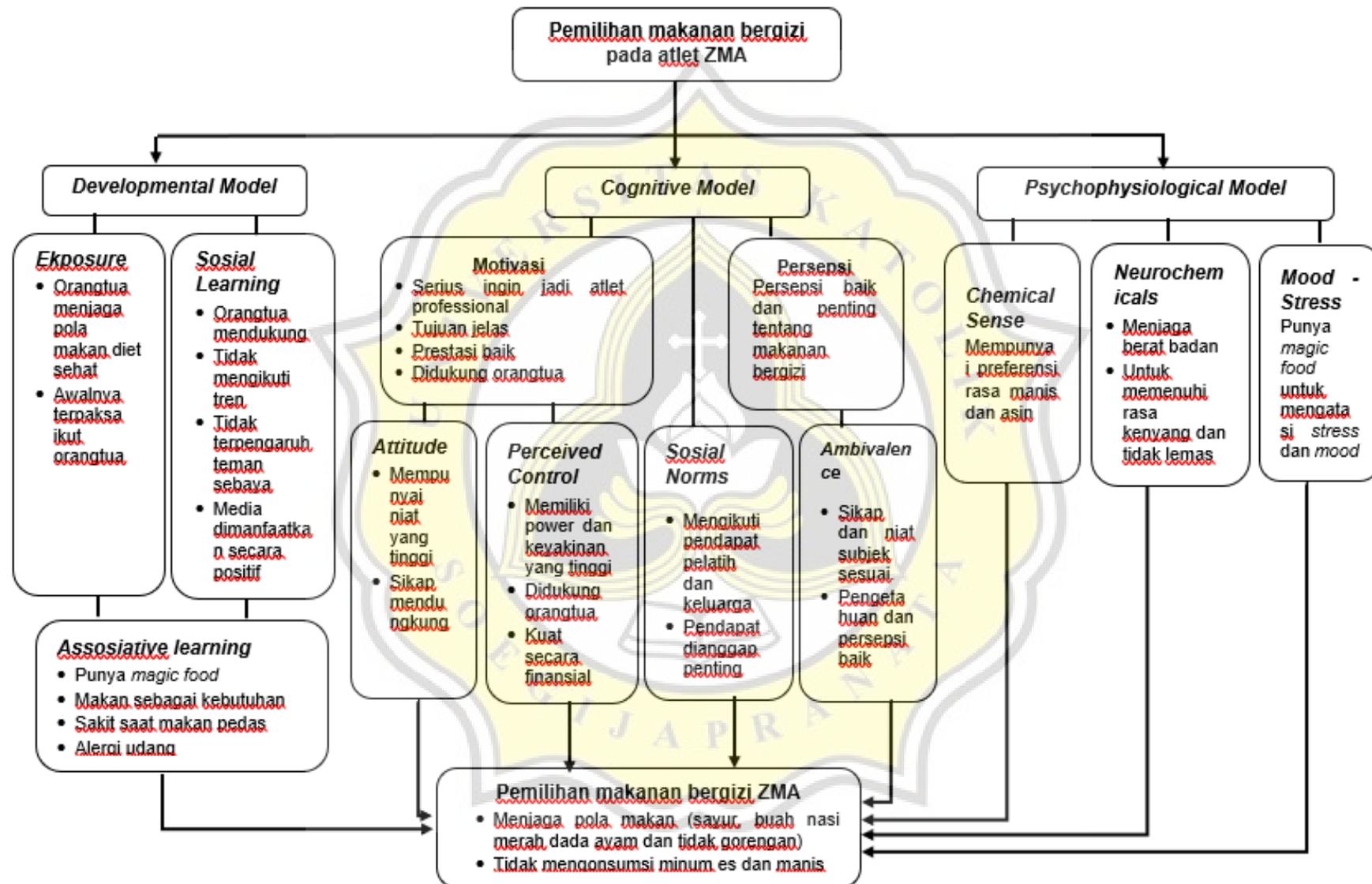
Tema	Intensitas	Koding
<i>Exposure</i>	++	D1
<i>Social learning</i>	++	D2
<i>Asosiative learning</i>	+	D3
<i>Attitude</i>	+++	C1
<i>Sosial norm</i>	++	C2
<i>Perceived control</i>	++	C3
<i>Ambivalence</i>	-	C4
<i>Neurochemicals</i>	+	P1
<i>Chemical Sense</i>	+	P2
<i>Food and mood</i>	++	P3
<i>Stress</i>	+	P4

Keterangan :

+ : Muncul mendukung (semakin banyak, intensitas semakin tinggi)

- : Muncul tidak mendukung

x : Tidak muncul



Bagan 4.1. Bagan Analisis Subjek ZMA

4.4.2. Subjek 2

a. Identitas Subjek

Nama : RMOP

Usia : 15 Tahun

Pendidikan : SMP

b. Hasil Observasi

Wawancara dengan subjek RMOP dilaksanakan setelah subjek selesai berlatih di stadion Citarum Semarang sekitar pukul 15.30 WIB. Sebelum pertemuan pertama, subjek sebelumnya pernah bertemu peneliti saat melihat teman subjek diwawancarai di hari sebelumnya. Ia menyapa dan melihat dari jauh peneliti bersama temannya. Hal tersebut membuat subjek lebih terbuka dan tidak asing dengan peneliti. RMOP selalu tersenyum dan ramah dengan peneliti namun ia cenderung malu-malu selama menjawab pertanyaan. Walaupun begitu, perlahan ia mampu untuk menyesuaikan dan nyaman dengan situasi yang ada. Saat sedang asik berbincang, tiba-tiba RMOP sudah dijemput orangtuanya sehingga ia nampak resah dan terburu-buru dalam menjawab pertanyaan. Kemudian, peneliti meminta jadwal ulang untuk melaksanakan pertemuan kedua dengan RMOP.

Subjek sudah menentukan jadwal dengan peneliti di pertemuan kedua, bahkan peneliti sudah datang di lapangan telo untuk bersiap wawancara dengan RMOP, namun subjek tidak membawa *handphone* dan pulang terlebih dahulu tanpa mengabari peneliti. Kemudian, tiba waktu peneliti bisa bertemu dengan subjek. Pertemuan kedua dilaksanakan setelah subjek Latihan di

depan pintu keluar Stadion Citarum. Situasi dan kondisi tidak cukup kondusif saat itu, namun subjek meminta untuk melakukan wawancara di tempat tersebut agar bisa melihat ayahnya yang ingin menjemputnya. Wawancara dilakukan, subjek lebih terbuka namun ia lebih hati-hati dalam menjawab dikarenakan masih ada beberapa pelatih dan teman-temannya yang lewat disekitar area wawancara.

Bahkan setelah wawancara selesai, seorang pelatih menghampiri RMOP dan peneliti kemudian bertanya terkait pembicaraan yang telah dilakukan. Pelatih yang datang merupakan salah satu pelatih asing di PSIS Development, setelah mengobrol, pelatih justru tertarik dengan penelitian kemudian bersedia untuk diwawancara. Setelah membahas bertiga dengan subjek, akhirnya subjek RMOP pulang bersama ayahnya. Menurut hasil observasi selama berlatih, subjek nampak semangat dan mengikuti seluruh program latihan dengan maksimal. Hal tersebut juga nampak pada postingan subjek di social media yang selalu menunjukkan terkait sepak bola, namun akhir-akhir ini subjek juga beberapakali mengunggah kebersamaannya dengan kerabat atau kekasihnya. Pada pemilihan makanan, peneliti tidak menemukan secara langsung proses pengambilan makan subjek, namun pada catatan menu makanan yang dibuat subjek kurang sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan subjek kepada peneliti. Hal tersebut disesuaikan saat subjek mengaku dalam wawancara selalu sarapan dengan telur rebus namun pada catatan menu makanan ia mengonsumsi makanan yang berbeda.

c. Hasil Wawancara

c.1. Latar Belakang dan Karir Sepak bola

Subjek ROMP merupakan pelajar yang menekuni olahraga sepak bola sejak ia belum bersekolah. Ia dibiasakan oleh orangtuanya bermain bola karena ayah dari subjek merupakan mantan atlet sepak bola. ROMP mulai fokus dengan sepak bola prestasi sejak SD dengan mengikuti salah satu klub di kota Semarang hingga akhirnya subjek harus pindah ke Klub di Kota Demak. Walaupun jarak latihan cukup jauh, subjek tetap menekuni latihan hingga ke luar kota.

Usaha dan giat subjek membawanya hingga melakukan tur sepak bola di Surabaya dan mengikuti berbagai kejuaraan antar klub salah satunya liga Mahesa Jenar yang saat ini sedang ia ikuti. ROMP memiliki keinginan untuk menjadi pemain sepak bola profesional seperti Arhan Maulana didukung oleh goal settingnya yang cukup detail. Pada dua tahun kedepan ia ingin mengikuti *Garuda Select*, kemudian menjadi Timnas Indonesia di umur 19 dan bisa main di liga Eropa sepuluh tahun yang akan datang. Motivasi dan keinginan subjek yang cukup besar didukung oleh orangtua subjek yang merupakan pegawai swasta di bandara Kota Semarang dan ibu menjadi ibu rumah tangga sekaligus merawat sang adik.

c.2. Gizi Atlet

Berdasarkan wawancara dengan ROMP, subjek belum mengetahui banyak terkait gizi yang harus dipenuhi seorang atlet. ROMP mengatakan seorang atlet seharusnya mengonsumsi buah dan sayur yang banyak selain itu ia juga beranggapan bahwa makanan yang mengandung gorengan akan membuat badan seorang atlet menjadi lemas. Walaupun ia mengetahui bahwa sayur dan buah mampu meningkatkan gizi seorang atlet, ia memiliki preferensi

yang minim terkait buah dan sayur. ROMP hanya menyukai beberapa sayur seperti kangkung, wortel, kacang lalu untuk buah-buahan subjek hanya menyukai pisang, alpukat dan buah naga.

ROMP mengakui tidak menyukai sayur kecuali sayur sop dan ayam goreng yang menjadi makanan favoritnya sejak kecil. Subjek juga menyukai salah satu ayam junk food yang terkenal di Indonesia. Kebiasaan subjek saat sarapan yaitu mengonsumsi telur rebus, ayam dan susu sebelum berangkat sekolah. Subjek jarang mengonsumsi jajanan atau makanan ringan, ia lebih memilih untuk langsung makan-makanan berat. ROMP mengatakan ia bahkan bisa makan sehari lima kali untuk memenuhi kondisinya sebagai seorang atlet. Ia juga mencoba untuk mengurangi konsumsi es dan makanan berminyak, namun ia mengaku sulit terlebih saat di sekolah.

Melalui data tambahan yang didapat dari catatan menu makanan, ROMP cukup memenuhi gizi dalam pemilihan makanan terutama dalam catatan hari kedua. ROMP selalu makan menggunakan nasi dan lauk sehari tiga kali, sesekali subjek melakukan pemilihan makanan dengan *over* karbohidrat seperti saat makan nasi, kentang, dan mie dalam satu pemilihan makanan. Subjek terbukti jarang makan buah dilihat dari catatan menu makanan yang diambil, namun ia sekali dalam sehari masih mengonsumsi sayur. Subjek tidak mengonsumsi minuman manis dan hanya mengonsumsi air putih ataupun air es.

c.3. Developmental model

Saat ini ROMP melakukan pengambilan makanan masih dengan orangtuanya, pengaruh pemilihan makan orangtua cukup mempengaruhi

subjek hingga saat ini. Salah satunya adalah sayur sop dan ayam goreng, subjek mengaku sangat suka makanan tersebut terlebih jika dimasak oleh ibu dari ROMP itu sendiri. Preferensi makan dari orangtua subjek membuat subjek tidak terlalu menyukai sayur dan buah. Dimana hal tersebut didukung oleh pengakuan subjek dimana orangtua jarang menyediakan sayur dan buah saat makan. Selain itu orangtua memberikan preferensi makan junk food sejak kecil yang melekat dan disukai subjek hingga saat ini.

Walaupun orangtua mempengaruhi pemilihan makan subjek, ROMP mengaku akan lebih mengikuti preferensi makan teman sebaya daripada orangtua. Ia akan memilih ikut makan ke warnindo bersama teman-temannya dibanding ikut tertarik dengan pemilihan makan orangtua. Subjek mengaku lingkungan teman sebaya tidak mendukung subjek untuk melakukan pemilihan makanan bergizi. Teman-teman subjek masih makan secara bebas tanpa memperhatikan gizi yang dipenuhi. Subjek sesekali terpengaruh oleh media saat melihat iklan di televisi, namun ia tidak suka mengikuti tren makanan yang sedang terjadi.

Disisi lain, saat subjek tidak melakukan pemilihan makan bergizi, orangtua subjek sering menegur dan mengingatkan untuk tidak mengonsumsi es atau makan tidak sehat berlebihan. ROMP memenuhi pemilihan makanan sebagai kebutuhan untuk tetap bertahan hidup. ROMP tidak memiliki alergi terhadap makanan yang mempengaruhi pemilihan makannya. Namun, ia memiliki pengalaman kurang menyenangkan saat mengonsumsi makanan pedas berlebihan dimana hal tersebut mempengaruhi performanya saat berlatih.

c.4. Cognitive model

ROMP memiliki cukup pengetahuan dasar terkait pemilihan makanan bergizi, ia beranggapan jika mengonsumsi minyak berlebih akan membuat badan mudah letih. ROMP menyadari bahwa mengonsumsi gorengan tidak baik terlebih untuk seorang atlet. Subjek menyadari betul jika seorang atlet dapat menghindari minuman dingin, ia pun berusaha untuk menguranginya. Disisi lain subjek merasa masih kurang akan pengetahuan terkait gizi, namun ia tidak menunjukkan sikap untuk melakukan pemilihan makanan bergizi.

Subjek mendapatkan pengetahuan makanan bergizi untuk atlet sesekali dari pelatihnya. Namun, pelatih lebih sering memberikan pemahaman terkait strategi daripada mengomentari pemilihan makan sang atlet. ROMP merasa yakin bahwa orangtua dan pelatih akan mendukung pemilihan makanan bergizinya. Ia juga memiliki keyakinan yang tinggi untuk dapat mematuhi perkataan orangtua ataupun pelatih dikarenakan subjek mengaku takut dengan orangtuanya jika tidak menurut. ROMP memiliki pengalaman kurang menyenangkan disaat tidak mematuhi perkataan orangtua dengan itu subjek berprinsip untuk mematuhi kedua orangtuanya terutama sang ayah. Walaupun begitu subjek menyadari jika lingkungan teman sebayanya masih belum bisa mendukung subjek untuk melakukan pemilihan makan bergizi.

Keyakinan subjek untuk dapat mengontrol diri melakukan pemilihan makan bergizi cenderung masih kurang. Ia beranggapan hanya mampu mengontrol dirinya sendiri sebesar 40% dan sisanya ia tidak yakin akan hal tersebut. Seperti contoh saat diajak makan dengan teman-temannya ke warnindo, ia cenderung akan mengikuti ajakan tersebut. Selain itu disaat situasi tidak ada

pelatih atau orangtua, subjek akan berusaha untuk mengambil kesempatan makan-makanan yang tidak bergizi seperti jajan cilor atau cilok. Pengetahuan dan sikap yang ditunjukkan subjek dapat diartikan kurang sesuai, dimana pengetahuan yang relatif cukup untuk melakukan pemilihan makanan bergizi tidak dimaksimalkan dengan menunjukkan sikap yang sesuai. Walaupun begitu melalui hasil wawancara dan observasi subjek sudah melakukan satu langkah untuk menjaga pemilihannya dengan tidak mengonsumsi minuman dingin yang mengandung gula berlebih.

c.5. Psychophysiological model

Melalui wawancara dengan subjek, ROMP mengaku melakukan pemilihan makanan hanya untuk memenuhi kebutuhan fisiologis sebagai manusia. ROMP akan makan sehari lima kali dimana pengaruh neurochemicals subjek terhadap rasa lapar cukup tinggi. Subjek pun memilih untuk langsung makan-makanan yang berat dibanding mengonsumsi cemilan disaat lapar. Walaupun begitu subjek memiliki pengalaman yang kurang menyenangkan disaat mengonsumsi makanan pedas, hal tersebut membentuk persepsi subjek disaat mengonsumsi makanan pedas, ia akan mempersiapkan dirinya lebih kuat agar tidak sakit. Saat mengonsumsi makanan subjek memiliki preferensi makan kesukaannya yaitu rasa asin dan manis. Subjek juga mengaku jika dalam situasi tertentu seperti tertekan atau suasana hati yang tidak baik, pemilihan makan subjek tidak begitu terpengaruhi.

d. Analisis Subjek 2

ROMP memiliki semangat yang tinggi untuk bisa menjadi pemain sepak bola profesional. Kecintaannya dengan sepak bola ia rasakan sejak kecil dan

ia tekuni sehingga rela melaju luar kota untuk berlatih sepak bola. Keluarga subjek mendukung secara moral maupun finansial. Dimana finansial keluarga subjek dapat dikategorikan cukup. Pemilihan makan subjek diperkuat oleh faktor orangtua, dimana subjek hingga saat ini masih makan dengan masakan dan biaya orang tua. Subjek memiliki kepercayaan terhadap pendapat orang lain, dimana ia akan mematuhi pendapat orang terdekatnya seperti keluarga atau pelatih jika diberikan informasi terkait gizi atlet. Disaat keluarga atau pelatih mendukung, lingkungan ROMP dapat menjadi penghalang untuk subjek melakukan pemilihan makanan bergizi.

Pengetahuan subjek terkait pemilihan makanan bergizi masih minim, namun ia cukup mengetahui terkait minyak dan es berlebih akan membuat badan menjadi lemas saat berlatih. Keterbatasan pengetahuan yang subjek miliki, tidak membuat subjek ingin mencari tau secara mandiri terkait hal tersebut. Disisi lain, dengan pengetahuan dan keyakinan yang seadanya, subjek memiliki keinginan untuk memenuhi pemilihan makanan bergizi dan berusaha untuk mengurangi minum es dan manis. Subjek pun sadar bahwa seorang atlet harus mengonsumsi pemilihan makan yang berbeda dengan orang pada umumnya, ROMP berusaha semampu subjek melakukan pemilihan makanan, walaupun terkadang masih ada keraguan sehingga *ambivalence* ROMP muncul namun tidak mempengaruhi.

Berdasarkan hasil wawancara, ROMP cenderung kurang menjaga pemilihan makanan bergizi selama menjadi atlet. Subjek memiliki preferensi makan yang minim terkait buah dan sayur. Namun, ia memiliki kebiasaan untuk mengurangi minuman dingin dan manis dengan mempertimbangkan pengaruh es atau minuman dingin tersebut terhadap performanya saat latihan.

Perkembangan pemilihan makan subjek dipengaruhi oleh teman sebaya yang kurang menjaga pemilihan makanan, selain itu pengaruh media sesekali membuat pengaruh negatif kepada subjek. ROMP beranggapan bahwa makanan sebagai kebutuhan dan subjek memiliki pengalaman kurang menyenangkan saat mengonsumsi masakan pedas. Pengaruh neurochemicals subjek terhadap rasa lapar relatif tinggi dimana subjek mengaku suka makan berat secara rutin. Ia beranggapan bahwa makan untuk memenuhi rasa lapar dan kebutuhan fisiologis manusia.

Tabel 4.4. Intensitas Hasil Penelitian Subjek 2

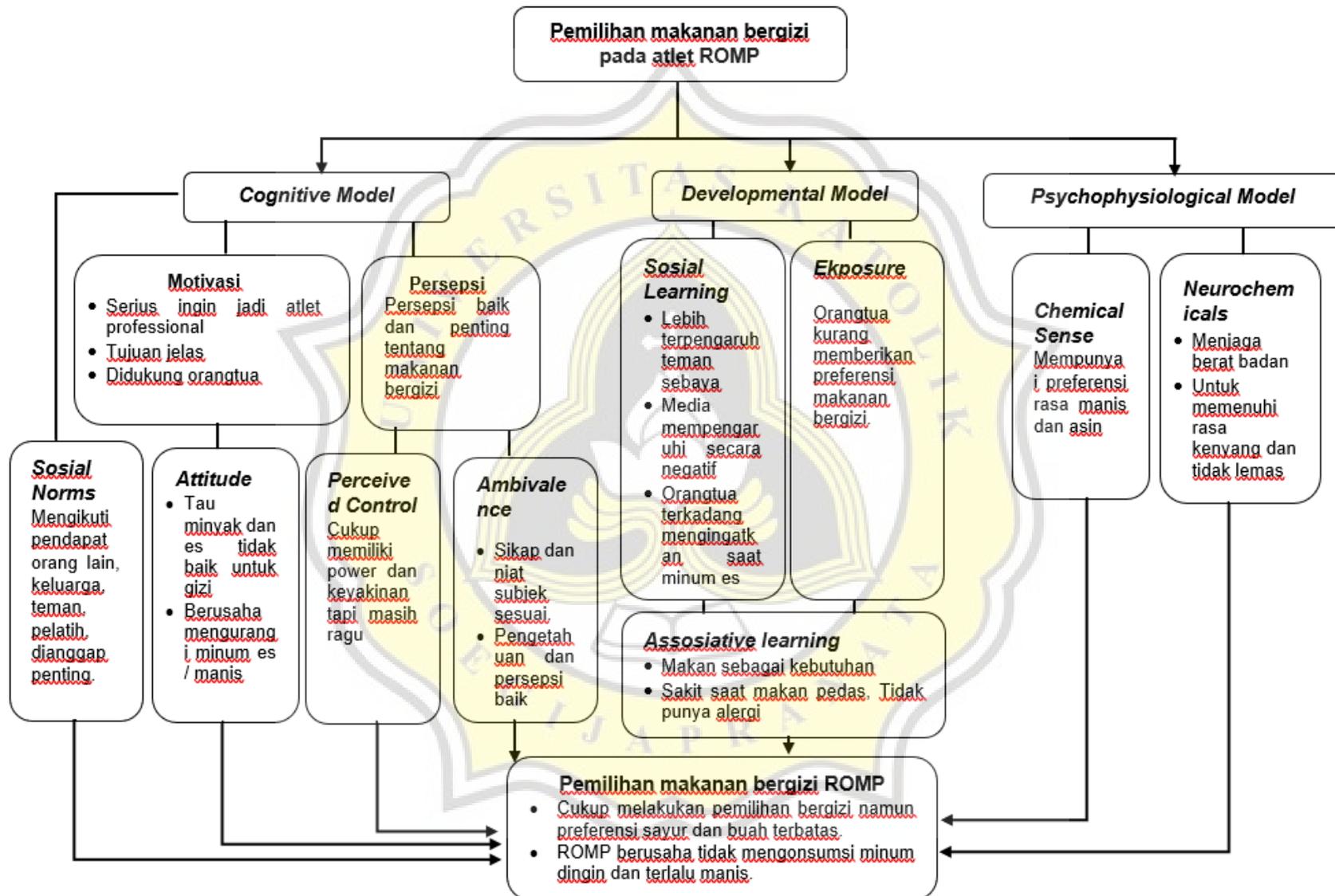
Tema	Intensitas	Koding
<i>Exposure</i>	-	D1
<i>Social learning</i>	+	D2
<i>Asosiatif learning</i>	+	D3
<i>Attitude</i>	+	C1
<i>Sosial norm</i>	++	C2
<i>Perceived control</i>	+	C3
<i>Ambivalence</i>	-	C4
<i>Neurochemicals</i>	+	P1
<i>Chemical Sense</i>	+	P2
<i>Food and mood</i>	x	P3
<i>Stress</i>	x	P4

Keterangan :

+ : Muncul mendukung (semakin banyak, intensitas semakin tinggi)

- : Muncul tidak mendukung

x : Tidak muncul



Bagan 4.2 Bagan Analisis Subjek ROMP.

4.4.3. Subjek 3

a. Identitas Subjek

Nama : FR

Usia : 15 Tahun

Pendidikan : SMP

b. Hasil Observasi

Pertemuan pertama dengan FR dilakukan setelah subjek selesai Latihan di stadion Citarum Semarang pada pukul 16.00 WIB. Lokasi wawancara dilaksanakan di depan pintu masuk stadion dimana kondisi sebenarnya nampak kurang kondusif. Namun, subjek meminta untuk dilaksanakan ditempat tersebut. Saat diminta bantuan untuk melakukan wawancara, awalnya subjek terkejut, namun ia tetap menghendaki untuk melakukan wawancara dengan mengisi *informed consent*. Subjek selama pertemuan pertama cenderung malu-malu dan selalu tersenyum tipis. Subjek menjawab pertanyaan secara singkat dan suara subjek tidak terlalu keras.

Saat melakukan wawancara dengan FR, peneliti perlu menggali lebih lanjut terkait pertanyaan yang diberikan karena subjek terlihat menutup-nutupi berapa pertanyaan yang diberikan oleh peneliti. Hal yang nampak ditutupi subjek adalah bagian menceritakan keluarga dan lingkungan subjek. FR selama pertemuan pertama cenderung membungkukan badannya dan terburu-buru untuk menjawab pertanyaan dari peneliti. Dikarenakan kondisi yang kurang kondusif, akhirnya peneliti hanya menanyakan beberapa pertanyaan dan dilanjutkan penjadwalan untuk pertemuan kedua. Penjadwalan di pertemuan

kedua pun mundur satu minggu sejak penjadwalan awal karena subjek berhalangan hadir dimana keluarga subjek sedang berduka cita.

Pertemuan kedua dilakukan di Stadion Citarum sesuai latihan, FR mau untuk diajak naik ke tribun agar tidak terlalu terganggu dengan suasana ramai di pintu masuk. Saat naik ke atas tribun sesekali subjek dipanggil oleh temanya dan sedikit digoda oleh temannya saat berjalan dengan peneliti. Pada pertemuan kedua kondisi subjek nampak lebih segar dan tidak terlalu malu-malu. Walaupun begitu, subjek tetap menjawab pertanyaan secara singkat dan padat. Selama wawancara dan observasi subjek mengaku belum menjaga pemilihan makanan bergizi yang nampak dari catatan menu makanan yang diambil oleh peneliti pada pertemuan pertama dan kedua dimana subjek masih mengonsumsi chiki, minuman dingin manis dan jajanan yang mengandung gorengan berlebih. Peneliti tidak menemukan pengambilan makan subjek secara langsung dalam proses wawancara dan observasi. Lalu berdasarkan observasi saat latihan subjek cukup serius saat berlatih, sedangkan melalui social media subjek juga jarang memposting cerita kecuali terkait sepak bola.

c. Hasil Wawancara

c.1. Latar Belakang dan Karir Sepak bola

Subjek FR gemar bermain sepak bola sejak kecil. Subjek mendapatkan dukungan dari keluarga dimana ayah FR merupakan pelatih sepak bola disalah satu SSB Kota Semarang. Kedua orangtua subjek bekerja swasta di kota Semarang dengan penghasilan kurang lebih dua juta perbulan. Keluarga mendukung subjek secara moral namun kesulitan dalam keadaan finansial, dimana subjek mengaku keuangan keluarga sedang tidak stabil akhir-akhir ini.

Lingkungan tempat tinggal subjek pun tidak mendukung FR untuk berprestasi di dunia sepak bola dikarenakan lingkungan tersebut dianggap subjek memiliki beberapa kasus kriminal. Subjek beberapa kali menekankan terkait kondisi lingkungan yang tidak mendukung, namun ia enggan untuk menceritakan secara detail terkait permasalahan yang terjadi di lingkungan subjek.

Walaupun subjek memiliki beberapa hambatan dalam mengejar prestasi sepak bola, ia memiliki kemauan yang cukup tinggi untuk tetap bermain sepak bola. Subjek beberapa kali mengikuti kejuaraan daerah dan kejuaraan antar klub sepak bola. FR yakin mampu menjadi pemain sepak bola profesional dimana ia bisa mentargetkan tujuan tersebut beberapa tahun yang akan datang. Namun tujuan yang disampaikan subjek cenderung sebagai formalitas kepada peneliti. Subjek terlihat menyukai sepak bola tetapi gairah subjek untuk menjadi pemain profesional kurang terlihat selama wawancara berlangsung. Hal tersebut dikuatkan dengan perbincangan peneliti dan subjek dua bulan setelah wawancara, dimana ia mengaku sudah jarang latihan dan lebih fokus bersekolah.

c.2. Gizi Atlet

Melalui wawancara yang dilakukan peneliti bersama subjek, FR kurang memahami terkait gizi yang seharusnya dipilih oleh seorang atlet. FR hanya mengetahui seorang atlet lebih baik mengonsumsi lebih banyak sayur dan protein. Subyek FR mengaku masih belum mengontrol gizi yang masuk didalam tubuhnya. Subjek pun tidak makan secara rutin dalam satu hari, terkadang ia makan dua atau tiga kali dalam sehari. FR juga memiliki kebiasaan untuk jarang sarapan di pagi hari.

FR menyukai sayur sop dan ayam goreng, tetapi FR akan menghindari makanan yang pedas karena subjek tidak suka dengan makanan yang pedas sama sekali. FR mengaku hanya memiliki preferensi sayur yang minim dimana hal tersebut dapat mempengaruhi pemilihan makanan bergizi subjek. Subjek kesulitan untuk mengatur pemilihan makan bergizi, ia terkadang masih ingin makan secara bebas tanpa memperhatikan gizi yang terkandung dalam makanan tersebut. Seperti contohnya, subjek menyukai cilok atau cilok yang ia beli saat disekolah. Selain itu subjek masih mengonsumsi minuman manis dan dingin tanpa mengurangi intensitas konsumsi dari minuman tersebut.

Catatan menu makanan subjek menunjukkan selama enam kali pemilihan makanan, subjek hanya sekali mengonsumsi sayuran, selain itu subjek hanya makan nasi dengan lauk, nasi goreng atau jajanan sekolah seperti chiki dan es chocolatos. Terlalu banyak lemak yang subjek pilih dan intensitas makan yang tidak teratur juga nampak dalam pemilihan makan subjek.

c.3. Developmental model

FR saat ini masih makan bersama dengan orang tuanya. Hal tersebut mempengaruhi pemilihan makanan subjek yang didasarkan oleh pilihan makan orangtua yang sering memasak dirumah. Subjek menyukai masakan ibunya terlebih saat ibu subjek memasak sUp dan ayam goreng. Subjek hanya menyukai sayur kangkung dan bayam yang mempengaruhi preferensi makan subjek untuk melakukan pemilihan makanan bergizi. Namun untuk pemilihan makan subjek akhir-akhir ini, orangtua belum memberikan menu makanan yang seimbang dimana pengaruh finansial keluarga menjadi alasan akan hal tersebut.

Subjek mengaku tidak suka jajan dan mengikuti tren media terkait makanan. Ia lebih sering jajan saat disekolah seperti chiki dan minuman dingin manis tanpa memperhatikan gizi yang terkandung didalam makanan yang dipilih. Lingkungan subjek tidak mendukung subjek untuk melakukan pemilihan makanan bergizi, dikarenakan subjek meyakini bahwa lingkungan dirumah tidak baik dan mengganggu.

Subjek memandang makanan sebagai kebutuhan yang harus dipenuhi untuk bertahan hidup. FR mampu makan semua makanan tanpa mementingkan keinginannya terhadap preferensi makan. Namun, sesekali disaat situasi yang mendukung seperti finansial yang memenuhi, ia juga ingin makan sesuai dengan selera dari diri subjek. FR memiliki pengalaman yang kurang menyenangkan terhadap makanan pedas, dimana subjek tidak tahan dengan makanan pedas dan sakit perut setelah mengonsumsinya.

c.4. Cognitive model

FR tidak mengetahui banyak terkait gizi yang harus dipenuhi seorang atlet. Ia hanya mengetahui seorang atlet lebih baik mengonsumsi sayur dan protein lebih banyak daripada orang pada umumnya. Sikap yang ditunjukkan subjek kurang memperlihatkan subjek untuk melakukan pemilihan makanan bergizi. Subjek juga mengaku kesulitan untuk mendapatkan informasi mengenai pemilihan makanan bergizi. Walaupun kesulitan, ia juga kurang memiliki inisiatif untuk mencari informasi terkait gizi atlet.

Subjek tidak yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri mampu mengontrol pemilihan makanan bergizi. Pendapat orang tua sesekali subjek perhatikan, terlebih orangtua terkadang mengingatkan subjek untuk tidak

mengonsumsi mie instan secara berlebih. Menurut keterangan subjek, pendapat pelatih sebenarnya lebih subjek percayai daripada pendapat orangtua, namun subjek juga tidak sepenuhnya akan melakukan pendapat dari pelatih. Hal tersebut didasari karena subjek belum yakin mampu melakukan pemilihan makanan bergizi. Subjek memiliki keinginan namun keinginan tersebut tidak mampu mengurangi perasaan malasnya untuk melakukan pemilihan makanan bergizi. Berdasarkan sikap dan pengetahuan subjek, hal tersebut nampak seimbang dimana pengetahuan rendah yang dimiliki subjek mempengaruhi sikap subjek yang tidak melakukan pemilihan makanan bergizi.

c.5. Psychophysiological model

FR melakukan pemilihan makan berdasarkan kebutuhan subjek untuk bertahan hidup tanpa memperhatikan gizi yang terkandung didalamnya. Subjek makan sehari sebanyak dua hingga tiga kali tidak menentu sesuai dengan keinginan subjek. FR juga sering melewati sarapan karena sudah terbiasa untuk tidak sarapan sebelum sekolah. Chemical sense subjek dapat dipengaruhi oleh rasa dan tekstur dari suatu makanan. FR sangat tidak suka makanan pedas dimana ia selalu menekankan selama wawancara berlangsung. Tekstur yang subjek hindari yaitu makanan yang terlalu lembek dan kenyal. Walaupun begitu, saat ditanya terkait makanan favorit yang bisa meningkatkan mood, subjek mengaku tidak memiliki makanan favorit. Saat stress pun subjek tidak merasa ada yang berubah dari pemilihan makanan subjek.

d. Hasil Analisis Subjek 3

FR merupakan seorang pelajar yang menyukai dunia sepak bola. Ia berlatih sejak SD dan memiliki keinginan untuk menjadi atlet profesional dimana hal tersebut didukung oleh ayah subjek yang merupakan pelatih sepak bola di suatu SSB Kota Semarang. Namun, berdasarkan pengamatan peneliti subjek tidak terlalu fokus untuk menjadi atlet sepak bola. Ia terkadang ragu dan datar dalam menjawab pertanyaan peneliti terkait masa depan subjek di dunia sepak bola. Selain itu saat bertemu dengan subjek setelah wawancara, ia mengaku hanya fokus dalam dunia pendidikan.

Pengalaman pemilihan makanan FR dipengaruhi oleh *exposure* pemilihan makan orangtua subjek dikarenakan FR masih mengikuti makan orang tua sejak saat ini. Keluarga memberikan fasilitas makan subjek namun belum bisa memberikan makanan bergizi secara rutin terlebih memenuhi standarisasi subjek sebagai atlet yunior. Lingkungan keluarga sebenarnya mendukung subjek di dunia olahraga, namun finansial keluarga menjadi hambatan subjek untuk melakukan pemilihan makanan bergizi. Namun, lingkungan secara langsung tidak memberikan dampak besar untuk meningkatkan prestasi subjek dan pemilihan makanan bergizi subjek.

Pengetahuan FR terkait gizi masih sangat minim, ia tidak mengetahui banyak terkait gizi yang harus dipenuhi sebagai seorang atlet. Subjek FR cenderung kurang peduli dengan pemilihan makan yang diambilnya. Ia sebenarnya memiliki keinginan namun sulit untuk dilaksanakan. Keyakinan yang subjek miliki dari dalam dirinya untuk menjadi atlet profesional dengan menerapkan pemilihan makanan bergizi juga masih kurang. Kekuatan dalam

finansial juga menjadi pertimbangan subjek untuk memenuhi pemilihan makanan bergizi. Pendapat pelatih atau lingkungan sebenarnya mampu mempengaruhi, namun subjek memilih untuk menutup diri dari pemilihan makanan bergizi sehingga sulit untuk menerapkan kepada subjek. Sikap dan pengetahuan subjek sebenarnya seimbang dimana minimnya pengetahuan membuat subjek belum menerapkan pemilihan makanan bergizi. Sisi lain, pandangan subjek terhadap pemilihan makanan bergizi cukup baik, niat cukup, namun sikap yang muncul tidak seimbang sehingga muncul *ambivalence* pada subjek FR.

Faktor psikofisiologis subjek dapat dilihat dari rutinitas makan subjek yang tidak terjadwal. FR memiliki kebiasaan tidak sarapan dan kurang menjaga pemilihan makanannya dengan jarang mengonsumsi sayur dan makanan-makanan sehat. FR terkadang mempertimbangkan makanan terhadap rasa dan teksturnya, dimana ia menghindari makanan pedas dan tekstur yang terlalu kenyal. Subjek memiliki makanan favorit berupa ayam dan sop buatan ibunya, namun makanan tersebut tidak mampu mempengaruhi suasana hati subjek. FR juga merasa tidak memiliki pengaruh saat stress dengan pemilihan makannya. Berdasarkan pengamatan peneliti hal tersebut dapat dipengaruhi karena subjek sudah terbiasa makan apa adanya tanpa menentukan preferensi makan atau keinginan subjek. Dengan begitu subjek menjadi kebal dan kesulitan untuk mendeteksi makanan kesukaan dan pengaruh makanan terhadap diri sendiri. Hal yang paling berpengaruh dalam rendahnya pemilihan makanan bergizi FR adalah keluarga, finansial dan keyakinan diri FR untuk menjadi atlet profesional sekaligus menjaga pemilihan makanan bergizinya.

Tabel 4.5. Intensitas Hasil Penelitian Subjek 3

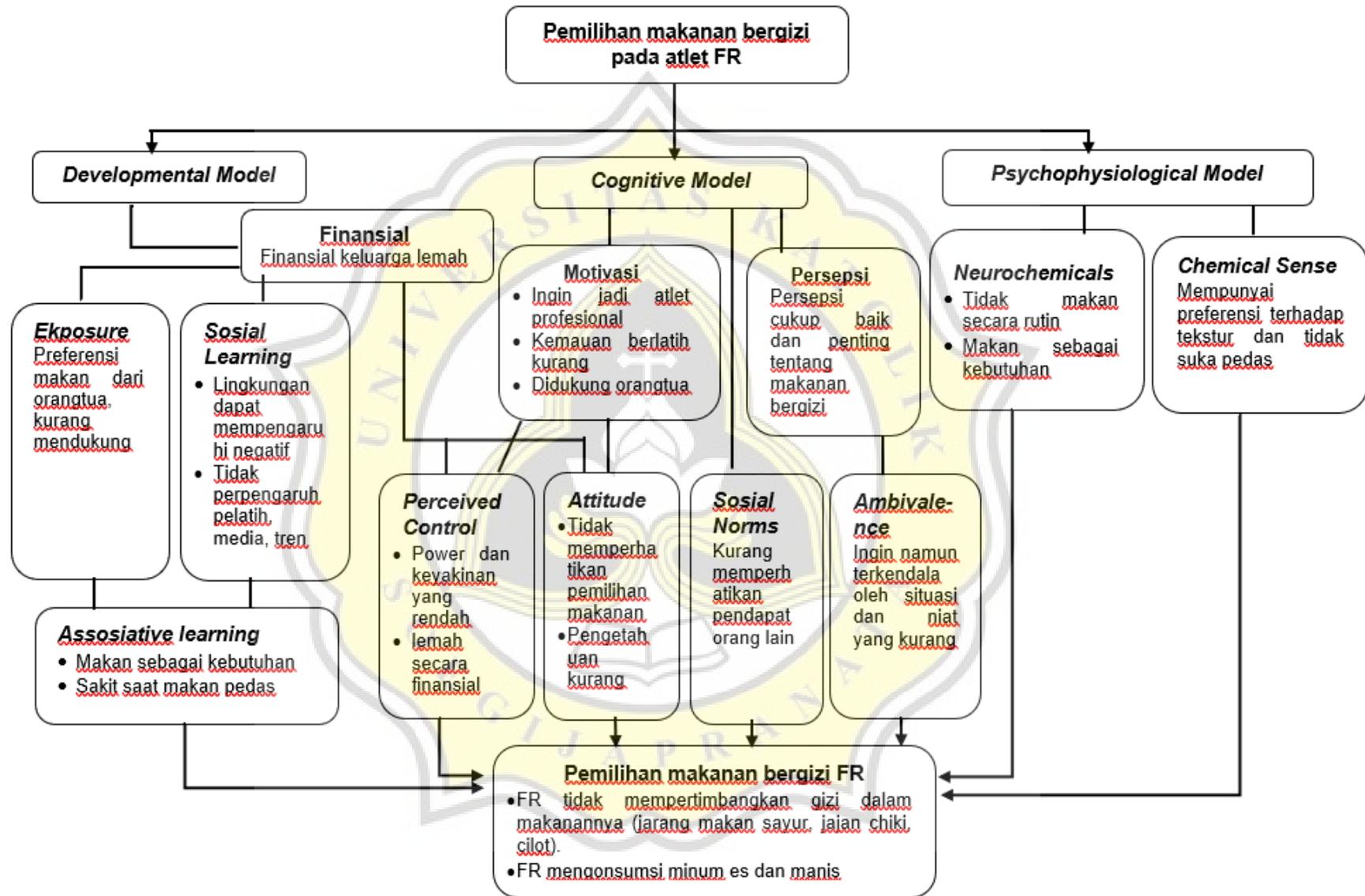
Tema	Intensitas	Koding
<i>Exposure</i>	-	D1
<i>Social learning</i>	-	D2
<i>Asosiative learning</i>	+	D3
<i>Attitude</i>	--	C1
<i>Sosial norm</i>	-	C2
<i>Perceived control</i>	--	C3
<i>Ambivalence</i>	+	C4
<i>Neurochemicals</i>	-	P1
<i>Chemical Sense</i>	+	P2
<i>Food and mood</i>	x	P3
<i>Stress</i>	x	P4

Keterangan :

+ : Muncul mendukung (semakin banyak, intensitas semakin tinggi)

- : Muncul tidak mendukung

x : Tidak muncul



Bagan 4.3. Bagan Analisis Subjek FR

4.4.4. Subjek 4

a. Identitas Subjek

Nama : GDF

Usia : 13 Tahun

Pendidikan : SMP

b. Hasil Observasi

Peneliti bertemu dengan GDF di stadion Citarum pada siang hari pukul 13.00 WIB sebelum subjek mulai berlatih. Subjek awalnya sedang bermain dengan beberapa temannya yang sudah datang, kemudian ia mulai menepi dan menemui peneliti setelah dipanggil. Wawancara dilaksanakan di pinggir lapangan mengikuti permintaan subjek agar tidak terlalu jauh dan mengetahui jika latihan akan dimulai. Kondisi lapangan awalnya cukup sepi hingga lama-kelamaan satu persatu teman subjek datang hingga cukup mengganggu wawancara yang dilaksanakan. Selama wawancara, subjek cenderung menjawab pertanyaan secara singkat. GDF menjawab pertanyaan dengan tegas, namun terkadang berfikir terlebih dahulu sebelum menjawab. Subjek pun nampak sering senyum-senyum selama wawancara berlangsung. Saat kondisi lapangan mulai ramai dan beberapa pertanyaan awal sudah di berikan, peneliti menjadwalkan untuk melakukan wawancara kedua dengan subjek.

Observasi didapatkan peneliti saat melakukan wawancara dilain haridengan teman subjek. Saat duduk di tribun sambil melihat pemain senior berlatih, nampak GDF membawa chiki pedas dan es nutrisari yang dibungkus plastik. GDF menyapa peneliti dan lanjut menyaksikan latihan sepak bola.

Selain pada pertemuan tersebut, GDF terlihat membeli minuman dingin berwarna pink di depan stadion sambil membawa chiki pedas di tangannya. Wawancara kedua dilaksanakan juga sebelum latihan di stadion Citarum sebelum GDF memulai latihan. Peneliti menawarkan untuk melakukan wawancara setelah latihan, namun subjek menolak dan memilih melakukan wawancara sebelum latihan. Selama wawancara kedua, GDF nampak lemas dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh asisten. Jawaban yang diberikan subjek lebih singkat dari pertemuan pertama, terkadang subjek tidak fokus dan menanyakan kembali terkait pertanyaan yang diberikan oleh peneliti. Peneliti melihat pemilihan makan subjek selama proses observasi dengan melihat subjek memakan snack bungkusan dan minum es dingin sesuai latihan. Disisi lain, dalam pengamatan di social media, subjek hanya mengunggah cerita terkait dirinya yang sedang berlatih sepak bola.

c. Hasil Wawancara

c.1. Latar Belakang dan Karir Sepak bola

GDF menyukai sepak bola karena sering melihat latihan sepak bola sejak kecil, ia beranggapan bahwa bermain sepak bola itu asik dan enak. Keluarga subjek juga memiliki latar belakang di dunia sepak bola, antara lain ayah dan om dari subjek. GDF merupakan anak terakhir dari empat bersaudara dengan selisih umur hampir 18 tahun dengan kakak yang terakhir. Ayah subjek bekerja sebagai asisten pelatih di PSIS Development Semarang sedangkan ibu subjek berkegiatan dirumah sebagai ibu rumah tangga.

GDF memiliki minat untuk menjadi pemain sepak bola profesional, hal tersebut didukung dari ketekunan subjek bermain sepak bola sejak empat tahun yang

lalu dan prestasi yang sudah subjek raih beberapa tahun terakhir di tingkat SSB. Motivasi subjek bermain sepak bola cukup tinggi, nampak disaat teman-teman subjek yang baru tiba lebih memilih duduk sedangkan subjek sibuk untuk menggiring bola diluar jam latihan. Walaupun subjek memiliki motivasi yang cukup besar untuk menjadi pemain sepak bola profesional, subjek kesulitan untuk menentukan tujuan hidup subjek kedepan. Subjek belum memiliki tujuan secara spesifik terkait cita-cita subjek menjadi pemain sepak bola profesional. Subjek nampak kebingungan dan menjawab pertanyaan subjek seadanya terkait hal tersebut.

c.2. Gizi Atlet

GDF mengetahui informasi sekilas terkait gizi yang harus dipenuhi seorang atlet. Subjek mengaku pernah mendapatkan pelatihan atau workshop terkait gizi atlet di PSIS Development yang baru-baru ini pernah dilaksanakan. Saat diminta meninjau materi yang diberikan pada workshop tersebut, GDF kesulitan dan menjelaskan secara singkat bahwa atlet lebih baik mengonsumsi makanan yang bergizi, bervitamin sekaligus memenuhi kebutuhan sehari-hari. GDF mengetahui jika gizi yang dikonsumsi seorang atlet harus diterapkan, begitupula subjek juga beranggapan bahwa dirinya telah memenuhi gizi tersebut. GDF menyukai ikan yang merupakan sumber protein. Subjek memiliki intensitas makan tinggi namun dengan porsi yang kecil. Terkadang subjek masih menginginkan makanan junk food untuk dikonsumsi. Subjek mengaku jarang mengonsumsi jajanan di sekolah dan mengurangi untuk minum-minuman dingin. GDF terkadang mengonsumsi suplemen yang disediakan oleh orangtua namun saat wawancara suplemen tersebut dalam keadaan habis.

Namun disisi lain, saat sedang melakukan observasi di Stadion Citarum Semarang, peneliti menemukan subjek kurang menjaga gizi pada makanan yang dipilihnya. Subjek mengonsumsi minuman dingin dan chiki sambil menonton latihan sepak bola, hal tersebut tidak terjadi sekali melainkan dalam dua kali pertemuan. Catatan menu harian subjek juga menunjukkan jika subjek lebih sering mengonsumsi nasi beserta lauk tanpa menambahkan sayur atau buah-buahan sebagai vitamin dalam pemilihan makan subjek. Gizi yang baru dipenuhi subjek yaitu karbohidrat dan protein.

c.3. Developmental model

Berdasarkan hasil wawancara, GDF masih mengikuti pemilihan makan yang dipilih oleh orang tuanya. GDF cenderung akan mengonsumsi masakan dari ibu subjek dibanding membeli makanan diluar. Namun sesekali ia dan keluarga akan makan diluar saat ibu sedang tidak memasak. Orang tua tidak memaksa subjek untuk menyukai suatu makanan seperti salah satunya ikan. Namun, hal tersebut muncul dari preferensi rasa subjek dimana ia mengaku sangat menyukai ikan dan nampak sering muncul dalam catatan menu makanan.

Selama menjadi atlet di PSIS Development subjek pernah mendapatkan dukungan terkait pengetahuan gizi melalui workshop yang belum lama dilaksanakan. GDF juga mengutarakan bahwa subjek sering mengonsumsi vitamin yang disiapkan oleh kedua orang tuanya. Dengan begitu lingkungan memberikan dukungan kepada subjek untuk melakukan pemilihan makanan bergizi. Berdasarkan hasil wawancara, subjek pun mengaku jarang membeli jajan selama di sekolah. Walaupun hal tersebut kurang sesuai dengan

observasi peneliti kepada subjek. Teman sebaya juga dianggap subjek tidak terlalu berpengaruh, karena menurut subjek preferensi makanan berasal dari dirinya sendiri. Subjek tidak memiliki alergi yang berpengaruh terhadap pemilihan makanan bergizinya. Namun, GDF memiliki pengalaman kurang menyenangkan saat mengonsumsi chiki dimana hal tersebut mengurangi performa fisik yang subjek miliki saat berlatih. Selain itu, makanan pedas juga sesekali mempengaruhi kondisi subjek sehingga mengganggu proses latihan.

c.4. Cognitive model

Pengetahuan subjek terkait pemilihan makanan bergizi yang dimiliki cukup minim, subjek hanya mendapatkan sekali kesempatan dalam workshop yang diadakan di PSIS Development terkait gizi atlet. Saat diminta mengulas materi, subjek nampak kesulitan dan lupa terkait materi dalam workshop. Subjek hanya mengetahui bahwa gizi yang harus dikonsumsi atlet harus mengandung vitamin, bergizi dan memenuhi kebutuhan sehari-hari. Dengan pengetahuan yang dimiliki GDF, subjek cenderung belum menunjukkan sikap untuk memenuhi pemilihan makanan bergizi. Pengaruh pendapat orang lain cukup diperhatikan oleh subjek, GDF mematuhi pendapat pelatih dan orangtua, namun ia akan lebih mematuhi pendapat dari pelatihnya. Saat pelatih memberikan informasi terkait gizi, subjek mengaku akan meneruskan informasi tersebut kepada orangtuanya. Kontrol yang dimiliki subjek cenderung masih goyah. GDF mengaku jika sudah melakukan pemilihan makanan bergizi dan memiliki kesempatan untuk jajan-jajanan kurang bergizi subjek akan melakukannya selama pelatih atau orang tua tidak mengetahuinya. Pengetahuan dan sikap yang ditunjukkan subjek sesuai dimana pengetahuan

minim yang subjek miliki kurang mendukung subjek untuk melakukan pemilihan makanan bergizi.

c.5. Psychophysiological model

GDF melakukan pemilihan makanan secara rutin namun dengan porsi yang kecil dimana hal tersebut dipengaruhi oleh aktivitas kimia dalam tubuh subjek. GDF menganggap suatu makanan sebagai kebutuhan sehari-hari manusia yang harus dipenuhi untuk beraktivitas dan terhindar dari penyakit. Rasa dan bentuk dari suatu makanan mempengaruhi pemilihan makanan yang diambil oleh subjek. Proses pemilihan makanan subjek dipengaruhi oleh mood dan stress. Saat sedang tertekan, subjek cenderung akan mengurangi intensitas makan karena preferensi makan subjek hilang. Namun disisi lain, subjek tidak memiliki makanan pembangkit mood yang mampu meningkatkan preferensi makanan dari subjek.

d. Hasil Analisis Subjek 4

GDF merupakan atlet paling muda yang menjadi subjek dari peneliti. GDF memiliki latar belakang sepak bola dari keluarga dan didukung oleh keluarganya. Kondisi ekonomi keluarga subjek sekedar cukup untuk memenuhi kehidupan harian subjek beserta keluarga. Motivasi subjek dalam menjadi atlet sepak bola cukup tinggi, namun ia masih menjalankan hal tersebut tanpa melakukan perencanaan yang cukup spesifik terhadap karirnya. Hal tersebut mungkin belum dipikirkan oleh GDF dikarenakan subjek nampak terkejut dan bingung dalam menjawab pertanyaan peneliti.

GDF pernah mendapatkan kesempatan untuk mengikuti sosialisasi atau workshop terkait gizi di PSIS Development. Namun, pengetahuan gizi atlet

yang subjek miliki masih kurang mendalam dan banyak. Bahkan subjek belum menunjukkan sikap untuk melakukan pemilihan makanan bergizi. Disisi lain GDF sebenarnya mengaku telah melakukan pemilihan makanan bergizi. Orang-orang disekitar subjek seperti pelatih dan orang tua terlihat kurang berpengaruh terhadap keputusan yang subjek ambil. Walaupun begitu, subjek memiliki keinginan untuk melakukan pemilihan makanan bergizi. Kontrol yang subjek miliki juga masih rendah dimana subjek mengaku jika sudah melakukan pemilihan makan bergizi akan sesekali tetap mengonsumsi jajanan tanpa sepengetahuan orangtua ataupun pelatih. Pendapat terkait gizi dianggap penting bagi GDF, namun ia seringkali tidak konsisten dalam menjawab pertanyaan peneliti sehingga terdapat *ambivalence* yang muncul saat pendapat, niat dan sikap tidak sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

Orang tua mempengaruhi *exposure* dalam pemilihan makanan yang subjek ambil, namun ia mengaku pemilihan makanannya didasarkan atas preferensi makan dirinya sendiri. Subjek menyukai ikan dan tidak memiliki alergi terhadap makanan sehingga dapat meningkatkan potensi untuk melaksanakan pemilihan makanan bergizi. Pengaruh teman sebaya masih menjadi hambatan subjek seperti saat mengonsumsi jajanan se usai berlatih di stadion Citarum. Namun social media dengan tren makanan yang muncul tidak mempengaruhi preferensi pemilihan makanan subjek. GDF pun tidak memiliki alergi makanan, namun memiliki pengalaman sakit setelah mengonsumsi makanan pedas dan chiki yang mempengaruhi kondisi fisik subjek.

Faktor psikofisiologis subjek nampak saat subjek mengaku memiliki intensitas makan yang sering namun dengan porsi yang kecil. Makanan dapat mempengaruhi *mood* dimana subjek juga mempertimbangkan makanan

berdasarkan rasa dan bentuknya. GDF cenderung akan mengurangi pemilihan makannya saat mengalami tekanan atau *stress* karena preferensi makanan menjadi hilang. Subjek tidak memiliki makanan pembangkit suasana dan beranggapan bahwa makan untuk memenuhi kebutuhan manusia dan menghindarkan dari penyakit.

Secara keseluruhan dalam wawancara dan observasi, jawaban subjek saat wawancara cenderung kurang sesuai dengan hasil observasi dan catatan menu makanan. Subjek mengaku mampu mengikuti pemilihan makanan bergizi namun peneliti seringkali menemukan subjek mengonsumsi jajanan yang kurang bergizi sesuai berlatih. Selain itu dalam catatan menu makanan, subjek beberap kali hanya mengonsumsi nasi dan lauk tanpa mengonsumsi sayur didalam makanan tersebut. Bisa disimpulkan bahwa subjek belum memenuhi pemilihan makanan bergizi dimana kontrol diri yang dimiliki subjek masih lemah. Selain itu usia, ekonomi dan pengaruh lingkungan belum mendorong subjek untuk bisa memenuhi pemilihan makanan bergizi.

Tabel 4.6. Intensitas Hasil Penelitian Subjek 4

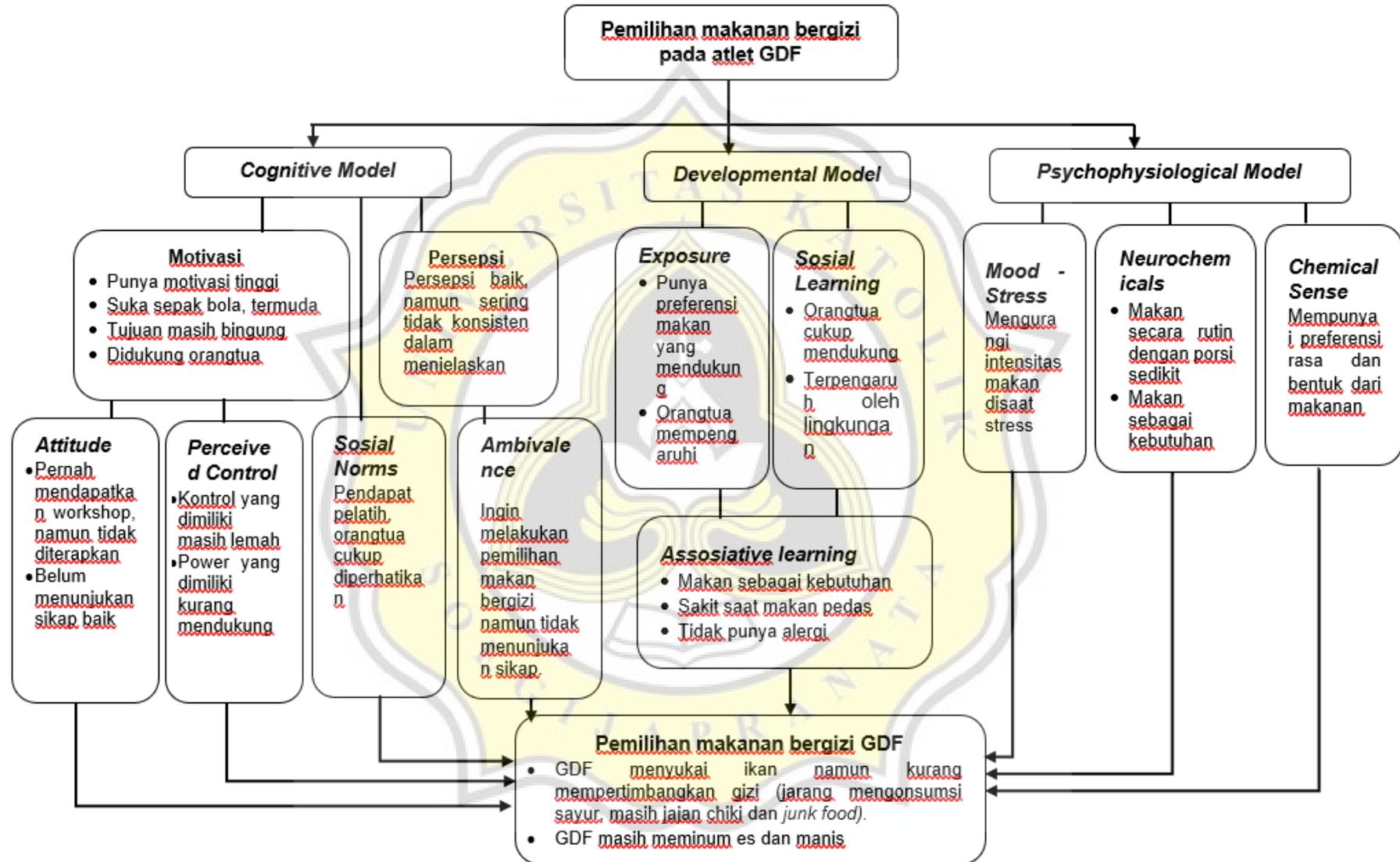
Tema	Intensitas	Koding
<i>Exposure</i>	+	D1
<i>Social learning</i>	+	D2
<i>Asosiative learning</i>	+	D3
<i>Attitude</i>	--	C1
<i>Sosial norm</i>	-	C2
<i>Perceived control</i>	--	C3
<i>Ambivalence</i>	++	C4
<i>Neurochemicals</i>	+	P1
<i>Chemical Sense</i>	+	P2
<i>Food and mood</i>	x	P3
<i>Stress</i>	-	P4

Keterangan :

+ : Muncul mendukung (semakin banyak, intensitas semakin tinggi)

- : Muncul tidak mendukung

x : Tidak muncul



Bagan 4.4. Bagan Analisis Subjek GDF

4.4.5. Subjek 5

a. Identitas Subjek

Nama : ZA

Usia : 16 Tahun

Pendidikan: SMA

b. Hasil Observasi

Pertemuan pertama ZA dilaksanakan setelah subjek latihan di Stadion Citarum Semarang. Awalnya peneliti menjemput subjek di depan pintu keluar stadion tepat setelah subjek selesai latihan, lalu menyetujui untuk pindah ke tribun guna melaksanakan wawancara. Wawancara dilaksanakan di atas tribun penonton disekelilingi teman-teman subjek yang ikut naik sambil menonton latihan sepak bola PSIS senior. Selama wawancara berlangsung subjek seringkali mendapatkan gangguan dari teman-temannya yang duduk tidak jauh dari tempat wawancara dilaksanakan. Subjek awalnya malu-malu dan terlihat menjaga jarak dengan peneliti. Saat peneliti ajak pembahasan terkait sepak bola, ZA mulai untuk membuka diri. Bahasa yang subjek gunakan seringkali berganti-ganti, terlebih nampak perbedaan saat subjek menjawab pertanyaan dari teman-temannya. ZA cenderung menggunakan Bahasa Jawa dengan lantang namun saat berbicara dengan peneliti ia berusaha menggunakan Bahasa Indonesia walaupun terkadang tercampur oleh Bahasa Jawa. Terkadang subjek juga tidak fokus dalam wawancara yang dilaksanakan, ia ragu dalam menjawab pertanyaan dan berfikir sebelum menjawab pertanyaan yang diberikan. Sese kali teman-teman subjek juga ikut

menjawab pertanyaan yang diberikan oleh peneliti hingga membuat subjek nampak lebih ragu-ragu dalam menjawab.

Setelah pertemuan pertama dilaksanakan, peneliti membuat janji dengan ZA untuk melanjutkan wawancara kedua. Namun, dalam beberapa kali janji yang telah ditentukan, subjek mengalami kendala sehingga pertemuan kedua memiliki jarak yang relatif jauh dari pertemuan pertama sekitar satu bulan. Subjek awalnya ingin mengundurkan diri dalam penelitian dan menghubungi peneliti secara pribadi. Alasan ZA dikarenakan ia sedang sibuk mengurus pendaftaran sekolah sehingga jarang latihan dan memiliki rencana untuk sekolah di luar kota. Namun, setelah melakukan penawaran akhirnya wawancara kedua tetap dilaksanakan di daerah Ngaliyan, dekat dengan rumah ZA.

Pada pertemuan tersebut, subjek menentukan lokasi wawancara di salah satu kafe Ngaliyan Semarang pada pukul 18.00. Namun, tiba-tiba subjek izin untuk datang terlambat untuk menjemput ibunya terlebih dahulu. Setelah subjek tiba, peneliti menanyakan topik-topik ringan dan kabar dari subjek. Lalu wawancara kedua mulai dilaksanakan, dalam pertemuan tersebut subjek lebih percaya diri saat menjawab pertanyaan peneliti. ZA lebih terbuka dan beberapa pertanyaan dalam pertemuan pertama nampak jauh beda dengan pertemuan kedua. Seperti pengakuan subjek di pertemuan pertama terkait melakukan pemilihan makanan bergizi, subjek mengaku sudah memenuhi hal tersebut. Namun pada pertemuan kedua ini subjek lebih terbuka jika subjek belum memenuhi makanan bergizi.

Observasi sempat dilakukan saat subjek melakukan wawancara di kafe pilihan subjek. ZA memilih minuman coklat dingin untuk menemani wawancara pada pertemuan kedua. Lalu berdasarkan catatan menu makanan, subjek jarang mengonsumsi sayur dan hanya melakukan pemilihan makanan menggunakan nasi dan lauk. Lauk yang sering subjek konsumsi yaitu nugget goreng. ZA juga masih mengonsumsi makanan mie instan, chiki dan minuman manis dingin.

c. Hasil Wawancara

c.1. Latar Belakang dan Karir Sepak bola

ZA menekuni sepak bola sejak kelas 4 SD, ia sempat berpindah-pindah SSB hingga akhirnya di PSIS Development. ZA menyukai sepak bola hingga ingin menjadi pemain sepak bola profesional. Keinginan tersebut dimiliki subjek agar menjadi pemain Sepak bola seperti Christiano Ronaldo, idolanya. Subjek pernah mengikuti berbagai kejuaraan dalam tingkat SSB, salah satunya kejuaraan di Kota Bandung. Tujuan spesifik ZA baik lima atau sepuluh tahun kedepan adalah menjadi pemain PSIS Senior Semarang. Saat ditanya impiannya menjadi pemain tim nasional atau luar negeri, masuk menjadi salah satu atlet di PSIS Senior sudah cukup bagi subjek.

Kesungguhan subjek menjadi atlet profesional cukup diragukan, pasalnya dalam pertemuan kedua, ZA mengaku ingin fokus sekolah daripada menjadi atlet. Atlet sepak bola menjadi sampingan dan hobi bagi subjek, ZA mengaku sangat menyukai sepak bola sehingga akan susah jika meninggalkan sepak bola ataupun kebiasaannya berolahraga. Alasan subjek berubah pikiran dalam satu bulan disebutkan subjek karena orang tua meminta subjek untuk fokus

dalam akademik. Selain itu dalam perpindahannya ke sekolah menengah atas membuat subjek kesulitan membagi waktu latihan di sore hari hingga subjek akhirnya memutuskan untuk mengurangi intensitas berlatih dan fokus dalam akademik.

Awalnya keinginan yang dimiliki ZA menjadi pemain sepak bola didukung oleh orangtua ZA. Walaupun keluarga ZA tidak memiliki latar belakang di dunia sepak bola. Ayah ZA merupakan seorang wiraswasta yang bekerja untuk memperbaiki jog dengan penghasilan yang tidak pasti setiap bulannya. Lalu ibu subjek merupakan ibu rumah tangga yang memiliki seorang adik berusia tiga tahun. Namun, karena tidak adanya dispensasi latihan dari SSB ke sekolah untuk pulang lebih awal dan berlatih membuat orangtua subjek lebih mendukung subjek untuk fokus dalam akademik.

c.2. Gizi Atlet

ZA kurang mengetahui gizi yang seharusnya dikonsumsi oleh atlet. ZA suka mengonsumsi ayam goreng dengan sambal atau ayam geprek. Selain itu ZA juga mengakui suka mengonsumsi mie instan dengan intensitas yang tinggi. ZA mengungkapkan jika tidak diketahui oleh ibu subjek, ia akan mengonsumsi mie instan sebanyak empat kali dalam seminggu. Namun, selain makanan tersebut, subjek mengakui sudah memenuhi gizi yang harus dipenuhi seorang atlet dikarenakan rajin mengonsumsi ikan dan sayur.

Buah yang sering dikonsumsi subjek guna memenuhi keperluan vitamin yaitu pisang dan semangka. Orangtua terkadang juga menyiapkan madu sebagai sumber vitamin tambahan bagi subjek. Meskipun demikian, dalam catatan menu makanan subjek sering mengonsumsi nasi beserta nugget dan

jarang mengonsumsi sayuran. Subjek masih membeli jajan di sekolah seperti chiki, cilot, telur gulung, gorengan dan minuman dingin manis. Terkadang subjek menyukai minuman manis seperti boba, selain itu pada saat wawancara dengan peneliti, subjek juga mengonsumsi minuman coklat manis.

c.3. Developmental model

Orangtua masih mempengaruhi pemilihan makanan subjek dikarenakan ZA masih makan bersama dengan orangtuanya sejak kecil. Menurut ZA, ibu subjek sering memasak ayam goreng dan sayur bayam, sehingga ia secara tidak langsung juga mengonsumsi makanan tersebut. Jika orangtua ZA tidak memasak, subjek cenderung akan mencari makanan sendiri. Subjek juga mengaku awal menyukai sesuatu makanan didapat dari masakan ibu, yaitu ayam goreng. Orangtua ZA terkadang melarang ZA untuk mengonsumsi makanan instan seperti mie instan dengan alasan makanan tersebut tidak sehat.

Media juga mempengaruhi pemilihan makanan subjek, sesekali subjek mencari pengetahuan dari internet berdasarkan saran dari ayah ZA. Terkait pengaruh tren media sosial, subjek cukup mengikuti namun tidak sering untuk melakukan pemilihan makanan terkait hal tersebut. Contoh makanan yang subjek ikuti terkait tren perkembangan media yaitu boba. Berdasarkan wawancara dengan ZA, PSIS Development maupun pelatih belum memberikan edukasi ataupun arahan terkait pemilihan makanan bergizi. Lingkungan kurang mendukung pemilihan subjek karena teman sebaya subjek belum menjaga gizi yang seharusnya dipenuhi seorang atlet ataupun remaja.

ZA tidak memiliki alergi terhadap suatu makanan. Namun, subjek memiliki pengalaman kurang menyenangkan saat mengonsumsi makanan pedas. Subjek makan ayam geprek dimana hal tersebut mempengaruhi kondisi subjek saat berlatih. ZA mengaku hal tersebut tidak sering terjadi, dan hanya terjadi beberapa kali. Subjek cenderung akan melakukan pemilihan makanan berdasarkan apa yang telah disiapkan oleh orangtua dan seadanya tanpa memperhatikan gizi dalam makanan tersebut.

c.4. Cognitive model

Pengetahuan subjek terkait pemilihan makanan bergizi sangat terbatas. ZA beranggapan bahwa seorang atlet agar dapat memenuhi gizinya, jika makan secara teratur dan menjaga pola makannya. Hal tersebut ditambahkan dengan memperbanyak makan sayur dan minum susu. ZA beranggapan sudah memenuhi pemilihan makanan bergizi dikarenakan sering mengonsumsi sayur yang telah dimasak oleh ibu subjek dan melakukan pola makan secara teratur. Meskipun demikian, ZA juga menyadari bahwa pengetahuan yang dimilikinya masih kurang. ZA pun memiliki keinginan untuk bisa melakukan pemilihan makanan bergizi.

Informasi yang ZA miliki, selama ini baru berdasarkan pengetahuan yang sempat subjek temukan dari internet dengan dukungan ayah subjek. Orangtua, adik, pelatih, satu teman dilingkungannya dan pacar subjek merupakan orang yang dianggap penting dalam kehidupan ZA. ZA mengaku akan memenuhi saran atau pendapat dari orang-orang tersebut. Namun, jawaban yang subjek berikan saat wawancara kurang meyakinkan dikarenakan subjek ragu menjawab pertanyaan tersebut. Walaupun subjek akan menuruti perkataan

orangtua, ZA mengakui bahwa orangtua subjek kurang memiliki pengetahuan tentang makanan bergizi.

ZA sempat menyatakan ingin memenuhi pemilihan makanan bergizi, namun perceived control yang dimiliki subjek masih rendah. Subjek akan mengonsumsi mie instan jika orangtua subjek tidak mengetahuinya. Selain itu, subjek sulit untuk menjaga pemilihan makanannya selama di sekolah karena gorengan yang dijual di sekolah dianggap lebih menarik bagi ZA. Orangtua yang kurang mampu memfasilitasi subjek juga mengurangi kekuatan subjek untuk melakukan pemilihan makanan bergizi. Berdasarkan wawancara, subjek mengaku orangtua saat ini jarang menyiapkan sayur dikarenakan penjual sayur di dekat rumah cenderung tiba di siang hari, sehingga mempengaruhi jadwal memasak dari ibu subjek. Melalui wawancara yang telah dilaksanakan subjek juga mengaku tidak akan memaksa pilihannya terkait makanan bergizi, subjek akan makan seadanya dan sebisa yang orangtua siapkan atau subjek dapatkan. Berdasarkan pengetahuan dan sikap yang ditunjukkan subjek, hal tersebut cukup sesuai dikarenakan pengetahuan subjek yang rendah mempengaruhi sikap subjek yang kurang menunjukkan pemilihan makanan bergizi.

c.5. Psychophysiological model

ZA mengaku memiliki pola makan yang rutin. ZA melakukan pemilihan makanan berdasarkan rasa dari suatu makanan. Rasa enak dari suatu makan menjadi faktor utama subjek dalam memilih makanan seperti saat subjek ingin cilot, atau telur gulung. Rasa enak yang subjek miliki lebih mengarah ke rasa asin dan manis. Bentuk dari suatu makanan juga mempengaruhi pemilihan

makanan subjek. Subjek beranggapan saat sedang stress atau mood yang kurang mendukung tidak mempengaruhi dalam melakukan pemilihan makanan bergizi. Namun disisi lain, subjek dalam wawancara pernah menyebutkan akan makan sesuai selera, dimana hal tersebut juga terpengaruh dengan mood dari subjek.

d. Hasil Analisis Subjek 5

ZA merupakan atlet sepak bola yang memulai karirnya sejak kelas 4 SD. Subjek tidak memiliki latar belakang keluarga dari sepak bola, namun keluarga mendukung subjek berlatih sepak bola selama ini. Awalnya subjek memiliki keinginan menjadi pemain sepak bola profesional dengan menjadi salah satu pemain di PSIS senior Semarang. Namun, harapan dan prestasi subjek yang sudah dimulainya perlahan-lahan berkurang karena subjek harus fokus untuk mengedepankan pendidikannya. Selain itu, orangtua menyarankan subjek untuk berhenti sepak bola karena masalah waktu latihan yang bertabrakan dengan jadwal sekolah dan ekonomi keluarga.

Membahas terkait pengetahuan yang dimiliki subjek, ZA cenderung tidak mengetahui gizi seperti apa yang harus dikonsumsi seorang atlet. ZA terlihat hanya mengikuti arus wawancara dengan menjawab pertanyaan peneliti secara baik. Keterbatasan pengetahuan yang dimiliki ZA membuat sikap melakukan pemilihan makanan bergizi ZA tidak nampak. Makan sayur sesekali kurang menunjukkan bahwa subjek telah melakukan pemilihan makanan bergizi. Pendapat orang lain terhadap subjek cukup berpengaruh bagi diri subjek, namun terkait pemilihan makanan bergizi akan lebih sulit dikarenakan kontrol diri yang dimiliki subjek cenderung kurang kuat. Hal tersebut terlihat

saat subjek tidak bisa menahan makan gorengan atau jajanan saat dikantin sekolah. *Power* yang dimiliki subjek juga kurang mendukung dimana orangtua belum bisa memenuhi pemilihan makanan bergizi subjek baik dengan menyediakan makanan bergizi maupun finansial. Subjek cukup menyadari betapa pentingnya gizi yang harus dipenuhi atlet, namun niat, persepsi dan sikap subjek tidak menunjukkan pemilihan makanan bergizi sehingga muncul adanya *ambivalence*.

Pemilihan makanan subjek didapatkan dari pengaruh exposure orangtua karena subjek masih mengikuti pemilihan makanan orangtua sejak kecil. Masakan ibu menjadi preferensi rasa enak yang dimiliki subjek, seperti ayam goreng dan sayur bayam. Makanan yang menjadi favorit subjek yaitu ayam goreng dan sambal. Namun, ZA juga masih mengonsumsi mie instan secara rutin. Orangtua tidak mendukung pemilihan makanan mie instan kepada subjek, namun ZA masih mengonsumsi mie instan secara diam-diam karena beranggapan bahwa makanan tersebut enak. ZA terkadang masih mengikuti tren makanan dengan seperti boba dan terpengaruh oleh lingkungan atau teman sebaya yang belum menerapkan pemilihan makanan bergizi. Walaupun memiliki pengalaman kurang menyenangkan terhadap rasa pedas, ZA tidak jera dan tetap melakukan pemilihan makanan tersebut.

ZA melakukan pemilihan makanan masih mempertimbangkan rasa enak dibanding dengan gizi yang harus dipenuhinya. Ditambah ZA memiliki preferensi rasa asin dan manis. Maka dari itu ZA, masih mengonsumsi mie instan, gorengan atau minuman dingin manis lainnya. Pengaruh *stress* terhadap pemilihan makanan tidak muncul dalam wawancara ZA. Namun, pengaruh *mood* masih dapat mempengaruhi preferensi makanan subjek.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ZA memang kurang memenuhi pemilihan makanan bergizi sebagai seorang atlet. Ketidakseriusan ZA menjadi seorang atlet membuat ZA semakin kurang meyakini mampu melakukan pemilihan makanan bergizi. Faktor yang paling berpengaruh dalam subjek ZA adalah motivasi atlet, kontrol diri dan pengaruh lingkungan baik orangtua, pelatih maupun teman sebaya.

Tabel 4.7. Intensitas Hasil Penelitian Subjek 5

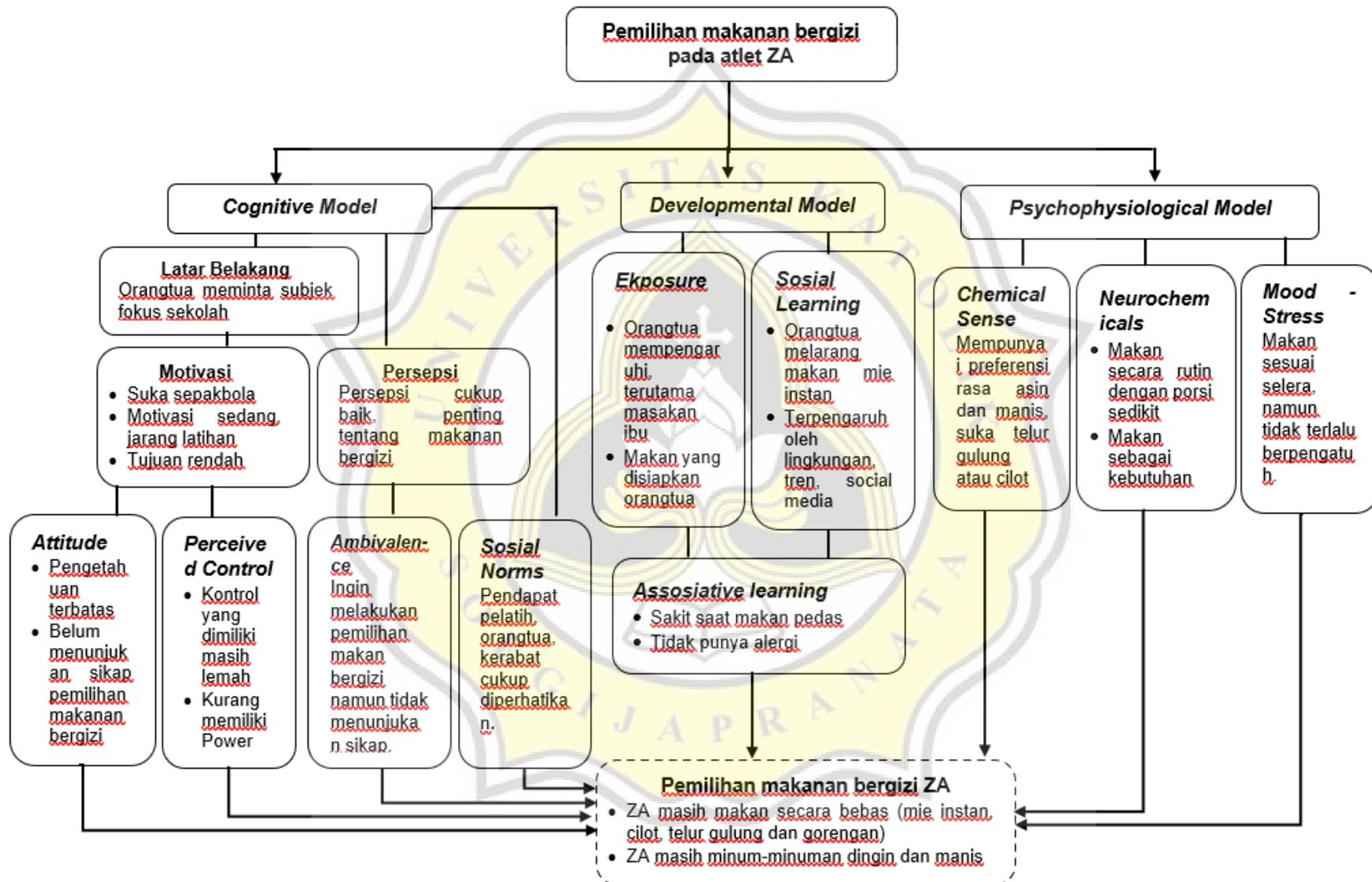
Tema	Intensitas	Koding
<i>Exposure</i>	+	D1
<i>Social learning</i>	+	D2
<i>Asosiative learning</i>	+	D3
<i>Attitude</i>	--	C1
<i>Sosial norm</i>	+	C2
<i>Perceived control</i>	--	C3
<i>Ambivalence</i>	++	C4
<i>Neurochemicals</i>	+	P1
<i>Chemical Sense</i>	-	P2
<i>Food and mood</i>	-	P3
<i>Stress</i>	-	P4

Keterangan :

+ : Muncul mendukung (semakin banyak, intensitas semakin tinggi)

- : Muncul tidak mendukung

x : Tidak muncul



Bagan 4.5. Bagan Analisis Subjek ZA

4.4.6. Hasil Triangulasi Sumber

a. Pelatih I

Wawancara dengan pelatih I, dilaksanakan di stadion Citarum atas permintaan pelatih I yang sebelumnya menyaksikan wawancara peneliti dengan salah satu pemain PSIS Development. Pelatih I merupakan satu-satunya pelatih asing yang melatih di PSIS Development Semarang. Pelatih I memiliki dua kewarganegaraan yaitu Australia dan Skotlandia. Pelatih I memiliki berbagai pengalaman dalam melatih selama dua puluh enam tahun di klub sepak bola Asia, seperti di negara Australia, Philipina, Malaysia dan Indonesia. Pelatih I sudah Sembilan bulan berada di Indonesia, awalnya pelatih I menjabat sebagai pelatih PSIS senior kemudian dialihkan untuk menjadi pelatih di PSIS Development Semarang. Wawancara berlangsung menggunakan bahasa Inggris dan dilaksanakan di ruangan pelatih, dimana ruangan tersebut kurang kondusif karena menjadi tempat istirahat pelatih-pelatih lainnya.

Topik awal dalam wawancara bersama pelatih I adalah membahas terkait motivasi dan prestasi atlet Indonesia. Pelatih I menyebutkan bahwa program latihan yang dijalankan sudah cukup baik, namun mental dari pemain sepak bola Indonesia tidak sekuat yang seharusnya terbentuk. Hal tersebut dapat dilihat melalui rangking prestasi sepak bola Indonesia yang berada pada peringkat ke-152. Munculnya perasaan menyerah saat berjuang dianggap pelatih diakibatkan atlet Indonesia yang belum memiliki role model atau teladan yang bisa diikuti secara spesifik. Role model yang dimaksudkan pelatih adalah pemain Indonesia yang mampu menembus untuk

menjadi pemain di Premiere League. Pemain Indonesia rata-rata cukup bangga dan berhenti untuk menjadi pemain di Liga-1.

Lalu saat membahas terkait pemilihan makanan pada atlet Indonesia, spontan pelatih menjawab “gurengan, nasi goreng, mie goreng”. Pelatih I beranggapan bahwa faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan di Indonesia yaitu adalah budaya atau kebiasaan. Pemain di Eropa tidak memakan nasi dan ayam, Pemain di Indonesia memakan nasi, ayam dan mie secara bersamaan. Orang di Indonesia sudah terbiasa mengonsumsi nasi tiga kali sehari, dimana saat makan tidak menggunakan nasi dianggap sebagai makan selingan. Hal tersebut adalah kebiasaan dan budaya daerah dalam melakukan pemilihan makanan, pelatih pun mengalami hal tersebut bukan hanya di Indonesia, melainkan di negara Asia seperti Malaysia, Thailand, Philipina.

Preferensi makanan orang Indonesia memiliki kandungan gizi yang kurang sehat, dimana rasa enak cenderung mengandung minyak yang digoreng. Selain faktor tersebut, Pelatih I menyebutkan bahwa melakukan pemilihan makanan bergizi membutuhkan biaya yang cukup mahal. Untuk menyediakan buah, sayur atau suplemen tidak semua bisa dilakukan oleh seluruh orangtua. Maka dari itu, pemilihan makanan pada atlet umumnya memiliki pengaruh penguat dari perkembangan orangtua. Pelatih mengakui kondisi finansial pun menjadi pemicu utama seseorang tidak bisa menyediakan makanan bergizi.

Faktor genetik dan multikultural budaya mampu mempengaruhi pemilihan makanan bergizi pada atlet terlebih tentang pengetahuan atlet

yang masih terbatas. Contoh dari hal tersebut Pelatih I jelaskan dengan keterbatasan atlet Indonesia terlebih PSIS Development dalam penggunaan Bahasa Inggris. Pikiran yang terbuka juga menjadi hambatan dari atlet dalam memilih suatu makanan. Dalam faktor genetik akan mempengaruhi preferensi rasa jenis makanan yang dipilih, selain itu gen pada atlet Indonesia cenderung memiliki postur yang lebih kecil daripada atlet Eropa. Dimana seharusnya pemilihan makan yang diambil oleh atlet Indonesia juga harus mempertimbangkan gizi guna proses pertumbuhan atlet junior.

Keputusan pemilihan makanan kembali lagi masih menjadi tanggung jawab orangtua, dimana saat atlet mendapatkan pengetahuan, orangtua lah yang mampu memberikan dukungan kepada anak untuk melakukan pemilihan makanan bergizi. Kontrol diri atlet juga dianggap kurang oleh Pelatih I, saat finansial atlet atau keluarga terpenuhi, atlet akan cenderung menggunakan uang tersebut untuk memenuhi kebutuhan lainnya dibanding memperkuat gizi pada tubuhnya. Saat membahas terkait atlet tinggal di asrama dan melakukan pemilihan makanan, atlet Indonesia pun masih sering mengonsumsi makanan secara mandiri karena rasa dari makanan yang tidak enak. Permasalahan tersebut menggaris bawahi Pelatih I terkait korupsi yang ada di Indonesia dan program yang masih kurang maksimal untuk atlet di Indonesia. Pelatih I memiliki saran untuk atlet Indonesia lebih mementingkan gizi yang dimasukkan kedalam perut dibanding rasa dari suatu makanan yang dipilihnya. Selain itu Pelatih I menambahkan kepada atlet Indonesia untuk memiliki *role model* yang

mampu ditiru dari prestasi, motivasi dan pemilihan makanannya seperti Cristiano Ronaldo.

b. Pelatih M

Pelatih M merupakan salah satu pelatih muda yang melatih di PSIS Development Semarang. Pelatih M sudah menjadi pelatih sejak duduk di bangku SMA membantu sang ayah. Hingga pelatih berkuliah di jurusan olahraga dan memulai karirnya menjadi pelatih di PSIS Semarang sejak satu setengah tahun yang lalu. Pelatih M lebih fokus untuk menangani atlet PSIS Development usia dini di kelompok usia 10 dan 12 tahun. Walaupun begitu seluruh pelatih akan mengetahui berbagai perkembangan kelompok usia lainnya.

Membahas terkait sistem di PSIS Development, pelatih menyebutkan bahwa, atlet yang masuk kedalam PSIS Development ini umumnya mendaftarkan diri tanpa adanya seleksi khusus untuk menjadi bagian dari PSIS Development. Tidak ada waktu khusus atau musim bagi seorang atlet dapat bergabung kedalam PSIS Development ini. Atlet yang tergabung harus membayarkan uang sumbangan perbulannya kepada manajemen PSIS Development. Namun, PSIS Development juga memberikan beasiswa untuk mengikuti latihan secara gratis kepada beberapa atlet yang berpotensi. Selain itu, dikarenakan PSIS Development belum memiliki asrama, bagi atlet yang berusia lebih dari 14 tahun dan berdomisili diluar Semarang akan mengikuti seleksi untuk mempertimbangkan potensi dari sang atlet.

Menurut pendapat pelatih M, semangat yang dimiliki atlet cukup tinggi terlebih akhir-akhir ini sudah mulai mengikuti berbagai kejuaraan setelah istirahat dua tahun selama pandemi. Antusias atlet dalam pertandingan dapat dilihat pelatih M, terlebih saat melawan kota-kota atau negara lain seperti dalam pertandingan Garuda cup yang baru saja diikuti oleh kelompok usia sepuluh tahun. Walaupun prestasi yang diraih belum maksimal, jam terbang dianggap pelatih penting dalam setiap kejuaraan yang diikuti. Pelatih juga menyadari bahwa semangat atlet masih fluktuatif selama latihan berlangsung. Atlet yang mendaftar ke PSIS Development cenderung atas kemauan sendiri, namun tidak banyak atlet yang didaftarkan atas kepentingan orangtua, sehingga hal tersebut membuat atlet sulit menjaga motivasi dan semangat dalam berlatih.

Membahas terkait pemilihan makanan atlet, Pelatih M, mengaku kurang mengetahui pemilihan makanan atlet dikarenakan pelatih tidak mengikuti kegiatan makan atlet sehari-hari. Atlet cenderung masih makan bersama dengan orangtuanya. Pelatih M tidak bisa menyebutkan bagaimana kondisi pemilihan makanan bergizi pada atletnya. Teman-teman sesama atlet dianggap pelatih kurang mempengaruhi pemilihan makan atlet dikarenakan atlet hanya bertemu saat dilapangan saja.

Pelatih hanya menyadari dalam situasi latihan, saat atlet berlatih, atlet kurang memperhatikan cairan yang masuk kedalam tubuhnya. Banyak atlet yang masih malas untuk minum saat istirahat, padahal menurut pelatih M, cairan yang dikonsumsi sangat berpengaruh dalam performa latihannya. Bahkan jika diperlukan seorang atlet lebih baik mengonsumsi cairan pendukung seperti minuman elektrolit. Menurut

pelatih M, jika seorang atlet kekurangan cairan akan memperbesar resiko kram, cedera, dehidrasi yang nantinya akan berdampak pada performa latihan.

Pelatih terkadang memberikan pengarahan terkait sering minum agar tidak dehidrasi namun kurang membahas terkait pemilihan makanan atlet selama diluar lapangan. Pelatih hanya mengetahui bahwa ada satu atau dua orangtua atlet yang sudah mempertimbangkan gizi yang dikonsumsi oleh anaknya. Selain itu pelatih menyebutkan bahwa PSIS Development pernah memberikan parenting terkait gizi atlet. Parenting yang dimaksud sama dengan salah satu atlet yang pernah diwawancarai peneliti, yang belum lama diadakan oleh PSIS Development. Menurut pelatih M, *workshop* tersebut diadakan dua gelombang dengan menghadirkan orangtua atlet dan mengundang salah satu dosen gizi Universitas Negeri Semarang yang membahas terkait asupan gizi pada atlet.

Walaupun pengetahuan sudah dimiliki atlet, menurut pelatih M, finansial keluarga juga mempengaruhi pemilihan makanan seorang atlet. Pelatih M berpendapat, jika dalam kondisi finansial, mungkin keluarga atlet di PSIS Development tidak terlalu berpengaruh. Namun, terkait pengetahuan, itu menjadi masalah yang perlu ditanggulangi. Untuk atlet dengan usia enam belas tahun keatas harapan pelatih juga dibekali oleh edukasi terkait gizi. Selain orangtua, atlet perlu kesadaran untuk melakukan pemilihan makanan bergizi dengan baik. Harapannya dengan terpenuhinya gizi akan membantu mempercepat *recovery* atlet selama proses latihan.