

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1. Analisis Keseluruhan Data

Latar belakang atlet. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, hampir seluruh subjek memiliki latar belakang keluarga di sepak bola baik sebagai atlet, pelatih ataupun penggemar. Namun ada satu subjek yang keluarganya tidak memiliki latar belakang di dunia sepak bola yaitu subjek ZA. Pengaruh dari keluarga berlatar belakang sepak bola nampak dari dukungan dan arahan yang diberikan kepada subjek, saat subjek lain didukung untuk sekolah dan menjadi atlet. Subjek ZA lebih diarahkan untuk fokus dengan pendidikannya walaupun subjek memiliki ketertarikan di dunia sepak bola. Hal tersebut mempengaruhi motivasi ZA sehingga subjek kurang memperhatikan pemilihan makanannya.

Finansial. Finansial keluarga subjek cukup beragam, minimal penghasilan seluruh orangtua subjek sebesar dua juta rupiah hingga lebih dari sepuluh juta rupiah. Dampak dari finansial keluarga cukup berpengaruh terhadap pemilihan makanan atlet dan kekuatan atlet dalam meyakini mampu melakukan pemilihan makanan bergizi. Hal tersebut didukung oleh pendapat *coach* I disaat atlet memiliki pengetahuan dan keinginan untuk melakukan pemilihan makanan bergizi namun finansial tidak mencukupi, itu akan menjadi penghambat dalam penerapannya. Kasus tersebut dapat dibandingkan saat subjek ZMA memiliki keluarga berpenghasilan tinggi, dimana keluarga mampu menyediakan nasi merah setiap hari kepada subjek, menyiapkan sayur, dada ayam dan menu tanpa mengandung minyak. Namun, subjek FR dengan kondisi keluarga yang kurang stabil membuat subjek tidak memperhatikan gizi yang dikonsumsinya dan hanya makan apa yang disediakan oleh orangtua seperti nasi beserta lauk. Walaupun begitu pelatih

beranggapan keseluruhan atlet PSIS Development cenderung dari keluarga yang cukup secara finansial.

Karir sepak bola. Atlet PSIS Development Semarang yang menjadi subjek peneliti keseluruhan memulai karir sepak bola sejak kecil, ZMA dan ROMP memulai sejak subjek belum bersekolah lalu FR, GDF dan ZA memulai berlatih sepak bola saat duduk di bangku sekolah dasar. Prestasi kelima subjek cenderung mengikuti dan menjuarai pertandingan antar klub atau mengikuti pekan olahraga tingkat daerah. Seluruh subjek sangat menyukai sepak bola dan memiliki keinginan untuk menjadi pemain profesional. Beberapa dari subjek seperti ZMA, ROMP, FR sudah jelas dalam membuat rancangan tujuan selama menjadi atlet untuk beberapa tahun kedepan. Ketiga subjek juga memiliki harapan yang tinggi menjadi pemain sepak bola Indonesia atau klub di luar negeri. Sementara GDF dan ZA masih kurang dalam menentukan tujuan kedepan. GDF ingin menjadi pemain profesional, namun masih belum bisa menjelaskan dengan baik sedangkan ZA beranggapan cukup menjadi pemain sepak bola klub kota Semarang.

Saat melihat keseriusan subjek selama wawancara dan observasi, hanya subjek ZMA, ROMP dan GDF yang terlihat memiliki motivasi tinggi dalam berlatih sepak bola. Berdasarkan analisis peneliti, keseriusan atlet dalam mencapai prestasi dapat mempengaruhi sikap atlet untuk melakukan pemilihan makanan bergizi. Cita-cita dan semangat subjek ZMA, ROMP perlahan mampu mengubah subjek untuk menjaga pemilihan makanannya. Disisi lain GDF yang memiliki semangat tinggi namun kurang menjaga pemilihan makanannya dapat dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti kematangan usia dan kondisi keluarga.

Gizi atlet. Hasil wawancara dengan kelima subjek, gizi yang dikonsumsi oleh setiap atlet sepak bola junior cukup bervariasi. Masih banyak atlet sepak bola yang belum mengetahui gizi yang harus dikonsumsi sebagai atlet. Namun pada penelitian ini dua subjek cukup memperhatikan gizi yang dipilihnya selama proses makan, yaitu subjek ZMA dan ROMP. Sementara ketiga subjek lainnya masih belum memperhatikan gizi untuk pemilihan makanan. Dari kelima subjek, ZMA sangat memperhatikan makan yang dipilihnya dengan menghindari pemilihan makanan digoreng, mengganti nasi dengan nasi merah dan tidak mengonsumsi minuman dingin manis. Lalu dari kelima subjek, ROMP cukup memperhatikan gizi yang dipilihnya dalam proses makan, namun belum sebaik ZMA dengan mencoba mengurangi konsumsi minuman dingin manis dan makanan berminyak. ROMP memiliki preferensi sayur yang minim dan terkadang masih mengonsumsi *junk food* atau jajanan disekolah. Begitupula sebaliknya, ketiga subjek FR, GDF dan ZA masih kurang melakukan pemilihan makanan bergizi. FR dan ZA sesekali masih mengonsumsi sayur untuk memenuhi vitamin dan mineral. Namun, subjek GDF memiliki preferensi yang minim dengan sayur sehingga jarang mengonsumsi sayuran. Ketiga subjek juga masih belum bisa menghindari jajanan seperti chiki, cilot, mie instan, telur gulung, makanan *junk food* dan minuman dingin manis. Walaupun begitu, seluruh subjek memiliki pandangan atau persepsi mengenai pemilihan makanan bergizi merupakan hal yang penting untuk diterapkan guna menunjang performa latihan sebagai atlet. Namun, tidak bisa dipungkiri pula bahwa persepsi setiap subjek berbeda terkait apakah makanan yang dikonsumsi sudah bergizi atau belum.

Developmental model. Paparan atau *exposure* pada preferensi makanan kelima subjek cenderung dipengaruhi oleh orangtua. Kelima subjek masih

mengikuti pemilihan makan bersama dengan orang tua sejak kecil hingga saat ini. Preferensi tersebut dapat muncul melalui masakan orangtua atau kebiasaan makan yang dilakukan oleh orangtua sehingga kelima subjek melakukan *modeling* terhadap pemilihan makan orangtua. Budaya juga menjadi faktor yang kuat menurut pelatih menjadi dorongan seluruh subjek untuk kurang melakukan pemilihan makanan bergizi. Kebiasaan preferensi makan yang muncul dalam keluarga tidak lepas dari citra rasa masakan Indonesia yang kaya akan rempah, mengandung santan, berminyak atau kewajiban makan menggunakan nasi yang menjadi pengaruh dalam pemilihan makanan. Seiring berjalannya waktu dampak dari *social learning* mengubah pemilihan makan subjek, salah satu nya faktor lingkungan. Dampak positif dari faktor lingkungan muncul pada subjek ZMA, tidak terpengaruh faktor lingkungan muncul pada subjek FR sedangkan pada subjek ROMP, GDF dan ZA mempengaruhi pemilihan makan subjek secara negatif.

Dampak mengamati teman sebaya membuat seluruh subjek goyah untuk melakukan pemilihan makanan bergizi, karena cenderung teman-teman sebaya subjek belum memahami dan menjaga pemilihan makanan bergizi. Dari kelima subjek yang mampu menahan pengaruh teman sebaya adalah subjek ZMA. Selain itu, pengaruh media beberapakali muncul dalam pencarian pemilihan makan atlet, subjek ZMA memanfaatkan media untuk mencari informasi terkait gizi. Demikian dua subjek yang terpengaruh perkembangan media dan dua lainnya tidak terpengaruh oleh hal tersebut. Berdasarkan penjabaran diatas, *social learning* mampu mengubah preferensi makan kelima subjek, orangtua menjadi pengaruh terkuat diikuti oleh teman sebaya, lingkungan dan media. Walaupun berpengaruh, tidak semua dampak dari mengamati perilaku seseorang dilakukan secara positif,

karena ada beberapa *modeling* yang dengan tidak menjaga pemilihan makan bergizi yang diikuti oleh seorang atlet.

Associative learning tidak terlalu banyak muncul pada kelima subjek. Perilaku muncul pada subjek ZMA yang memiliki *magic food* sebagai *food as the reward*. Selain itu umumnya atlet tidak memiliki makanan favorit khusus dan beranggapan pemilihan makanan merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi manusia. Kelima subjek memiliki pengalaman *food and physiological consequences* dimana setelah melakukan pemilihan makanan pedas, subjek akan sakit perut dan dapat mengganggu performa latihan. Selain makanan pedas, GDF juga terpengaruh saat melakukan pemilihan makan chiki. Satu atlet memiliki alergi terhadap udang namun atlet lainnya tidak memiliki alergi sehingga preferensi makan tidak terpengaruh oleh alergi yang dimiliki atlet.

Cognitif model. Kelima subjek belum memiliki pengetahuan yang banyak terkait gizi yang harus dipenuhi seorang atlet. Beberapa memiliki dasar pengetahuan, namun belum banyak pula subjek yang mendapatkan informasi terkait gizi atlet. Empat subjek belum pernah mendapatkan pengetahuan terkait gizi atlet dari PSIS Development, sedangkan satu subjek yaitu GDF pernah mendapatkan *workshop* terkait gizi atlet. *Workshop* yang dilakukan PSIS Development didukung oleh salah satu subjek pelatih yang tidak lama dilaksanakan akhir-akhir ini. Namun, karena hanya satu dari beberapa subjek yang mengikuti kegiatan tersebut, *workshop* yang dilaksanakan nampak kurang merata dan hanya diikuti oleh beberapa atlet. Satu atlet mendapatkan pengetahuan dari orang tua yaitu subjek ZMA, sedangkan atlet yang lain hanya mengetahui sekilas-kilas saja terkait pemilihan makanan yang tepat untuk atlet. Kelima subjek mengaku jarang mendapatkan pengetahuan terkait gizi atlet yang disampaikan

oleh pelatih saat sedang berlatih, pelatih cenderung memberikan arahan terkait teknis atau motivasi dalam sepak bola.

Sikap kelima subjek dalam melakukan pemilihan makanan bergizi cenderung belum menunjukkan pemilihan makanan bergizi. Hanya satu subjek yaitu ZMA yang cukup menunjukkan perilaku konsisten dalam melakukan pemilihan makanan bergizi. Lalu subjek ROMP sudah beberapa menerapkan pemilihan makanan bergizi namun belum konsisten. Demikian ketiga subjek lainnya belum menunjukkan pemilihan makanan bergizi. Hampir kelima subjek memiliki keinginan melakukan pemilihan makanan bergizi. Seluruh subjek juga sepakat bahwa seorang atlet penting untuk menjaga pemilihan makanan dengan memperhatikan gizi yang ada agar mampu menunjang performa latihan. Namun, kekuatan dan *perceived control* yang dimiliki atlet cenderung kurang, kelima subjek masih kesulitan untuk membiasakan melakukan pemilihan makanan bergizi. Hanya subjek ZMA yang memiliki *perceived control* yang cukup tinggi baik keyakinan terhadap diri sendiri dan sumber daya yang dimilikinya.

Kelima subjek cukup memperhatikan pendapat dan arahan dari orang terdekatnya yang termasuk kedalam aspek *Social Norms*. Umumnya subjek akan mempertimbangkan pendapat pelatih atau orangtua terkait pemilihan makanan bergizi. Seluruh subjek memiliki niat untuk melakukan pemilihan makanan bergizi, namun dilihat dari sikap yang ditunjukkan tidak semua atlet selaras dengan hal tersebut. Hubungan antara sikap dan niat membuat ambivalence kelima subjek cukup beragam, walaupun dapat dinilai secara mendukung atau tidak mendukung. ZMA dan FR memiliki sikap dan niat yang sesuai ditambah kedua subjek cukup sadar sudah berusaha melakukan pemilihan makanan bergizi namun terkadang masih goyah sehingga *Ambivalence* kedua subjek muncul dan mendukung. Lalu

untuk subjek FR memiliki niat dan sikap kurang sesuai tetapi secara sadar subjek belum melakukan pemilihan makanan bergizi. Lalu *Ambivalence* dua subjek terakhir ZA dan GDF muncul namun tidak mendukung dimana niat, sikap atau kesadaran subjek tidak sesuai.

Psychophysiological model. *Neurochemical* kelima subjek cenderung muncul dimana hanya satu subjek dalam penelitian yang tidak muncul aspek *neurochemichal* dalam melakukan pemilihan makanan bergizi. Umumnya atlet akan memenuhi pemilihan makan atas rasa lapar dan kenyang sebagai kebutuhan manusia untuk mempertahankan hidup. Ada atlet yang sering makan namun dalam porsi yang kecil dan adapula atlet yang lebih memilih makan berat daripada makanan ringan. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa dorongan sistem saraf dan pikiran subjek. Namun, FR dalam wawancaranya tidak menunjukkan pengaruh *neurochemical* dalam pemilihan makanannya karena subjek tidak makan secara rutin dan terbiasa tidak melakukan pemilihan makanan.

Chemical Senses dalam pemilihan makanan berpengaruh kepada seluruh subjek penelitian, umumnya subjek memperhatikan rasa dan bentuk dari suatu makanan selain itu salah satu subjek juga terpengaruh terhadap tekstur dari suatu makanan. Preferensi rasa subjek cenderung menyukai makanan yang asin dan manis. Hal tersebut didukung oleh salah satu pelatih dimana rasa enak yang dimiliki atlet Indonesia cenderung kurang memenuhi pemilihan makanan bergizi dengan makan-makanan gorengan yang asin dan minum-minuman manis dingin. Saat membahas pengaruh suasana hati terhadap pemilihan makanan, beberapa atlet kesulitan untuk mengetahui dampak dari suasana hati terhadap pemilihan makanan seperti subjek ROMP dan FR. Lalu ketiga subjek lainnya cukup memahami pengaruh suasana hati dapat dilihat dari subjek mengaku hal tersebut

mempengaruhi intensitas porsi pemilihan makanan subjek. Walaupun begitu satu atlet memiliki jurus dalam mengontrol suasana hati menggunakan *magic food* untuk meningkatkan suasana hati atau sebagai penghargaan atas pemilihan makanan. Pengaruh suasana hati dalam penelitian ini masih sering tercampur dengan pengaruh *stress* terhadap makanan. Dua atlet tidak terpengaruh terhadap *stress* sedangkan dua terpengaruh dengan menambah intensitas dan satu subjek lainnya terpengaruh dengan mengurangi intensitas pemilihan makanannya.



Tabel 5.1. Intensitas Hasil kelima Subjek

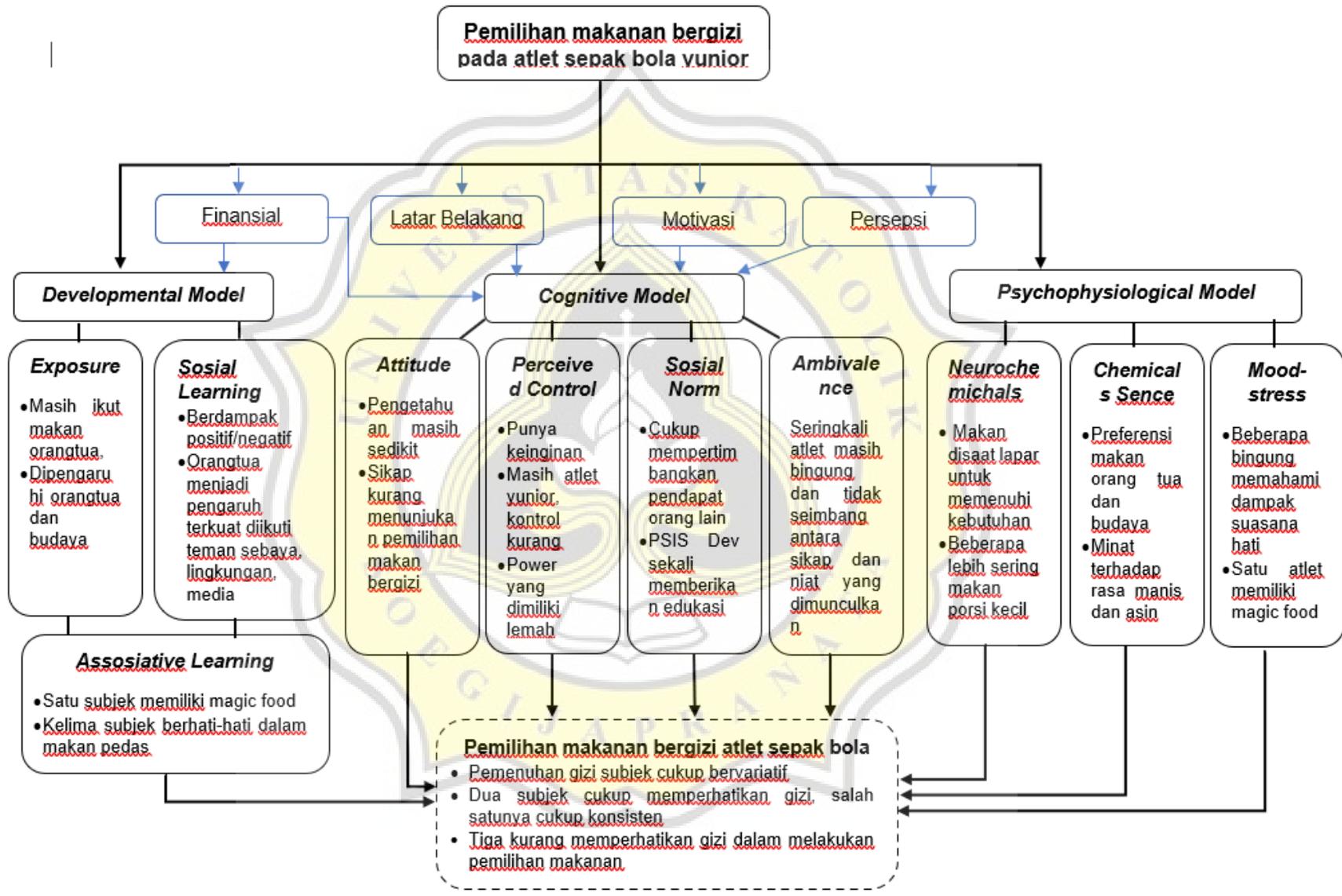
No	Tema	Intensitas Tema				
		ZMA	ROMP	FR	GDF	ZA
Faktor <i>Developmental model</i>						
1.	<i>Exposure</i>	++	-	-	+	+
2.	<i>Social learning</i>	++	+	-	+	+
3.	<i>Asosiative learning</i>	+	+	+	+	+
Faktor <i>Cognitive model</i>						
4.	<i>Attitude</i>	+++	+	--	--	--
5.	<i>Sosial norm</i>	++	++	-	-	+
6.	<i>Perceived control</i>	++	+	--	--	--
7.	<i>Ambivalence</i>	-	-	+	++	++
Faktor <i>Psychophysiological model</i>						
8.	<i>Neurochemicals</i>	+	+	-	+	+
9.	<i>Chemical Sense</i>	+	+	+	+	-
10.	<i>Food and mood</i>	++	x	x	x	-
11.	<i>Stress</i>	+	x	x	-	-

Keterangan :

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

- : Muncul tidak mendukung

x : Tidak muncul



Bagan 5.1. Bagan Analisis keseluruhan

5.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa faktor perkembangan (*developmental model*) menjadi faktor yang paling berpengaruh dalam melakukan pemilihan makanan bergizi. Walaupun berpengaruh dan muncul di seluruh subjek, belum tentu faktor *developmental* menjadi faktor pertama dalam proses pemilihan makanan bergizi seorang atlet. Orangtua yang diperkuat oleh lingkungan subjek tinggal dan satu pengaruh baru yaitu budaya, dapat mempengaruhi pemilihan makanan atlet. Hal tersebut didukung oleh penelitian Kurniawan, Nurliza, dan Dewi (2018) dimana lingkungan sehari-hari, budaya yang tumbuh didalam sebuah keluarga lalu dilaksanakan secara rutin akan menjadi kebiasaan bagi seseorang.

Selain itu pembelajaran sosial (*social learning*) juga menjadi faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan bergizi seperti dukungan orangtua, teman sebaya, lingkungan dan media. Meskipun begitu, faktor tersebut belum pasti memberikan pengaruh yang positif bagi atlet, karena pada kasus berikut beberapa atlet terpengaruh untuk tidak melakukan pemilihan makanan bergizi. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, atlet junior cenderung akan meniru orang tua atau *role model* atlet yang ia percayai dalam melakukan pemilihan makanan, sayangnya atlet yang ditiru belum tentu memenuhi gizi sehari-hari (Eck & Byrd-Bredbenner, 2021). Beberapa atlet menunjukkan penghargaan atas pemilihan makanan dengan melakukan pemilihan makanan favoritnya dimana salah satunya memiliki istilah *magic food*. Melakukan penghargaan terhadap suatu makanan dapat meningkatkan preferensi terhadap makanan tersebut (Odgen, 2010). Hal tersebut juga dijelaskan oleh Suarya dkk. (2017) bahwa *assosiative learning* terkait *reinforcement* dan *punishment* sejak dini mampu mempengaruhi pemilihan

makanan di kemudian hari. *Physiological consequences* pada kelima atlet tidak bisa dihindarkan seperti pengalaman kurang menyenangkan saat melakukan pemilihan makan pedas dimana hal tersebut dapat mempengaruhi preferensi makanannya. Hal tersebut menjadi stigma bagi atlet yang akan mengonsumsi makanan pedas untuk bersiap-siap sehingga tidak muncul kondisi sakit setelah mengonsumsinya. Seseorang yang memiliki alergi makanan atau intoleransi terhadap suatu makanan akan mengurangi resiko reaksi terhadap suatu makanan, sedangkan pada atlet ketidaknyamanan yang muncul dapat berupa mulas, kembung, diare, kram saat berolahraga (Brikenhead & Slater, 2015).

Pengetahuan gizi yang dimiliki atlet sepak bola PSIS Development pada penelitian ini masih kurang, kebanyakan atlet hanya mengetahui bahwa seseorang atlet harus mengonsumsi protein yang banyak. Informasi terkait protein merupakan nutrisi utama yang dibutuhkan atlet juga ditemukan dalam penelitian (Eck dkk., 2021) tentang studi kualitatif pemilihan makanan pada atlet. Sejalan dengan penelitian Wijaya (2022) dimana hasil penelitian terhadap pengetahuan atlet PSIS Development juga menunjukkan masih rendah. Seluruh subjek juga menyadari akan kurangnya pengetahuan yang dimilikinya terkait makanan bergizi bagi atlet. Namun, subjek memiliki pandangan atau persepsi yang berbeda terkait gizi yang dipilihnya, persepsi atlet sepak bola PSIS Development cukup baik seperti pada penelitian sebelumnya (Wijaya, 2022). Persepsi merupakan peorganisasian, penginterpretasian terhadap stimulus yang diterimanya (Saleh, 2018). Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh pengetahuan subjek yang berbeda terkait gizi atlet. Selain persepsi, motivasi atlet menjadi pemain sepak bola *professional* akan mempengaruhi sikap dan kekuatan atlet dalam menjaga pemilihan makanannya. Motivasi menurut Martaningtyas (2019) merupakan suatu

dorongan yang mampu menggerakkan atau mengarahkan tingkah laku seseorang untuk mencapai suatu tujuan yang ingin dicapai. Maka dari itu jika seorang atlet memiliki motivasi yang cukup kuat, atlet akan mematuhi pemilihan makanan bergizi guna menunjang kebutuhan performa latihan dan masa pertumbuhannya.

Cognitive model pada pemilihan makanan seringkali dihubungkan dengan teori psikologi kesehatan *Theory of Reason Action* (TRA) atau *Theory of planned behavior* (TPB) (Ogden, 2010). Sikap atlet tidak dapat dikategorikan belum memenuhi pemilihan makanan bergizi karena ada salah satu atlet yang konsisten menjaga pemilihan makanan bergizi. Namun, pada penelitian serupa menunjukkan bahwa sikap perilaku makan pada atlet PSIS Development dikategorikan baik (Wijaya, 2022). Niat terhadap pemilihan makanan bergizi dapat dipengaruhi oleh pengalaman dan motivasi atlet dalam menjadi pemain profesional. Begitupula Ajzen (1991) mengungkapkan niat mampu dipengaruhi motivasi seseorang dalam melakukan suatu perilaku, seperti berapa keras seseorang mencoba dan berusaha untuk perilaku tersebut. *Sosial norms* pada atlet PSIS Development muncul pada seluruh subjek dan cukup mempengaruhi. Namun, tidak semua tertarik untuk memenuhi pendapat orang terdekat dan lebih terpengaruh oleh niat dan keyakinan dalam diri. Membahas terkait keyakinan pada atlet, *perceived control* yang dimiliki subjek cenderung kurang dimana hal tersebut mempengaruhi subjek untuk mampu melakukan pemilihan makanan bergizi. *Perceived behavioral control* pada TPB merupakan variabel yang terbukti berdampak pada niat dan tindakan (Ajzen, 1991). Atlet PSIS Development memiliki sikap dan niat yang bertentangan menjadi *ambivalence* pada pemilihan makan bergizi. Atlet dengan sikap kurang menunjukkan pemilihan makanan bergizi, memiliki *ambivalence* tidak

mendukung. Hal tersebut memiliki arti yang relatif sama dengan pendapat Ogden (2010) dimana sikap dan niat lebih lemah membuat *ambivalence* lebih tinggi.

Psychophysiological model pada pemilihan makanan bergizi melibatkan faktor fisiologis dan psikologis seseorang dalam melakukan pemilihan makanan. Demikian menurut Ogden (2010), *psychophysiological model* ini melibatkan antara pengetahuan, perilaku dan fisiologi seseorang dalam melakukan pemilihan makanan bergizi. Pada penelitian ini, membuktikan bahwa pemilihan makan cenderung untuk memenuhi rasa kenyang dan lapar pada atlet. Lalu preferensi makan yang mempengaruhi psikologis dalam pemilihan makan jatuh kepada rasa manis dan asin. Penelitian Steiner (pada Shepherd & Raats, 2006) menyatakan bahwa terdapat bias bawaan pada seseorang untuk memilih rasa manis karena menimbulkan sensasi yang menyenangkan dan menghindari rasa pahit atau asam karena menimbulkan sensasi yang tidak enak. Begitupula memiliki keterkaitan yang kuat terhadap rasa asin karena pengalaman terhadap makanan tersebut dalam berbagai konteks. Lalu terkait penelitian preferensi makan sayur remaja di Indonesia, mengungkapkan bahwa remaja di Indonesia kurang memiliki preferensi makan sayur dan menyebutkan ayam sebagai menu utama dalam melakukan pemilihan makanan (Hendra, Suhadi, Maria & Heru, 2019). Pengaruh kognisi terhadap *mood* seseorang dapat mempengaruhi pemilihan makanan seperti efek dari kafein, karbohidrat dan coklat terhadap suasana hati seseorang (Ogden, 2010). Namun pada penelitian ini, atlet sulit untuk mengungkapkan pengaruh suasana hati terhadap pemilihan makanan. Sekilas muncul pada salah satu subjek untuk mengonsumsi coklat guna meningkatkan suasana hati saat sedang tertekan. Lalu pembahasan terkait stress dengan pemilihan makanan mempengaruhi pengambilan intensitas subjek terhadap suatu makanan dengan

mengurangi atau menambah porsi pada pemilihan makanan yang diambilnya. Berdasarkan kesimpulan Ogden (2010), menyebutkan juga bahwa stres dapat menurunkan asupan makanan atau di orang yang lain dapat meningkatkan asupan makanan.

Faktor lainnya yang ditemukan dalam penelitian ini dan cukup berpengaruh terhadap pemilihan makanan bergizi adalah latar belakang dan dukungan orangtua. Atlet yang memiliki latar belakang keluarga dari sepak bola akan lebih didukung oleh orangtua untuk mengoptimalkan prestasi di dunia sepak bola begitupula sebaliknya. Penelitian sebelumnya oleh Basyiranto dkk. (2019) juga mengungkapkan bahwa semakin tinggi dukungan orangtua akan semakin tinggi pula motivasi berprestasi atlet muda. Motivasi itu nantinya tidak hanya akan mempengaruhi performa latihan namun akan mempengaruhi atlet untuk menjaga pemilihan makan bergizinya. Hal lain yang tidak bisa dihindarkan dalam pemilihan makan bergizi atlet adalah finansial keluarga. Rendahnya finansial keluarga membuat orangtua tidak mampu memberikan fasilitas kepada atlet untuk memenuhi pemilihan makanan bergizinya. Selain itu finansial juga akan mempengaruhi *perceived control* atlet atas kekuatan dan keyakinan dalam melakukan pemilihan makanan bergizi. Berdasarkan penelitian terdahulu, beberapa faktor seperti pengetahuan, preferensi, biaya, kenyamanan dan pengaruh pelatih atau rekan satu tim dapat mempengaruhi pemilihan makan atlet (Eck dkk., 2014)

5.3. Keterbatasan Penelitian

Selama melakukan penelitian, peneliti menyadari beberapa kelemahan. Berikut kelemahan-kelemahan yang dirasakan oleh peneliti :

1. Peneliti mengalami keterbatasan dalam mengukur gizi atlet sesuai dengan standar yang telah digunakan oleh ahli pangan. Hal tersebut membuat penelitian masih belum mendetail terlebih terkait spesifikasi gizi atlet.
2. Subjek seringkali menjawab secara singkat pertanyaan dari peneliti, selain itu lokasi wawancara di Stadion Citarum kurang kondusif.
3. Observasi hanya dapat dilakukan selama wawancara dan catatan menu makanan tanpa memastikan pemilihan makanan subjek selama dirumah.

