

## LAMPIRAN

## 1. Pedoman Wawancara Atlet

Aspek	Poin Pertanyaan	Butir Pertanyaan
Rapport Building	Identitas Informan	1. Nama 2. Tanggal lahir, Usia 3. Pendidikan 4. Alamat
	Kondisi lingkungan & Keluarga	5. Anak ke- 6. Pekerjaan orangtua 7. Penghasilan orangtua 8. Kondisi lingkungan
	Karir sepak bola	9. Sejak kapan bermain sepak bola 10. Alasan bermain sepak bola 11. cita- cita di sepak bola
Pemilihan makanan	Kebiasaan pemilihan makanan – Gizi atlet sepak bola	12. bagaimana kebiasaan makan anda? 13. menurut anda, bagaimana seharusnya pemilihan makanan pada seorang atlet? 14. Apakah anda sudah memenuhi pemilihan makanan bergizi ? 15. - <b>menuliskan catatan menu makanan dalam satu hari terakhir</b>
Food choice	Developmental model	16. Suka makan apa ? 17. Suka makanan itu sejak kapan? 18. Apakah kamu mengikuti tren makanan yang ada? 19. Kalau suka suatu makanan biasanya berawal dari mana ? 20. Bagaimana kamu menilai suatu makanan?
	Psychophysiological model	21. Bagaimana jadwal makan anda sehari-hari ? 22. apakah punya Riwayat alergi makanan ? 23. apa yang paling penting menurut anda dalam rasa suatu makanan? 24. Apakah menurut and makanan dapat

		<p>mempengaruhi suasana hati ?</p> <p>25. Pernahkah anda merasa stress? Apa pengaruh stress terhadap pemilihan makanan anda</p>
	Cognitive model	<p>26. Bagaimana anda mendapatkan pengetahuan terkait pemilihan makanan bergizi ?</p> <p>27. Apa alasan anda untuk ya/tidak melakukan pemilihan makanan bergizi?</p> <p>28. siapa saja orang penting dalam hidup anda saat ini?</p> <p>29. Bagaimana anjuran orang-orang tersebut terhadap pemilihan makanan bergizi pada anda?</p> <p>30. Apakah anda ingin memenuhi pendapat orang lain terkait pemilihan makanan bergizi ?</p> <p>31. hal apa yang harus anda lakukan untuk dapat mengontrol pemilihan makanan bergizi ?</p> <p>32. Seberapa kuat control atau sumber daya yang anda miliki untuk dapat melakukan pemilihan makanan bergizi ?</p>
	Factor pendukung-pengambat	<p>33. Menurut anda, apa factor pendukung dan penghambat dalam pemilihan makanan bergizi</p> <p>34. Saran anda untuk atlet, pelatih maupun organisasi</p>

## 2. Pedoman wawancara Pelatih

1. What is the difference between Indonesia and your country of origin? (culture, daily habit, or football tradition?)

2. Do you know the favorite food of Indonesian athletes?

3. E : Talking about food, how should an professional athlete fulfill his nutritional needs?

B : Membahas soal makanan, bagaimana seorang atlet seharusnya memenuhi kebutuhan nutrisinya?

4. E : - As long as the coach is in Indonesia, the coach must know a little about the food selection habits of Indonesian athletes. In coach Ian's opinion, what are the food choices for Indonesian athletes?

- Do you think that PSIS athletes have met the selection of nutritious food?

B : - Selama coach di Indonesia, coach pasti sedikit tau tentang kebiasaan pemilihan makanan atlet Indonesia. menurut pendapat coach Ian bagaimana kebiasaan pemilihan makanan atlet Indonesia ?

- Menurut anda apakah atlet PSIS sudah memenuhi pemilihan makanan bergizi ?

5. E : - In the opinion of coach Ian, how is the knowledge of choosing nutritious food for athletes in PSIS development?

- Is it necessary to provide education to athletes regarding proper nutrition?

- Has coach Ian ever found education related to nutrition at PSIS Development?

B : Menurut pendapat coach Ian, bagaimana pengetahuan pemilihan makanan bergizi pada atlet di Psis development?

- Apakah perlu untuk memberikan edukasi kepada atlet terkait nutrisi yang harus dipenuhi atlet?
- Apakah di PSIS Development ini, coach ian pernah menemukan edukasi terkait gizi ?

6. E : In the opinion of coach Ian, how important is it for an athlete to meet their nutritional needs?

- What is the effect of food selection on the achievement or psychology of an athlete?

B : menurut coach Ian, seberapa penting untuk seorang atlet harus memenuhi kebutuhan nutrisinya ?

Apa pengaruh pemilihan makanan terhadap prestasi atau psikologi seorang atlet ?

7. E : Then it's almost finished, what is coach ian's opinion regarding the supporting and inhibiting factors for an athlete to be able to choose nutritious food? (Internal / eksternal factor ?)

B : Lalu hampir selesai, apa pendapat coach ian terkait factor pendukung dan penghambat seorang atlet untuk dapat melakukan pemilihan makanan bergizi ? ( lebih ngaruh internal/eksternal menurut coach)

8. E : last Ques, what is coach ian's advice for athletes and PSIS Development in the future?

B : yang terakhir, apa saran coach ian untuk atlet dan PSIS Development kedepannya

### 3. Pedoman Coding

<b>Developmental Model</b>	Exposure	D1
	Social Learning	D2
	Assosiative learning	D3
<b>Cognitive model</b>	Attitudes	C1
	Sosial norm	C2
	Perceived control	C3
	Ambivalence	C4
<b>Psychophysiological Model</b>	Neurochemicals	P1
	Chemical sense	P2
	Food and mood	P3
	stress	P4
<b>Gizi atlet sepak bola</b>	Pemenuhan gizi harian	GZ1
	Persepi gizi harian atlet	GZ2
<b>Karier Sepak bola</b>	Motivasi atlet	SB1
	Goal setting atlet	SB2
	Prestasi atlet	SB3

#### 4. Verbatim Subjek 1

Nama : ZMA

Usia : 18 Tahun

Tanggal wawancara : Rabu, 15 Juni 2022

Wawancara 1			
Pertanyaan	Jawaban	Analisis	Koding
Sekarang umurnya berapa ?	17 tahun kak		
SMA kelas berapa ? SMA mana "Z" ?	Kelas 2 kak, SMA 3 Salatiga kak		
Terus kamu ngelaju di Semarang ?	Iya kak sering laju, ayah juga punya tempat disini		
Latihan seminggu berapa kali ? berarti kamu setiap minggu 4 kali melaju ke semarang ?	empat kali. Iya kadang ya tinggal di semarang. Tapi lebih sering ngelaju	Memiliki motivasi berlatih yang tinggi	SB1
Pulang sekolah jam berapa ? terus kalau kamu latian gimana ? itu dispennya setiap hari atau waktu latian aja ? pernah kamu pake waktu gak latian ?	Setengah 4 dapet dispen waktu latian tok kak gak kak, gak pernah bohong soalnya bapak guru disana		
Oo bapak guru di SMA 3 ? guru apa ? Punya kakak enggak ? umur berapa adiknya ? Ibu kerjanya apa ? waaa guru olahraga juga	Iya kak baruu oo, dulu guru SMA 1 Semarang, guru olahraga. Enggak kak, adik, umur 12 Tahun. Sama guru juga, guru olahraga, SMP 2 Salatiga	Kedua orangtua subyek guru olahraga di sekolah negeri	LB1

<p>Adik SMP mana ? waaa rumahku disebelah sekolah adikmu</p>	<p>MTS negeri kak, wah iyaa kakk.</p>		
<p>Maaf ya sebelumnya, kalau bapak sama ibu guru guru, tau gak kira- kira penghasilan sebesar berapa ? kalau keluarga besar rata-rata kerja apa ? hmm okay baik</p>	<p>Hmm.. gak tau kak (senyum-senyum) 5 jutaan ada kak, dari ibuu guru semua, kalau bapak kayak seller farmasi gitu kak..</p>	<p>Penghasilan orangtua subyek relative tinggi</p>	<p>LB1</p>
<p>Kalau Z main bola sejak umur berapa ? Awalnya main bola gimana, bisa diceritain ?  Terus kamu mulai keluar dari SSB kakekmu sejak kapan?</p>	<p>Sejak TK besar  Waktu itu mbah kakung pelatih sepak bola, di deket rumah, di Salatiga, terus aku diajak latihan, terus suka, jadi latian terus iya kak ikut SSB itu  Oo waktu itu waktu kelas 3 SD udah mulai ngelaju kak, pulang sekolah naik bis sama ibu ke semarang buat latian, waktu itu bapak kan masih di Semarang, dijemput bapak terus latian gitu kak, gitu sampai kelas 7 SMP.</p>	<p>Serius menjadi atlet sepak bola sejak kecil, giat berlatih walaupun butuh perjuangan untuk Latihan.</p>	<p>SB1</p>

SSB di Salatiga apa ?	Kelas 8 SMP mulai pindah SSB salatiga, SSB Pandawa Ke Semarang lagi mulai taun kemarin bulan September 2021		
Kamu seserius itukah main bola? Kenapa alasannya?  Oke pingin jadi atlet profesional ya, seperti apa ? hehe oke kaya Arhan, kalau atlet luar ngidolain siapa ? oo okeyy	Iyaa, serius, suka banget (Senyum-senyum) Yaa cita-cita pingin jadi pemain profesional aja..  Seprofesional bintang timnas, pingin kayak Arhan. Luar kayak Rodrigo, Manc. City.	Memiliki tujuan dan keinginan yang kuat untuk menjadi pemain sepak bola profesional	SB1,SB2
Kira-kira 2 tahun kedepan "Z" pingin jadi atlet kayak apa ? kamu pingin bisa ikut apa di usia 19? Kamu pingin bisa ikut apa di usia 19? kalau 5 tahun kedepan?	Pingin jadi atlet profesional, pingin ikut minimal di Liga 1 Indonesia. Kalau bisa progres ke luar negeri, 10 tahun jadi sama pemain profesional di luar negeri.	Punya motivasi dan goal setting yang cukup jelas untuk menjadi atlet sepak bola profesional.	SB1,SB2
Oo okey baik, aku bakal nanya tentang makanan,bagaimana kebiasaan "Z" makan selama ini?	Kalau makanan sih biasanya mengurangi gorengan karena bapak juga diet.	Peduli dengan pemilihan makanan bergizi atlet.	GZ1



Heem ? okey kenapa "Z" dan bapak peduli tentang makanan ? heem apa bapak/"Z" over ? kalau "Z"?	Yaa karena pingin ngurain berat badan sama pingin sehat heem iya bapak over, "Z" cukup tapi kalau aku porsinya beda sama bapak, lebih banyak aku	Sadar akan pemilihan makanan bergizi untuk kesehatan	GZ2
Okey menurut zul sendiri, gimana seorang atlet harus makan ? hmmm okey baik	Yaaa dibanyakin proteinya, selain itu gak makan gorengan sama berlemak-lemak.	Mengetahui sedikit terkait pengetahuan pemilihan makanan bergizi	C1,GZ2
Lalu menurut z selama ini, z sudah memenuhi makanan-makanan bergizi tersebut belum ?	Sudah nerapin, tapi ya kadang masih pingin gorengan 1-2 lah, tapi kalau gorengan tok dimakan gitu gak pernah, selalu dimakan pake nasi, jadi lauk	Melakukan pemilihan makanan bergizi	C1,GZ1
Sejak kapan "Z" Nerapin kayak gitu? itu awalnya karena apa "Z" ? waa banyak juga, tapi bapak tinggi kan ?	Sejak 2018 Karena bapak over, bapak 130 jadi 107, iya bapak tinggi	Subyek melakukan pemilihan makanan bergizi karena mengikuti pola makan orangtua	D1, D2, C2
"Z" yakin gak bisa nerapin pola makan itu sampe kapan kira-kira?	Yakin, karena pingin sehat.  Iya karena itu juga kak	Subyek memiliki control yang cukup tinggi untuk	C3

Okey selain sehat ngaruh gak sama kamu atlet atau apa?		melakukan pemilihan makanan bergizi	
Kamu paling suka makan apa ?  Wah pake miri ya, rasanya sama kah ?	Dada ayam, opor. tapi biasanya bapak pake miri gak pakai santan  Rasanya juga hampir sama. yang masak bapak, kalau ibu biasanya bikin sambel-sambel gitu, tapi aku gasuka pedes.	Preferensi makan subjek berasal dari orang tua dan berusaha untuk memenuhi pemilihan makanan bergizi	D1, D2, GZ1
Selain makan dada opor, suka makan apalagi ?	eee suka makan rendang, iya daging rendang, mm pokoknya yang ayam-ayam gitu suka, diapain aja suka, kalau rica-rica kurang suka.	Kebiasaan makan subjek cukup untuk memenuhi protein gizi atlet.	GZ1
Hmm semua ya, kalau sayur ? ohh mantap semua suka, oiya pare pahit ya ?	Sop suka, bayem suka, semua sukaa, keculai pare, iya kak	Subyek menyukai sayur dimana merupakan sumber vitamin menunjang pemilihan makanan bergizi	D1, C1, GZ1
kalau minum biasanya gimana ?	air putih banyak, kalau pingin manis minum teh	Subyek menjaga pola	C1,C3,C4, GZ1

	anget, gak pernah minum es. kalau es paling kalau cuaca nya panas banget ke alfamart beli susu ultra dingin	minum dengan mengurangi minuman es dan manis	
Z suka ikut tren makanan gak ? z gak suka manis apa ? kalau jajanan kaya cilo,cilok gitu ?	Kayak samyang-samyang gitu kak? enggak-enggak suka boba juga. suka manis sebenarnya, martabak, roti bakar, enggak pernah, paling kadang-kadang kalau pingin, pilihannya gak ada beli itu. kalau pingin jajan biasanya roti bakar	Subyek memiliki control diri yang baik dalam pemilihan makanan dan tidak terpengaruh perkembangan media.	D2, C3, GZ1
"Z" tadi bilang suka makan opor, daging, gitu pertama kali suka gitu dari mana ?	dari bapak masak itu, iya dari orang tua	Subyek mendapatkan preferensi makanan dari orangtua	D1,D2
Pernah ikut suka sesuatu makanan gara-gara temen gak ?	Jarangg kak kalau dari temen.	Subyek tidak terpengaruh oleh teman sebaya	D2
Selain itu dari siapa lagi ?	Dari dokter, bapak ikut herbalife, terus aku ikut dengerin dokter nya. dari beberapa guru. kalau dari psis development belum kasii	Subyek mengetahui pengetahuan terkait pemilihan makanan bergizi dari orangtua dan	C1,C2

		kesadarannya sendiri.	
kalau menurut “Z,” Z” bagaimana menilai suatu makanan ?	makanan dari rasanya sih, selain rasa bentuknya	Chemical sense subyek terhadap makanan dilihat dari rasa dan bentuk	P2
Menurut “Z” makanan itu penting gak ? sepeenting apa ?	Penting , kalau gak ada makanan lemes pasti.	Subyek menilai makanan sebagai <i>food and physiological consequence</i> dimana subyek makan karena untuk memenuhi kebutuhan akan rasa lapar.	D3

Tanggal wawancara : Selasa, 7 Juni 2022

<b>Wawancara 2</b>			
<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>	<b>Analisis</b>	<b>Koding</b>
“Z” alergi gak sama suatu makanan ?	Dulu waktu kecil, udang, tapi sekarang udah enggak. itu kalau berlebihan aja mbak makannya gatel-gatel	Riwayat alergi udang cukup mempengaruhi pemilihan makan subyek	D3

Okey, itu waktu alergi mempengaruhi pemilihan makanan "Z" gak ?	Enggak, gak mbak ya Cuma ga berani makan banyak		
Okey "Z" pernah gak waktu lagi bete, badmood mempengaruhi ke pemilihan makanan "Z"?  Eem ngaruhnya jadi banyak, itu ngaruh ke pengambilan makanannya juga gak ?	Enggak, malah tambah banyak makannya, haha.  Iyaa jadi lebih suka yang manis-manis, suka makan better kak	Mood dan stress mempengaruhi pemilihan makanan dengan menambah kuantitas porsi makan dan mengubah preferensi rasa makanan.	P3,P4
Pernah gak "Z" dimana pemilihan makanan "Z" juga mempengaruhi kondisi latihan ?  Lalu ada yang lain gak ? hmm okey	Pernah, waktu itu makan, mm rendang sapi pedes, terus perutnya panas. kerasa waktu lari.  Mm enggak, eh pernah 2 minggu yang lalu makan apa namanya terong digoreng terus dikasi tepung sedikit itu mbak, tak makan terus radang	Pemilihan makanan yang tidak bergizi dapat berdampak ke program Latihan dan menimbulkan rasa kurang nyaman terhadap kondisi tubuh.	D3
"Z" kemarin bilang, pengetahuan sedikit tentang gizi pada makanan atlet,	Masih kurang, masih belum tau kalori-kalori nya	Pengetahuan subyek seputar makanan bergizi masih	C1,C3,C4

<p>menurut “Z” pengetahuan itu udah cukup belum, atau masih kurang ?</p> <p>“Z” pingin gak tau tentang hal tersebut ?</p>	<p>Pingen</p>	<p>terbatas dan subyek ingin memenuhi pemilihan makanan bergizi.</p>	
<p>“Z” udah tau, “Z” mau gak nerapin?</p> <p>“Z” punya Develop gak untuk melakukan pemilihan makanan bergizi yang baik ?</p>	<p>ya mau nerapin kak</p> <p>yaa, menurutku biar performa main kan juga tergantung sama pola makan.</p>	<p>Subyek memiliki perceived control untuk melakukan pemilihan makanan bergizi untuk menunjang performa latihan</p>	<p>C1,C3, C4</p>
<p>Orang yang penting dalam hidup “Z” siapa ?</p> <p>yang “Z” percaya arahnya ? kalau orang lain ada lagi ?</p> <p>Pelatih sama orangtua lebih menurut sama yang mana ?</p> <p>Hahah okey, pelatih, sama orangtua menyuruh “Z” untuk</p>	<p>bapak ibu adik, kakek nenek. Uдах</p> <p>ibu bapak, uдах.</p> <p>Mm pelatih, guru</p> <p>pelatih (dengan semangat) hehehe</p> <p>nurut mbak, yang penting kenyang hehe</p>	<p>Orang yang penting dalam hidup subyek mampu memberi dukungan subyek untuk melakukan pemilihan makanan bergizi.</p>	<p>C2</p>

melakukan pemilihan makanan bergizi, "Z" menurut gak ?			
<p>orangtua "Z" udah kasi fasilitas kah untuk makanan yang bergizi?</p> <p>level kedepan "Z" pingin yang lebih sehat, orangtua mampu tidak untuk memfasilitasi itu ? okey</p>	<p>sudah mbak</p> <p>mampu mbak , insyaallah</p>	<p>Subyek mendapatkan fasilitas dan dukungan yang menjadi power subjek untuk dapat melakukan pemilihan makanan bergizi</p>	C3
<p>Tadi "Z" orang tua bisa memfasilitasi, menurut "Z" ada lagi gak lain yang mempengaruhi pemilihan makanan bergizi</p> <p>motivasi dari "Z" sendiri ya? Seberapa kuat itu ? yakin ?</p>	<p>hmm mbak, mm ya pingin, kayak pingin juga dalam diri.</p> <p>Iya motivasi, mm kuat, yakin 90%</p>	<p>Selain orang tua yang memberikan dukungan dan fasilitas untuk memenuhi pemilihan makanan bergizi, atlet juga memiliki kemauan dan motivasi yang kuat.</p>	C2, C3, C4
<p>Ada lain gak ?</p> <p>Itu temen sekolah apa atlet ?</p>	<p>Temen-temen sih makannya masih nakal banget, ngawur. Yaa dimana aja, disini apa disekolah</p>	<p>Lingkungan teman sebaya tidak memberikan dukungan</p>	D2,C2

		pemilihan makanan bergizi	
<p>Pelatih disini pernah kasi tau tentang pemilihan bergizi gitu ?</p> <p>Briefing dilapangan gitu biasanya bahas apa ? motivasi gitu ya</p>	<p>Kurang, pelatih disini jarang kasih info tentang makanan</p> <p>Yang dilatih tadi, sama kedepannya. Iya kadang motivasi juga ada, gizi jarang</p>	<p>Pelatih belum memberikan edukasi terkait pemilihan makanan bergizi.</p>	C2
<p>Okey terus "Z" ada saran gak buat kedepan atlet harus bagaimana ?</p> <p>Dari psis development ada saran gak ?</p>	<p>Mm ya atlet harus menjaga si mbak, jaga pola makan</p> <p>Pelatih timnas aja menyarankan buat gak makan gorengan masak kita masih makan makanan gorengan</p>	<p>Kemauan atlet sadar dan ingin melakukan pemilihan makanan bergizi tinggi.</p>	C1,C3,C4



### 5. Daftar Menu Makanan Subjek ZMA

Waktu	Menu Makanan
<b>Selasa, 14 Juni 2022</b>	
Sarapan	Nasi merah, ayam bacem
Makan siang	Nasi merah, telur ayam bacem
Makan malam	Nasi putih, ayam, rendang
Snack & Minuman	Bakpia, air putih
<b>Senin, 4 Juli 2022</b>	
Sarapan	Nasi putih, telur
Makan siang	Nasi putih, ayam semur, oseng-oseng kacang
Makan malam	Nasi padang, ayam rendang
Snack & Minuman	Air putih, Teh hangat

## 6. Verbatim Subjek ROMP

Nama : ROMP (M)

Usia : 15 Tahun

Tanggal wawancara : Selasa, 14 Juni 2022

Wawancara 1			
Pertanyaan	Jawaban	Analisis	Koding
<p>“M” kelas berapa sekarang ?</p> <p>Mulai sepak bola semenjak umur berapa ? haha beneran, okayyy</p> <p>Terus mulai serius, seperti ikut SSB gitu sejak usia berapa ? waw, sejak umur 5 tahun an ya</p>	<p>Kelas 2 SMP</p> <p>Dari kecil banget, abis lahir langsung. iya beneran, habis lahir langsung kayak mainin bola, udah bisa jalan, mainin bola nendang-nendang bola terus dari PAUD</p> <p>Sejak mau TK, iya mbak bener</p>	<p>Subyek “M” memiliki motivasi yang tinggi untuk menekuni sepak bola</p>	SB1
<p>SSB mana pertama kali ?</p> <p>Terus pindah selain Tugu muda ke mana,</p> <p>Oh 2008 tugu mudanya bubar terus pindah ke sini?</p> <p>Bukannya ini baru ya? terus kalau kamu du Demak latiannya gimana ?</p>	<p>Tugu muda semarang</p> <p>2008 nya bubar terus pindah ke sini.</p> <p>Iya mbak betul</p> <p>Ini 2021, Saya ke Demak dulu. latiannya ya iku SSB di Demak, terus dibawa pelatih ke Surabaya, terus kemana gitu buat travel</p>	<p>Proses perjalanan “M” dalam menekuni karier sepak bolanya cukup menantang</p>	SB1
<p>Terus kamu di Demak di asrama atau engga ?</p> <p>Kalau latian terus gimana? dianter ke Demak?</p>	<p>Enggak</p> <p>Iya latian PP, dianter ke Demak</p> <p>Iya didukung kak</p>		

berarti orangtua dukung ya kamu di sepak bola sejak kecil ?			
Keluarga ada yang sepak bola ?	Ada, iya ayah. dulu ayah mau jadi pemain sepak bola tapi gak jadi, sampe sekarang masih suka sepak bola, jadi ketularan sama adek, adek sekarang juga suka sepak bola gitu.	Subyek mendapatkan dukungan karena ayah subjek mantan atlet sepak bola	LB1
Punya adik berapa? kakak ? berarti anak pertama ? adik cowok ?  Kamu sepak bola dijadikan seneng-senang aja atau serius? seserius apa ? berarti pingin jadi Timnas ya ? terus selain timnas, pingin masuk apa lagi,?	Satu, enggak. iya anak pertama, iya cowok  Jadiin serius, prestasi. serius pingin kayak mas Arhan. iya, main ke eropa, main di garuda select, latiannya di luar negeri, itu sejak umur 16. ini liga MJM kan buat nanti pantauan ke elite pro sama garuda select.	Subyek "M" memiliki motivasi dan goal setting yang jelas untuk menjadi pemain sepak bola profesional	SB1, SB2
Kapan itu kejuaraan MJM ? itu antar apa ?	Udah kemarin, ini masih berlangsung, besok minggu main ke 4, mainnya disini terus, antar akademi se jawa tengah.	Subyek sedang mengikuti pertandingan antar klub	SB3
Kamu di sepak bola suka banget apa suka aja ? seberapa kamu suka sama sepak bola ?  sekolahnya gimana m ?	Suka banget, iya serius, pingin jadi pemain bola profesional kak  sekolahnya lancar kak, iya berusaha buat bisa dua-duanya.	Subyek memiliki motivasi yang tinggi untuk menjadi pemain sepak bola profesional	SB1
Bapak kerja dimanam ?  Ibu, ibu kerja apa ?	Kerja di bandara, jadii yang nganu barang  Ibu dirumah, jaga adik	Latar belakang orangtua subyek memiliki	LB1

<p>Maaf ya, untuk penghasilan, m perbulan tau enggak berapa ?</p> <p>Lingkungan nya "M" rata-rata kerja apa ?</p> <p>Kalau keluarga kerja apa ?</p>	<p>Enggak tau kak, lebih dari 2 juta, sekitar 5 jutaan</p> <p>Gatau kak</p> <p>Pakde gojek, om belum kerja, yang lain kurang tau</p>	<p>financial menengah</p>	
<p>Kenapa "M" suka main bola, alasannya apa</p> <p>"M" tau gak kira-kira 2 tahun kedepan bisa jadi apa ? 5 tahun ? Kalau 10 tahun dari sekarang?</p> <p>Mantaapp, amiin</p>	<p>Dari kecil pingin jadi atlet, iyaa seneng</p> <p>Insyallah main di Garuda Sella, 5 tahun lagi di Timnas U-19, kalau 10 tahun main ke Eropa</p>	<p>Subyek memiliki motivasi dan goal setting untuk menjadi pemain sepak bola profesional.</p>	<p>SB1, SB2</p>
<p>"M" kan pingin jadi atlet profesional nih, aku pingin tau kebiasaan makannya "M", Sehari "M" makan berapa kali ? Wahh, oke-oke atlet makannya harus banyak.</p>	<p>5 !! Haha atlet kan makannya harus banyak,</p> <p>Ayam, telur bunder langsung dimakan, biasanya makan pagi sama susu. Sarapan kalau mau berangkat sekolah itu.</p>	<p>Pemenuhan makan gizi subyek cukup bergizi dilihat subyek suka mengonsumsi protein</p>	<p>GZ1, D1</p>
<p>Apa kebiasaan makan yang dimakan "M" selama ini ? Setiap hari makan ayam telur? Selain itu apalagi ?</p>	<p>Sayur kurang suka, mm paling bisa makan kangkung, wortel, kacang, bayem gak suka, suka di oseng-oseng</p>	<p>Preferensi makan subjek yang tidak menyukai sayur mengganggu pemilihan makanan bergizi subjek</p>	<p>D1</p>
<p>Okee, menurut "M" gimasih seharusnya seorang atlet makan ? Selain itu gak tau. "M" tau gak makanan yang baik dimakan sebelum</p>	<p>Sayuran sama buah-buahan, enggak</p> <p>Berminyak, kayak siomay dan gorengan, karena cepet capek, dan lemes</p>	<p>Subyek memiliki pengetahuan dasar terkait pemilihan makanan yang seharusnya</p>	<p>C1, GZ2</p>

dan sesudah latihan gitu ? Karena apa itu ?		dikonsumsi oleh atlet.	
“M” tau itu dari mana ? Sering gak coach kasi tau tentang makanan ? Lebih sering ngasi tau apa coach ?	Dari coach kak, jarang. Tentang strategi main	Subyek sesekali mendapatkan informasi pengetahuan gizi dari pelatih	C2, D2
Dari yang “M” bilang tadi, apakah “M” sudah menerapkan makanan yang bergizi itu ? Apakah udah ada yang diterapin ?	Masih kurang, sayur sama buah-buahan agak sedikit, buah yang suka pisang, alpukat jus wortel jus buah naga.	Subyek kurang menyukai sayur dan hanya menyukai beberapa buah	D1, GZ1
Kalau yang belum diterapin dibagian mana?	Gorengan, iyaa es juga ehhehe, ngurangin minum es itu agak susah, apalagi waktu disekolah, susah menghindari yang berminyak-minyak.	Perceived control subyek masih kurang untuk dapat melakukan pemilihan makanan bergizi	C1,C3
Suka kayak jajanan SD kayak cilot, cilor gitu gak ? Terus suka jajan apa ?	Jarang beli kak. Jarang jajan suka makan berat langsung kak	Subyek cukup memenuhi pemilihan makanan bergizi	GZ1
Tadi “M” bilang suka makan ayam ? Sejak kecil ya ? Tau gak pertama kali makan ayam suka karena apa ? Hmm itu dari orang tua atau kebiasaan aja ?	Iya dari kecil, mm dulu waktu kecil suka diajak ke kfc terus jadi suka. Dari orang tua, iya itu dari kecil	Subyek mendapatkan penekanan preferensi makanan dari orang tua sejak kecil	D1,D2
“M” suka ikut tren-tren makanan gak ? Masa? Kayak croffle, boba ?	Enggak suka ikut trend, iya gak suka	Subyek tidak terlalu terpengaruh oleh <i>social learning</i> dari	D2

		<i>peers dan media</i>	
Menurut "M" menilai suatu makanan seperti apa ?	Kebutuhan kak, kebutuhan sehari-hari	Subyek menilai makanan sebagai <i>food and physiological consequence</i> dimana subyek makan karena untuk memenuhi kebutuhan akan rasa lapar.	D3

Tanggal wawancara : Kamis, 30 Juni 2022

<b>Wawancara 2</b>			
<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>	<b>Analisis</b>	<b>Koding</b>
Kemarin gak minum es? Okey baik	Enggak, nanti dak radang kak	Subyek mencoba untuk mengurangi minum es untuk menjaga kesehatan	C1, GZ1
"M" punya alergi makanan gak ?	Enggak, semua bisa	Tidak ada alasan subyek untuk melakukan pemilihan makanan bergizi	D3
Pernah liat iklan di tv terus tertarik enggak dengan makanan tersebut, misal kayak iklan marjan gitu ? Kalau yang lainnya	Enggak, kan gak boleh minum es sama sekali Ya, dikit tapi kak	Subyek tidak terlalu terpengaruh oleh paparan media dalam melakukan pemilihan makanan	D2, C1

		bergizi, ia pun cukup sadar untuk mengurangi minum es.	
Kalau dari temen, ada yang makan atau beli suatu makanan terus "M" pingin gak?  Kalau orangtua, gimana ?	Pernah, ke warnindo  Enggak, lebih sering ke teman-teman	Subyek mudah terpengaruh oleh lingkungan peers daripada orang tua dalam pemilihan makanan bergizi	D2,C3
Rasa dari suatu makanan yang paling "m" suka?  Menurut "m", suasana hati bisa mempengaruhi pemilihan makanan gak ?	Asin manis  Enggak, enggak kak	Subjek memiliki preferensi makanan dan suasana hati tidak mempengaruhi pemilihan makanan subjek	D1, P2,P3
Kalau pemilihan makanan mempengaruhi latihan pernah gak?	Pernah, waktu makan pedes, perutnya jadi panas. Endak sering, jarang	Pemilihan makanan yang tidak sesuai gizi atlet dapat menghambat latihan	GZ1, C1, D3
Okey jarang, jarang kan berarti pernah melakukan lebih dari 2 kali kan, sebenarnya udah tau kan ya kalau pedes bikin sakit perut, pernah gak diulangi lagi ?	Heheh pernah, tapi mesti malah gak sakit, karena udah siap-siap jadi gak sakit.	Subyek kurang memiliki control untuk mengatur pemilihan makanan bergizi dan mengubah dampak dari persepsi makanan yang kurang	D3, C3, P1

		menyenangkan	
<p>“M” tau atlet harus makan-makanan yang bergizi, M tau pengetahuan itu menurut “M” udah banyak atau belum?</p> <p>Tau seberapa banyak ? Tau makanan yang dikonsumsi sebelum atau sesudah latihan tau gak ?</p>	<p>Belum masih sedikit</p> <p>Enggak cuma tau buah aja yang bagus</p>	<p>Subyek hanya mengetahui pengetahuan dasar terkait pemilihan makanan bergizi</p>	C1, GZ2
<p>“M” bilang sudah cukup memenuhi makanan yang sehat dan bergizi untuk atlet, “M” pingin gak untuk bisa makan-makanan yang jauh lebih bergizi ?</p>	<p>Pingen, iya</p>		
<p>Menurut “M”, seberapa komitmen “M” bisa melakukan pemilihan makanan yang bergizi selama jadi atlet? Itu artinya apa ? Susah gak menurut “M” ? Kenapa gak susah? Kenapa</p>	<p>(senyum, diem) pingin, enggak. Hmm agak susah, temen-temen banyak makan yang gak sehat. Hmm cuma dari orang tua dan pelatih yang agak dukung.</p>	<p>Subyek ingin memenuhi pemilihan makanan bergizi namun subyek belum sepenuhnya bisa mengatasi pengaruh control makanan dari orang sekitar salah satunya teman sebaya</p>	D2, C2, C3
<p>Orangtua dirumah, masak-masaknya apakah sudah memenuhi gizi semua “M” ?</p>	<p>Iya, kadang ada buah dan sayur jadi ikut makan.</p>	<p>Kebiasaan orangtua mampu memberikan dorongan subyek untuk melakukan pemilihan</p>	D1, D2



		makanan bergizi.	
<p>Siapa orang yang penting di hidup "M" saat ini ? "M" manut gak sama bapak ibu ? Hehehe jadi manutnya gara-gara takut ya?</p> <p>Pelatih, sama orangtua "M" lebih percaya dan nurut perkataan siapa?</p> <p>Terus kalau misalnya orang-orang penting di hidup "M" menganjurkan untuk makan-makanan yang sehat, "M" mau nurut gak ? Seberapa nurut itu "M" ? Hahaha okey</p>	<p>Orangtua, heheh iya kalau gak manut diambilin sapu terus dipukul hehe, hehhe iya kak</p> <p>Pelatih sih kak, soalnya di sepak bola biar prestasi cukup meningkat</p> <p>Mau nurut, hmm 89 %</p>	<p>Subyek memiliki kemungkinan untuk memenuhi pendapat orang terdekatnya untuk melakukan pemilihan makanan bergizi</p>	C2
<p>Menurut "M", hal apa yang harus M kontrol untuk bisa melakukan pemilihan makanan yang bergizi ? Kalau misal kamu pingin jajain cilor atau cilok tapi gak ada pelatih, kamu bakal makan enggak ? Haha yaa baik.</p> <p>Kontrol tersebut seberapa kuat bisa m kendalikan ?</p>	<p>Takut dari orang tua, kalau dari sendiri pingin, ada keinginan,</p> <p>Hehe makan, makan mumpung ada kesempatan.</p> <p>40 % bisa kontrol, 60% gak bisa kontrol</p>	<p>Subyek masih belum dapat mengontrol pemilihan makanan bergizi dengan motivasi dirinya sendiri, masih karena permintaan orang disekitarnya</p>	C1,C2,C3,C4,GZ1
<p>Menurut "M" faktor apa yang mendukung "M" untuk bisa melakukan pemilihan makanan bergizi ? Okey yang lain, kalau</p>	<p>Nambah semangat,</p> <p>Ya, mempengaruhi, ekonomi cukup untuk makan-makanan bergizi</p>	<p>Latar belakang dan ekonomi orangtua cukup mendukung subjek untuk</p>	C3

ekonomi keluarga bagaimana "M", apakah faktor ekonomi mempengaruhi pemilihan makanan?		memiliki sumber daya melakukan pemilihan makanan bergizi	
Kalau orangtua, bisa dukung gak?	Orangtua bisa, kadang ibu bapak sudah ngingetin gak minum es	Subjek beranggapan orangtua mampu mendukung pemilihan makanan bergizi	D2
Lingkungan atau teman-teman bagaimana ? Serious support?	Support temen-temen, hehe. Support tapi sering masih sembarangan	Teman sebaya mendukung namun tidak memberikan contoh baik kepada subjek	D2
Okey, faktor penghambat dari melakukan pemilihan makanan bergizi ada gak ?	Hmm ya cuma godaan-godaan kayak tadi.	Motivasi yang kurang, pengetahuan yang masih dasar serta lingkungan teman sebaya yang tidak mendukung menjadi hambatan subjek dalam melakukan pemilihan makanan bergizi	C3, C1, D2
Ada saran gak buat atlet atau club disini ?	Hmm enggak ada.		

### 7. Daftar menu makanan ROMP

Waktu	Menu Makanan
<b>Senin, 13 Juni 2022</b>	
Sarapan	Nasi kuning, telur, kentang, krupuk
Makan siang	nasi putih, telur, kentang, mie
Makan malam	nasi putih, sayur, lele, krupuk
Snack & Minuman	air putih, air es
<b>Rabu, 29 Juni 2022</b>	
Sarapan	Nasi putih, sop, ayam
Makan siang	Nasi putih, sop, ayam
Makan malam	Nasi putih, lele bakar
Snack & Minuman	air putih

### 8. Verbatim Subjek FR

Nama : FR

Usia : 15 Tahun

Tanggal wawancara : Selasa, 7 Juni 2022

Wawancara 1			
Pertanyaan	Jawaban	Analisis	Koding
“ F sudah main sepak bola sejak lama ya?”	“iya, sudah sejak kelas 3 SD”		
“Berarti udah sekitar 5 tahun ya main sepak bola”	“ iya mba (mengangguk-angguk)”		
“dulu ikut SSB mana ?”	“SSB S3”		
“ udah pernah ikut kejuaran-kejuaran belum ?” kejuaraan apa ? ada lagi kejuaraan yang lain	“sudah” “popda kecamatan, lipio, kayak popda tapi berkelanjutan gitu” sudah endak mbak	Suyek cukup serius dalam bermain sepak bola, subyek juga beberapa kali ikut pertandingan antar kota ataupun klub	SB1, SB3
Kamu waktu main sepak bola keinginan sendiri atau dari orang tua? Emang suka dari kecil ya? Kenapa suka sepak bola ?  Orang tua ada yang sepak bola ?  Pelatih dimana ? jadi karena suka liat ayah jadi pingin jadi atlet kah ?	Keinginan sendiri mbak (sambil tersenyum), iyaa  Karena hobi mbak  Iya ada, ayah mbak, dia pelatih  Di ssb semarang  Iya mbak	Subyek suka bermain sepak bola karena memiliki keturunan dari ayahnya sebagai pelatih sepak bola.	LB1
Cita-cita di dunia sepak bola pingin sejauh mana ?	Nasional mbak  Pingin mbak	Subyek memiliki idola dan ingin menjadi	SB1, SB2

<p>Kalau internasional pingin gak ?</p> <p>Pingin kayak siapa ? siapa idola nya?</p>	<p>Sergio ramos</p>	<p>pemain sepak bola profesional</p>	
<p>Kamu yakin gak kedepan bisa jadi atlet yang hebat? Seberapa yakin ? mantaapp</p>	<p>Inshaallah, 100%</p>	<p>Subyek memiliki keyakinan yang tinggi untuk menjadi pemain sepak bola internasional</p>	<p>SB1,SB2</p>
<p>Menurut kamu, kamu bakal didukung gak sama lingkungan sekitar mu sama mimpimu ?</p> <p>Karena apa ? kalua boleh tau gimana? Criminal nya seperti apa?</p>	<p>Didukung, 90 % 10% dari lingkungan gak yakin mendukung</p> <p>Karena factor pergaulan, pergaulan dirumah.pergaulan yang tidak baik, sangat mengganggu, pergaulan seperti criminal. Criminal dari anak-anak sekitar. Orang luar masuk.</p>	<p>Subyek didukung oleh keluarga namun tidak dengan kondisi lingkungan sekitar subjek</p>	<p>LB1</p>
<p>Kalua boleh tau orang tua bekerja sebagai apa ya ? maaf ya, kalua boleh tau orangtua sebulan penghasilannya berapa, tau engga?</p>	<p>Swasta mba, dua duanya swasta.</p> <p>Penghasilannya sekitar 2 juta perbulan, untuk keduanya mbak.</p>	<p>Keluarga subyek memiliki finansial dibawah rata-rata umkm kota semarang</p>	<p>LB1</p>
<p>Okay, aku akan mulai tanya seputar pemilihan makanan ya, F aware gak dengan kebiasaan makan ?</p> <p>F tau gak kalua atlet harus makan seperti apa?</p>	<p>Enggak, makan biasa aja</p> <p>Tau, harusnya kaya makan sayur, proteinnya terpenuhi.</p>	<p>Subyek mengetahui dasar pengetahuan gizi yang harus dipenuhi atltet namun tidak menerapkannya</p>	<p>C1, GZ1</p>

Menurut F sudah memenuhi kriteria makan bergizi pada atlet belum ?  Kenapa masih belum menerapkan hal tersebut ? karena factor apa itu ?	Belum mbak, masih loss  Sulit mbak, susah menerapkannya, factor kebiasaan.	Subyek secara sadar belum bisa memenuhi pemilihan makanan bergizi	C1,C3,G Z1
F sering makannya dari orang tua atau sering jajan keluar?	Sering dari orang tua, ibu masak.	Pola makan subyek masih dari orangtua	D1
Dari kecil, F suka makan apa ?	Makan sop, lauk ayam	Preferensi rasa yang disukai subjek cukup menutrisi kebutuhan gizi atletnya	D1
Kalau jajan suka jajan apa ?  Suka ikut tren akhir-akhir ini gak ?	Jarang jajan mbak  Enggak mbak	Subjek tidak mudah terpengaruh oleh kondisi lingkungan dan factor media	D2

Tanggal wawancara : Selasa, 28 Juni 2022

<b>Wawancara 2</b>			
<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>	<b>Analisis</b>	<b>Koding</b>
Latihan ini persiapan buat apa ?  Jamnya, jam berapa ? O berarti habis tanding gak latihan ya ? Itu umur berapa aja ?	Liga mjm yang ke 6, 6 besok hari jumat, yang ke 7 hari selasa.  Jam 9 pagi, iya enggak latihan  U 14, 16, 18.		
Punya target apa nih ke depan di sepak bola?  Kapan itu kira-kira bisa terwujud,	Pemain internasional  Umur, insyallah umur 18.	Subyek memiliki goal setting dan motivasi yang cukup tinggi untuk menjadi	SB1, SB2

<p>sekarang umur berapa ya. Mmm berarti 3 tahun kedepan punya impian bisa jadi apa ? Ikut apa? Elite pro itu setiap berapa tahun sekali?</p> <p>Kalau 4 tahun kedepan, kira-kira bisa ikut apa?</p> <p>Kalau 10 tahun kedepan, 24 tahun, Faisal udah punya keinginan jadi apa belum?</p> <p>Punya cita-cita lain gak selain jadi atlet sepak bola ?</p>	<p>Ikut elite pro</p> <p>Setiap tahun</p> <p>Hmm gatau, timnas, timnas u18</p> <p>Pemain profesional, ikut tim liga kayak gini</p> <p>Belum punya, cuma fokus sepak bola aja.</p>	<p>pemain sepak bola internasional</p>	
<p>Ada yang memotivasi F main sepak bola?</p>	<p>Karena ayah dulu main sepak bola mbak,</p>	<p>Motivasi atlet karena latar belakang orangtua</p>	<p>SB1</p>
<p>F didukung gak selama jadi atlet terkait pemilihan makanan F selama dirumah?</p>	<p>Gak didukung kak. Iya, yang penting makan.</p>	<p>Subyek tidak didukung dalam melakukan pemilihan makanan bergizi</p>	<p>C2,D2</p>
<p>Orangtua bebasin F ya selama F makan, mau makan apa aja ? Gak pernah ngelarang gitu?</p>	<p>Kadang, sering minum es, diingetin. Paling sama mie, indomie.</p>	<p>Orantua hanya memberikan pengetahuan sederhana kepada subjek untuk menjaga pemilihan makanan</p>	<p>C2</p>
<p>Paling suka makan apa? Pertama kali tau makanan itu dan</p>	<p>Sop sama ayam. Dimasakin ibu, suka sampe sekarang</p>	<p>Preferensi rasa subjek berasal dari orangtua subjek, subjek</p>	<p>D1, D2, P2</p>

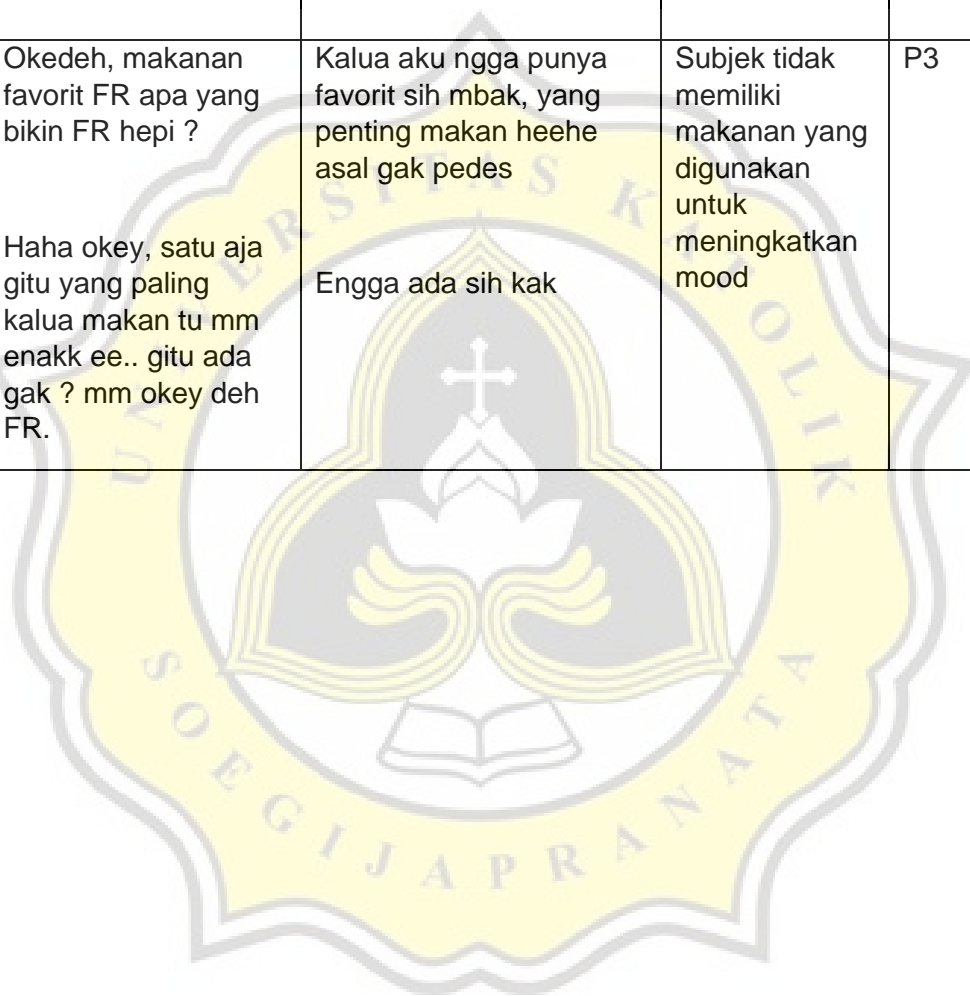
beranggapan enak dari siapa? F lebih suka makanan seperti apa ?	Gak pedes, lebih suka asin	memiliki preferensi rasa asin	
Makanan waktu kecil yang berkesan waktu kecil apa? Hehe yang menurutu f paling inget terus enak apa? Umur berapa itu ?	Gak ada. Zupa sup, lupa ik mbak		
Sayur suka makan sop ? Selain itu apa	Heem, bayam, kangkung, udah	Preferensi pemilihan sayur subjek cukup sedikit sehingga dapat mempengaruhi pemilihan makanan bergizi pada subjek	D1,
Pernah gak waktu lagi melakukan pemilihan makanan F, sakit perut atau lemes, waktu makan yang kayak apa itu ? Ada lagi ? Kalau es ngaruh gak sama latihan? Itu sering gak F alami ?	Pernah, sakit perut, waktu makan yang pedes-pedes.  Kadang, bikin lemes  Jarang	Pemilihan makanan yang tidak sesuai gizi atlet dapat menghambat latihan	GZ1, C1, D3
Kalau misalnya F pingin makan sesuatu tapi gak terpenuhi, F bakal gimana ?	Gapapa mbak, gakharus		
Makanan yang baik dikonsumsi sebelum	Sedikit, belum tau mbak.	Subyek belum mengetahui pemilihan makanan	C1, GZ2



atau sesudah latihan tau gak ?		bergizi yang harus dipenuhi atlet	
F pingin gak selama proses jadi atlet bisa melakukan pemilihan makanan bergizi ? Tapi menurut F, susah gak itu ? Iya karena faktor apa menurut F ?	Pingin Iya susah mbak, karena buat penerapannya susah, mm males nyari tau.	Subyek ingin melakukan pemilihan makanan bergizi namun tidak yakin dengan control yang ia punya	C1,C3,C4
Okeyy, kalau misalnya F sudah tau pengetahuannya, tinggal nerapin. F bisa gak kira-kira? Kalau dari 0-100 kira-kira berapa bisa atau enggak? Apa karena diri sendiri F ? Apa masih pingin makan-makanan yang bebas gitu ya?	Gak tau, hehe. 50%. Iya kak karena belum yakin sama diri sendiri Iya mbak	Subyek tidak yakin bisa memenuhi pemilihan makanan bergizi	C3
Orang yang penting dalam faisal siapa? Selain itu ? Hmm ada lagi? Pacar? Kalau yang ada yang menasehati f, f lebih sering manut sama siapa ? Orang tua	Orantua, mm keluarga, hmm pelatih, enggak punya pacar mba Mmm lebih ke orang lain, pelatih. Disini pelatih coach diki		
Kalau misal F disuruh makan-makan bergizi, F mau gak? Kalau pelatih yang nyuruh gimana?	Mm susah. Kalau pelatih kadang-kadang dilakuin kadang enggak	Subyek tidak mudah memenuhi pendapat dan saran dari orang lain	C2
Kalau menurut F, sumber daya apa yang bisa bikin F melakukan pemilihan makanan bergizi?	Keungan insyaallah, lingkungan rumah kurang dukung, lingkungan sini gak tau, mm makannya	Subyek beranggapan factor finansial keluarga tidak menjadi masalah	C3

Ada saran gak buat atlet, atau pelatih buat pemilihan makanan ?	masih sama kayak aku, belum mbak. Gak adaa mbak, aman.	melainkan factor lingkungan yang dapat menghambat pemilihan makanan bergizi subjek.	
FR sehari makan berapa kali ? Biasanya waktu apa aja makannya Berarti jarang sarapan ya ?	2-3 kali mbak Siang, sore atau malem mbak Iya mbak jarang sarapan	Subjek memiliki kebiasaan waktu khusus saat melakukan pemilihan makanan	P1
Kalau lagi stress ngaruh ke pemilihan makanan gak ? Sama sekali engga ?	Enggak Iya mbak gak ngaruh, ga suka pedes sih mbak aku	Stress tidak mempengaruhi pemilihan makan subjek	P4
Mm okey, kalau FR memandang suatu makanan seperti apa ya? Makanan itu sebagai kebutuhan atau ada sesuatu juga yang harus dipenuhi ?	Maksudnya gimana mbak ? Kalau sekarang baru memandang makanan Cuma sebagai kebutuhan mbak	Subjek menilai makanan sebagai kebutuhan harian.	P2
Seperti itu ya, kalau FR makan itu makan apa aja yang ada atau harus sesuai dengan kemauan FR ?	Kalau sekarang seadanya mbak, soalnya keuangan keluarga lagi ada masalah. Kalau keuangan keluarga lagi baik-baik aja aku maunya sesuai kemauan mbak.	Faktor ekonomi keluarga mempengaruhi pemilihan makan subjek	LB1, P2
Okey FR, ngomongin selera, FR biasanya liat makanan biar tertarik itu dari apanya sih ?	Lebih ke rasa sama tekstur mbak, nggak suka terlalu pedes mbak	Rasa dan tekstur menjadi <i>chemical sense</i> dari subjek	P2

<p>Okey, kalua tekstur yang dimaksud gimana ya ?</p> <p>Mm kayak seblak ya ? atau indomie kematangan gitu ?</p>	<p>Tekstur yang aku ngga suka itu yang kayak kenyal-kenyal mblenyek gitu lo mbak.</p> <p>Heem iya mba, kaya gitu, tapi kalua seblak aku masih suka</p>		
<p>Okedeh, makanan favorit FR apa yang bikin FR hepi ?</p> <p>Haha okey, satu aja gitu yang paling kalua makan tu mm enakk ee.. gitu ada gak ? mm okey deh FR.</p>	<p>Kalua aku ngga punya favorit sih mbak, yang penting makan heehe asal gak pedes</p> <p>Engga ada sih kak</p>	<p>Subjek tidak memiliki makanan yang digunakan untuk meningkatkan mood</p>	<p>P3</p>



### 9. Daftar menu makanan FR

Waktu	Menu Makanan
<b>Senin, 6 Juni 2022</b>	
Sarapan	Tidak sarapan
Makan siang	Nasi putih, nugget goreng
Makan malam	Nasi goreng
Snack & Minuman	Chiki, es chocolatos, es teh manis, lemon water.
<b>Senin, 27 Juni 2022</b>	
Sarapan	Nasi putih, telur
Makan siang	Cilok & batagor
Makan malam	Nasi putih, kangkung, rempela ati, tempe goreng
Snack & Minuman	Teh manis, air

### 10. Verbatim Subjek GDF

Nama : GDF

Usia : 13 Tahun

Tanggal wawancara : Rabu, 8 Juni 2022

Wawancara 1			
Pertanyaan	Jawaban	Analisis	Koding
<p>“D main sepak bola sudah berapa lama?”</p> <p>Kelas 2 SD, itu berarti sudah 4 tahun ya</p>	<p>Kelas 2 SD</p> <p>Iyaa kak</p>		
<p>Dulu ikut sepak bola karena apa ?</p> <p>Liat gimana?</p> <p>Lingkungan, ayah atau keluarga ada yang man bola ?</p>	<p>Karena sering liat latihan bola</p> <p>Liat main bola kaya asik, enak</p> <p>Dulu ada banyak, di keluarga, kayak saudara, kayak om</p>	<p>Subyek suka bermain sepak bola karena pengaruh keluarga yang rata-rata pemain sepak bola</p>	LB1
<p>Dulu waktu main bola seneng-seneng main sendiri atau langsung SSB ? SSB mana ? setelah itu pindah sini ya berarti ya</p>	<p>SSB mbak, S3</p> <p>Iya mbak</p>		
<p>Anak ke berapa D ?</p> <p>Kakaknya paling besar umur berapa?</p> <p>Yang nomor 3 umur berapa ?</p>	<p>Anak ke 4, paling kecil mbak</p> <p>Yang paling besar umur 30 tahun sudah menikah sudah punya anak</p> <p>Yang ketiga sekitar 18 tahun umurnya sekarang, sudah kerja</p>		
<p>D tau gak lingkungan rumah atau sekitar pada kerja apa ?</p>	<p>Eenggak tau</p>		

<p>Punya cita-cita apa di sepak bola? pemain bola profesional itu seperti apa sih,, idolanya siapa kalau di timnas</p>	<p>Mmm ya jadi pemain sepak bola profesional, kayak pemain timnas, bisa jadi pemain timnas. Kalau di timnas ngidolain siapa yaa... siapa sih... gak tau.. heheh</p> <p>Kalua gak timnas grilis,,. Dari manchester united ehh bukan manchester city</p>	<p>Subyek memiliki motivasi yang cukup untuk menjadi pemain sepak bola profesional namun masih</p>	<p>SB1</p>
<p>Menurut d cita-cita d bakal tercapai gak di sepak bola ? seberapa yakin itu ? hmm okay mantap.</p> <p>Kira-kira D bisa jadi pemain hebat itu umur berapa?</p>	<p>Yakin insyallah, hmmm ya yakin yaa taat intruksi, sering latihan, gak boleh bantah sama pelatih, sikap.respect sportif.</p> <p>Hmmm,,,(terdiam lama) umur 18, bisa ikut liga, liga kayak elite pro</p>	<p>Subyek memiliki semangat untuk menjadi pemain sepak bola namun belum memiliki goal setting</p>	<p>SB1</p>
<p>Sudah pernah ikut kejuaraan ? kejuaraan apa itu ? menang gak?</p> <p>Kamu di sepak bola bagiannya apa ?</p>	<p>Sudah, kejuaraan ssb, sering tapi sudah gak di ssb, jadi disini aja, dulu sering ikut kejuaraan. Sering juara mbak</p> <p>Bagian tengah mbak</p>	<p>Subyek menekuni sepak bola dengan mengikuti beberapa pertandingan antar klub</p>	<p>SB3</p>
<p>Aku mau tanya seputar makan, D suka makan apa ? ikan laut, waa, sama suka makan apa? Sayur, beneran suka makan sayur? Wah keren</p> <p>Makannya teratur gak? wah 5 kali, porsinya banyak atau sedikit itu?</p>	<p>Ikan laut! lyaa... sama suka sayur, iya beneran suka makan sayur</p> <p>5 kali ! separo porsinya diikit-dikit tapi terus kak.</p>	<p>Preferensi makan subjek cukup mendukung untuk memenuhi pemilihan makanan bergizi</p>	<p>D1, GZ1</p>
<p>Biasanya makan sendiri atau disuruh orang tua ?</p>	<p>Makan sendiri karena pingin pas laper</p>	<p>Subjek makan karena kebutuhan dan</p>	<p>P1</p>

		keinginannya sendiri	
Kamu tau gak seorang atlet harus makan seperti gimana ?	Harus makan yang bergizi, bervitamin, memenuhi kebutuhan sehari-hari.	Subjek cukup tau pemilihan makanan yang harus dikonsumsi atlet	C1, GZ2
Pernah dapet info gak kalau atlet harus makan seperti apa? Kapan itu ? beberapa bulan ni di PSIS itu ya dapetnya	Pernah, iya baru beberapa bulan ini	Subjek mendapatkan informasi terkait gizi atlet di PSIS Development	C3, GZ2
Terus diterapin gak ? bisa gak kamu nerapin ? Ada kendala gak kalau kamu mau makan bergizi tiba-tiba pingin makan sesuatu kayak junkfood?	Iya harus diterapin, iyaaa bisa. Pernah hehe, karena sudah makan seperti itu jarang kayak cepat saji kayak makan kfc, jadi cukup lama makan pingin makan gitu,	Subjek berpendapat dapat menerapkan pemilihan makanan bergizi namun masih terpengaruh oleh preferensi rasa subjek.	D2, C3
Tadi diawal suka makan ikan, suka makan ikan sejak kapan? Masih ingat gak ? Itu karena orang tua suka ikan atau gimana?	Hmm sejak kecil, sejak kelas 1 suka makan ikan. Enggak, karena aku sendiri suka makan ikan, orang tua gak maksa buat makan ikan	Subjek memiliki preferensi makanan yang dapat mendukung pemilihan makanan bergizi nya	D1, GZ1
Suka ikut tren-tren makan gak? Kalau kamu suka makan sesuatu itu biasanya dari mana? D suka minum vitamin gak ?	Enggak, pernah nyoba tapi gak suka ngikutin banget. Dari lihat gitu, liat kaya ibu belanja terus pingin nyoba Pernah, sering	Subjek tidak mudah terpengaruh oleh factor media dan lingkungan, preferensi subjek lebih	D1, D2, GZ1

		cenderung ke orangtua.	
Gimana d menilai suatu makanan ?	Makanan itu kayak harus terjaga, kebutuhan manusia sehari-hari, dan makanan itu penting diterapkan, dan penting untuk menjalani kehidupan sehari-hari agar aktivitasnya terjaga, tidak sakit-sakitan tiap hari.	Subyek menilai makanan sebagai <i>food and physiological consequence</i> dimana subyek makan karena untuk memenuhi kebutuhan akan rasa lapar.	D3
Kalau makan disediakan sama ibu ? pernah jajan gak atau gimana? Kalau di sekolah sering jajain gak ?	Yaa.. kadang-kadang jajan, tapi sering makan-makanan ibu. Enggak jarang jajan kak di sekolah	Subjek mendapatkan preferensi makanan dari orangtua dan tidak suka jajan diluar	D2

Tanggal wawancara : Kamis, 16 Juni 2022

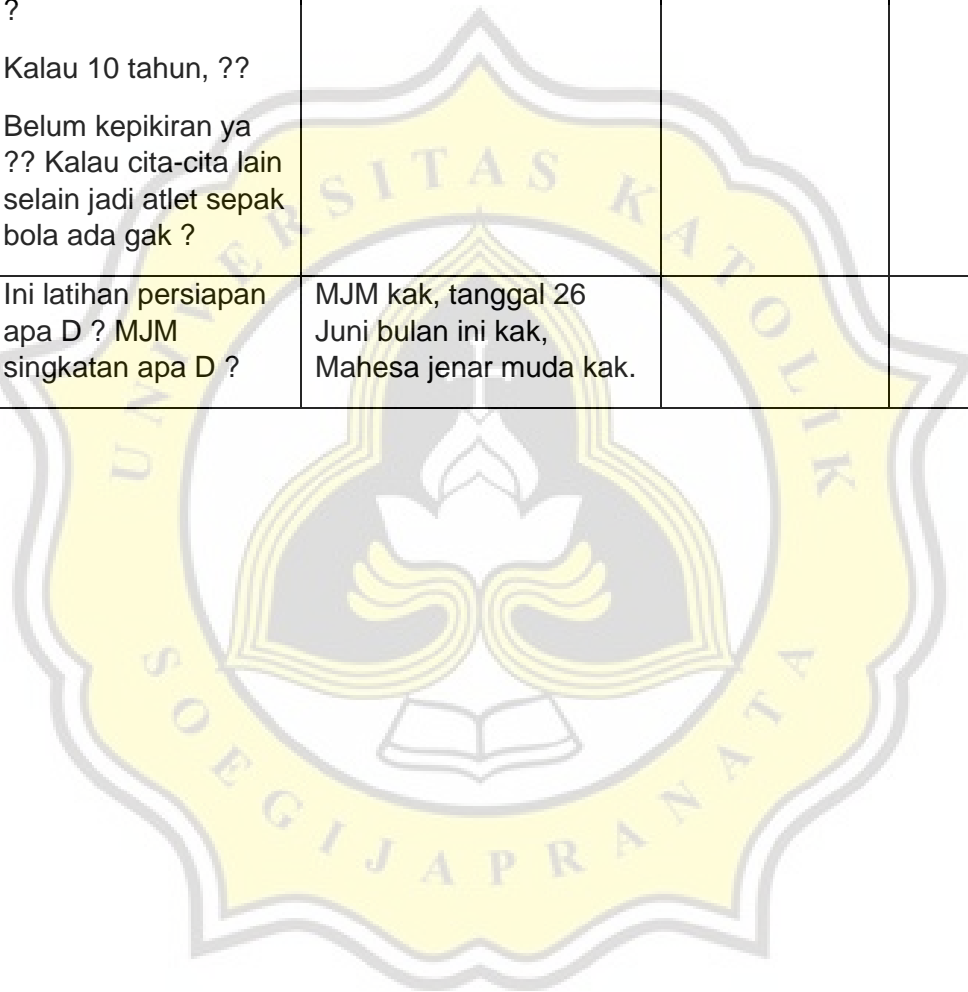
<b>Wawancara 2</b>			
<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>	<b>Analisis</b>	<b>Koding</b>
Orangtua ibu/ bapak memfasilitasi D tidak untuk melakukan pemilihan makanan yang sehat ? Apakah ibu sering masak sayur? Atau menyediakan buah ?  Kalau vitamin orangtua menyediakan atau enggak ?	Iya, kayak apa to...  (diam lama dan berfikir) jarang    Hmmm menyediakan tapi ini habis	Orang tua subjek tidak terlalu memberikan dukungan dan fasilitas terkait pemilihan makanan bergizi	C2,C3
D alergi sama suatu makanan gak ?	Enggak, aman	Tidak ada alasan subyek untuk	D3



		melakukan pemilihan makanan bergizi	
<p>Untuk menilai suatu makanan, apa yang paling penting buat D ? Seperti rasa, bentuk, warna, manfaat mana yang paling penting?</p> <p>Selain rasa ada lagi gak ?</p>	<p>Rasanya..</p> <p>Rasa sama bentuknya..</p>	<p>Subjek memiliki preferensi makanan yang mempengaruhi pemilihan makanan subjek</p>	D1, P2
<p>Pernah makan sesuatu yang mempengaruhi latihan ? Iyaa..chiki ? Ngaruh ke apa itu?</p> <p>Kalau makan geprek gitu pernah gak ngaruh ke latihan ? Itu sering gak ?</p>	<p>Pernah.. Waktu latihan ya?..</p> <p>Chiki... bikin fisik nya kurang</p> <p>Pernah, ya jarang-jarang</p>	<p>Pemilihan makanan yang tidak bergizi dapat berdampak ke program Latihan dan menimbulkan rasa kurang nyaman terhadap kondisi tubuh.</p>	D3
<p>Kalau misalnya mau ujian, stress gitu ngaruh gak ke pemilihan makan D ? Ngaruh nya seperti apa ii ? Kalau lagi pusing jadi ga mood makan ya ?</p>	<p>Hmmm ngaruh..sesuai selera, jadi gak selera makan, iyaa</p>	<p>Proses pemilihan makanan subjek terpengaruh oleh mood dan stress</p>	P3, P4
<p>D kan pingin jadi atlet profesional, D pingin gak makan-makanan yang sesuai dengan kebutuhan atlet ?</p> <p>Seberapa ingin D melakukan pemilihan makanan bergizi itu ?</p>	<p>Iya kayak pingin makan teratur.</p> <p>Hmm,, pingin banget</p>	<p>Subjek ingin untuk melakukan pemilihan makanan bergizi</p>	C3, GZ2

Menurut D, siapa orang yang paling penting dalam hidup D ? Ada lainnya? Iya kalau pacar juga boleh lo, okey kalau temen ngaruh gak D ?	Hmmm, orangtua sama pelatih,, heheh gak punya pacar kak, Hmm enggak.		
<p>Kalau coach atau orangtua ngomong ke D, D bakal nurut gak?</p> <p>Pernah kadang bantah gak? Oo jarang, hehe iya tapi pernah ya.</p> <p>Kalau misal bapak/coach makan, makanan bergizi, D bakal ngikutin gak?</p> <p>Kalau misalnya kamu yang pingin es, pingin marimas atau gooday itu gimana?</p> <p>Ngumpet-ngumpet gak kalau gitu ?</p>	<p>Nurut</p> <p>Jarang bantah, hmm tapi pernah kak</p> <p>Hmm ngikutin, kalau misal pelatih yang bilang, aku yang bilangin ke ortu.</p> <p>Iya gak papa, tapi jangan sering-sering</p> <p>Enggak. Tapi gaboleh sering</p>	Subjek cukup menanggapi pendapat dari orang penting subjek namun subjek masih dapat terpengaruh oleh kesadaran diri sendiri.	C2, C3
Menurut D, faktor yang mendukung D melakukan pemilihan makanan yang bergizi itu apa ?	Ya karena orangtua, selera, dari diri sendiri	Orangtua dan kemauan sendiri menjadi faktor pendukung bagi subjek.	D2, C3
Kalau yang menghambat itu apa ?	Pas stress, pusing, udah itu aja	Faktor mood, stress menjadi penghambat subjek dalam melakukan pemilihan makanan bergizi	P3,P4
Mau tau ni, D kan pingin jadi atlet	Masih kayak gini kayaknya, tapi lebih	Subjek ingin menjadi	SB1, SB2

<p>profesional ya, 2 tahun kedepan kira-kira D bisa jadi apa</p> <p>Oo pingin ikut EPA yaa, kalau 5 tahun kedepan ? Seperti apa itu di u 18, pernah mikirin ini gak ?</p> <p>Kalau 10 tahun, ??</p> <p>Belum kepikiran ya ?? Kalau cita-cita lain selain jadi atlet sepak bola ada gak ?</p>	<p>serius, pingin ikut EPA (elite pro academy)</p> <p>Jadi pemain profesional, hmmm, pernah pemain liga di PSIS</p> <p>Diemm, belum tau kak</p> <p>Iya belum kak, gak ada</p>	<p>pemain sepak bola namun belum memiliki goal setting yang jelas</p>	
<p>Ini latihan persiapan apa D ? MJM singkatan apa D ?</p>	<p>MJM kak, tanggal 26 Juni bulan ini kak, Mahesa jenar muda kak.</p>		



**11. Daftar menu makanan GDF**

<b>Waktu</b>	<b>Menu Makanan</b>
<b>Selasa, 7 Juni 2022</b>	
Sarapan	Ayam goreng, nasi putih
Makan siang	Ikan goreng, Nasi putih
Makan malam	Ikan goreng, nasi putih, minum susu
Snack & Minuman	Better, Roti, air putih
<b>Rabu, 15 Juni 2022</b>	
Sarapan	Nasi putih, ayam goreng
Makan siang	Nasi putih, sayur
Makan malam	Nasi putih, ayam
Snack & Minuman	Better, air putih

## 12. Verbatim Subjek ZA

Nama : ZA

Usia : 16 Tahun

Tanggal wawancara : Kamis, 9 Juni 2022

Wawancara 1			
Pertanyaan	Jawaban	Analisis	Koding
<p>Kamu SMP kelas? SMP berapa?</p> <p>SMP 16 itu dimana? Kelas 3 sudah ujian belum sih ? Berarti sudah libur? Terus daftar SMA mana? SMA 7 itu daerah mana?</p>	<p>Kelas 9, SMP 16 Semarang</p> <p>Di Ngaliyan, sudah, sudah libur</p> <p>SMA 7 Semarang</p> <p>Mmmm, daerah Pasar Dena</p>		
<p>Kamu anak ke berapa?</p> <p>Punya adek? Adeknnya umur berapa?</p>	<p>Anak kesatu</p> <p>Punya, umur 3 tahun</p>		
<p>Bapak ibu kerja apa? Tau gak, maaf ya aku tanya, tau gak orang tua penghasilannya berapa perbulan? Kalau boleh tau swastanya apa ya? Buka toko jog gitu? Baik, kira-kira tau gak rincian penghasilan seperti 1-2, 2-3 Z ?</p>	<p>Ibu, ibu rumah tangga. Ayah kerjanya wiraswasta.</p> <p>Gak tentu, eeee,, nya itu buka jog. Iya</p> <p>Itu per apa kak, per bulan ? Mm kalau sepi ya 1 jutaan, kalau rame 3-4 bisa.</p>	<p>Orang tua subjek sebagai wiraswasta dengan penghasilan tidak tetap dan berada di rata- rata umr kota semarang</p>	<p>LB1</p>
<p>Lingkungan di rumah Ngaliyan, tau gak rata-rata pada kerja apa ?</p>	<p>Kalau besar, mmm dari tante dinas perdagangan, kerja pabrik, om</p>		
<p>Sudah main sepak bola sejak kapan?</p>	<p>SD, kelas 4 SD</p>		

<p>Dulu suka main bola karena apa ?</p> <p>Dulu waktu main bola langsung ssb atau endak?</p> <p>Pernah ikut kejuaraan? Kejuaraan apa aja</p> <p>Pernah ada yang juara gak z?</p>	<p>Terinspirasi dari ronaldo, iyaa</p> <p>Ssb dulu, ssb garuda muda.</p> <p>Pernah, banyak, mmm apa yaa.</p> <p>Yang di bandung itu, lupaa mbak, ikut gsi, antar ssb. Pernah mbak, macem-macem 123 pernah semua.</p>	<p>Subyek cukup menekuni sepak bola dengan mengikuti beberapa pertandingan antar SSB</p>	<p>SB1,SB3</p>
<p>Ini untuk persiapan kejuaraan apa?</p>	<p>Saat ini liga mjm, mahesa jenar.</p>		
<p>Kamu di sepak bola serius gak? Pingen jadi atlet sepak bola? Seberapa pingen kamu "ZK"?</p> <p>Kamu kalau sekolah sama sepak bola gimana?</p>	<p>Serius mbak. Pingen. Emmm, pingen banget</p> <p>Sekolah sama sepak bola lebih penting sekolahnya, tapi tetep pingen jadi atlet.</p>	<p>Subyek memiliki keinginan menjadi pemain sepak bola</p>	<p>SB1</p>
<p>Kamu punya keinginan gak, misalnya 2 tahun lagi pingen jadi apa di sepak bola?</p> <p>5 tahun kedepan ?</p> <p>Terus, ada lagi?</p> <p>Kalau 10 tahun lagi?</p>	<p>Yaa pingen,pingen ikut elite pro academy, di usia 16 tahun ada, u 18 juga</p> <p>5 tahun kedepan, masuk pingen masuk psis, kayak kakak-kakaknya</p> <p>Untuk 5 tahun kedepan itu dah, udah cukup, udah alhamdulillah</p> <p>Mmm, kalau bisa tetep di psis aja setia</p>	<p>Goal setting subyek cukup jelas namun cita-cita subyek terbatas menjadi pemain club kota Semarang</p>	<p>SB1,SB2</p>
<p>Kamu suka makan apa? Hahah beneraan, yang jujur aja gak papa lo haha</p> <p>Kamu suka makan apa?</p>	<p>Makan-makanan yang sehat pokoknya (dibuat-buat wajah dan senyum)</p> <p>Suka makan ayam goreng sama sambel, sambel geprek itu lo</p>	<p>Pemilihan makan subyek masih belum memenuhi gizi atlet</p>	<p>D1, GZ1</p>

Selain makan ayam, suka makan apa? Mie apa?	mbak. Selain ayam suka makan mie, mie goreng, indomie, indomie goreng.		
Seminggu kalau makan indomie berapa kali?  Ooh jadi sembunyi-sembunyi makannya? Kenapa mamah gak ngebolehkan ?  Okey, selain ayam dan indomie suka apa lagi?	Misalkan kalau gak ada mamah, bisa makan 4x seminggu.  Gak sehat katanya  Banyak mbak, hmm ikan-ikanan	Subyek belum bisa mengontrol diri untuk melakukan pemilihan makanan bergizi.	C3
Kamu tau gak atlet seharusnya melakukan pemilihan makanan seperti apa ?  Terus harus makan seperti apa ?	Eeemm, makan makanan yang teratur, pola makannya dijaga  Yaa perbanyak makan sayur, kayak minum susu.	Pengetahuan subjek terkait pemilihan makanan bergizi atlet masih kurang	C1, GZ2
Menurut "ZK", "ZK" sudah memenuhi makan tersebut belum?	Sudah kak, karena sering makan sayur, bayem, tiap pagi. Ibu yang masak.  Pola makan teratur	Subyek mengira dengan makan sayur sudah memenuhi pemilihan makanan bergizi atlet	C1, GZ2
Jajan, suka jajan apa biasanya?  Waktu jajan, kenapa pingin makan itu?	Cilot, telur gulung.  Ya pingin aja, enak	Subyek makan untuk memenuhi preferensi makanan enak subjek tanpa memedulikan gizi dalam makanan	P1,P2,C3
Sebenarnya sudah dapet info tentang	Sudah pernah, dapet dari internet. Ya dikasi tau ayah, suruh cari internet	Subyek dan lingkungannya mengetahui	C2, GZ2

<p>atlet harus makan seperti apa belum?</p> <p>Ayah sama ibu aware gak sama pemilihan makan "ZK"?</p>	<p>Ayah peduli, ibu juga tapi lebih ayah. Tapi gak terlalu, mmm apa ya, gak terlali ngejang</p>	<p>beberapa pengetahuan pemilihan makanan bergizi namun masih dasar.</p>	
<p>Makannya masih sama orang tua?</p> <p>Dimasakin ibu ? Atau jajan? Kalau gak masak jajannya sendiri atau bareng-bareng?</p>	<p>Iya masih sama orang tua, ibu masak. Kalau jajan kalau ibu gak masak jajan, jajannya sendiri-sendiri.</p>	<p>Subjek masih menyesuaikan pola makan orang tua.</p>	D2
<p>Kamu suka tren makanan gak ?</p> <p>Terus itu biasanya berapa lama ?</p> <p>Seminggu sekali atau gimana?</p> <p>Sehari selalu minum manis atau enggak?</p>	<p>Tren, suka, tapi gak sering mbak. Suka boba</p> <p>Kalau pingin aja</p> <p>Setiap hari minum air putih sama susu gitu. Sama es susu, iyaa</p>	<p>Subjek cukup mengikuti preferensi makanan dari media</p>	D2
<p>Kamu tadi diawal bilang suka makan ayam goreng, kamu pertama kali nyoba itu waktu apa ? Terus kamu bagaimana menilai suatu makanan? Rasanya ya berarti ? Selain rasa apa lagi ?</p>	<p>Waktu dimasakin mama.</p> <p>Menilainya ya, menilainya dari keenakannya mungkin, iya dari rasanya. Mm dari apa yaaa, ya selera, bingung kak</p>	<p>Subyek mendapatkan preferensi makanan dari orangtua, subyek mementingkan rasa dari suatu makanan</p>	D1, D2, P2
<p>Punya alergi makanan gak ?</p>	<p>Gak ada</p>	<p>Tidak ada alasan subyek untuk melakukan pemilihan makanan bergizi</p>	D3
<p>Rasa yang paling kamu suka dari makanan itu seperti apa?</p>	<p>Manis, asin juga suka. Tapi lebih suka manis</p>	<p>subjek memiliki preferensi rasa asin dan manis</p>	P2



Pernah gak makanan mempengaruhi performa latihan? Setelah makan ayam geprek sakit perut? Sering gak	Pernah kak pernah, selain ayam geprek yang pedes gitu. Gak sering cuma beberapa kali	Pemilihan makanan yang tidak bergizi dapat berdampak ke program Latihan dan menimbulkan rasa kurang nyaman terhadap kondisi tubuh.	D3
Pernah galau atau pusing atau stress? Kalau menurutmu stress mempengaruhi pemilihan makanan mu gak ?	Gak pernah hehe, Gak ngaruh kak.	Subyek tidak terpengaruh pemilihan makanan oleh suasana hati dan stress	P3, P4

Tanggal wawancara : Selasa, 12 Juli 2022

<b>Wawancara 2</b>			
<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>	<b>Analisis</b>	<b>Koding</b>
<p>Sekarang orang yang paling "ZK" percaya siapa?</p> <p>Bapak sama ibu lebih nurut mana ?</p> <p>Ada orang lain yang "ZK" nurut gak sama dia ? Ada lagi? Pacar ?</p> <p>Ada lagi gak ?</p> <p>Kalau misal "ZK" disuruh orang-orang tersebut untuk makan makanan bergizi, "ZK" nurut gak?</p>	<p>Mamah papah, adik</p> <p>Mamah sih</p> <p>Ada satu temen di kampung, hehe iya pacar ada, lumayan nurut. Pelatih, lebih nurut pelatih</p> <p>Nurut, nurut sih kak</p>	<p>Subyek memiliki kemungkinan untuk memenuhi pendapat orang terdekatnya untuk melakukan pemilihan makanan bergizi</p>	C2
Orang tua bisa gak menyediakan makanan tersebut	...mm kalau pagi... belum bisa sih orangtua	Orang tua kurang mendukung	D2, GZ1

<p>dirumah ? Haha oh iyaa? Bapak atau pun ibu ? “ZK” bangun pagi ngapain ?</p> <p>Mmm, dulu smp juga gitu ? Hmm berarti baru ini?</p>	<p>kak, soalnya bangun nya awal an saya, hehe</p> <p>Kan sekolahnya jauh kak, setengah 5 udah bangun, nyiapin ini itu. Kalau mamah yang masak buat bawa bekal, kalau engga ya masak sendiri</p> <p>SMP rumahnya dekat, ngaliyan juga jadi gak gitu, iya baru ini</p>	<p>secara moral dan pengetahuan dalam memenuhi pemilihan makanan bergizi atlet</p>	
<p>Terus kalau misal gak sarapan dalam sehari 3x menurut “ZK” orangtua bisa gak buat memenuhi kebutuhan gi”ZK”i z waktu z jadi atlet?</p> <p>Menurut z orangtua bisa menyediakan seperti apa ?</p>	<p>Mmm, bisa</p> <p>Ya disediakan semuanya, misalkan suruh minum susu, madu juga, kalau makan jangan minum es, jangan makan-makanan gorengan yang banyak.</p>	<p>Orang tua cukup memberikan fasilitas untuk subjek melakukan pemilihan makanan bergizi</p>	<p>D2,C3, GZ1</p>
<p>Z udah pernah bilang bukan sih kemarin udah tau beberapa pengetahuan bergizi tentang makan gorengan, tapi z tau gak pengetahuan yang z punya itu udah banyak atau belum?</p>	<p>Gak terlalu banyak, masih sedikit.</p>	<p>Pengetahuan Z terkait gizi atlet masih kurang</p>	<p>C1, GZ2</p>
<p>Z pingin jadi atletnya itu pingin jadi atlet beneran atau cuma pingin ?</p> <p>Udah punya cita-cita lain belum selain jadi</p>	<p>Kalau untuk saat ini atlet cuma buat sampingan, sekarang gak terlalu. Dulu sempet fokus waktu kelas 8 smp</p> <p>Mmmm pingennya punya kerja kantoran gitu,</p>	<p>Subjek memiliki motivasi dan goal setting yang kurang untuk menjadi atlet sepak</p>	<p>SB1, SB2</p>

atlet profesional ? Di bidang apa sudah tau belum. Mm isokey zaki	Mm kalau sekarang belum tau kak	bola profesional	
Terus sekarang makan makanan bergizinya masih pingin atau enggak zaki ?	Masih pingin kak, pingin makanan bergizi biar gak gampang sakit	Subjek tetap ingin melakukan pemilihan makanan bergizi walau motivasi menjadi atlet menurun.	C1
Menurut Z, sumber daya apa yang z punya untuk melakukan pemilihan makanan bergizi ? Pengetahuan orang tua tentang makanan bergizi menurut Z apakah cukup? Emm kurang ya, suka makan buah gak ?	Eee kayak interner, dari media, sama orangtua  Mm kalau orangtua kayaknya pengetahuannya kurang. Kalau buah ya cuma pisang sama semangka kak yang sering	Subyek cukup yakin akan bebrapa sumber daya yang dapat mendukungnya a. Preferensi makan subjek terbatas untuk memenuhi makanan bergizi	C2, C3, P2
Kalau lingkungan Z kira-kira ngajak melakukan pemilihan makanan yang bergizi gitu gak ?	Eee,, enggak ya, hehe	Lingkungan subjek tidak mendukung untuk melakukan pemilihan makanan bergizi	D2
Kalau motivasi dari Z seberapa besar mau untuk melakukan pemilihan makanan bergizi?	Eee,, sebisanya sih kak, sedapetnya. Seadanya yang saya punya itu apa kak, disiapinnya apa sama orangtua	Subjek tidak sungguh-sungguh ingin menerapkan pemilihan makanan bergizi	D3
Menurut z melakukan pemilihan makanan	Kalau untuk sayuran itu sebenarnya banyak yang	Kendala pemilihan	D2

<p>yang bergizi itu mahal atau murah?</p> <p>Ibu itu dirumah kerja atau Ibu rumah tangga? Tapi untuk beli-beli gitu masih susah ya ?</p>	<p>murah, tapi ya itu susah dari orangtua, karena waktu beli belanja buah apa sayur itu susah.</p> <p>Ibu, ibu rumah tangga</p> <p>Iyaa, emm biasane belanjane datenge siang, jadi masaknya ga bisa masak sayur atau yang lainnya gitu kak</p>	<p>makanan bergizi didapat dari orangtua</p>	
<p>Okey kalau penghambat pemilihan makanan bergizi apa Z ? Menurut z susah gak nerapinnya? Alesannya apa?</p>	<p>Motivasi hmm cuma pingin, menurut saya susah, banyak godaan. Godaan terbesar nemu jajan di kantin kayak goreng-gorengan. Lebih menarik.</p>	<p>Subjek masih tergiur dengan preferensi rasa enak dari suatu makanan daripada kandungan gizi dari suatu makanan dan terpengaruhi faktor lingkungan</p>	<p>P2, D2, C3</p>
<p>Menurut z, z waktu makan rasa itu penting gak ?</p>	<p>Penting, selain rasa, mmm kalau bentuk enggak, cuma rasa aja..terbiasa makan itu ngerasa enak, makan terus</p>	<p>Subyek makan untuk memenuhi preferensi makanan enak subjek tanpa memedulikan gizi dalam makanan</p>	<p>P1,P2,C3</p>
<p>Ada saran gak z untuk atlet kedepan tentang pemilihan makanan bergizinya?</p> <p>Okey, itu buat atlet, kalai buat psis development sendiri ?</p>	<p>Eee,, diem 5 detik. Ee kalau bisa sebelum latihan, sebelum 2 jam latihan jangan makan makanan berat pedas, jangan minum es.</p> <p>Kasi edukasi aja, kalau untuk saat ini saya belum tau kak kalau pernah edukasi.</p>		

Okay baik, terimakasih z, itu pertanyaan terakhir.			
--	--	--	--



**13. Daftar menu makanan ZA**

<b>Waktu</b>	<b>Menu Makanan</b>
<b>Rabu, 8 Juni 2022</b>	
Sarapan	Nasi putih, bayam, nugget
Makan siang	Nasi putih, ayam goreng
Makan malam	Indomie
Snack & Minuman	Es susu putih, air putih dingin
<b>Senin, 11 Juli 2022</b>	
Sarapan	Nasi putih, nugget goreng
Makan siang	susu, roti
Makan malam	Nasi putih, nugget goreng
Snack & Minuman	Air putih, chiki

#### 14. Triangulasi Sumber I

Nama : Coach Ian

Tanggal wawancara : Jumat, 1 Juli 2022

Pertanyaan	Jawaban	Analisis	Koding
<p>Coach Ian, where are u come from ?</p> <p>Okay.. How long you live in Indonesia ?</p> <p>Are you once back to Australia in 9 months ?</p> <p>Okay.. And how long have you been a coach?</p> <p>Huwaw, thats older than my age haha</p>	<p>I was born in australia and live in Scotland and now i live in Indonesia</p> <p>I been here for maybe 9 months</p> <p>No...i have been last 2013.. I am not back to Australia around 9 years, yeah its a while</p> <p>Ooo coach, it's a long time, probably twenty..hmm twenty six year. Hahah ouch okay</p>		
<p>So i want to ask questions about food choice and psychology.</p> <p>Mr. What is your opinion about the fighting power or motivation Indonesia athletes?</p>	<p>Yeah yeach yeach..</p> <p>..mm i think that program is very very good, i think the player mentality is not strong should is possibly. You look the asian like the malay,indonesian, thailand, philippine, i mean football nation is not high in FIFA ranking and not have politic culture i mean i believe in thats somebody in some of this country i mean i'm not talking as an educated person here because i've experienced several countries emm poor management,</p>	<p>Pelatih menganggap motivasi pemain Indonesia tidak terlalu kuat.</p>	<p>SB1</p>

	<p>management changes in direction, and it has vision to go x direction. And in several minutes it goes to y. You know it's more emotion different. And a hard to and malaysia here to Indonesia here. And then yeah it is very correlation asia very-very emotional and the change mind is so very-very easy they don't follow that the original once is said, and always to joke the things, emmm it's alright, watch Indo is probably not don't give up at time, yeay, ...</p>		
<p>What do you think about athletes who want to be profesional football or just they want to play football ?</p>	<p>Eee,, ee its very good question but i mean i don't believe that player here have got that role model to follow, i don't think we dont have good role model in the high level and some bad or likes in a model, so i mean you never find indonesian player who was play in premiere league never find indonesia player in inggris premiere league, you never ever find like that. Hmm do the kids inspired and noo i dont think we have happy and play in liga 1 thats not enough with that, i mean if u want to be top play u have to be inspired, got mental become be a really top level profesional player its seem like malaysia, its</p>	<p>Goal setting dan prestasi atlet saat ini masih kurang karena pemain tidak memiliki role model yang baik.</p>	<p>SB2, SB3</p>



<p>And that's about motivation so after that i ask about food,</p> <p>Yeah i ask him when interviews like M, about him motivation, he don't know about five years later he want to be like that, he just want to be profesional player but he don't know about five years, ten years like goal setting,</p>	<p>seem brunei, philipina, its seem you know we don't have it. (wajah menyerah, dan geleng-geleng kepala)</p> <p>What motivation? What motivation ? Yeah i mean indonesia player no role model</p> <p>Yeah same like i told that they don't have no role model, mm player in play like a bundes liga and EPL or something and like any of them indonesia same like malaysia with its similar to thailand. So they have n role model that they can follow, indonesian FA or malaysian Fa they don't have a plan or program like a mentor or program that this player can inspire too.</p>		
<p>That they just tell to me that i want to Arhan, so dou you think indonesia player just like they have motivation just hoby or the want to be role model?</p>	<p>Mm i think, i think we got to be inspired to be profesional player so they can to be a star performa be a real releated example of profesional player. For example in conversation 2 week ago, ammm, indonesia player we had here and holland and its not just enough to be a star good player, it's not good enough, when i was in australia we take a good player from japan its not unfortunately, offer high enough .</p>	<p>Sepak bola Indonesia memiliki prestasi yang kurang, dimana Indonesia berada pada ranking 260 di FIFA</p>	<p>SB3</p>

	<p>I mean i think the development you got a golden player like la liga EPL, we don't have some player in top league something like that. Or something, it's a struggle, cause we on 260 rank in FIFA. It's not very good, i mean it's a high number, maybe you can be 100, top 100 its very good. Yaahhh...</p>		
<p>Okaayy,, thankyou sir, hehe. Let's move to next question, sir. When you 9 month in here, did you know the favorite food of indonesian athlete ? Haha yaa gorengan, nasi goreng ?</p> <p>Talking about food, about your opinion mr, whats should profesional athlete fullfed of eat ?</p>	<p>Gurengan, mm gorengan , nasi goreng, mie goreng haha,</p> <p>It's about a culture, yeah i mean, yeah got in Europe there and they eat rice and chicken, indonesian people eat rice and noodle and gorengan, yeah hahaha,i mean about food mm ovulate i'm not good enough for food and im think not enough for player. And its similar like thailand and malaysia, the player not fulfilled of food of athlete, yeah i can see for a particular reason it's about eat a rice, its different food like europe they eat pasta and something like that. It's about culture, eat a rice. And i still believe that there should be more fruit and vegetables . It's maybe because the cost of fruit, the cost of fruits is expensive, so case in here maybe is not all people can do</p>	<p>Pemilihan makanan atlet tidak bergizi, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor budaya.</p> <p>Harga makanan bergizi dianggap mahal oleh pelatih yang dapat mempengaruhi pengambilan pemilihan makanan bergizi</p>	<p>D1, D2. GZ1</p> <p>GZ1, LB1</p>

	<p>this. I mean like suplemen so i can more got some energy from food. Is different with gorengan, fried food, it's not good food. Enak is not good food, enak in heer is fried food, enak is not good for our health. Yeay</p>	<p>Atlet makan untuk memenuhi preferensi makanan enak subjek tanpa memedulikan gizi dalam makanan</p>	<p>P1,P2,C3</p>
<p>PSIS developmental athlete are still eat enak food or not healthy food ? For ur opinion, or kids in here still like that ?</p>	<p>Ya look i think they parents not like vegetable , i'm fortunately its not yeay its like a normal food, family food yeay i cannot hide because the finance. I know foundly that. Buts all about culture</p>	<p>Pemilihan makanan atlet dipengaruhi oleh preferensi makanan dari orangtua dan dapat dipengaruhi oleh faktor finansial keluarga</p>	<p>D2, LB1</p>
<p>I think preference from their parants, i ask some kid here and they said, i dont like vegetable. I just eat chicken and rice</p>	<p>Yea i mean i look in europe football club got education in school tell the children should they eat, and the children go home and then tell the parents and sometimes told what fooyball player what should be eat. And the the parents say, if u give me money i will give all them.hahah.. But there are some mm children go home and the parents and than the parents do the follow mm the recommendation teacher. There is expensive to eat fresh food, but that a lot people to eat fruit. Some lot people eat fruit and vegetable in UK, Europe, and than its jus some</p>	<p>Pengetahuan makanan bergizi untuk atlet kurang.</p> <p>Saat orang tua mendapatkan pengetahuan tersebut sulit untuk menerapkan pemilihan makanan bergizi dimana salah satu faktor adalah finansial keluarga</p>	<p>C1, GZ2</p> <p>C3, LB1</p>

	problem malaysia, philipina before they traditional tase of enak, like we say.		
Okay, or here the parents dont to educational about food and athlete	Yeay i think the biggest problem in here, is education, its education, plis im not because malaysia have similar problem but . Like in here no many people can say inggris. So the multiculture use bahasa. In here just say bahasa. It's not possible to open minded. Its possibly have some education like singapura, singapura the center of asian, and thats like extremely multicultural, im i just here in indonesia and its nasi goreng twenty years ago, nasi goreng fifty years ago, i mean the type of food actually aamm assist the athlete, the athlete in here more food should be skinny thin and very small, i think the quick and dynamic, you see different in Europe they are the bigger the stronger, the physically more stronger high aerobic, and the dynamic than physical strength are to fight again its not enough. Its possibly not in here. I can't fix that, problem one its about culture that i believe, its difficult to change, asian take in Indonesia an europe is culture there is	Pengetahuan menjadi masalah utama bagi atlet ataupun orangtua terkait pemilihan makanan bergizi	C1, GZ2
Yaa, it's difficult to change..		Preferensi makanan atlet terkait budaya sejak kecil mempengaruhi pemilihan makanan bergizi.	D2
		Makanan yang dikonsumsi atlet dapat mempengaruhi proses pertumbuhan atlet	GZ1

	<p>struggle had the mentality is not well, i was one play in europe player top team and one no go home for a season and in here always want back in holiday, is no mentaly in here it was different like italian player. Yeah i can see this player here has no role model. I mean you like the Australian mentality. They come from the multicultural blood type, if the food they eat are very healthy, not like ayam goreng , they eat vegetables and fruits, they have a healthy lifestyle, got their education is very-very good. Psychal mentality education very-very strong, australian like cause they are asean. Australian have many population, i was born in 60 my parents in scotland are different my son he of course my ex wife blood australian but their parents denmark,, you you look many blood in my son dna so manya culture their, and here just blood with dna, you dont have different dna. So genetics is a strong problem too in the case.</p>	<p>Motivasi atlet dan kultur budaya menjadi faktor atlet untuk melakukan pemilihan makanan bergizi</p>	<p>SB1, D2, C3</p>
<p>Next question we talk about the education, do you ever know this PSIS Development ever education the athlete</p>	<p>They have been very-very good but the biggest problem is we got workshop in australian not work, well all the parents always back to</p>	<p>Pengetahuan menjadi dasar pemilihan makanan bergizi namun Kembali lagi ke</p>	<p>C1, C3, LB1</p>

<p>about nutrition in athlete.</p>	<p>parent again, be honestly you follow sosial parent experients. If u are teachers, and you want more healthy nutrision for your kids, the parents always say, give me the money and i will give that. So come what u eat in the past, if chicken u will eat too, i mean the parents food is the best than i ill give you food right know.</p>	<p>faktor finansial dan keinginan orangtua untuk memenuhi pemilihan makanan bergizi</p>	
<p>Maybe is conclusion of this interview, what dou you think about supporting factors or inhibiting factors to athlete to choice their good food choice</p> <p>So, it's back to her parents' culture..</p>	<p>Yeah, I can, in conclusion, we can talk about as much as you want about eating vegetables and eating fruits and things like that, but if it doesn't fit into your family budget, you can't do it. And unfortunately, the economics of the country, the citizens of Indonesia is possibly not as high a standard as what it is in Europe, America, [and] Australia. It's totally different, and I think that, it comes down to--at the end of the day--if you got money that you can spend on food, you would spend it [on food], and if you don't have that money you can't spend it [on food], yeah? That make sense then. If you got it [money] you can spend it, if you don't have it you can't spend it.</p>	<p>Pengetahuan, kultur dan control diri menjadi faktor penting dalam melakukan pemilihan makanan bergii</p>	<p>D2, C2, C3</p>

	Yes, it's back to your cultural background and upbringing.		
Just like football school, okay.	<p>I mean, we used to have a, in Malaysia, we used to have a school, the older kids used to go at this school, but the education department-- the menus -- and they paid for the food, and we as a football club we used to complain to the department [of] education, that the kids weren't eating enough and weren't eating enough healthy foods, and they just came back and the answers was: well we don't have the budget, but we only got a budget of--say for instance--4 ringgits per meal per kid, so we can't give you bananas, we can't give you apples, we can't give you strawberries, you just got a watermelon, and the nutrition was like. Okay so what about vegetables, well, you're getting spinach. Okay, so what about the meat, we are getting <i>ayam goreng</i>, you know with <i>tomat ayam goreng</i> [<i>ayam goreng</i> with <i>tomat</i>]. But, we only got budget for these, so we used to have this discussion fairly regularly because the kids were not eating the food at this school-- because they didn't like</p>	Permasalahan bisa muncul diakibatkan anggaran pemerintah atau klub yang tidak dapat menyediakan makanan bergizi bagi atlet	

	<p>it. They used to get this fish, and they used to call it rock fish because you could go like that [making loud knocks on a hard surface], and it was just like a rock. So, that was the quality of the food that you were dealing with. Then they tried to change the menu slightly, and the kids hated it, because almost certain it was just, they just put in to the original. I mean, if you go to like the Australian Institute of Sport is the elite, the football program used to be extremely good, they used to have all the golden generation players like you have Viduka, and you have Lucas Neill, all the star players taking top leagues in the world, they all came through the Institute of Sport, and they were excellent--they were like really good at but the education and the nutritional value that they were getting was of a highest standard. Whereas here in Indonesia you can't do it, because, without being rude, somebody is maybe putting the money into their pocket instead of putting it into the program. We are lucky here in this program, because the boss-man he was like really really focuses on trying to get</p>	<p>Atlet cenderung tidak makan-makanan dari sekolah atau klub karena rasanya yang tidak enak.</p> <p>Permasalahan di Indonesia salah satunya adalah anggaran korupsi yang dapat berdampak ke pemilihan makanan atlet.</p>	
--	--	---	--



	<p>the best we possibly can for the kids. When in a lot of other programs... It'll be the same with your university, the government will give you x amount of million to do xyz, and somebody will pilfer that and put that in their pocket somewhere along the line. But maybe that's just another cultural thing, because in Australia and in the UK everything is fairly, like, everyone's fairly strict. Whereas when you come to like Asia, like Malaysia we used to have the same problem. There was more money set spent on an opening ceremony of a program, than there was on the program. Then somebody was poking the money because it was never what they say that was. It's always going to be hard, it's always going to be hard this nutrition thing here because you just <u>to got to</u> [alt: have to] follow your budget, and you got to follow what your peerage, what disposable income they have to allow you to have nutrition in a person.</p>		
<p>Okay, so, you have advice for the athletes, for the future what should they be?</p>	<p>It's got to be a little bit more focused and you as a role model, and if it's not an Indonesian way you won't find that a high</p>		

	<p>level role model as an individual, as a football player you'll not going to come across her. So, you've got to use somebody like Cristiano Ronaldo as an example, is that a good example? He was probably have extremely high level, that if you can aim for the stars, you'll end up in the moon. So, if you aim really really high, you'll end up quite high in all kind. That food, food is, we used to have a strengthen condition called sport scientist and the boys [as] used [to it] as they are don't like this, they said, "look food isn't for enjoyment. Foods are necessity so it can power your body. So, don't bother about the taste of the food. Worry about what you're taken in so that you can benefit, so you got energy level, and you got high immune system, and all this kind of thing." And I never ever used to think like that, I used to think, oh, what about the taste, if it make sense, some of these bland foods are meant to be bland, we are the one that add like chili and spices and sugars, all these kind of things. We are the one that do all these kind of thing because it taste nice and our body craves for this type of thing. So</p>	<p>Untuk menjadi atlet profesional, seorang atlet seharusnya memenuhi makanan bergizi untuk meningkatkan imun power daripada mementingkan rasa dari suatu makanan.</p>	<p>GZ1, P1, P2</p>
--	--	--	--------------------

	<p>we just got to think a lot bigger, bigger picture, but [instead] it's about eating the correct foods. Eating and accept, eating and accept, but got no taste, we got to eat them so that we can fire up the body and give ourselves some. Like I told you previously, i've had a massive problem recently, only a bit the last 4 weeks really. I just find myself eating <i>goreng</i> all the time, I'm just sick at eating <i>goreng</i>, right? And everything is like fried, and I was out at a restaurant last Sunday, and my friend was seating there and we got this pizza, and it's the worst pizza i've ever had in my life.</p> <p>It was <i>goreng</i>, I had <i>goreng</i>, a chicken which was like <i>goreng</i> and that was all the fat that just like, and I actually vomited because of the taste, it wasn't good. Anyway, long [story] short, [I] spoke to the management, I said, "look your restaurant they never had like: 'lovely, fantastic, I really enjoy coming here.'" I said, "but your food is terrible." And he said, "We're sorry, sir. There are several foreigners said exactly the same." And I went, "ah, right." Because I thought I was</p>	<p>Kultur budaya di Indonesia yang membiasakan makanan-makanan gorengan mempengaruhi pemilihan makanan bergizi atlet.</p>	<p>D1, D2</p>
--	--	---	---------------

<p>Wow, why?</p>	<p>being rude, that he was just telling the truth. And then they said, "no, no, no, no. The foreigner communities tell us." I said, "look I had a burger here a couple of months ago, and it was like <i>goreng</i> burger." And they went, "yeah." "Why is everything <i>goreng</i>?" He said, "it's easy for the chef." I said, "easy for the chef?"</p> <p>Well, in this restaurant I see a lot of foreigner.</p> <p>Now, the restaurant the gymnasium, so there's a gymnasium like next to it. So would you not think that, you would relate to health you living and have healthy food as well. So, I mean that's the type, I think that I... I mean we've spoken with this openly, my friend and I, and they agree to says it-it's just not good enough. And then they said to me, "this is a problem in Indonesia, they don't think about food, they don't think about what they're putting in their body." And then I said, "ah, right, that's interesting." They said, "yeah, my family is exactly the same. My mom has rice at every meal. Every meal we have, my mom has rice. It's not a meal if there's no rice, and we're</p>		
------------------	---	--	--

<p>Yeah, because... Maybe, like a standard in here, like a restaurant there is a standard for Indonesian taste maybe so they're menu is like <i>goreng</i> and <i>goreng</i>. Oh... Well...</p>	<p>talking about breakfast, lunch, and dinner, like three times a day there's like rice." Again, it's all about cultural, in Europe, bread toast [for breakfast], for dinner you'll have maybe bread available if you want bread, but bread are staple in a diet. Bread are staple in a diet.</p>		
<p>So do you think that Indonesian athlete[s] can be more like other athletes like a athletes maybe are Europe athletes, no?  But, when the athletes can change their habit maybe about the food or change their...</p>	<p>No, because it all comes back to cultural.  They'll never do it. The mental strength of the athlete as well is an issue. Because they always look for an easy way. They always waiting for an excuse to blame something so that they can come out. We just, we, how do you escribe it now. Honestly, it's all cultural. And how you going to create a positive DNA, that you're going to create healthy athletes that are physically strong and mentally strong, that's never going to happen, because you need to have finance to make it happen. And then you're putting drop into the people, into community, but everybody is exactly the same so it's the norm. But, you can't do it, because... It comes down to the economy,</p>	<p>Pengaruh genetik orangtua dapat mempengaruhi pemilihan makanan atlet, terlebih preferensi makan atlet sejak kecil.</p>	<p>D1,D2</p>

	<p>and it comes down to the program that are like we cannot control anything outside the problem. So, the kids come in through the stadium door, we can control it. They go out through the stadium door, we cannot control it. Who are the going to believe? Are they going to believe the mom and dad? Who's brought them up from a baby to mothers feeding them on their breast, from being a child, so there's that connection between the child and the mother, and the father who has done xyz for them all their life. Or are they going to blame[believe] our coach who came in and only know them for like six months? Who are they going to believe? "Hey, you need to do this, you need to do this." And then the parents said as well, "you need to do this, you need to get him, they give you the money and then we'll do it." I think that's what it comes down to be... I mean if you go to Europe, they'll do anything to be a football player. They'll do anything to be a football player. The parents all support to no one end, but here, it's totally different. In Malaysia, they got a program that they never succeed. The kids never succeed,</p>		
--	---	--	--

	<p>because they expecting it to be given to them by the government and the money is to be given by the government to run the program. And their parents believe the government are and unfortunately that's the. You got to self fund these programs. They will at least self funding it. It comes down to how much this how much you've got, so if you own a 100 rupiah, a 100 rupiah <i>aman</i>. And then you got a daughter and a son, and the son want's to play football, and the daughter want's to play netball. Then you got a wife, she want's to go to a gym. She want's a makeup, and her hair. How can you fit everything in? In reality, maybe it cost you 200, right? And you're only having a 100, you can't do a thing. The figures just don't match. So, at the end of the day, I think it all comes down to how much money you've got to invest or to spend on nutrition, etc. And if you don't have it, you can't do it. I mean, I'm fortunate enough, i've been in... I was brought up in a family that was financially stable, and I was involved in football clubs that were profesional and give you information. But, at the end of the day, the</p>		
--	---	--	--

	<p>coaches never even used to said, "look we would like to see you do this, but unfortunately we know that some of you wouldn't be able to do it because of family circumstances." One club, they used to give us vitamins, and in the winter they used to give us vitamin C, that used to cost a fortune. And then all of a sudden, it just stopped because there was no budget for it. Is that answer your question?</p>		
<p>Yeah, answer, answer.</p> <p>If we have money, I think we don't need that for nutrition.</p>	<p>I think, at the end of the day, if you've got money to spend, you can spend it. But if you don't have money to spend, you can't spend it.</p> <p>You use it for, yeah, for makeup, and nice shoes, and cars, but that's normal. I mean, you try and have a budget, but you can't</p>	<p>Saat faktor finansial mendukung atlet cenderung tidak mengoptimalkan untuk melakukan pemilihan makanan bergizi</p>	<p>C3, SB1</p>



### 15. Triangulasi Sumber II

Nama : Coach Miko

Tanggal wawancara : Rabu, 20 Juli 2022

Pertanyaan	Jawaban	Analisis	Koding
<p>Apakah atlet PSIS Development sering mengikuti suatu kejuaraan ?</p> <p>Mm kalau secara keseluruhan coach ?</p> <p>Hmm, ini berarti udah lumayan banyak ya coach, terus temen-temen waktu ikut kejuaraan menurut coach m gimana ? Motivasi bagaimana?</p> <p>Daya juang mereka tinggi gak coach ?</p>	<p>Hmm tergantung usianya dulu, usia berapa?</p> <p>Kalau di tahun ini lumayan banyak, yang pertama ada Liga MJM, itu untuk usia 12, ada MJM juga buat U 14,16,18. Kemarin itu ku 10 main di bogor sentul, langsung lanjut ke cirebon, ini yang terakhir ada U-16 main ke Bogor ikut Garuda Cup.</p> <p>Iya udah lumayan banyak</p> <p>Mereka semangat, antusias nya tinggi, ee itu kan juga menambah jam terbang mereka. Mereka juga belajar mengatasi lawan yang diluar daerah. Terutama kemarin yang ku 10 itu lawannya dari luar negeri juga, dari malaysia, brunei, singapura, nah mereka disana makin semangat.</p> <p>Daya juang mereka tinggi, mereka ingin menunjukkan kemampuan mereka, kami sebagai pelatih selalu mengkondisikan ke atlet, kalau kalian latihan ya harus 100% karena harus maksimal, kalian harus konsentrasi itu kita</p>	<p>Atlet PSIS Development mulai mengikuti berbagai pertandingan dimana motivasi dan daya juang atlet cukup tinggi.</p>	<p>SB1, SB3</p>

	doktrin lah kepada anak-anak.		
Itu mereka semangat waktu pertandingan atau dilatih sudah semangat coach ?	Waktu latihan itu fluktuatif gitu ya, tergantung mood mereka, tapi gini, kami tetapkan ke mereka waktu latihan harus 100% harus maksimal, harus konsentrasi, karena kurikulum kita disini memang begitu, jadi disini kita gak ada latihan fisik. Jadi semua harus 100% harus maksimal jadi biar apa progresnya pasti akan jauh lebih besar dari pada setengah setengah	Semangat atlet masih naik turun namun pelatih di PSIS Development menekankan atlet untuk semangat setiap kali melakukan proses latihan	SB1
<p>Mereka masuk ke PSIS Development ini gimana ya coach ? Seleksi atau daftar gitu itu?</p> <p>Itu berapa persen atau berapa orang coach ?</p> <p>2 itu dari berapa orang coach?</p> <p>Itu masih bisa daftar terus apa ditutup coach?</p> <p>Itu daftar langsung diterima atau dengan seleksi tertentu</p>	<p>Mmm rata-rata daftar mbak, daftar, tapi ada yang beberapa anak mendapat beasiswa.</p> <p>Mungkin mm, hanya dibawah 10% lah mbak, kalau ku saya itu ada 2, diatasnya itu ada 1, diatasnya lagi ada 1.</p> <p>... mm itu ada sekitar 26, 26 anak 27 lah mbak kurang lebih</p> <p>Iya masih bisa terus, kalau ada yang daftar masih bisa masuk kapan aja.</p> <p>Ada seleksi tertentu untuk yang kelahiran 14 tahun keatas, kalau misal yang dari luar kota, kita takutnya biayanya cukup mahal, terus hidup</p>	Anak yang tergabung dalam psis development mendaftarkan diri tanpa adanya seleksi khusus	LB1

	<p>mereka disini belum ada bonding, jadi kita belum bisa meantau secara maksimal. Kita liat mainnya kalau dia mumpuni kita rekrut kalau misal tidak ya tidak kita terima, kasian soalnya, biayanya besar</p>		
<p>Kalau yang daftar di psis dev menurut coach M ini rata-rata karena kemauan dia atau karena kemauan orang tua coach ?</p> <p>Kalau yang dari orangtua itu ada gak yang sebenarnya dia itu memang kurang berbakat maksudnya belum lah atau dia sendiri ogah-ogahan jadi dia kayak latihan memaksakan untuk latihan</p> <p>Emmm itu banyak gak coach ? Kalau dari 27 atlet coach gitu ada berapa? Kalau ya g lain?</p>	<p>Menurut saya itu ee... persentasi besar nya kemauan anaknya sendiri. Tapi memang ada sebagian besar yang kemauan orangtuanya. Tapi yang saya liat itu sebagian besar anaknya sendiri</p> <p>Yang saya liat ada sih mbak beberapa yang seperti itu.. Dipaksakan jadi karena dia gak mau, jadi waktu latian setengah hati</p> <p>Mm kalau atlet saya, kalau atlet saya itu alhamdulillah gak ada 100% semangat. Kalau yang lain paling 1-2 dari setiap usianya</p>	<p>Sebagian atlet memiliki motivasi untuk menjadi pemain sepak bola dan beberapa hanya atas kemauan orang tua</p>	<p>SB1, LB1</p>
<p>Oke aku akan mulai bahas tentang makanan coach, sudah berapa lama coach jadi pelatih disini ? Terus selama coach jadi pelatih disini menurut coach pemilihan makan atlet di psis</p>	<p>Heem boleh, hmm sudah 1,5 tahun disini.</p> <p>Kalau di psis development, kalau pemilihan makanan kan saya gak tau detailnya, kan tidak mengikuti kegiatan makan mereka sehari-hari. Tapi kalau</p>	<p>Pelatih tidak tau pemilihan makanan bergizi karena proses pemilihan makanan dilakukan diluar proses Latihan. PSIS</p>	<p>C2, GZ2</p>

<p>development itu seperti apa coach ?</p> <p>Bu vinda?</p> <p>Berapa orangtua itu coach ?</p> <p>Itu isinya apa aaja ya coach ? Coach ikut gak ya?</p> <p>Berarti secara garis besar pernah ya coach dikasi materi tentang gizi? Itu, baru pertama kalinya ya sama bu vinda?</p>	<p>secara pengetahuan, psis development itu setidaknya pernah memberikan sedikit ilmu pengetahuan terkait makanan kepada orangtua. Pada parenting orangtua wali, pembicaranya itu ada dari dosen fakultas saya, ilmu gizi, kita kan ada kerjasama dengan mm orang gizi di unnes.</p> <p>Nahh, iya bu vinda yang ngisi materinya, sama yang para orangtua di psis development</p> <p>Semuanya mbak, semuanya ada 2 gelombang itu, hmm saya ikut, isinya yaa.. Mm tentang kebutuhan atlet, maksudnya itu nutrisi yang harus diasup atlet ketika sebelum, sesudah bahkan kesehariannya.</p> <p>Iya sudah pernah dikasih nutrisi tentang atlet</p> <p>Iyaa itu perdana itu,</p>	<p>Development pernah sekali memberikan edukasi terkait gizi kepada orangtua atlet</p>	
<p>Lalu untuk pelatih-pelatihnya disini sering kadang-kadang masukin hal itu gak waktu briefing ?</p>	<p>Oo iyaa, benerr, terutama kita tentang hidrasi. Ketika main kan mindset beberapa atlet hebat kalau gak minum. Kalau di kita kan artinya dia kekurangan cairan, berdampak nanti mudah kram mudah cedera. Jadi kita edukasi ke anak-anak, kalau kamu</p>	<p>Pelatih PSIS Development memberikan edukasi terkait pemilihan makanan bergizi khususnya terkait mineral yang harus</p>	<p>C2, GZ2</p>

<p>Elektrolitnya itu diambil dari apa coach ?</p> <p>Disini udah nyediain atau gimana coach ?</p>	<p>memang haus, ya minum aja, gak nanti ketika main nanti kamu kram, cidera, dehidrasi. Dan minumannya pun gak hanya minuman air putih saja, tapi kita elektrolit nya juga.</p> <p>Elektrolitnya itu bisa diambil dari buah, kemudian terus dikasih sedikit garam dan madu. Atau beli sasetan itu juga ada, atau beli yang udah jadi, mesti kan juga udah ada kayak pocari sweet</p> <p>Ohh mereka bawa sendiri, kita nyediain hanya air putih</p>	<p>dipenuhi seorang atlet</p>	
<p>Coach diawal tadi bilang kurang tau karena kita kayak gak di asrama tentang makannya, tapi coach tau tipis-tipis gak coach tentang pemilihan makan atlet disini itu bagaimana ?</p> <p>Belum coach, itu anaknya namanya siapa coach? Hmm sama dengan orang tua z, yang saya wawancarai coach</p>	<p>Jujur belum tau, tapi kalau ada 1 orang tua itu dia itu saya nilai juga bagus, mmm jadi dia kasi makanan yang bergizi itu lah. Mbaknya tau dokter akbar, mereka makan-makanan yang alami.</p> <p>Dirga, hmmm</p> <p>Oh iya kalau orangtua z saya yakin itu juga akan aware dengan makanan karena keduanya lulusan olahraga</p>	<p>Pelatih kurang memahami kondisi pemilihan makanan atlet, hanya satu dari sekian banyak atlet yang orangtuanya mendukung untuk memenuhi pemilihan makanan bergizi</p>	<p>C2, GZ2</p>
<p>Berarti menurut coach pengetahuan orang tua juga ngaruh ke pemilihan makanan atlet?</p>	<p>O iya itu sangat berpengaruh, sangat mempengaruhi.</p>	<p>Orangtua menjadi faktor yang berpengaruh dalam</p>	<p>D2, C2</p>

		pemilihan makanan atlet	
Okey coach, kalau menurut coach m penting gak atlet harus tau tentang gizi itu ? Karena apa itu coach?	Oo iya penting  Karena ketika latihan energi kita kan terkuras banyak, jadi mereka harus mengganti energi tersebut. Agar apa, agar recovery tubuh mereka juga cepat. Jadi kalau mereka gak memenuhi nutrisi tersebut otomatis mereka kekurangan nutrisi jadi otomatis latihan kedepannya mereka kurang konsentrasi gak maksimal, bakal ngaruh ke performa latihan dan prestasi atlet.	Pelatih sadar akan pentingnya pemilihan makanan bergizi	GZ2, C1
Menurut coach M kira-kira faktor apa yang bisa mempengaruhi pemilihan makanan bergizi, kalau pendukung nya apa coach ?	ee yang pertama ilmu pengetahuan sih mbak, sama materi yang dimiliki orangtuanya, ya walaupun mereka kaya tapi kalau gak mempunyai pengetahuan ya tidak memberikan makanan ke anaknya kan juga asal. Kalau mereka mempunyai pengetahuan juga materi yang bagus maka dia akan menyuplai anaknya degan tepat lah.	Menurut pelatih ilmu pengetahuan dan finansial menjadi pengaruh untuk melakukan pemilihan makanan bergizi	C1, D2, LB1
Menurut coach penting pengetahuan oleh atlet atau orangtua?	Diumur berapa dulu, kalau menurut saya ya, diumur 16 an itu udah penting di atlet. Karenakan umur 16 itu kan kurang begitu diperhatikan ke orangtuanya. Jadi kalau kita mensuplai ilmu	Pengetahuan pemilihan makanan bergizi untuk atlet dan orangtua sama-sama penting tergantung	C1, GZ2

<p>Kalau misalnya atlet nya tau tapi orangtuanya gak mau tau, mau menyediakan seadanya aja gitu gimaana coach?</p>	<p>pengetahuan ke dia kan berfikir, berfikirnya sudah matang lah, jadi tau kebutuhan dia sehari-hari. Apa yang harus mereka lakukan.</p> <p>Nah itu, itu juga jadi problem. Nah jadi yang paling penting sih, atletnya dan istilahnya 75% untuk atlet dan 25% untuk orangtuanya, diumur itu lo mbak. Itukan mereka sudah berfikir untuk diri sendiri. Kalau dibawahnya itu peran yang paling besar ada di orang tuanya.</p>	<p>kebutuhan dan usia kronologis atlet.</p>	
<p>Kalau temen-temen sama lingkungan sekitar juga berpengaruh gak coach ?</p> <p>Ini mereka rata-rata saling kenal gak coach? Atau mereka hanya kenal disinin?</p>	<p>Ya itu berpengaruh, tapi itu kecil kalau disini, soalnya mereka bertemu hanya di lapangan, beda kalau mereka diasrama pasti akan lebih berpengaruh</p> <p>Kenal sih mbak, tapi kenal disini</p>	<p>Faktor lingkungan dan teman sebaya diduga tidak mempengaruhi pemilihan makan atlet di PSIS Development</p>	<p>D2</p>
<p>Kalau penghambat atlet buat makan-makann bergizi</p> <p>Kalau faktor ilmu dan materi itu jadi faktor pendukung atau penghambat coach ?</p>	<p>Ya itu ilmu dan materi itu</p> <p>Bisa jadi 2-2 nya mbak, liat situasi disini, materi itu ga jadi masalah, tapi ilmu pengetahuan yang jadi penghambat ya.</p>	<p>Menurut pelatih ilmu pengetahuan dan finansial menjadi pengaruh untuk melakukan pemilihan makanan bergizi</p>	<p>C1, D2, LB1</p>

<p>Kalau kesadaran dan motivasi atlet itu ngaruh gak coach ?</p>	<p>Nah kalau itu ngaruh juga. Kembali lagi, kalau mereka maksimal kan pasti energi yang dikeluarkan banyak. Supaya mengganti recovery tubuh mereka kan perlu asupan yang bagus. Kalau mereka makan asupan yang bagus otomatis recovery lebih ceoat nah kalau recovery tenaga kumpul baik.</p>	<p>Melakukan pemilihan makanan bergizi dapat menunjang performa Latihan dimana dapat dipengaruhi oleh motivasi atlet</p>	<p>C3, SB1</p>
<p>Saran coach Miko buat atlet apa coach tentang makanan ?</p> <p>Kalau buat psis development</p>	<p>Ya mereka harus lebih aware pada dirinya sendiri kalau kita latian kan mengeluarkan energinya itu tadi. Mereka juga harus suplay energi tersebut, kalau makan sembarang kan dampak recovery lambat, sakit.</p> <p>Sering mengedukasi pemain dan keorangtua. Dan pelatihnya juga.</p>		



### 16. Triangulasi Sumber III

Nama : Orang tua ZMA

Tanggal wawancara : Minggu, 24 Juli 2022

Pertanyaan	Jawaban	Analisis	Koding
<p>Apakah z memiliki pengalaman khusus terhadap suatu makanan ?</p> <p>Oo, iya better</p> <p>Waa nasi padang haha</p> <p>Punya <i>magic food</i> itu sejak kapan pak ?</p> <p>Ooh sejak kelas 8</p>	<p>Saya nyediain pelatih khusus fisik untuk anak saya dia paham tentang psikologi dan dia cerita “kak kamu punya gak <i>magic food</i>” <i>magic food</i> itu kayak bangun mood kalau mau tanding. Jadi z itu ada yaiutu better. Jadi kalau dia mau tanding itu makan better, better mesti nek enggak biskuat. Jadi itu apa ya, istilahnya kayak bikin moodnya dia,. Kalau makanan itu nasi padang.hahaha iya nasi padang itu <i>magic foodnya</i>. Nasi padang itu pasti rendang. Rendang ayam atau daging</p> <p>Itu coba tanya sendiri sama fikar, “sejak kapan dek ?” “sejak kapan, sejak om kukuh pegang yo dek ya” “iya, smp, smp kelas 8”</p> <p><i>Magic food</i> itu ternyata sebelum bertanding menarik moodnya</p>	<p>Subjek memiliki food as reward dimana pemilihan makanan dapat menjadikan peningkatan mood bagi atlet.</p>	<p>D2,D3, C2</p>
<p>Kalau stress itu bikin mempengaruhi moodnya ga? Haha</p>	<p>Ketoke kok ratau stress ya, hahaha</p> <p>Kemarin dia mau sempet tertekan, dia baperan dia pikir ga masuk seleksi EPA (Elite pro academy), ee ternyata katut.</p>		

<p>Berarti sudah persiapan ya pak? Dak masuk sekolah</p>	<p>Iya mulai senin kemarin, sampe oktober. Ini hal yang penting lo mbak, saya yang ngurus ijinnya, untung dia di kelas olahraga saya gurunya saya tembusi satu-satu.</p>		
<p>Shin tae yong?</p> <p>Iya bener, z saya tanya juga gapernah dapet latihan beban ya pak?</p> <p>Fisik khusu juga gak ada ya pak disitu?</p> <p>Sudah pernah nyoba belum pak ?</p>	<p>Saya liat tentang pelatih fisiknya timnas,</p> <p>Nah iya, aku nonton videone, atlet indonesia itu gak punya masa otot, itu karena konsumsinya gorengan. Itu kan lemak trans, "kak kamu gak makan gorengan kan sekarang? (tanya ke z) "enggak" blas dia gak makan gorengan. Jadi itu kemauan dia sendiri.</p> <p>Maka dari itu kenapa fisik di indonesia itu padahal nek benturan kan karo pemain korea kan sama sama, pelatih korea juga bilang atlet indonesia itu kurang terlatih di bagian tubuh atas, nek pinggul ke bawah oke. Karena apa kita ga pernah dapet latihan beban</p> <p>Gak pernah latihan beban,</p> <p>Enggak ada, fisik khusu gak ada, adanya fisik menyeluruh. Makanya kan gini, waktu saya undangkan om kukuh itu bener2 spesifikasi, jika belum 16 tahun bebannya itu ada pada dirinya sendiri tanpa beban luar, tapi setelah</p>	<p>Orangtua memiliki pengetahuan dan sadae terhadap pemilihan makanan bergizi yang baik untuk atlet</p>	<p>C2, GZ2</p>

	<p>sekarang harus pegang besi, bar besi</p> <p>Blas belum. Paling disekolahkan sama saya.tapi kalau katrol udah, kalau press bes tenogonya belum optimal. Dia melihat atlet indonesia, itu yang gak bisa dibandingkan sama atlet laur</p>		
<p>Ya betul pak, budaya itu juga ngaruh apa ya pak, sama orangtua?</p>	<p>Ya betul, saya sama istri sama keluarga itu pernah gak mengonsumsi gorengan, kita itu satu setengah tahun ya bu ya. "heem" betul mbak itu saya kerasa susut. Ini saya gemuk lagi. Dari saya 134 menjadi 104 itu satu setengah tahun gak makan gorengan. Itu 2021 yo pingin ibu pas poso-poso, duh suwi ra mangan gorengan , goreng dewe mas, goreng dewe, keblablasen tekan saiki.</p> <p>Ya sebener e anak-anak sih dah gak makan, saya malah sekarang dimarahin sama z, bapak gorengan rasah akeh akeh. Dia nek ga makan gorengan dah beraapa lama. "fik wis ra makan gorengan wis pirang sasi ?" "terakhir pas radang, lupa sebulan kayaknya".</p>	<p>Keluarga subjek Z memiliki kebiasaan pemilihan makanan bergizi dengan tidak mengonsumsi minyak dimana subjek dapat terbiasa dengan pemilihan makanan bergizi</p>	<p>D1,D2, C1, C4, GZ1</p>
<p>Kalau menurut bapak makan-makanan yang sehat itu mahal gak sih pak ?</p>	<p>Eggak. Bagi saya enggak. Saya pernah belajar, saya ketemu herbalife, ketemu dokter anies, dia berbicara</p>	<p>Menurut orangtua subjek Z finansial tidak menjadi</p>	<p>GZ2, LB1</p>

	<p>tentang sayur kosong dan sayur padat. Sayur padat itu yang wananya ijo gelap, contohnya brokoli. Kalau kol itu sayur kosong. Sayur itu juga punya kalori yang beda-beda ak deny, kata dokter anies. Terus buah kosong buah padat, buah kosong itu yang mengandung air banyak, kalau buah naga erah itu padat, kalau buah naga putih itu rendah kalori, sekarang yang pitih mahal sulit dicari. Alpukat itu bagus tapi kalau ga pakai coklat. Kami kalau dari hewani itu dada ayam, dan yang paling orang gak suka. Itu gak kena menyik sam sekali, itu 1,5 tahun itu gak kena minyak sama sekali.kami kukus, 1 tahun ertama malah ibu, gongso ki ra nggo minyak sama sekali, ibu gongso itu pake air.. Coba bayangin, dan itu kamu buktikan. Saya sekarang nakal, ya kayak gini meneh.</p>	<p>masalah dan pengetahuan orangtua terkait makanan bergizi cukup beragam.</p>	
<p>Wahhh,, anak-anak itu manut pak sama pola makan bapak-ibu ?</p>	<p>O iyaa, saya begitu berhenti malah mereka yang udah kebiasaan, apalagi z, kalau adiknya biasa.</p> <p>Saya merasa bersyukur itu sekarang dia sudah mempersiapkan diri, semenjak dipegang coach khusnul ya mba,</p>	<p>Subjek memiliki kebiasaan melakukan pemilihan makanan bergizi</p> <p>Subjek memiliki motivasi yang tinggi untuk</p>	<p>D1, D2</p> <p>SB1</p>

	<p>dia mindsetnya itu berubah, kebutuhan dia untuk menjadi atlet profesional itu sudah iya siapkan sendiri. Karna ya kayaknya dapet cekokkan omongan dari coach masuk ke dia. Dari karakter saya bersyukur memasukan dia ke PSIS Development. Dia sampai mengatakan bahwa ada 4 hal menjadi atlet profesional, dia sering cerita ke kami. Saya melihat ada bangunan dasar yang dibanfun di PSIS Development. Dia juga mengatur jam tidur sendiri, jam 9 malam itu sudah tidur dia mengatakan bapak aku harus mengatur pola tidurku. Sholat isya selesai tidur. Tapi namanya dada ayam itu emang gara-gara dokter anis. Saya dibilangin untuk ngurangin daging merah, saya dikasih tau berapa kalori yang harus saya konsumsi, kulit ayam diklotok dibuang, ayam direbus atau dioseng gak ada kulitnya.</p> <p>Saya pun cari-cari referensi dari ade ray, paling bagus dada ayam dan putih telur, anak-anak kalau makan nasi padang pasti rendang.</p>	<p>menjadi pemain sepak bola profesional dimana mempengaruhi pemilihan makanan bergizi</p> <p>Keluarga subjek memberikan dukungan atlet dengan memberikan pengetahuan dan fasilitas untuk melakukan pemilihan makanan bergizi</p>	C2
Kalau jajan keluar bagaimana gitu pak ?	Oo ya mbak tenan, kalau kami keluar itu beli lamongan, bakul	Kebiasaan keluarga dalam	D1, D2, GZ1, LB1

<p>Lah gak digoreng ? Huaa</p> <p>Setiap hari pak?</p>	<p>lamongan itu gak di goreng haaaahaa, udah di godong kan, bakul e sampe iki estu mboten digoreng. Aku wae mikir e minyak e ireng kaya ngono. Dada ayam atau burung, kalau daging bebek enggak. Jadi jajan diluar pun kami seperti itu.</p> <p>Saya juga sekeluarga makan nasi merah</p> <p>Iya mbah, cuman ki ibu mesakke cah-cah, campur i nasi putih sedikit, kalau merah aja bantet mbak.</p>	<p>melakukan pemilihan makanan bergizi cukup konsisten</p>	
<p>Z suka masak sendiri pak ?</p>	<p>Tadi pagi tak tanya mau nitip soto gak ? Dia bilang udah makan, masak kentang sendiri, kentang nya nek enggak direbus, di steam. Potong-potong kasi mayonaise putih.</p> <p>Iyaa, jadi kami kalau makan dia bisa tau sendiri, memang saya mengira kalau psis development itu keren jika ada ahli psikologis. Ahli pelatih fisik sendiri. Kalau psis development punya pelatih fisik sendiri sekaligus tau anak-anak harus makan atau nutrisi seperti apa itu pasti lebih baik sekali. Lebih bagus lagi, betul.</p>		
<p>Apakah bapak sama ibu dirumah selalu</p>	<p>Z suka sekali dengan pisang sampai dijuluki z gedang.waktu kejuaraan di bandung dulu, itu nek</p>	<p>Subjek tidak mudah terpengaruh oleh pemilihan</p>	<p>D2</p>

<p>menyediakan buah-buahan</p> <p>Wehh, itu dari sekian banyak gitu cuma satu kan ya pak ?</p>	<p>beli mesti beli roti bakar. Temen-temennya yang lain warmindo, dia weeh beli nya pisang, pisang roti</p> <p>Waa heem, yaa itu saya juga heran</p>	<p>makanan lingkungan dan teman sebaya</p>	
<p>Awal mula z ikut sepak bola bagaimana pak ?</p> <p>Dari z sendiri pernah mandeg gak pak untuk latihan ? Padahal sering ngelaju ya, apa gak capek itu pak</p>	<p>Zul itu ikut bola gara-gara simbahnya, ikut simbahnya teruu ngelatih bola terus dia jadi suka sepak bola. Awalnya ikut latihan disana mulai kelas 3 SD sudah tak tugu muda semarang, smp di pandawa, dia saya bawa ke semarang kenapa mbak ? Karena iklim kompetinsi nya kuat. Dia juga mewakili kota semarang waktu itu ASPRO, dia juga sadar kalau misalnya di salatiga gak berkembang, dia bilang temen-temenku di salatiga kalau sudah juara kota dah bangga.</p> <p>Saya ngetutke bocah turnamen dari pagi sampe sore, saya berusaha dukung kemauan anak dan bakat anak saya karena dulu saya digabur mbek bapak saya. Saya seneng olahraga tapi rak ono sing dukung, gantian saya pingin dukung anak saya alhamdulillah gak pernah, blass</p>	<p>Subjek memiliki motivasi dan keinginan yang tinggi untuk menjadi pemain sepak bola profesional</p>	<p>LB1, SB2</p>

	Nah itu saya juga bersyukurya gitu. Dia ngomong sendiri kalau perjuangan bapak ibu dari kecil biyai aku ya ini motivasiku.		
Apakah ada hambatan pak dalam memenuhi pemilihan makanan bergizi z untuk jadi atlet?  Berarti dari bapak sama ibu sendiri gak ada penghambat ya	Mmm,, apa ya mbak, apa ya bu hambatan kita, saya tidak merasa ada penghambat, finansial, motivasi support kami berikan, pengetahuan juga kami sharing, saya malah bingung kalau ditanya penghambat.  Iya mbak, kami merasa gak ada hambatan, kami sebagian besar hidup di lapangan jadi namanya dia main pun dia sendiri kadang-kadang malah semangat kalau ditunggu	Keluarga subjek mendukung subjek untuk melakukan pemilihan makanan bergizi	C3



## 17. Informed Consent

**INFORMED CONSENT**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Zulfikar Mustaqim Akbar

Tempat/tanggal lahir : Salatiga 17 Januari 2005

Umur : 17

No HP (WA) : 081291704653

Alamat Rumah : Rudan lor RT 3 RW 2 Sidatejo Salatiga

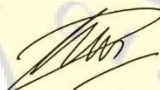
Dengan ini menyatakan bahwa:


1. Saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Pemilihan Makanan Bergizi pada Atlet Sepak Bola Yunior" sesuai dengan jadwal yang telah disepakati bersama.
2. Saya bersedia melakukan wawancara terkait dengan kondisi saya dan menjawab sesuai dengan kondisi saya yang sebenarnya.
3. Saya mengizinkan adanya pengambilan gambar (foto) dan rekaman suara selama penelitian dilaksanakan sebagai bukti pelaksanaan penelitian.
4. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum.
5. Informed consent ini saya isi dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan, agar digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 15 Juni 2022

Peneliti

Responden

  
 ( Fadia Tasyafa )

  
 ( Zulfikar Mustaqim Akbar )

## INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Raka Okdityan Mandala Putra  
 Tempat/tanggal lahir : Semarang, 26 Oktober 2008  
 Umur : 14 tahun  
 No HP (WA) : 088239260139  
 Alamat Rumah : Jl. Sumbada Timur Raya RT1/Rw2  
 Semarang

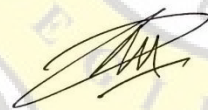
Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Pemilihan Makanan Bergizi pada Atlet Sepak Bola Junior" sesuai dengan jadwal yang telah disepakati bersama.
2. Saya bersedia melakukan wawancara terkait dengan kondisi saya dan menjawab sesuai dengan kondisi saya yang sebenarnya.
3. Saya mengizinkan adanya pengambilan gambar (foto) dan rekaman suara selama penelitian dilaksanakan sebagai bukti pelaksanaan penelitian.
4. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum.
5. Informed consent ini saya isi dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan, agar digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 19 Juni 2022

Peneliti

Responden



( Fadia Tasyafa )



RAKA

## INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : FAIZAL REZA PUTRA  
Tempat/tanggal lahir : Semarang / 28 September 2007  
Umur : 14  
No HP (WA) : 081338342245  
Alamat Rumah : Jl. Pahlawan 7 no 7 RT 01 RW 11

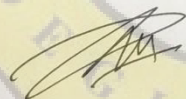
Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Pemilihan Makanan Bergizi pada Atlet Sepak Bola Yuniior" sesuai dengan jadwal yang telah disepakati bersama.
2. Saya bersedia melakukan wawancara terkait dengan kondisi saya dan menjawab sesuai dengan kondisi saya yang sebenarnya.
3. Saya mengijinkan adanya pengambilan gambar (foto) dan rekaman suara selama penelitian dilaksanakan sebagai bukti pelaksanaan penelitian.
4. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum.
5. Informed consent ini saya isi dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan, agar digunakan sebagaimana mestinya.

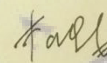
Semarang, 6 Juni 2022

Peneliti

Responden



( Fadia Tasyafa )



( Faizal Reza Putra )

### INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : GILBRYAN DANIES FERDIANTO  
 Tempat/tanggal lahir : Semarang, 01-25-09  
 Umur : 13  
 No HP (WA) : 087765695539  
 Alamat Rumah : Kp. Sebaran

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Pemilihan Makanan Bergizi pada Atlet Sepak Bola Yuniior" sesuai dengan jadwal yang telah disepakati bersama.
2. Saya bersedia melakukan wawancara terkait dengan kondisi saya dan menjawab sesuai dengan kondisi saya yang sebenarnya.
3. Saya mengijinkan adanya pengambilan gambar (foto) dan rekaman suara selama penelitian dilaksanakan sebagai bukti pelaksanaan penelitian.
4. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum.
5. Informed consent ini saya isi dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan, agar digunakan sebagaimana mestinya.

Peneliti

Semarang,

Responden

( Fadia Tasyafa )

(

)

U-16

3

## INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Zaki Andrian  
 Tempat/tanggal lahir : Semarang, 18 Maret 2007  
 Umur : 15 tahun  
 No HP (WA) : 082196738078  
 Alamat Rumah : Jl. Tanjung Sari Barat II  
 Ngaliyan, Smg

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Pemilihan Makanan Bergizi pada Atlet Sepak Bola Yunior" sesuai dengan jadwal yang telah disepakati bersama.
2. Saya bersedia melakukan wawancara terkait dengan kondisi saya dan menjawab sesuai dengan kondisi saya yang sebenarnya.
3. Saya mengizinkan adanya pengambilan gambar (foto) dan rekaman suara selama penelitian dilaksanakan sebagai bukti pelaksanaan penelitian.
4. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum.
5. Informed consent ini saya isi dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan, agar digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 9 Juni 2022

Peneliti

Responden


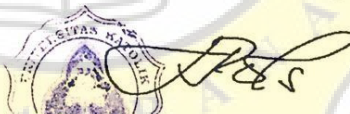


( Fadia Tasyafa )



( )

## 18. Surat Ijin Penelitian

<p><b>FAKULTAS PSIKOLOGI</b>          Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur Semarang 50234          Telp. (024) 8441535, 8505003 (hunting) Fax. (024) 8415429 - 8445265          e-mail: unika@unika.ac.id http://www.unika.ac.id</p>		 <p><b>Unika</b> SOEGIJAPRANATA</p>										
<p>N o m o r : 0916/B.7.3/FP/VI/2022          Lamp. : -          H a l : <b>Ijin Penelitian</b></p>	<p>Semarang, 03 Juni 2022</p>											
<p><b>Kepada Yth.</b>  <b>Bapak Muhammad Ridwan</b>  <b>Kepala Pelatih PSIS Development Semarang</b>  <b>di tempat</b></p>												
<p>Dengan hormat,          Kami mohon bantuan Bapak/Ibu/Saudara/i, untuk berkenan memberikan ijin kepada mahasiswa/i Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang tersebut di bawah ini :</p>												
<table border="0"> <tr> <td>N a m a</td> <td>: <b>Fadia Tasyafa</b></td> </tr> <tr> <td>NIM / NIRM</td> <td>: <b>18.E1.0034</b></td> </tr> <tr> <td>Tempat /Tgl/Lahir</td> <td>: Semarang, 19 Desember 1999</td> </tr> <tr> <td>A l a m a t</td> <td>: Jl. Jodipati 1A Kecamatan Argomulyo Salatiga</td> </tr> <tr> <td>No. HP</td> <td>: 089508395599</td> </tr> </table>			N a m a	: <b>Fadia Tasyafa</b>	NIM / NIRM	: <b>18.E1.0034</b>	Tempat /Tgl/Lahir	: Semarang, 19 Desember 1999	A l a m a t	: Jl. Jodipati 1A Kecamatan Argomulyo Salatiga	No. HP	: 089508395599
N a m a	: <b>Fadia Tasyafa</b>											
NIM / NIRM	: <b>18.E1.0034</b>											
Tempat /Tgl/Lahir	: Semarang, 19 Desember 1999											
A l a m a t	: Jl. Jodipati 1A Kecamatan Argomulyo Salatiga											
No. HP	: 089508395599											
<p>Untuk mengadakan penelitian, di PSIS Development Semarang dalam rangka penyusunan tugas Skripsi dengan judul <b>"Pemilihan Makanan Bergizi pada Atlet Sepak Bola Yuniior"</b>, di bawah bimbingan Dosen Pembimbing Dr. Ferdinand Hindiarto S.Psi, M.Si.,</p>												
<p>Demikian atas bantuan serta kerja sama Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.</p>												
<p><b>Ka. Progd. Sarjana Psikologi,</b></p>												
 <p><b>Dr. Suparmi, M.Si.</b>  <b>NPP:058.1.1992.105</b></p>												
<p><b>Tembusan :</b>          - Mahasiswa yang bersangkutan</p>												
<p><i>Doc. by D/srt penelitian</i></p>												

## Similarity Report

PAPER NAME

TA-18.E1.0034.docx

WORD COUNT

20330 Words

CHARACTER COUNT

130727 Characters

PAGE COUNT

62 Pages

FILE SIZE

93.8KB

SUBMISSION DATE

Jan 9, 2023 11:05 AM GMT+7

REPORT DATE

Jan 9, 2023 11:06 AM GMT+7

**7% Overall Similarity**

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 6% Internet database
- 2% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 4% Submitted Works database



Summary