

## Peran gizi dan motivasi terhadap prestasi atlet futsal

Aisyah<sup>1</sup>, Fanny Abdhillah<sup>2</sup>, Fitri Armanda<sup>\*3</sup>, Indah Hatika Lubis<sup>4</sup>, R. Maisaroh Rezyekiyah Siregar<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Matematika, Sains dan Teknologi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

\*E-mail: [fitrifitri1712@gmail.com](mailto:fitrifitri1712@gmail.com)

First received: 13 January 2023	Revised: 30 Juni 2023	Final Accepted: 03 Juli 2023
------------------------------------	--------------------------	---------------------------------

### Abstrak

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada para atlet futsal bahwa untuk memenangkan sebuah kompetisi dan meraih prestasi tidak cukup jika hanya didukung oleh latihan yang keras, namun terdapat beberapa faktor yang mendukung. Tujuan untuk melihat apa saja faktor yang dapat mendukung kemenangan para atlet dalam sebuah kompetisi, peneliti melakukan penelitian dengan metode diskusi dengan para atlet dan sejawatnya. Upaya memperoleh hasil yang lebih *valid* dilakukan dengan mengumpulkan kuesioner yang diisi oleh 20 orang atlet futsal. Data yang diperoleh diolah dengan menggunakan aplikasi matematika yaitu *IBM SPSS Statistic 26*. Hasil yang diperoleh bahwasanya faktor yang dapat mempengaruhi prestasi para atlet futsal ialah gizi dan motivasi. Kedua faktor tersebut memiliki pengaruh yang sama untuk membuat para atlet memperoleh kemenangan. Hasil dari penelitian serta pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat ditanggapi dengan sangat baik oleh para atlet. Peneliti berharap para atlet dapat terbantu dengan informasi yang diusulkan dan ikut mengaplikasikannya dalam kegiatan berkompetisi.

**Kata Kunci:** Atlet, Gizi, Motivasi, Prestasi.

### Abstract

*This community service aims to provide information to futsal athletes that winning a competition and achieving achievements is not enough if it is only supported by hard training, but there are several supporting factors. The aim is to see what factors can support the victory of athletes in a competition, the researcher conducts research using the discussion method with athletes and their colleagues. Efforts to obtain more valid results were carried out by collecting questionnaires filled out by 20 futsal athletes. The data obtained was processed using a mathematical application, namely IBM SPSS Statistics 26. The results obtained show that the factors that can affect the performance of futsal athletes are nutrition and motivation. Both of these factors have the same influence to make the athletes win. The results of this research and community service are expected to be well received by athletes. Researchers hope that athletes can be helped by the proposed information and participate in applying it in competitive activities.*

**Keywords:** Achievement, Athlete, Motivation, Nutrition.

## PENDAHULUAN

Dinas Pemuda dan Olahraga merupakan sekelompok perangkat daerah yang bekerja dan bertanggung jawab dalam membangun bidang kepemudaan serta keolahragaan. Dinas Pemuda dan Olahraga sangat identik dengan para atletnya. Atlet berarti orang yang melatih kekuatannya, ketangkasannya, serta kecepatannya dalam berolahraga dengan tujuan dapat mengikuti sebuah pertandingan. Kata atlet merupakan kata dari Bahasa Yunani, yaitu *athlos* yang berarti kontes (*Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 2005). Setiap atlet di dukung penuh oleh Dinas Pemuda dan Olahraga mulai dari awal latihan hingga mengikuti pertandingan. Para atlet dibina, dan dibantu secara materil sehingga dapat mempersiapkan diri untuk melakukan pertandingan mewakili daerah maupun mewakili negara.

Futsal merupakan olahraga yang diminati oleh banyak pemuda, sehingga Dinas Pemuda dan Olahraga memberikan wadah untuk mengembangkan minat serta bakat para pemuda yang ingin menjadi atlet futsal. Futsal merupakan olahraga yang dilakukan oleh dua tim atau kelompok, dimana setiap tim memiliki lima orang anggota pemain termasuk satu orang penjaga gawang. Tujuan dari permainan ini adalah memasukan bola ke gawang dengan sebanyak-banyaknya. Yang sangat diperhatikan oleh banyak orang mengenai atlet adalah prestasi atlet pada setiap pertandingan. Prestasi ialah seseorang yang meraih suatu pencapaian dengan kemampuan yang ia punya. Prestasi merupakan sebuah bukti yang nyata pada suatu usaha yang dilakukan oleh seseorang (Abduloh et al., 2022). Menurut Amin (2019) prestasi bukan hanya suatu hal yang memiliki hasil yang memuaskan, namun juga suatu hal yang memiliki hasil yang kurang memuaskan. Mendapat prestasi yang membanggakan pada saat pertandingan juga merupakan suatu hal yang sangat diinginkan oleh setiap atlet. Untuk mendapatkan prestasi yang memukau dalam setiap pertandingan, atlet melakukan latihan yang luar biasa keras. Namun, latihan saja tidak cukup untuk membantu atlit meraih sebuah prestasi.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet, diantaranya gizi dan motivasi para atlet. Gizi adalah Substansi yang diperoleh dari berbagai makanan dan digunakan untuk membantu proses pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan pada jaringan tubuh (S & Hamdani, 2017). Seorang atlet memerlukan gizi yang cukup, karena gizi berpengaruh dalam mempertahankan dan memperkuat daya tahan tubuh. Jika seorang atlet memiliki gizi yang cukup, maka atlet tersebut memiliki performa yang baik untuk memenangkan sebuah kompetisi. Menurut Gustiana, dkk pada penelitiannya yang berjudul, "Persepsi atlet terhadap peran ahli gizi olahraga pada pembinaan olahraga prestasi" di tahun 2023, peran ahli gizi olahraga dalam pembinaan olahraga memiliki peran yang penting dalam proses pembinaan olahraga, terkhusunya pada prestasi para atlet. Dengan adanya hal ini, menurut Gustiana, dkk, terlibatnya ahli gizi pada proses pembinaan olahraga harus diperhatikan lebih baik lagi.

Pentingnya gizi terhadap prestasi atlet juga diungkapkan pada penelitian Nazhif, dkk di tahun 2022 dengan penelitian yang berjudul, "Edukasi tentang pentingnya gizi olahraga pada atlet basket kursi roda", pada penelitiannya, Nazhif, dkk mengungkapkan

bahwa sangat diperlukan intervensi terkait gizi pada atlet kursi roda serta parameter komposisi tubuh, dan asupan gizi sehingga perubahan yang terjadi dapat lebih terlihat. Pada proses pengumpulan data, Nazhif, dkk mengungkapkan para atlet sangat antusias dan bersemangat dalam menjawab pertanyaan mengenai gizi yang harus diterima oleh para atlet, mereka juga sangat bersemangat dalam mendengarkan edukasi tentang gizi yang dapat membantu mereka dalam proses meraih prestasi.

Selain gizi, motivasi juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet. Motivasi adalah dorongan untuk mencapai tujuan yang di inginkan oleh seseorang. Motivasi adalah tenaga dorong dari dalam yang menyebabkan manusia berbuat sesuatu atau berusaha untuk memenuhi kebutuhannya (Effendi, 2016). Motivasi merupakan perilaku manusia yang pada dasarnya berorientasi pada tujuan, yaitu dimotivasi oleh keinginan untuk mencapai suatu tujuan. Jika seorang atlet tidak memiliki motivasi, maka atlet tersebut tidak dapat memenangkan sebuah kompetisi dengan baik. Maka sangat diperlukan motivasi dalam diri seorang atlet. Melihat dari penelitian yang telah dilakukan oleh Ariana, dkk di tahun 2022 dengan penelitian yang berjudul, "Pengaruh motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai senam ritmik atlet daradaeng gymnastic club". Motivasi merupakan hal yang penting terhadap kemampuan seorang atlet. Motivasi dikatakan memiliki pengaruh yang besar terhadap pencapaian yang diperoleh oleh seseorang.

Dari penjelasan di atas, dapat dilihat bahwa peran gizi dan motivasi memiliki pengaruh terhadap prestasi para atlet. Untuk itu, peneliti ingin melakukan penelitian tentang peran gizi dan motivasi terhadap atlet futsal. Dengan tujuan dari penelitian ini ialah, untuk mengetahui mana yang lebih berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet, dan untuk memberikan informasi kepada para atlet futsal bahwa antara gizi dan prestasi memiliki pengaruh terhadap prestasi yang ingin mereka raih.

## **METODE**

Metode pada penelitian ini merupakan metode kuantitatif, dimana data yang digunakan pada penelitian menggunakan angka atau skala numerik untuk menganalisis hubungan setiap variabel yang ada (Kuncoro, 2003). Dan data yang diperoleh nantinya akan diolah menggunakan aplikasi matematika yaitu *IBM SPSS Statistic 26*. Metode pengumpulan data pada penelitian ini ialah menyebarkan kuesioner kepada 20 orang atlet futsal yang berada di Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Sumatera Utara. Dan pada penelitian ini digunakan tiga variabel, dimana terdapat dua variabel independen yang diantaranya gizi sebagai  $X_1$  dan motivasi sebagai  $X_2$ . Lalu satu variabel dependen yaitu prestasi atlet sebagai  $Y$ .

Penelitian ini menggunakan sebuah alat ukur yang bernama *skala likert* dimana skala ini menggunakan nilai dari 1-5 untuk jawaban pada setiap pertanyaan yang diberikan, dengan keterangan (Singarimbun & Sofyan Effendi, 1995): Nilai 5 untuk jawaban Sangat Setuju (SS), Nilai 4 untuk jawaban Setuju (S), Nilai 3 untuk jawaban Ragu-Ragu (RR), Nilai 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS), dan Nilai 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS).

Untuk mendapatkan hasil dari data yang diperoleh dilakukan teknik analisis data sebagai berikut:

a. Uji Multikolinearitas

Uji ini dilakukan untuk melihat apakah diantara setiap peubah bebas memiliki hubungan linear yang pasti. Nilai VIF (Variance Inflation Faktory) dan nilai tolerance digunakan untuk mengetahui apakah terdapat masalah multikolinearitas diantara peubah-peubah bebas. Terdapat syarat pada nilai tolerance dan VIF.

Syarat nilai tolerance:

1. Jika nilai *tolerance*  $> 0,10$  maka tidak terjadi multikolinearitas.
2. Jika nilai *tolerance*  $< 0,10$  maka terjadi multikolinearitas.

Syarat nilai VIF:

1. Jika nilai *VIF*  $> 10,00$  maka terjadi multikolinearitas.
2. Jika nilai *VIF*  $< 10,00$  maka tidak terjadi multikolinearitas.

b. Uji Hipotesis

Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh variabel independen yaitu gizi ( $X_1$ ) dan motivasi ( $X_2$ ) terhadap variabel dependen yaitu prestasi atlet ( $Y$ ). Pada penelitian ini diajukan tiga hipotesis yaitu.

$H_1$  = Gizi berpengaruh positif terhadap prestasi atlet.

$H_2$  = Motivasi berpengaruh positif terhadap prestasi atlet.

$H_3$  = Gizi dan Motivasi berpengaruh positif terhadap prestasi atlet.

Pengujian ini melakukan uji parsial (uji t) dan uji simultan (uji f) untuk mengetahui apakah hipotesis yang telah diajukan dapat diterima atau tidak

1. Uji Parsial (Uji t)

Uji t memiliki syarat sebagai berikut:

- i. Jika nilai signifikan  $t < 0,05$  dan  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dimana hal ini berarti setiap variabel independen berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen.
- ii. Jika nilai signifikan  $t > 0,05$  dan  $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Dimana hal ini berarti setiap variabel independen tidak berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen.

Cara untuk mencari t tabel ialah.

$$t \text{ tabel} = t\left(\frac{\alpha}{2} : n - k - 1\right)$$

Ket:

$\alpha = 5\%$  = Nilai taraf signifikan

$n$  = Jumlah responden

$k$  = Jumlah variabel bebas

Dan t tabel pada penelitian ini sebagai berikut:

$$t \text{ tabel} = t\left(\frac{\alpha}{2} : n - k - 1\right)$$

$$t \text{ tabel} = t\left(\frac{0,05}{2} : 20 - 2 - 1\right)$$

$$t \text{ tabel} = t(0,025 : 17)$$

$$t \text{ tabel} = 2,10982$$

## 2. Uji Simultan (Uji F)

Uji F memiliki syarat sebagai berikut:

- i. Jika nilai signifikan  $F < 0,05$  dan  $F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dimana hal ini berarti setiap variabel independen berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen.
- ii. Jika nilai signifikan  $F > 0,05$  dan  $F \text{ hitung} < F \text{ tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Dimana hal ini berarti setiap variabel independen tidak berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen.

Cara untuk mencari F tabel ialah.

$$F \text{ tabel} = t(k : n - k - 1)$$

Ket:

$n$  = Jumlah responden

$k$  = Jumlah variabel bebas

Dan F tabel pada penelitian ini sebagai berikut:

$$F \text{ tabel} = t(k : n - k - 1)$$

$$F \text{ tabel} = t(2 : 20 - 2 - 1)$$

$$F \text{ tabel} = t(2 : 17)$$

$$F \text{ tabel} = 3,59$$

## HASIL DAN PEMBAHASA

Dari 20 data kuesioner yang diperoleh, dilakukan pengolahan data menggunakan aplikasi matematika yaitu *IBM SPSS Statistic 26*. Dan diperoleh hasil sebagai berikut:

### 1. Uji Multikolinearitas

Berikut tabel untuk hasil uji multikolinearitas pada penelitian ini:

**Tabel 1. Hasil Uji Multikolinearitas**

Model	Unstandardized		Unstandardized		t	Sig.	Collinearity	
	Coefficient	B	Coefficient	Beta			Statistics	Tolerance
1 (Constant)	13.056	4.021			3.247	0.005		
Gizi	0.312	0.139	0.316	0.316	2.239	0.039	0.132	7.567
Motivasi	0.618	0.129	0.676	0.676	4.793	0.000	0.132	7.567

a. *Dependent Variable*: Prestasi Atlet

Pada tabel dapat dilihat bahwa:

- Untuk gizi ( $X_1$ ) memiliki nilai VIF 7,567 dan nilai tolerance 0,132. Dimana untuk nilai VIF  $7,567 < 10,00$  dan nilai tolerance  $0,132 > 0,10$  yang berarti pada variabel independen atau gizi ( $X_1$ ) tidak terjadi multikolinearitas.
  - Untuk motivasi ( $X_2$ ) memiliki nilai VIF 7,567 dan nilai tolerance 0,132. Dimana untuk nilai VIF  $7,567 < 10,00$  dan nilai tolerance  $0,132 > 0,10$  yang berarti pada variabel independen atau motivasi ( $X_2$ ) tidak terjadi multikolinearitas.
2. Uji Hipotesis
- Uji Hipotesis Pertama ( $H_0$ )

Berikut tabel untuk hasil Uji t hipotesis pertama:

**Tabel 2. Hasil Uji t Hipotesis Pertama**

Model	Unstandardized		Unstandardized		t	Sig.
	Coefficient	B	Coefficient	Beta		
1 (Constant)	12.579	5.991			2.100	0.050
Gizi	0.935	0.076	0.946	0.946	12.375	0.000

a. *Dependent Variable*: Prestasi Atlet

Pada tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikan  $X_1$  ialah 0,000 dan t hitung ialah 12,375. Dimana untuk nilai sign 0,000 < 0,05 dan t hitung 12,375 > 2,10982.

Berikut tabel untuk hasil Uji F hipotesis pertama:

**Tabel 3. Hasil Uji F Hipotesis Pertama**

Model	Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	496.584	1	496.584	153.146	0.000 <sup>b</sup>
Residual	58.366	18	3.243		
Total	554.950	19			

Pada tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikan  $X_1$  ialah 0,000 dan F hitung ialah 153,584. Dimana untuk nilai sign  $0,000 < 0,05$  dan F hitung  $153,384 > 3,59$ . Dari hasil Uji t dan Uji F di atas, dapat disimpulkan bahwa gizi ( $X_1$ ) berpengaruh positif terhadap prestasi atlet (Y) dan hipotesis pertama diterima.

b. Uji Hipotesis Kedua ( $H_1$ )

Berikut tabel untuk hasil Uji t hipotesis kedua:

**Tabel 4. Hasil Uji t Hipotesis Kedua**

Model	Unstandardized Coefficient		Unstandardized Coefficient Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
1 (Constant)	16.529	4.103		4.028	0.001
Motivasi	0.887	0.052	0.971	17.110	0.000

a. *Dependent Variable*: Prestasi Atlet

Pada tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikan  $X_2$  ialah 0,000 dan t hitung ialah 17,110. Dimana untuk nilai sign  $0,000 < 0,05$  dan t hitung  $17,110 > 2,10982$ .

Berikut tabel untuk hasil Uji F hipotesis kedua:

**Tabel 5. Hasil Uji F Hipotesis Kedua**

Model	Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	522.806	1	522.806	292.764	0.000 <sup>b</sup>
Residual	32.144	18	1.786		
Total	554.950	19			

a. *Dependent Variable*: Prestasi Atlet

b. *Predictors*: (Constant), Motivasi

Pada tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikan  $X_2$  ialah 0,000 dan F hitung ialah 292,764. Dimana untuk nilai sign  $0,000 < 0,05$  dan F hitung  $292,764 > 3,59$ . Dari hasil Uji t dan Uji F di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi ( $X_2$ ) berpengaruh positif terhadap prestasi atlet (Y) dan hipotesis kedua diterima.

c. Uji Hipotesis Ketiga ( $H_2$ )

Berikut tabel untuk hasil Uji t hipotesis ketiga:

**Tabel 6. Hasil Uji t Hipotesis Ketiga**

Model	Unstandardized Coefficient		Unstandardized Coefficient Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
1 (Constant)	13.056	4.021		3.247	0.005
Gizi	0.312	0.139	0.316	2.239	0.039
Motivasi	0.618	0.129	0.676	4.793	0.000

a. *Dependent Variable*: Prestasi Atlet

Pada tabel di atas diketahui bahwa:

- Nilai signifikan  $X_1$  ialah 0,039 dan t hitung ialah 2,239. Dimana untuk nilai sign  $0,039 < 0,05$  dan t hitung  $2,239 > 2,10982$ .

- ii. Nilai signifikan  $X_2$  ialah 0,000 dan t hitung ialah 4,793. Dimana untuk nilai sign  $0,000 < 0,05$  dan t hitung  $4,793 > 2,10982$ .

Berikut tabel untuk hasil Uji F hipotesis ketiga:

**Tabel 7. Hasil Uji F Hipotesis Ketiga**

Model	Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	530.127	2	265.063	181.527
	Residual	24.823	17	1.460	
	Total	554.950	19		

- a. *Dependent Variable*: Prestasi Atlet  
b. *Predictors*: (Constant), Motivasi, Gizi

Pada tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikan  $X_1$  dan  $X_2$  ialah 0,000 dan F hitung ialah 181,527. Dimana untuk nilai sign  $0,000 < 0,05$  dan F hitung  $181,527 > 3,59$ . Dari hasil Uji t dan Uji F di atas, dapat disimpulkan bahwa gizi ( $X_1$ ) dan motivasi ( $X_2$ ) berpengaruh positif terhadap prestasi atlet ( $Y$ ) dan hipotesis ketiga diterima.

Dari hasil yang diperoleh, dapat diketahui bahwa gizi dan motivasi memiliki pengaruh yang sama besar terhadap prestasi para atlet futsal. Hal ini sejalan dengan pernyataan (Azhimi, dkk, 2021) yang mengungkapkan bahwa peran motivasi memiliki pengaruh positif terhadap prestasi atlet. Pernyataan yang sama juga diungkapkan oleh Sri (2022) dalam penelitiannya yang berjudul "Pengaruh motivasi terhadap prestasi atlet pemula petanque undikma", dimana ia mengungkapkan bahwa peran motivasi terhadap prestasi atlet memiliki pengaruh positif signifikan.

Selain itu, Reza (2019) dalam penelitiannya yang berjudul "Pengaruh gizi, motivasi dan percaya diri terhadap prestasi atlet sepak bola universitas sriwijaya", mengungkapkan bahwa peran gizi, dan motivasi memiliki pengaruh yang sama besar terhadap prestasi seorang atlet. Dengan ini, sangat diharapkan untuk para atlet futsal, pelatih dan orang-orang yang berkaitan dalam membantu para atlet untuk memperoleh prestasinya untuk lebih memperhatikan gizi serta motivasi para atlet futsal sehingga dapat memperoleh prestasi yang membanggakan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan pada penelitian ini, maka diperoleh kesimpulan: Gizi berpengaruh positif terhadap prestasi atlet, Motivasi berpengaruh positif terhadap prestasi atlet, dan Gizi dan motivasi sama-sama berpengaruh positif terhadap prestasi seorang atlet.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Sumatera Utara yang telah mendukung kegiatan pengabdian ini, dan bersedia menerima para peneliti untuk melakukan kegiatan kerja praktik yang dilakukan selama sebulan penuh sehingga jurnal ini dapat selesai dengan baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abduloh, Suntoko, Tedi Purbangkara, & Ade Abikusna. (2022). *Peningkatan dan Pengembangan Prestasi Belajar Peserta Didik*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Anggita, G. M., Ali, M. A., Kurniawati, D. M., Mukarromah, S. B., & Sugiarto, S. (2023). Persepsi atlet terhadap peran ahli gizi olahraga pada pembinaan olahraga prestasi. *Jurnal Sporta Saintika*, 8(1), 38–50.
- Asri, A., Ijadarny, I., & Suparman, S. (2022). Pengaruh Motivasi Terhadap Kemampuan Lemparan Simpai Senam Ritmik Atlet Daradaeng Gymnastic Club. *Sportify Journal*, 2(1), 1–8.
- Azhimi, A., Sulastri, S., & Hudri, A. (2021). Pengaruh Motivasi Dan Disiplin Latihan Terhadap Prestasi Atlet Taekwondo di Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 13–20.
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1(1), 22–30.
- Gifari, N., Hadianti, S., Nurjadin, S., & Sapang, M. (2022). Edukasi tentang pentingnya gizi olahraga pada atlet basket kursi roda. *Asmat: Jurnal Pengabmas*, 1(2), 111–118.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (2005). PT. Persero Penerbitan dan Percetakan.
- Kuncoro, M. (2003). *Metode Riset Untuk Bisnis dan Ekonomi*. Erlangga.
- Mulyani, S. E. (2022). Pengaruh Motivasi Terhadap Prestasi Atlet Pemula Petanque Undikma. *Teaching and Learning Journal of Mandalika*, 3(2), 84–89.
- Pratama, R. R. (2019). Pengaruh Gizi, Motivasi dan Percaya Diri Terhadap Prestasi Atlet Sepakbola Universitas Sriwijaya. *JOPE: Journal of Sport Education*, 1(2), 43–48.
- S, P. W., & Hamdani, F. (2017). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Diet Calon Atlet Terhadap Status Gizi di SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. *Journal Sport Area*, 2(1), 64–69.
- Singarimbun, M., & Sofyan Effendi. (1995). *Metode Penelitian Survey*. LP3S.