

Status Gizi Atlet Bola Basket Klub Rongqing Banjarmasin

Andi Kasanrawali^{1*}, Muhammad Habibie¹, Hegen Dadang Prayoga¹, Retno Farhana Nurulita²

¹ Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, Indonesia

² Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

* Correspondence: andikasanrawali@uniska-bjm.ac.id

Abstract

The problem of this study was to determine the nutritional status of basketball athletes at the Rongqing Banjarmasin club. This study aims to examine the nutritional status of basketball athletes of the Rongqing Banjarmasin club. The research method used is descriptive survey method with data collection through observation, interviews, and documentation. Height and weight measurements were taken to determine the athlete's Body Mass Index (BMI). The population and sample of this study were all Rongqing Club players, as many as 20 people and using total sampling. The results showed that the majority of athletes, namely 75.0% (15 people), had normal nutritional status. A total of 15.0% (3 people) were classified as thin (mild weight loss), 10.0% (2 people) were classified as fat (mild weight gain), and there were no athletes who had a very fat nutritional status (severe weight gain). The maximum value of BMI obtained is 75.0, the minimum value is 10.0, with an average of 33.33 and a standard deviation of 29.52. The conclusion of this study shows that most athletes have a good nutritional status, which is important to support athletes' fitness, health, and performance.

Keyword: Athletes; basketball; nutritional status

Abstrak

Masalah penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi atlet bola basket klub Rongqing Banjarmasin. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji status gizi atlet bola basket klub Rongqing Banjarmasin. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei deskriptif dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pengukuran tinggi badan dan berat badan dilakukan untuk menentukan indeks massa tubuh (IMT) atlet. Populasi dan sampel penelitian ini adalah seluruh pemain Klub Rongqing, sebanyak 20 orang dan menggunakan total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet, yaitu 75,0% (15 orang), memiliki status gizi normal. Sebanyak 15,0% (3 orang) tergolong kurus (kekurangan BB tingkat ringan), 10,0% (2 orang) tergolong gemuk (kelebihan BB tingkat ringan), dan tidak ada atlet yang memiliki status gizi gemuk sekali (kelebihan BB tingkat berat). Nilai maksimum IMT yang diperoleh adalah 75,0, nilai minimum 10,0, dengan rata-rata 33,33 dan standar deviasi 29,52. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki status gizi yang baik, yang penting untuk mendukung kebugaran, kesehatan, dan prestasi atlet

Kata kunci: Atlet; bola basket; status gizi

Received: 27 Juli 2024 | Revised: 13 Agustus, 23 September 2024

Accepted: 30 Oktober 2024 | Published: 30 Desember 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Menurut (Indrayogi et al., 2022) olahraga memiliki peran penting dalam membentuk gaya hidup sehat dan aktif di masyarakat. Di antara berbagai jenis olahraga, bola basket memegang peranan sentral dalam meningkatkan kebugaran fisik, koordinasi, dan keterampilan tim. Menurut (Mahyuddin & Sudirman, 2021) bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Olahraga bola basket tidak hanya dikenal sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media pengembangan karakter, kejujuran, dan kerjasama tim. Di tengah beragam olahraga yang memanjakan penggemarnya, bola basket terus menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat.

Melalui ketertarikan masyarakat terhadap olahraga ini, pemain bola basket menjadi figur yang menginspirasi dan menjadi idola bagi banyak individu, terutama para pemuda yang berpotensi menjadi atlet masa depan. Olahraga bola basket cukup populer di Banjarmasin, Terbukti dari banyaknya pertandingan olahraga bola basket baik di tingkat sekolah, perguruan tinggi, maupun klub. Terdapat 14 klub bola basket yang ada di kota Banjarmasin. Olahraga bola basket merupakan aktivitas fisik yang memerlukan kondisi tubuh yang optimal untuk mencapai performa yang maksimal. Bola basket merupakan olahraga yang memadukan kecepatan, kekuatan, dan keterampilan teknis tinggi (Putri, 2023). Pemain bola basket harus memiliki daya tahan fisik yang optimal untuk bertahan dalam pertandingan yang intens dan dinamis (Arridho et al., 2021).

Salah satu aspek penting yang memengaruhi kesehatan dan performa atlet dalam olahraga ini adalah status gizi mereka (Aliyah & Sulandjari, 2021). Status gizi adalah keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan gizi dan penggunaan zat gizi tersebut atau bentuk dari nutrire variabel tertentu (Yunita, 2020). Sedangkan, gizi adalah suatu proses menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi (Zilawati & Wahyuningsih, 2019).

Selain hidup sehat dengan menerapkan olahraga dalam kehidupan sehari-hari, penting juga untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi (Mulyana et al., 2024). Setiap zat mengandung manfaat yang mendukung pertumbuhan yang menjaga kesehatan tubuh. Pemenuhan gizi sangat penting dalam kehidupan manusia, pemenuhan gizi dimulai sejak seseorang berada didalam kandungan dan diteruskan selama hidupnya untuk mendukung kesehatan raganya (Agusman et al., 2023). Gizi seimbang penting untuk hidup sehat yang berkualitas. Pemain bola basket, terutama yang tergabung dalam klub profesional seperti klub Rongqing Banjarmasin, memiliki kebutuhan nutrisi yang tinggi untuk mendukung tuntutan latihan intensif, pertandingan, dan pemulihan pasca-aktivitas.

Oleh karena itu, aspek nutrisi memainkan peran penting dalam mendukung pemainbola basket menjalani tuntutan latihan dan pertandingan. Status gizi yang optimal pada pemain bola basket klub Rongqing Banjarmasin dapat meningkatkan daya tahan, mempercepat pemulihan, dan mendukung pertumbuhan fisik yang sehat. Sebaliknya, kurangnya perhatian terhadap nutrisi dapat berdampak negatif pada performa dan kesehatan atlet. Perubahan gaya

hidup, pola makan yang kurang sehat, dan tekanan kompetisi yang tinggi merupakan tantangan kontemporer dalam menjaga kesehatan dan status gizi para atlet. Dalam hal ini, pemain bola basket klub Rongqing Banjarmasin tidak terkecuali dari dampak yang mungkin timbul akibat faktor-faktor tersebut.

Menurut (Sari et al., 2023) seseorang bisa tetap mengalami kekurangan gizi meski mengonsumsi banyak makanan. Hal ini disebabkan makanan tersebut tidak mengandung makronutrien (karbohidrat, protein, dan lemak) dan mikronutrien (vitamin dan mineral) yang cukup guna memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari. Selain itu, nutrisi juga bisa disebabkan oleh kondisi kesehatan tubuh yang tidak dapat menyerap nutrisi, masalah pada kesehatan dan mental, dan kecanduan narkoba atau alkohol, serta kemiskinan (Sianto & Warisman, 2022). Tanpa perbaikan nutrisi dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang status gizi menjadi hal yang sangat penting dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan performa atlet (Nurhaiza et al., 2024).

Berdasarkan wawancara awal yang peneliti lakukan bahwa atlet masih kurang memiliki pengetahuan tentang makanan sehat dan bergizi. Mereka masih memilih makanan yang mereka konsumsi sesuai dengan selera mereka tanpa memperhatikan kaidah asupan gizi yang seimbang. Keadaan tersebut menyebabkan para atlet memiliki kondisi atau status gizi yang tidak baik bahkan kurang. Aktivitas fisik yang dilakukan pemain basket sehari-harinya termasuk dalam kategori olahraga berat dan membutuhkan energi yang seimbang. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti keadaan gizi Klub Basket Rongqing ini, sehingga diharapkan nantinya atlet-atlet ini tidak kekurangan gizi sehingga meraih prestasi yang baik di daerah dan Nasional.

Untuk mengatasi masalah kurangnya pengetahuan dan perhatian terhadap status gizi pemain bola basket di Klub Rongqing Banjarmasin, beberapa langkah perlu dilakukan. Pertama, memberikan edukasi dan sosialisasi mengenai pentingnya gizi seimbang bagi atlet. Selanjutnya, pemantauan status gizi secara berkala harus dilakukan guna memastikan kebutuhan gizi terpenuhi. Program makan dan menu khusus yang sesuai dengan kebutuhan para atlet juga perlu disusun. Selain itu, kesadaran pemain tentang pola hidup sehat, termasuk pentingnya olahraga, istirahat, dan asupan makanan bergizi, perlu ditingkatkan. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan perhatian terhadap gizi atlet dapat meningkat sehingga performa mereka dapat optimal.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menurut (Syahrizal & Jailani, 2023) penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan (merupakan) peristiwa yang terjadi pada masa kini. Deskripsi tersebut dilakukan secara sistematis yang menekankan pada pengungkapan data berdasarkan fakta yang diperoleh di lapangan. Metode yang digunakan adalah survei sedangkan instrument dalam penelitian ini adalah dengan mengumpulkan data menggunakan lembar observasi, wawancara sebagai alat pengambilan data dan dokumentasi. Lokasi penelitian tempat dimana penelitian memperoleh informasi mengenai data yang diperlukan dengan pemilihan lokasi ini, penelitian diharapkan menemukan hal-hal yang

bermakna dan baru. Penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan di klub Rongqing Banjarmasin.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain klub Rongqing milik Yayasan Fuqing Banjarmasin sebanyak 20 orang dan yang menjadi sampel dalam penelitian 20 orang, dengan teknik total sampling atau keseluruhan jumlah populasi menjadi sampel. Menurut (Agustina & Pratiwi, 2021) instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk mengumpulkan data, instrumen penelitian ini dapat berupa, formulir-formulir lain yang berkaitan dengan pencatatan data dan sebagainya. Instrumen yang digunakan peneliti yakni pengukuran tinggi badan dan berat badan. Dalam pengumpulan data tekni yang dipakai ialah observasi dan pengukuran antropometri (pengukuran tinggi badan dan berat badan). Teknik analisi data yang digunakan peneliti yakni norma penilaian status gizi menggunakan penilaian indeks massatubuh/IMT. BB : TB

Tabel 1. Kategori indeks masa tubuh (Mahfud et al., 2020)

IMT (Indeks Massa Tubuh)	Kategori
IMT<17,7	Kurus Sekali (Kekurangan BB tingkat berat)
17,0 – 18,5	Kurus (Kekurangan BB tingkat ringan)
>18,5 – 25,0	Normal
>25,0 – 27,0	Gemuk (Kelebihan BB tingkat ringan)
IMT>27	Gemuk sekali (Kelebihan BB tingkat berat)

Hasil

Hasil analisis statistic deskriptif untuk variable status gizi secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum yaitu = 75,0 nilai minimum yaitu = 10,0 rata-rata (*mean*) yaitu = 33,33 *standart deviasi* yaitu = 29,52. Deskripsi hasil status gizi pada atlet bola basket klub Rongqing Banjarmasin dapat dilihat pada table di bawah.

Tabel 2. Distribusi frekuensi status gizi atlet bola basket

Kelas interval	Kategori	Frekuensi	(%)
7,0 – 18,5	Kurus (kekurangan BB tingkat ringan)	3	15,0
>18,5 – 25,0	Normal	15	75,0
>25,0 – 27,0	Gemuk (kelebihan BB tingkat ringan)	2	10,0
>27	Gemuk sekali (kelebihan BB tingkat berat)	0	0,00
Jumlah		20	100

Dari table di atas dapat diketahui bahwa status gizi atlet bola basket Rongqing Banjarmasin pada kategori kurus (kekurangan BB tingkat ringan) sebanyak 3 orang (15,0%), kategori normal sebanyak 15 orang (75,0%), kategori gemuk (kelebihan BB tingkat ringan) sebanyak 2 orang (10,0%), kategori gemuk sekali (kelebihan BB tingkat berat) sebanyak 0 orang (0,00%).



Diagram 1. Status gizi bola basket

Berdasarkan distribusi status gizi, hasil awal menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada dalam kategori normal. Tidak ada atlet yang mengalami obesitas berat, namun masih ada 3 atlet yang kekurangan berat badan dan 2 atlet yang berada di kategori gemuk ringan. Selisih atau perbedaan yang bisa diidentifikasi adalah adanya minoritas atlet dengan kekurangan atau kelebihan berat badan yang membutuhkan perhatian lebih dalam program latihan dan nutrisi. Perbandingan hasil awal menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki status gizi yang ideal, namun jika dibandingkan dengan kondisi ideal dalam olahraga intens seperti bola basket, 15% atlet yang kekurangan gizi dan 10% yang berlebih berat badan masih menjadi perhatian. Selisih signifikan terlihat dalam status gizi kategori normal dibandingkan kategori lain (kurus dan gemuk ringan), di mana atlet normal mendominasi dengan selisih yang besar.

Pembahasan

Menurut (Amirullah et al., 2020) status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, status gizi dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan membantu pertumbuhan serta menunjang pembinaan prestasi atlet (Alfindo & Sasmariato, 2023). Dalam penentuan status gizi anak remaja dilakukan secara antropometri menggunakan perhitungan Indeks Massa Tubuh menurut (IMT) remaja, berdasarkan standar WHO-2005 (Mukarromah, 2017). Penggunaan indikator IMT merupakan salah satu cara parameter yang memberikan gambaran massa tubuh, massa tubuh sangat sensitive terhadap perubahan yang mendadak seperti pola asupan harian jika sedang menurun nafsu makan seseorang atau menurun jumlah makanan yang dikonsumsi, atau karena terserang infeksi penyakit.

Dari hasil penelitian terhadap 20 orang atlet bola basket klub rongqing Banjarmasin diperoleh gambaran bahwa atlet yang berstatus gizi normal sebanyak 15 orang (75,0%), yang berstatus gizi kurus sebanyak 3 orang (15,0%), kategori status gizi gemuk sebanyak 2 orang (10,0%), dan kategori orang yang sangat gemuk 0 orang. Dalam penelitian status gizi pada atlet bola basket klub rongqing Banjarmasin. Tinggi badan dan berat badan dapat menentukan status gizinya. Oleh karena itu terdapat standar table ideal tubuh, dimana seseorang yang kekurangan gizi akan memiliki tubuh dengan berat badan dibawah ideal. Hal

ini menunjukkan bahwa atlet bola basket klub rongqing Banjarmasin menunjukkan bahwa 15 orang dalam keadaan baik, dengan memiliki status gizi yang baik, artinya kebutuhan nutrisi dalam tubuh terpenuhi, sehingga tubuh memiliki kecukupan energi untuk berlatih maupun bertanding.

Ini berarti kondisi fisik yang baik dipengaruhi oleh proses latihan yang baik pula. Sehingga dalam mencapai tujuan latihan dapat dicapai dengan maksimal. Studi kondisi fisik dalam penelitian ini jika melihat dari hasil tes sangat jelas menunjukkan kategori baik. Jadi dalam proses latihan secara terprogram dapat memberikan gambaran jelas bahwa kondisi fisik atlet tergantung dari proses latihan. Selain itu dalam rangka menjaga kondisi fisik yang baik serta proses latihan dapat berjalan sesuai program, maka harus diperhatikan pula status gizi atlet. Karena pada penelitian ditunjukkan bahwa status gizi atlet juga normal, hal ini dapat menjadikan acuan bahwa untuk memberikan program latihan yang baik maka harus diperhatikan status gizi atlet.

Menurut (Pratama & Rismayanthi, 2018) dengan memiliki status gizi yang baik, artinya kebutuhan nutrisi dalam tubuh terpenuhi, sehingga tubuh memiliki kecukupan energi untuk berlatih maupun bertanding, dan memiliki status hidrasi yang baik (air dalam tubuh tercukupi), sehingga air dalam tubuh dapat melakukan fungsinya dengan baik, metabolisme dalam tubuh menjadi lancar, seperti asupan oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh tidak ada hambatan. Kekurangan gizi (seperti energi dan protein) menyebabkan berbagai keterbatasan, antara lain pertumbuhan mendatar, berat, dan tinggi badan menyimpang dari pertumbuhan normal, sehingga dapat berpengaruh terhadap atlet. Penyebab kelebihan gizi atau obesitas dipengaruhi beberapa faktor, yaitu pertama suatu asupan makan berlebih, dua rendahnya pengeluaran energi basal, dan ketiga kurangnya aktivitas fisik. Terjadi obesitas karena adanya ketidak seimbangan antara energi dan energi yang dikeluarkan atau digunakan untuk beraktivitas (Wulandari et al., 2016).

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada beberapa aspek yang pertama, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam konteks lokal Banjarmasin, yang belum banyak dibahas sebelumnya, dengan fokus pada status gizi atlet bola basket. Kedua, penelitian ini menyoroti pentingnya penggunaan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk atlet remaja yang sedang berada dalam fase pertumbuhan yang signifikan. Ketiga, penelitian ini menekankan integrasi antara program latihan terstruktur dan pemenuhan kebutuhan gizi sebagai faktor penting dalam performa atlet. Terakhir, penelitian ini juga mengaitkan status gizi dengan faktor sosial dan gaya hidup, menyoroti perlunya edukasi tentang pola makan sehat di kalangan atlet muda.

Simpulan

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian tentang status gizi atlet bola basket Rongqing Banjarmasin diketahui hasil dari kategori kurus (kekurangan BB tingkat ringan) sebanyak 3 orang (15,0%), kategori normal 15 orang (75,0%), kategori gemuk (kelebihan BB tingkat ringan) sebanyak 2 orang (10,0%), dan kategori gemuk sekali (kelebihan BB tingkat berat) sebanyak 0 orang (0,00%). Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan nilai maksimum 75,0, nilai minimum 10,0, rata-rata (mean) 33,33, dan standar deviasi 29,52. Status gizi yang

baik sangat penting untuk mempertahankan derajat kebugaran, kesehatan, dan prestasi atlet. Nutrisi yang baik memastikan tubuh memiliki cukup energi untuk berlatih dan bertanding. kondisi fisik yang baik dipengaruhi oleh proses latihan yang baik pula. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki kondisi fisik yang baik, yang berarti program latihan yang dijalankan sudah efektif. Namun, status gizi juga mempengaruhi efektivitas latihan dan pencapaian tujuan latihan. Dengan demikian, perhatian terhadap status gizi atlet harus menjadi prioritas dalam program pembinaan.

Penelitian ini secara efektif telah menjawab tujuan dan rumusan masalah yang diajukan, yaitu untuk mengetahui status gizi para atlet dan memahami bagaimana status gizi tersebut dapat memengaruhi kebugaran, kesehatan, dan prestasi mereka. Mayoritas atlet memiliki status gizi yang normal, yang mendukung kondisi fisik yang baik, serta menunjukkan bahwa program latihan yang dijalankan sudah efektif. Namun, penelitian ini juga menekankan bahwa meskipun latihan berjalan baik, status gizi tetap menjadi faktor penting yang mempengaruhi efektivitas latihan dan pencapaian prestasi atlet. Oleh karena itu, perhatian terhadap status gizi harus menjadi bagian integral dari program pembinaan agar atlet dapat mencapai performa yang optimal.

Pernyataan Penulis

Dengan ini saya menyatakan bahwa artikel yang berjudul status gizi atlet bola basket Rongqing Banjarmasin merupakan karya asli saya sendiri dan belum pernah dipublikasikan pada jurnal lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Artikel ini juga tidak sedang diajukan untuk dipublikasikan di jurnal lain.

Daftar Pustaka

- Agusman, M., Sianto, I., Sadirman, & Sukrawan, N. (2023). Status Gizi Atlet pada Permainan Bola Voli Club Rivos Ball. *Babasal Sport Education Journal*, 4(2), 2722–1385. <https://lonsuit.unismuhluwuk.ac.id/BSEJ/article/view/2939>
- Agustina, N., & Pratiwi, A. (2021). Pengaruh Asset Turn Over (TATO) terhadap Return on Asset (ROA) pada PT. Unilever Indonesia Tbk. *Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah*, 4(2), 1322–1328. <https://stiealwashliyahsibolga.ac.id/jurnal/index.php/jesya/article/view/509>
- Alfindo, M. R., & Sasmarianto, S. (2023). Evaluasi Status Gizi Atlet Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Panahan Provinsi Riau. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 2(3), 392–395. <https://doi.org/10.31004/anthor.v2i3.154>
- Aliyah, L. N., & Sulandjari, S. (2021). Hubungan Penguasaan Pengetahuan Gizi, Frekuensi Konsumsi Susu Rendah Lemak dengan Status Gizi Atlet Futsal Klub Bluemosphere Kabupaten Jombang. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(2), 82–88. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/GIZIUNESA/article/view/43010>
- Amirullah, A., Putra, A. C. A., & Kahar, A. A. D. Al. (2020). Deskripsi Status Gizi Anak Usia 3 Sampai 5 Tahun Pada Masa Covid-19. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 16–27. <https://doi.org/10.37985/murhum.v1i1.3>
- Arridho, I. Q., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola.

- Jurnal Patriot*, 3(4), 1–10. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/737>
- Indrayogi, I., Priyono, A., & Asyisyah, P. (2022). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemberdayaan Lansia Produktif, Gaya Hidup Sehat dan Aktif. *Indonesian Community Service and Empowerment Journal (IComSE)*, 3(1), 185–191. <https://doi.org/10.34010/icomse.v3i1.5330>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *Jurnal Satria*, 3(1), 1–10. <https://publikasi.stkipgri-bkl.ac.id/index.php/SATRIA/article/view/324>
- Mahyuddin, R., & Sudirman, A. (2021). Korelasi Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Shooting Bola Basket. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 96–101. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.305>
- Mukarromah, S. B. (2017). Survei Status Gizi Atlet Pplop Provinsi Jawa Tengah Tahun 2017. *Jendela Olahraga*, 2(2), 77–83. <https://doi.org/10.26877/jo.v2i2.1705>
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Bidang Pendidikan Indoneisa*, 2(2), 1–10. <https://ejournal.stie-trianandra.ac.id/index.php/JUBPI/article/view/2998>
- Nurhaiza, A., Putri, A. M., Naja, S. S., Faadhilah, M. D., & Kristanto, K. P. (2024). Hubungan Aktifitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Atlet FIK Angkatan 2023 Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 3(2), 1–10. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/analisis/article/view/938>
- Pratama, A. W. P., & Rismayanthi, C. (2018). Hubungan Status Hidrasi Dengan Vo2 Max pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Medikora*, 17(1), 61–72. <https://doi.org/10.21831/medikora.v17i1.23496>
- Putri, S. S. (2023). Implementasi Program Fisik Bola Basket Putri Universitas Ciputra Surabaya. *Indonesia Strength Conditioning and Coaching Journal*, 1(2), 13–22. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/isco/article/view/55228>
- Sari, R. N., Murniyati, M., & Azis, L. (2023). Penilaian Status Gizi Ibu Menyusui Eksklusif dengan Metode 24 H Recall di Kecamatan Sumbawa. *Jurnal TAMBORA*, 7(2), 8–17. <https://doi.org/10.36761/jt.v7i2.2968>
- Sianto, M. I., & Warisman, A. (2022). Status Gizi Atlet pada Permainan Bola Volly Club Ebony Sibado. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 10(2), 91–99. <https://www.jurnalfkipuntad.com/index.php/tjsspe/article/view/3123>
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- Wulandari, S., Lestari, H., & Fachlevy, A. F. (2016). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 4 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Jimkesmas*, 1(3), 741–745. <https://ojs.uho.ac.id/index.php/JIMKESMAS/article/view/1239>
- Yunita, E. (2020). Faktor Determinan Kejadian Stunting pada Anak Sekolah dan Pengaruhnya terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 1(1), 59–70. <https://doi.org/10.57084/jigzi.v1i1.309>

Zilawati, N., & Wahyuningsih, W. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Balita Tentang Gizi pada Balita Usia 1-5 Tahun di Puskesmas Wonogiri I. *Jurnal Kebidanan*, *11*(2), 170–178. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v11i02.353>