

GAMBARAN TINGKAT PENERIMAAN MAKANAN BERDASARKAN KOMPONEN MENU PADA ATLET DI PUSAT PEMBINAAN ATLET PELAJAR BAMBAR SENTANI PAPUA

Evi Sinaga¹, Rodhi Rusdianto Hidayat², Yohanes Manfred Mandosir³

¹⁻³ Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Indonesia

✉ E-mail: evitioria.sinaga@gmail.com

Abstrak

Penyelenggaraan makanan atlet berperan penting dalam mendukung kecukupan gizi dan performa olahraga. Keberhasilannya tidak hanya ditentukan oleh kualitas gizi menu, tetapi juga oleh tingkat penerimaan makanan oleh atlet. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat penerimaan makanan berdasarkan komponen menu pada atlet di Pusat Pembinaan Atlet Pelajar Bambar Sentani, Papua. Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri atas 18 atlet sepak bola yang mengikuti program pelatihan dan memenuhi kriteria penelitian. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner daya terima makanan yang menilai makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah, minuman, serta atribut sensori meliputi warna, aroma, rasa, tekstur, dan suhu makanan. Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan distribusi persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa suhu penyajian, aroma, dan warna merupakan faktor utama yang memengaruhi penerimaan makanan atlet. Suhu makanan memperoleh penilaian rendah pada sebagian besar komponen menu, terutama buah (82,35%) dan minuman (58,82%). Aroma juga sering dinilai rendah pada makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, dan minuman. Lauk hewani memiliki tingkat penerimaan terbaik, sedangkan makanan pokok dan lauk nabati terendah. Perbaikan layanan konsumsi perlu difokuskan pada pengelolaan suhu, peningkatan kualitas sensori, dan variasi menu untuk mendukung kecukupan gizi dan performa atlet.

Kata kunci : daya terima makanan; atlet; penyelenggaraan makanan; kualitas sensor; gizi olahraga.

Abstract

Athlete food service plays an important role in supporting nutritional adequacy and athletic performance. Its effectiveness is determined not only by the nutritional quality of the menu but also by the level of food acceptability among athletes. This study aimed to describe food acceptability based on menu components among athletes at the Bambar Student Athlete Training Center, Sentani, Papua. A descriptive quantitative study with a cross-sectional design was conducted involving 18 football athletes who met the study criteria. Data were collected using a food acceptability questionnaire assessing staple foods, animal-based side dishes, plant-based side dishes, vegetables, fruits, beverages, and sensory attributes, including color, aroma, taste, texture, and food temperature. Data were analyzed descriptively using percentage distributions. The results indicated that serving temperature, aroma, and color were the primary factors influencing food acceptability. Food temperature received low ratings across most menu components, particularly fruits (82.35%) and beverages (58.82%). Aroma was also frequently rated poorly for staple foods, animal-based side dishes, plant-based side dishes, and beverages. Animal-based side dishes demonstrated the highest level of acceptability, whereas staple foods and plant-based side dishes showed the lowest. These findings suggest that improvements in food service provision should focus on temperature management, enhancement of sensory quality, and menu diversification to support adequate nutritional intake and optimize athletic performance.

Keywords: food acceptability; athletes; food service; sensory quality; sports nutrition

Alamat Korespondensi :

Evi Sinaga

evitioria.sinaga@gmail.com

PENDAHULUAN

Prestasi atlet tidak hanya ditentukan oleh program latihan yang terencana dan berkelanjutan, tetapi juga dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal (Hasyim, 2024). Asupan gizi yang memadai berperan penting dalam mendukung pertumbuhan, pemulihan, adaptasi latihan, serta peningkatan performa atlet (Amawi et al., 2024; Manalu et al., 2025). Atlet muda merupakan kelompok yang paling banyak membutuhkan energi karena tingginya tingkat aktifitas fisik dan dibarengi dengan pertumbuhan (Desbrow, 2021; Woźniak et al., 2024). Untuk kebutuhan pertumbuhan, dibutuhkan tambahan 500 kalori untuk mengkompensasi pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Smith, 1997). Jika kebutuhan energi ini tidak terpenuhi, maka akan berdampak pada tidak optimalnya tumbuh kembang, penurunan kondisi fisik, dan pada akhirnya berdampak pada performa dan prestasi atlet (Llorente-Cantarero et al., 2018). Oleh karena itu, penyelenggaraan makanan di pusat pelatihan atlet harus mampu menyediakan makanan yang memenuhi kebutuhan zat gizi sekaligus memiliki tingkat penerimaan yang baik oleh atlet (Maldonado et al., 2023).

Penyelenggaraan makanan bagi atlet merupakan salah satu bentuk dukungan nutrisi yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi sesuai dengan jenis olahraga, intensitas latihan, usia, dan kondisi fisiologis atlet. Namun, keberhasilan penyelenggaraan makanan tidak hanya ditentukan oleh kecukupan nilai gizi menu yang disajikan, tetapi juga oleh tingkat penerimaan makanan dari atlet sebagai konsumen. Makanan dengan kandungan gizi yang baik tidak akan memberikan manfaat optimal apabila tidak dikonsumsi secara maksimal oleh atlet akibat rendahnya tingkat kesukaan terhadap makanan yang disajikan (Sasmariato & Novia Nazirun, 2022).

Tingkat penerimaan makanan merupakan respons individu terhadap makanan yang diterima dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain jenis makanan, cita rasa, aroma, warna, tekstur, suhu penyajian, serta variasi menu. Penilaian terhadap aspek-aspek tersebut penting dilakukan karena dapat menggambarkan kepuasan atlet terhadap makanan yang disediakan. Tingkat penerimaan yang rendah dapat menyebabkan sisa makanan yang tinggi, berkurangnya asupan energi dan zat gizi, serta pada akhirnya berpotensi menghambat pencapaian kondisi fisik dan performa atlet yang optimal (Nikita, 2025).

Di lingkungan pusat pelatihan atlet, penyediaan makanan dilakukan secara terpusat untuk memenuhi kebutuhan gizi seluruh atlet selama menjalani program latihan. Akan tetapi, perbedaan latar belakang budaya, kebiasaan makan, dan preferensi individu dapat memengaruhi tingkat penerimaan terhadap menu yang disajikan (Lambert et al., 2022). Oleh karena itu, evaluasi terhadap daya terima makanan perlu dilakukan secara berkala untuk memastikan bahwa menu yang diberikan tidak hanya memenuhi standar gizi, tetapi juga dapat diterima dengan baik oleh atlet (Sasmariato & Novia Nazirun, 2022).

Pusat Pembinaan Atlet Pelajar Bambar Doyo Sentani Papua merupakan salah satu institusi yang berperan dalam pembinaan dan pengembangan atlet muda provinsi. Dalam mendukung proses pembinaan tersebut, penyelenggaraan makanan menjadi bagian penting yang harus diperhatikan kualitas dan penerimaannya. Hingga saat ini, informasi mengenai tingkat penerimaan makanan atlet berdasarkan komponen menu seperti makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah, dan minuman masih terbatas, meskipun beberapa penelitian terkait penyelenggaraan makan atlet telah dilakukan (Al amien, 2022; Dirgantara et al., 2024; Hanifah, 2022; Nurdianty & Radhiyah, 2012; Sasmariato & Novia Nazirun, 2022). Selain itu, evaluasi terhadap karakteristik sensori makanan yang meliputi warna, aroma, rasa, tekstur, dan suhu makanan juga belum banyak dilakukan.

Penelitian mengenai tingkat penerimaan makanan penting dilakukan sebagai dasar evaluasi penyelenggaraan makanan di pusat pelatihan atlet. Hasil penelitian dapat memberikan informasi mengenai komponen menu yang paling disukai maupun kurang disukai oleh atlet, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam perbaikan perencanaan menu dan peningkatan kualitas pelayanan makanan. Dengan demikian, kebutuhan gizi atlet dapat terpenuhi secara optimal dan mendukung pencapaian prestasi olahraga yang lebih baik.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* untuk menggambarkan tingkat penerimaan makanan berdasarkan komponen menu pada atlet di Pusat Pembinaan Atlet Pelajar Bambar Sentani Papua. Penelitian dilakukan dalam satu periode pengamatan di Pusat Pembinaan Atlet Pelajar Bambar Sentani Papua.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang tinggal dan mengikuti program latihan di Pusat Pembinaan Atlet Pelajar Bambar Sentani selama periode penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*, yaitu seluruh atlet yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sampel penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah atlet yang terdaftar dan aktif mengikuti program pelatihan cabang sepakbola. Atlet yang mengonsumsi makanan yang disediakan oleh penyelenggara makanan di pusat pelatihan. Bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi atlet yang sedang sakit atau menjalani diet khusus selama penelitian. Atlet yang tidak hadir pada saat pengumpulan data.

Variabel tunggal dalam penelitian ini adalah tingkat penerimaan makanan atlet, yang meliputi penilaian terhadap makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah dan minuman. Selain itu, penilaian juga dilakukan terhadap karakteristik sensori makanan yang terdiri atas warna, aroma, rasa, tekstur dan suhu makanan.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner daya terima makanan yang disusun berdasarkan metode uji hedonik. Responden diminta memberikan penilaian terhadap setiap komponen menu dan atribut sensori menggunakan skala Likert 5 poin, yaitu: Sangat kurang, kurang, cukup, baik dan sangat baik.

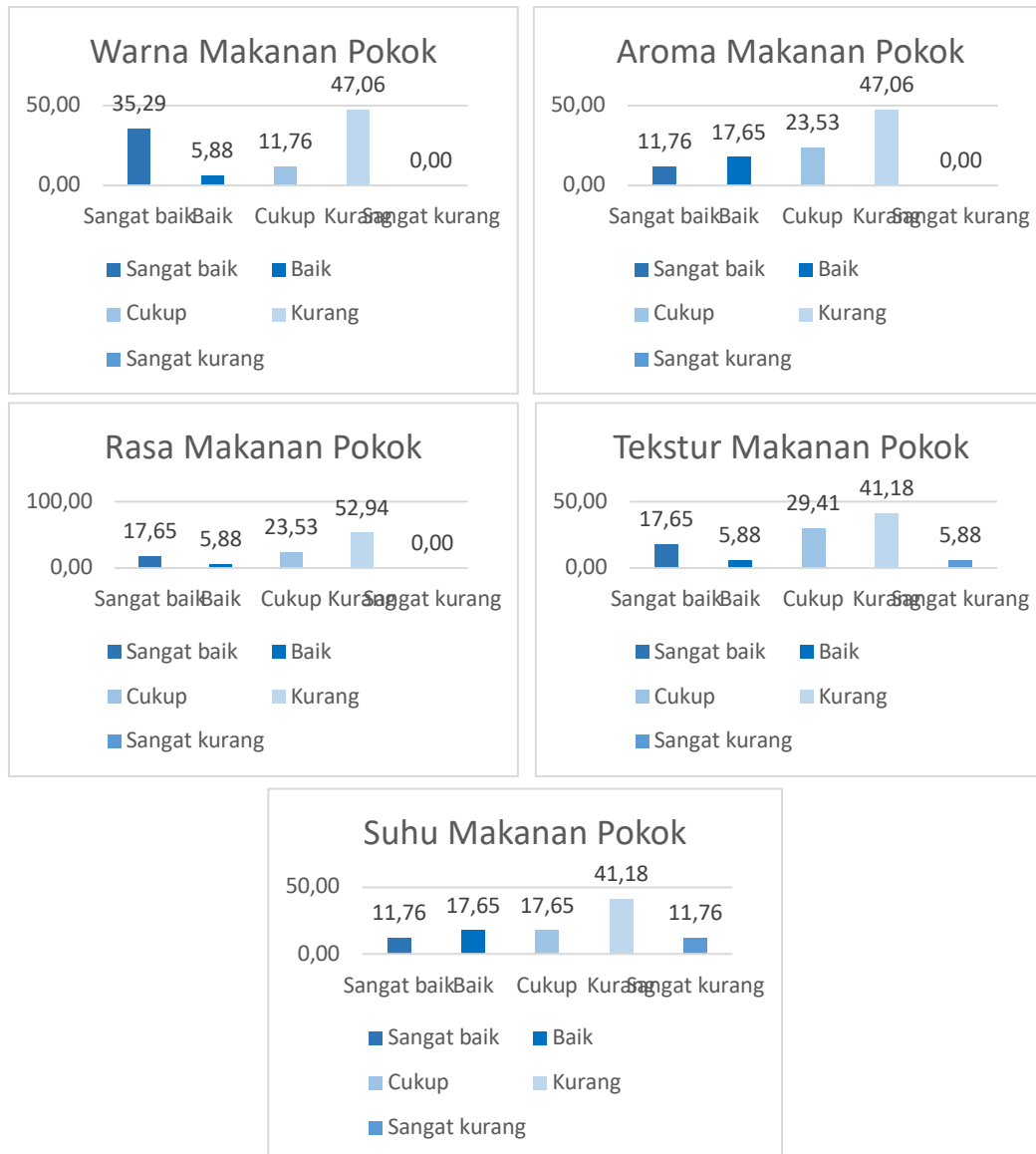
Pengumpulan data dilakukan setelah atlet mengonsumsi makanan yang disediakan oleh penyelenggara makanan. Responden kemudian mengisi kuesioner penilaian daya terima makanan yang mencakup komponen menu dan atribut sensori. Data yang diperoleh dicatat dan direkapitulasi dan dianalisis secara deskriptif. Skor setiap komponen menu dan atribut sensori dihitung dalam bentuk persentase yang dikategorikan dalam 5 kelompok penilaian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Formulir Uji Penerimaan disebarkan ke atlet untuk melihat penilaian organoleptik menu yang disajikan. Kendala yang ditemukan terkait menu yang disajikan yaitu ketidaksesuaian menu yang disajikan dengan menu yang direncanakan, misalnya tidak tersedia buah-buahan dan keterlambatan penyajian makanan. Hasil penilaian menu makanan yang disajikan berdasarkan sampel formulir yang diisi atlet yaitu penilaian makanan pokok, lauk nabati, lauk hewani, buah, sayur dan minuman. Secara berurutan disajikan sebagai berikut.

Makanan pokok

Makanan pokok yang disajikan adalah nasi putih dimana hasil penilaiannya disajikan sebagai berikut.

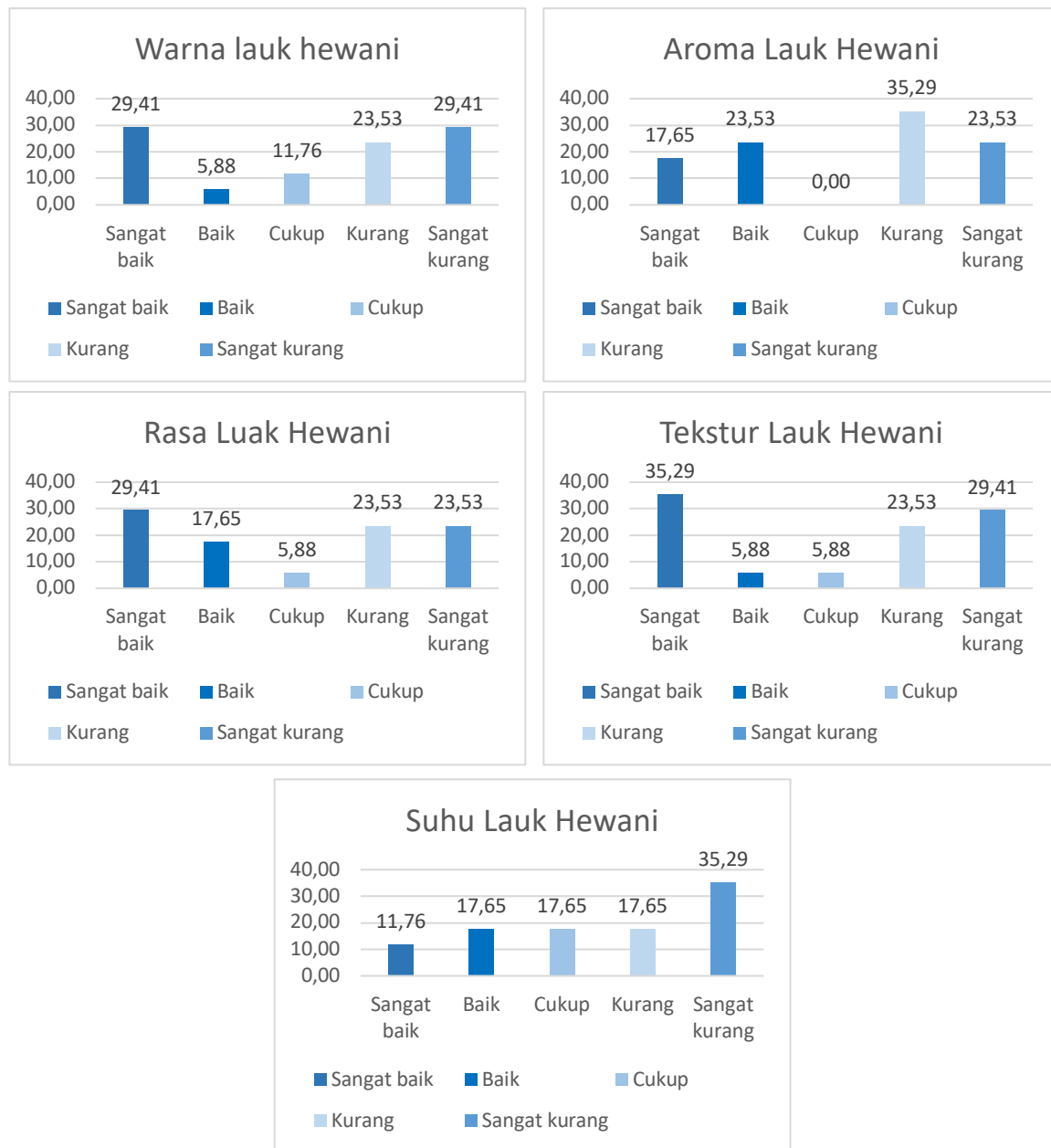


Gambar 1. Persentase penilaian makanan pokok yang disajikan (warna, aroma, rasa, tekstur dan suhu)

Gambar diatas menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memberikan penilaian kurang terhadap seluruh atribut makanan pokok yang disajikan, meliputi warna (47,06%), aroma (47,06%), rasa (52,94%), tekstur (41,18%), dan suhu penyajian (41,18%). Hasil ini menunjukkan bahwa penerimaan atlet terhadap makanan pokok masih rendah sehingga diperlukan evaluasi terhadap kualitas sensori dan penyajian menu.

Lauk Hewani

Hasil penilaian organoleptik untuk lauk hewani disajikan sebagai berikut.

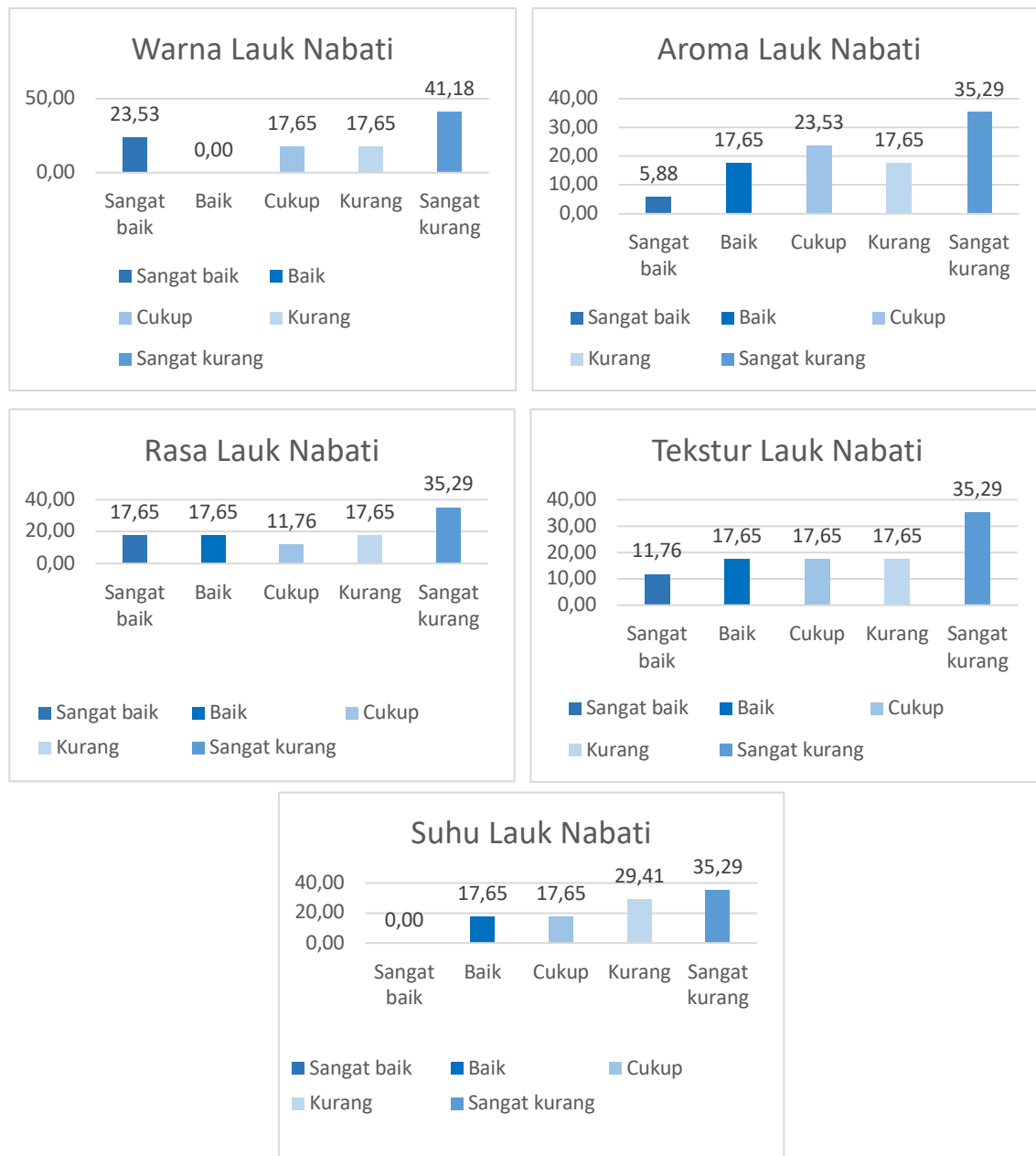


Gambar 2. Persentase penilaian makanan pokok yang disajikan (warna, aroma, rasa, tekstur dan suhu)

Gambar di atas menunjukkan bahwa lauk hewani memperoleh penilaian sangat baik pada aspek warna (29,41%), rasa (29,41%), dan tekstur (35,29%). Namun, aroma (35,29%) dan suhu penyajian (35,29%) masih dinilai kurang hingga sangat kurang. Hal ini menunjukkan perlunya perbaikan terutama pada aspek aroma dan suhu penyajian lauk hewani.

Lauk Nabati

Penilaian organoleptik dari lauk nabati yang disajikan sebagai berikut.

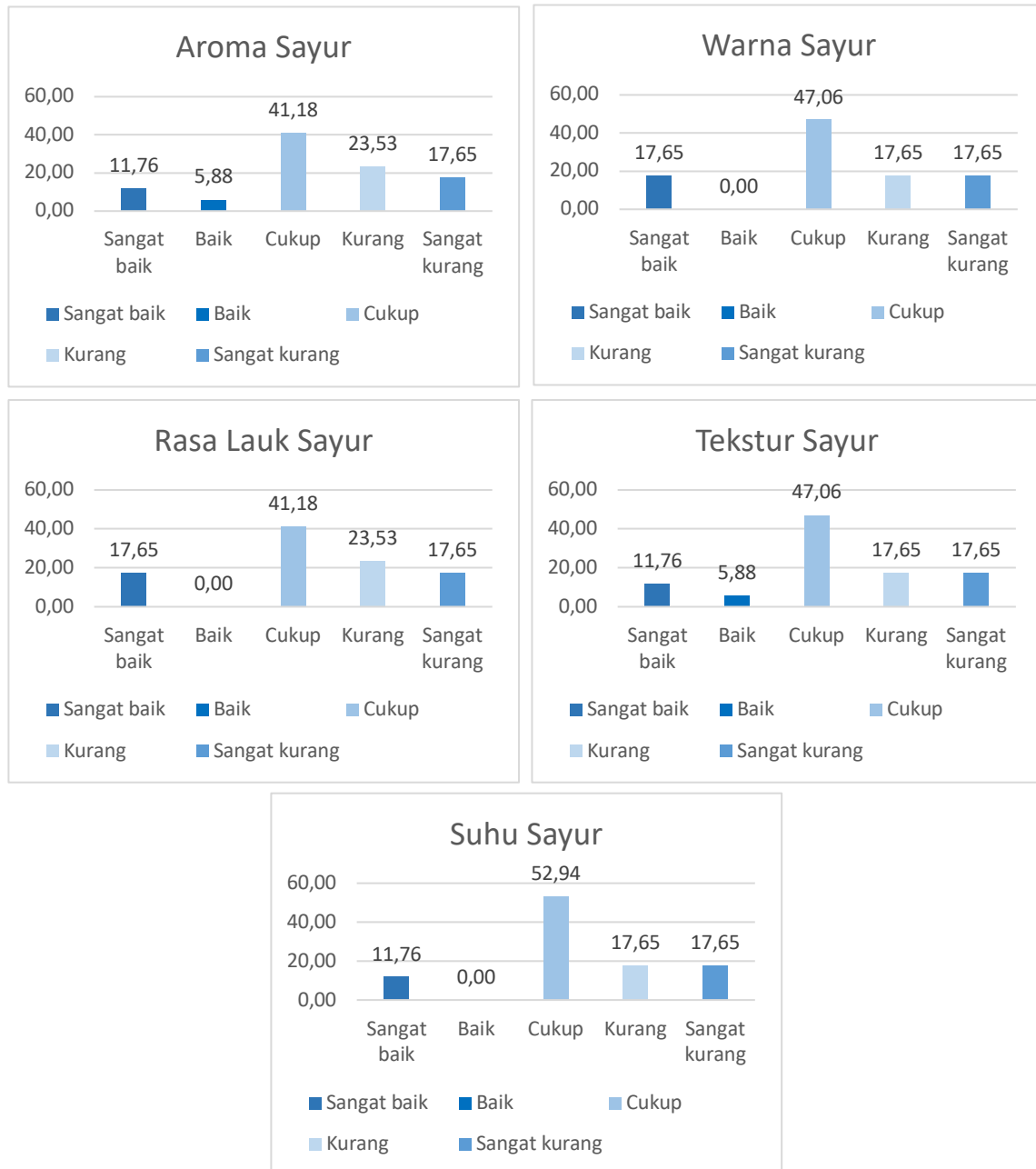


Gambar 3. Persentase penilaian lauk nabati yang disajikan (warna, aroma, rasa, tekstur dan suhu)

Gambar di atas menunjukkan bahwa lauk nabati memperoleh penilaian rendah dari atlet, terutama pada aspek warna (29,41%), rasa, tekstur, dan suhu penyajian (masing-masing 35,29%) yang berada pada kategori sangat kurang. Sementara itu, aroma lauk nabati dinilai kurang oleh 35,29% atlet. Hal ini menunjukkan perlunya evaluasi terhadap kualitas sensori dan penyajian lauk nabati.

Sayur

Penilaian organoleptik untuk sayur disajikan sebagai berikut.

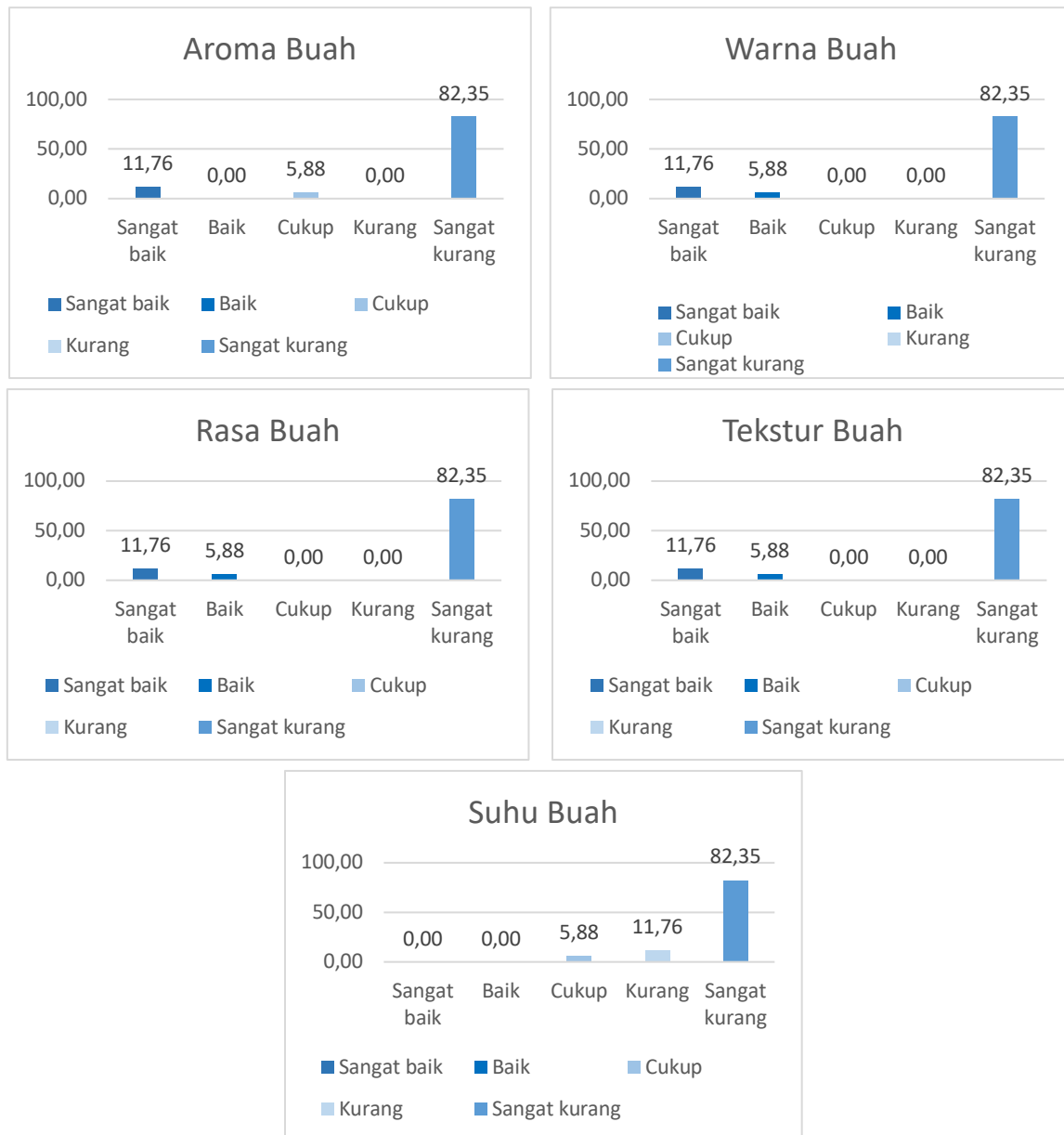


Gambar 4. Persentase penilaian sayur yang disajikan (warna, aroma, rasa, tekstur dan suhu)

Gambar di atas menunjukkan bahwa sebagian besar atlet menilai warna, aroma, rasa, tekstur, dan suhu sayur dalam kategori cukup, dengan persentase berturut-turut sebesar 47,06%, 41,18%, 41,18%, 47,06%, dan 52,94%. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat penerimaan sayur oleh atlet secara umum berada pada kategori cukup.

Buah

Hasil penilaian organoleptik untuk buah disajikan sebagai berikut.

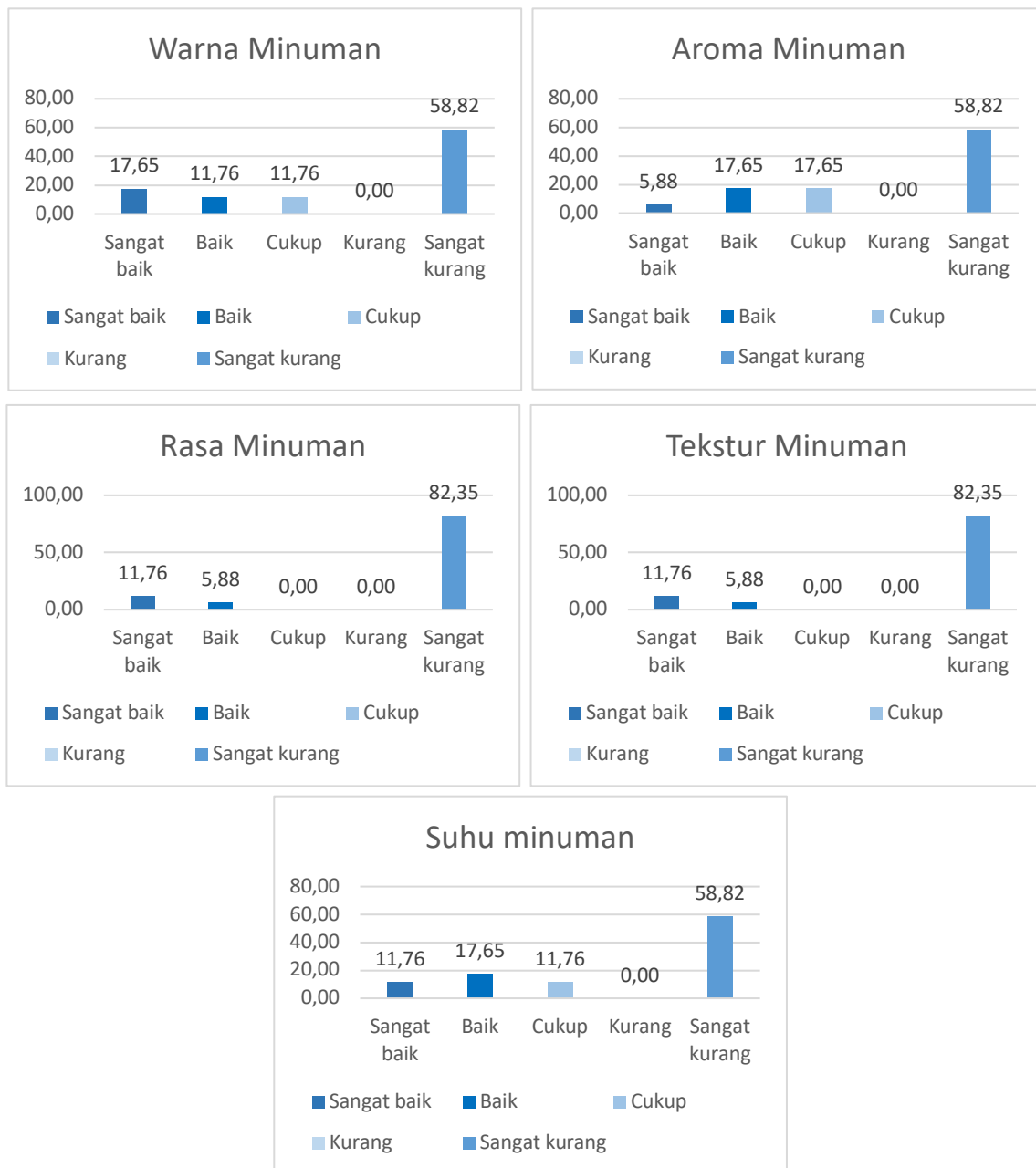


Gambar 5. Persentase penilaian buah yang disajikan (warna, aroma, rasa, tekstur dan suhu)

Gambar di atas menunjukkan bahwa mayoritas atlet menilai warna buah (83,25%), aroma (82,35%), rasa (82,35%), dan tekstur (82,35%) dalam kategori cukup. Sebaliknya, suhu penyajian buah memperoleh penilaian sangat kurang dari 82,35% atlet. Hal ini menunjukkan bahwa suhu penyajian menjadi aspek utama yang perlu diperbaiki.

Minuman

Penilaian organoleptik untuk minuman disajikan sebagai berikut.



Gambar 6. Persentase penilaian minuman yang disajikan (warna, aroma, rasa, tekstur dan suhu)

Pada penilaian minuman, mayoritas atlet menilai aroma (58,82%) dan suhu penyajian (58,82%) dalam kategori sangat kurang, sedangkan rasa (82,35%) dan tekstur (82,35%) berada dalam kategori cukup. Hasil ini mengindikasikan bahwa perbaikan kualitas minuman perlu difokuskan pada peningkatan aroma dan pengendalian suhu penyajian.

Selanjutnya, beberapa saran komentar tertulis dari atlet yaitu “*kurang bikin selera*” (1 atlet), “*makanan kurang lezat*” (4 atlet), “*lumayan enak*” (1 atlet), “*kalau bisa ada es buah*” (1 atlet), “*mungkin bisa ada jus*” (1 atlet). Masukan ini menjadi bahan pertimbangan dan revisi perbaikan menu yang disajikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lauk hewani merupakan komponen menu dengan tingkat penerimaan terbaik, sedangkan makanan pokok dan lauk nabati memperoleh tingkat penerimaan terendah. Temuan yang paling konsisten adalah rendahnya penilaian terhadap suhu penyajian dan aroma makanan pada hampir seluruh komponen menu. Sebaliknya, rasa makanan umumnya memperoleh penilaian cukup hingga baik, sehingga bukan menjadi faktor utama yang memengaruhi penerimaan makanan atlet. Pola ini mengindikasikan bahwa perbaikan penyelenggaraan makanan perlu difokuskan pada pengendalian suhu penyajian, peningkatan kualitas sensori terutama aroma, serta pengembangan variasi menu yang lebih menarik untuk meningkatkan kepuasan atlet dan mendukung pemenuhan kebutuhan gizi selama masa pelatihan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa suhu penyajian merupakan atribut yang paling konsisten memperoleh penilaian rendah pada hampir seluruh komponen menu, terutama buah (82,35%), minuman (58,82%), lauk hewani (35,29%), dan lauk nabati (35,29%). Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas distribusi dan waktu penyajian makanan belum sepenuhnya mampu mempertahankan suhu makanan pada kondisi optimal saat dikonsumsi atlet. Hasil ini disebabkan terpisahnya dapur pengolahan makanan dengan lokasi penyajiannya, dibutuhkan waktu tempug 1,5 jam untuk mendistribusikan makanan. Pendistribusian dengan sentralisasi guna mencegah jeda waktu yang lama antara proses pengolahan dengan distribusi makanan (Ulya et al., 2025). Hasil ini sejalan dengan penelitian (Nikita, 2025) yang menemukan bahwa suhu makanan merupakan salah satu indikator kualitas makanan yang berpengaruh terhadap kepuasan atlet terhadap layanan konsumsi. Selain itu, kajian mengenai penyelenggaraan makanan olahraga menunjukkan bahwa kualitas penyajian, termasuk suhu makanan, memengaruhi persepsi atlet terhadap mutu makanan dan tingkat konsumsi yang pada akhirnya berdampak pada pemenuhan kebutuhan gizi untuk mendukung performa olahraga (Pelly & Thurecht, 2019). Oleh karena itu, pengendalian suhu selama proses distribusi dan penyajian perlu menjadi prioritas dalam upaya meningkatkan kualitas layanan makanan atlet. Penyatuan dapur dan ruang makan lokasi penyajian menjadi pertimbangan untuk meminimalisir perubahan suhu makanan dan minuman.

Selain suhu, aroma merupakan atribut sensori yang relatif sering memperoleh penilaian rendah pada makanan pokok (47,06%), lauk hewani (35,29%), lauk nabati (35,29%), dan minuman (58,82%). Temuan ini menunjukkan bahwa daya terima makanan atlet tidak hanya dipengaruhi oleh kandungan gizi, tetapi juga oleh pengalaman sensori yang diperoleh selama mengonsumsi makanan. Menurut (Hapsari Sakti Titis Penggalih et al., 2023; Kiki Febrianto, 2025), atribut sensori seperti rasa, aroma, kesegaran, dan tampilan makanan merupakan faktor penting yang memengaruhi penerimaan makanan atlet selama kegiatan olahraga. Menurut (Dede Robiatul Adawiyah et al., 2024) juga menjelaskan bahwa faktor sensori merupakan salah satu determinan utama pemilihan makanan pada atlet selain pertimbangan performa dan kandungan gizi. Dalam penelitian ini, meskipun beberapa komponen menu memiliki cita rasa yang cukup baik, rendahnya penilaian terhadap aroma menunjukkan bahwa proses pengolahan, penggunaan bumbu, atau penyimpanan makanan masih perlu dievaluasi agar dapat meningkatkan selera makan atlet dan mendukung konsumsi makanan yang optimal.

Penelitian ini menemukan bahwa makanan pokok dan lauk nabati merupakan komponen menu dengan tingkat penerimaan terendah dibandingkan komponen lainnya. Sebaliknya, lauk hewani memperoleh penilaian terbaik pada aspek warna, rasa, dan tekstur, sedangkan sayur, buah, dan minuman umumnya memperoleh penilaian cukup. Komentar atlet seperti “kurang bikin selera”, “makanan kurang lezat”, serta usulan penyediaan jus dan es buah mengindikasikan adanya kebutuhan terhadap variasi menu yang lebih menarik. Temuan ini didukung oleh penelitian (Fadia Tasyafa et al., 2024; Pelly et al., 2022) menyatakan bahwa variasi makanan merupakan faktor penting dalam

lingkungan makan atlet karena dapat meningkatkan kepuasan dan mendorong konsumsi makanan yang lebih baik. Penelitian mengenai pilihan makanan atlet selama kompetisi juga menunjukkan bahwa keberagaman menu menjadi salah satu pertimbangan utama atlet dalam memilih makanan selain kandungan gizi dan tujuan performa olahraga (Hanifah, 2022; Lailah Atiki et al., 2025; Pelly et al., 2025). Dengan demikian, revisi siklus menu, peningkatan variasi bahan pangan yang tersedia secara lokal, serta inovasi penyajian makanan dan minuman perlu dilakukan untuk meningkatkan daya tarik menu dan mencegah kejenuhan konsumsi pada atlet (Pelly et al., 2023).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada atlet dan pengelola Pusat Pembinaan Atlet Pelajar Bambar Sentani, Disorda Provinsi Papua dalam proses pengumpulan data tempat terlaksananya penelitian ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan atas dukungan dalam publikasi artikel ini.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa permasalahan utama terletak pada suhu penyajian dan daya tarik sensori (aroma dan warna), bukan pada rasa semata. Lauk hewani merupakan komponen menu dengan tingkat penerimaan terbaik, sedangkan makanan pokok dan lauk nabati memperoleh tingkat penerimaan terendah. Oleh karena itu, peningkatan kualitas layanan konsumsi atlet perlu difokuskan pada manajemen suhu makanan, teknik pengolahan yang tepat, dan waktu penyajian yang efisien. Variasi menu yang menarik dan sesuai kebutuhan atlet dengan merevisi kembali menu yang disajikan. Penerapan rekomendasi ini diharapkan dapat meningkatkan kepuasan atlet, asupan gizi optimal, serta performa olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Amien, T. N. (2022). Hubungan Tingkat Kepuasan Mutu Makanan Dengan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Atlet Di Akademi Sepakbola. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(2), 10–15. <https://doi.org/10.15294/Nutrizione.V2i2.58376>
- Amawi, A., Alkasasbeh, W., Jaradat, M., Almasri, A., Alobaidi, S., Hammad, A. A., Bishtawi, T., Fataftah, B., Turk, N., Saoud, H. Al, Jarrar, A., & Ghazzawi, H. (2024). Athletes' Nutritional Demands: A Narrative Review Of Nutritional Requirements. *Frontiers In Nutrition*, 10, 1331854. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1331854>
- Dede Robiatul Adawiyah, Dase Hunaefi, & Budi Nurtama. (2024). *Evaluasi Sensori Produk Pangan*. Pt Bumi Aksara. <https://ebooks.gramedia.com/id/buku/evaluasi-sensori-produk-pangan>
- Desbrow, B. (2021). Youth Athlete Development And Nutrition. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 51(Suppl 1), 3–12. <https://doi.org/10.1007/S40279-021-01534-6>
- Dirgantara, M., Fithroni, H., Wahyudi, H., & Hakim, A. A. (2024). Evaluasi Program Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, 2(1), 98–110. <https://doi.org/10.47861/Jkpu-Nalanda.V2i1.846>
- Fadia Tasyafa, Y., Hindiarso, F., Vidia, C., & Abimanyu, R. (2024). Analisis Pemilihan Makanan Bergizi Pada Atlet Sepak Bola Yuniior. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1250–1263. <https://doi.org/10.55081/Jurdip.V4i3.2041>
- Hanifah, N. (2022). *Analisis Penyelenggaraan Makanan Dan Daya Terima Makanan Terhadap Tingkat Kecukupan Energi Dan Karbohidrat Di Asrama Atlet Sepak Bola Smpit Taruma Babelan - Walisongo Repository* [Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang]. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/19224/>

- Hapsari Sakti Titis Penggalih, Trisnantoro, L., Nurinda Susila, E., Rahadian, B., Sujadi, D., Isnanta, R., Hardiyanti, M., Bactiar, N., & Mahsa Alvita Ghany, R. (2023). Study Of Satisfaction Towards The Food Services In The Pplp And Sko Athlete Dormitories In Indonesia. *Media Gizi Indonesia*, 18(3), 236–243. <https://doi.org/10.20473/Mgi.V18i3.236-243>
- Hasyim. (2024). *Strategi Pembinaan Dan Peningkatan Prestasi Olahraga* (Hidayati, Ed.). Rajawali Pers.
<https://eprints.unm.ac.id/35443/1/Strategi%20pembinaan%20%28minta%20acc%20cetak%202%29.pdf>
- Kiki Febrianto. (2025). Gizi Sensoris Dan Kognisi Pangan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Dan Perilaku Konsumsi. In *Kesehatan Masyarakat*. Media Nusa Creative. <https://digilib.upnvj.ac.id/detail/gizi-sensoris-dan-kognisi-pangan-pengaruhnya-terhadap-kesehatan-dan-perilaku-konsumsi/113086>
- Lambert, V., Carbuhn, A., Culp, A., Ketterly, J., Twombly, B., & White, D. (2022). Interassociation Consensus Statement On Sports Nutrition Models For The Provision Of Nutrition Services From Registered Dietitian Nutritionists In Collegiate Athletics. *Journal Of Athletic Training*, 57(8), 717–732. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0157.22>
- Llorente-Cantarero, F. J., Palomino-Fernández, L., & Gil-Campos, M. (2018). Nutrition For The Young Athlete. *Journal Of Child Science*, 8(1), E90–E98. <https://doi.org/10.1055/S-0038-1669382>
- Maldonado, I., Oliveira, C. B., Branco, P. A., & Sousa, M. (2023). Athletes' Opinions On Food Provision At European Athletics Championships: Implications For The Future. *Nutrients*, 15(2), 413. <https://doi.org/10.3390/Nu15020413/S1>
- Manalu, N., Nainggolan, J. O. Z., Al-Fandi, M. S., Siregar, M. R. H., & Sudapa, H. (2025). Kontribusi Pola Hidup Sehat Terhadap Kecepatan Pemulihan Setelah Latihan Berat. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(03), 260–273. <https://doi.org/10.23969/Jp.V10i03.36511>
- Nikita, L. (2025). *Gambaran Cita Rasa Dan Daya Terima Makanan Di Pslu Tresna Werdha Natar, Lampung Selatan Tahun 2025*. Poltekkes Tanjungkarang Jurusan Gizi.
- Nurdianty, I., & Radhiyah, N. (2012). *Penyelenggaraan Makanan Dan Tingkat Kepuasan Atlet Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Dinas Pendidikan Pemuda Dan Olahraga Makassar*. Semantic Scholar.
- Pelly, F. E., Dufour, A., & Slater, G. (2025). Sports Dietitians Evaluation Of Food Provision For Athletes At The Tokyo 2020 Olympic And Paralympic Games. *European Journal Of Sport Science*, 25(4), E12276. <https://doi.org/10.1002/Ejsc.12276>
- Pelly, F. E., & Thurecht, R. (2019). Evaluation Of Athletes' Food Choices During Competition With Use Of Digital Images. *Nutrients* 2019, Vol. 11, Page 1627, 11(7), 1627. <https://doi.org/10.3390/Nu11071627>
- Pelly, F. E., Thurecht, R. L., & Slater, G. (2022). Determinants Of Food Choice In Athletes: A Systematic Scoping Review. *Sports Medicine - Open*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/S40798-022-00461-8>
- Pelly, F. E., Tweedie, J., & O'connor, H. (2023). Food Provision At The Olympic Games In The New Millennium: A Meta-Narrative Review. *Sports Medicine - Open*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/S40798-023-00567-7>
- Sasmarianto, & Novia Nazirun. (2022). *Pengelolaan Gizi Olahraga Pada Atlet* (Raffly Henjilito, Ed.). Ahlimedia Press. <http://www.ahlimediapress.web.id/2022/12/Pengelolaan-Giz>

- Smith, N. J. (1997). Nutrition And The Young Athlete. In *Pediatric Annals* (3rd Edition, Vol. 7, Number 10). Crc Press. <https://doi.org/10.1201/9780367813499-18/Nutrition-Young-Athlete-Susan-Groziak-Gregory-Miller>
- Ulya, A. Q., Rusilanti, R., & Mariani, M. (2025). Analisis Persepsi Sistem Penyelenggaraan Makanan Dengan Penerimaan Menu Pada Siswi Di Sma Future Gate Boarding School. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(10.D), 109–123. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/jiwp/article/view/11808>