



PERSEPSI DAN PERILAKU KONSUMSI MINUMAN ISOTONIK PADA ATLET

KLUB SEPAKBOLA AREMA

TUGAS AKHIR

Untuk memenuhi persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Gizi



Oleh :

Muhammad Rizki Navianto

155070307111021

PROGRAM STUDI ILMU GIZI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS BRAWIJAYA

MALANG

2019



DAFTAR ISI

| | |
|--|----------|
| Lembar Pengesahan..... | ii |
| Kata Pengantar..... | iii |
| Abstrak | v |
| Abstract | vi |
| Daftar Isi..... | vii |
| Daftar Tabel..... | x |
| Daftar Diagram..... | xi |
| Daftar Lampiran..... | xii |
| BAB 1 PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1. Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2. Rumusan Masalah..... | 3 |
| 1.3. Tujuan Penelitian..... | 3 |
| 1.4. Manfaat Penelitian..... | 4 |
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA..... | 5 |
| 2.1. Penelitian Kualitatif..... | 5 |
| 2.1.1. Tujuan Penelitian Kualitatif..... | 5 |
| 2.1.2. Ciri-Ciri Penelitian Kualitatif..... | 6 |
| 2.1.3. Pengumpulan Data..... | 7 |
| 2.2. Minuman Isotonik..... | 8 |
| 2.2.1. Definisi..... | 8 |
| 2.2.2. Jenis Minuman Isotonik..... | 8 |
| 2.2.3. Kinerja Minuman Isotonik Dalam Tubuh..... | 9 |
| 2.2.4. Faktor Yang Mempengaruhi Minuman Isotonik..... | 10 |
| 2.3. <i>Water Intoxication</i> | 12 |
| 2.4. Atlet..... | 12 |
| 2.4.1. Definisi Atlet..... | 12 |
| 2.4.2. Atlet Sepak Bola..... | 13 |
| 2.5. Minuman Isotonik Dapat Meningkatkan Performa Atlet..... | 13 |
| 2.6. Kebutuhan Energi Dan Zat Gizi..... | 15 |



| | |
|--|-----------|
| 2.7. Energi Expenditure..... | 18 |
| BAB 3 KERANGKA KONSEP..... | 19 |
| 3.1. Kerangka Konsep..... | 19 |
| 3.2. Penjelasan Kerangka Konsep..... | 20 |
| BAB 4 METODE PENELITIAN..... | 22 |
| 4.1. Desain Penelitian..... | 22 |
| 4.2. Informan Penelitian..... | 23 |
| 4.2.1. Prosedur Pemilihan Informan..... | 23 |
| 4.2.2. Jumlah Informan..... | 23 |
| 4.2.3. Kriteria Inklusi..... | 24 |
| 4.2.4. Kriteria Eksklusi..... | 24 |
| 4.3. Lokasi dan Waktu Penelitian..... | 24 |
| 4.4. Instrumen Penelitian..... | 24 |
| 4.5. Pengumpulan Data..... | 25 |
| 4.5.1. <i>In Depth Interview</i> | 26 |
| 4.5.2. Observasi..... | 26 |
| 4.5.3. Triangulasi..... | 27 |
| 4.5.4. Prosedur..... | 27 |
| 4.6. Alur Penelitian..... | 29 |
| 4.7. Analisis Data..... | 30 |
| BAB 5 HASIL PENELITIAN..... | 32 |
| 5.1 Gambaran Umum Penelitian..... | 32 |
| 5.2 Karakteristik Informan..... | 33 |
| 5.2.1 Informan Utama..... | 33 |
| 5.2.1 Informan Pendukung..... | 33 |
| 5.3 Hasil Data..... | 36 |
| 5.3.1 Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Minuman Isotonik..... | 36 |
| 5.3.2 Persepsi Minuman Isotonik..... | 36 |
| 5.3.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Minuman Isotonik..... | 39 |
| BAB 6 PEMBAHASAN..... | 40 |
| 6.1 Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Minuman Isotonik..... | 40 |



| | |
|--|-----------|
| 6.1.1 Pengetahuan Minuman Isotonik..... | 40 |
| 6.1.2 Pola Konsumsi Minuman Isotonik..... | 42 |
| 6.2 Persepsi Tentang Minuman Isotonik..... | 44 |
| 6.2.1 Persepsi Tentang Pocari..... | 45 |
| 6.2.2 Persepsi Tentang Air Kelapa..... | 47 |
| 6.2.3 Persepsi Tentang Oralit..... | 48 |
| 6.2.4 Perbedaan Kandungan Minuman Isotonik..... | 50 |
| 6.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Minuman Isotonik..... | 50 |
| 6.4 Keterbatasan Penelitian..... | 52 |
| BAB 7 PENUTUP..... | 53 |
| 7.1 Kesimpulan..... | 53 |
| 7.2 Saran..... | 54 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 55 |
| LAMPIRAN..... | 58 |



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Basal Metabolisme Rate Berdasarkan Berat Badan..... 16

Tabel 2.2 Rata-Rata Tingkat Aktivitas Harian (Di luar Olahraga)..... 17

Tabel 2.3 Kebutuhan Energi Aktivitas Olahraga Berdasarkan Berat Badan 18

Table 5.1 Karakteristik Informan..... 34

Tabel 5.2 Pola Konsumsi Minuman Isotonik..... 36

Table 5.3 Persepsi Tentang Pocari..... 36

Table 5.4 Persepsi Tentang Air Kelapa..... 37

Table 5.5 Persepsi Tentang Oralit..... 38

Tabel 5.6 Fasilitas Dan Sarana..... 39

Tabel 6.1 Pola Konsumsi Minuman Isotonik Setiap Minggu..... 42

Tabel 6.2 Perbedaan Kandungan Setiap Minuman Isotonik..... 50



DAFTAR DIAGRAM

| | |
|---|----|
| Diagram 2.1 Kinerja Minuman Isotonik Dalam Tubuh | 10 |
| Diagram 2.2 Kinerja Minuman Isotonik Untuk Meningkatkan Performa..... | 14 |
| Diagram 4.1 Alur Penelitian..... | 29 |



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Guideline Interview..... 58

Lampiran 2 Penjelasan Penelitian 68

Lampiran 3 Informed Consent..... 69

Lampiran 4 Ethical Clearance..... 70

Lampiran 5 Pernyataan Keaslian Penulisan..... 71

Lampiran 6 Transkrip Wawancara Informan Kunci..... 72

Lampiran 7 Transkrip Wawancara Informan Pendukung 98

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

**PERSEPSI DAN PERILAKU KONSUMSI MINUMAN ISOTONIK PADA ATLET
KLUB SEPAKBOLA AREMA**

Oleh :

Muhammad Rizki Navianto

NIM : 155070307111021

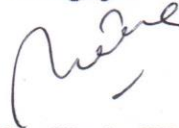
Telah diuji pada

Hari : Senin

Tanggal : 11 Februari 2019

dan dinyatakan lulus oleh

Penguji-I



Dr. Nurul Muslihah, SP., M.Kes

NIP. 19740126200801002

Pembimbing-I/Penguji-II,



Olivia Anggraeny, S.Gz., M. Biomed

NIP. 2014048706052001

Pembimbing-II/Penguji-III,



Intan Yusuf Habibie, S.Gz., M.Sc

NIP. 2016118902131001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Gizi,



Dian Handayani, SKM, M.Kes., Ph.D

NIP. 197404022003122002

**ABSTRAK**

Navianto, Muhammad Rizki. 2019. **Persepsi Dan Perilaku Konsumsi Minuman Isotonik Pada Atlet Klub Sepak Bola AREMA**. Tugas Akhir, Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Pembimbing: (1) Olivia Anggraeny, S.Gz., M.Biomed. (2) Intan Yusuf Habibie, S.Gz., M.Sc.

Minuman isotonik adalah minuman yang selalu dikonsumsi oleh atlet saat pertandingan sebagai pengganti cairan dan elektrolit yang hilang dari tubuh, serta dapat mengembalikan tenaga yang ikut hilang bersama keringat. Setiap pemain akan memiliki persepsi masing-masing terhadap minuman isotonik yang dikonsumsi. Persepsi merupakan suatu hal yang mungkin muncul dikarenakan pola pikir individu tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi dan perilaku konsumsi minuman isotonik pada atlet klub sepakbola AREMA. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Terdapat dua macam informan dalam penelitian ini, yaitu informan kunci dan informan pendukung. Pemilihan informan didasarkan pada kriteria inklusi, sedangkan jumlah informan berpatok pada titik jenuh. Analisis data menggunakan sistem transkrip dan koding yang nantinya diklasifikasikan menjadi beberapa tema dan terciptalah hasil penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memilih minuman isotonik berdasarkan efek yang ditimbulkan setelah mengonsumsinya. Setiap minuman isotonik yang dikonsumsi memiliki efek yang berbeda-beda. Seperti minuman isotonik *Pocari Sweat* yang memiliki efek dapat mengembalikan energi dengan cepat namun cukup manis untuk dirasanya. Minuman isotonik itu sendiri dikonsumsi hanya saat pertandingan saja dan bukan sebagai konsumsi sehari-hari maupun saat latihan. Minuman isotonik yang disediakan di AREMA adalah atas rekomendasi dari tim dokter. Alasan menyediakan *Pocari Sweat* adalah karena tim dokter memilih produk yang sudah ada dipasaran dan cukup populer. Dapat disimpulkan bahwa persepsi dan perilaku konsumsi minuman isotonik bergantung pada sugesti dan kebutuhan cairan serta elektrolit yang hilang selama pertandingan berlangsung.

Kata Kunci : **Persepsi, Minuman Isotonik, Atlet Sepakbola, Persepsi Minuman Isotonik**

**ABSTRACT**

Navianto, Muhammad Rizki. 2019. **Perception And Consumption Behavior Of Isotonic Drink In Athletes Of AREMA Football Club**. Nutrition Science Program, Faculty of Medicine Brawijaya University. Supervisor: (1) Olivia Anggraeny, S.Gz., M.Biomed. (2) Intan Yusuf Habibie, S.Gz., M.Sc.

Isotonic drinks are liquid that are always consumed by athletes during the game as a substitute for fluids and electrolytes lost from the body, and it can restore the energy when it lost with sweat. Some athlete have their own perception of the isotonic drinks that they consume. Perception is something that might arise because of the individual's mindset. This study aims to determine the perception and consumption behavior of isotonic drinks in AREMA soccer club athletes. This research method uses a qualitative approach. There are two kinds of informants in this study, namely key informants and supporting informants. The selection of informants was based on inclusion criteria, while the number of informants pegged at saturation points. Data analysis uses a system of transcripts and coding which are classified into several themes and create research results. The results of the study show that most athletes choose isotonic drinks based on the effects after consuming them. Every isotonic drink has different effects. Like *Pocari Sweat* isotonic drinks that have the effect of returning energy quickly but sweet enough to taste. Isotonic drinks are consumed only during the competition and not as a daily consumption or training. The isotonic drinks provided at AREMA are recommendation by doctor of AREMA football club. The reason for providing *Pocari Sweat* is because the doctor chose products that are already on the market and quite popular. It can be concluded that the perception and consumption behavior of isotonic drinks depends on the suggestions and needs of fluid and electrolytes during the game.

Keywords : Perseption, Isotonic Drink, Athletes Of Football, Perseption Of Isotonic Drink.



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas fisik yang berpotensi meningkatkan frekuensi denyut nadi karena semakin tinggi aktivitas tubuh maka semakin tinggi pula aliran darah untuk mensuplai zat makanan dan oksigen ke jaringan otot sehingga jantung berkontraksi lebih cepat dan kuat yang berakibat pula pada peningkatan panas dalam tubuh. Peningkatan aktivitas tubuh ini akan menyebabkan tubuh mengalami kelelahan dan kekurangan cairan. Sehingga, dibutuhkan waktu istirahat yang cukup dan mengonsumsi makanan yang memiliki nilai gizi cukup bagi atlet olahraga (Kurniawan et al, 2014).

Sepakbola adalah olahraga yang sangat digemari oleh seluruh masyarakat, baik yang masih kecil maupun yang sudah dewasa. Olahraga ini dilakukan secara berkelompok yang terdiri dari 11 pemain dan memerlukan teknik bermain bola yang baik. Salah satu klub sepakbola Indonesia yang terletak di Malang yaitu AREMA yang merupakan klub yang berdiri sejak 11 Agustus 1987. Hingga saat ini AREMA telah banyak berprestasi di ajang pertandingan bergensi. AREMA telah meraih beberapa juara bergensi antara lain sebagai juara 1 dalam piala Presiden, 2 kali juara piala Indonesia, dan juara Liga Super Indonesia (Anonim, 2016).



Seorang atlet sepak bola perlu memperhatikan ketersediaan cairan di dalam tubuh agar dapat terhindar dari dehidrasi terutama saat berlangsungnya latihan atau pertandingan. Dehidrasi yang disebabkan oleh berkurangnya cairan dari dalam tubuh akibat dari keluarnya keringat juga merupakan faktor yang menjadi penyebab menurunnya performa olahraga. Saat berolahraga, berkurangnya cairan tubuh melalui keluarnya keringat dan uap air dalam proses pernafasan walaupun hanya sebesar 2-3% dapat menyebabkan terjadinya penurunan performa hingga 10% (Dieny dan Putriana, 2015).

Cairan isotonik dapat membantu menggantikan cairan dan elektrolit yang hilang. Cairan isotonik dengan cepat meresap ke dalam tubuh karena osmolaritas yang baik dan terdiri dari elektrolit – elektrolit untuk membantu menggantikan cairan tubuh. Komposisi elektrolit yang mirip dengan cairan tubuh memudahkan penyerapan, dan segera menggantikan air dan elektrolit yang hilang dari dalam tubuh setelah melakukan aktivitas fisik (Atmaja, 2009).

Minuman isotonik memberikan manfaat bagi tubuh, seperti menstimulir penyerapan cairan secara cepat, menyediakan karbohidrat untuk meningkatkan performa, menambah respon fisiologis, dan untuk rehidrasi yang cepat. Sehingga, minuman tersebut diyakini sebagai minuman yang ideal bagi seorang atlet olahraga. Perannya tidak hanya sebagai minuman biasa yang menggantikan cairan tubuh, tetapi juga sebagai pengganti elektrolit yang hilang bersama keringat dan penyuplai energi bagi aktivitas tubuh saat berolahraga (Koswara, 2009).



3

Seperti penelitian yang dilakukan di Inggris oleh Visram, et, al, (2017) mengatakan bahwa konsumsi minuman isotonik dipengaruhi oleh teman sebaya, karir, orang tua, tempat, harga, dan kebutuhan. Penelitian tersebut dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengetahui bagaimana persepsi seseorang terkait minuman isotonik. Berdasarkan hal tersebut, diketahui adanya kaitan erat antara persepsi dan pengaruh dalam perilaku seseorang, khususnya dalam konteks konsumsi minuman isotonik pada atlet sepak bola. Dengan ini maka peneliti tertarik untuk menganalisa terkait persepsi dan perilaku konsumsi minuman isotonik pada atlet klub sepakbola AREMA.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana persepsi dan perilaku konsumsi minuman isotonik pada atlet klub sepakbola AREMA?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menggali lebih dalam terkait persepsi dan perilaku konsumsi minuman isotonik pada atlet klub sepakbola AREMA.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menggali lebih dalam terkait pengetahuan dan pola konsumsi minuman isotonik pada atlet sepak bola.
2. Menggali lebih dalam terkait persepsi atlet sepak bola terhadap konsumsi minuman isotonik.



3. Menggali lebih dalam terkait faktor-faktor lain yang mempengaruhi konsumsi minuman isotonik.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Dapat memberikan pemahaman lebih dalam terkait persepsi dan perilaku konsumsi minuman isotonik pada atlet klub sepakbola AREMA.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi klub sepakbola, dapat memberikan pemahaman lebih dalam kepada manajemen klub sepakbola AREMA terkait konsumsi minuman isotonik baik saat latihan maupun pertandingan.

2. Bagi masyarakat umum, dapat memberikan informasi terkait pola konsumsi dan manfaat dalam mengonsumsi minuman isotonik.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Penelitian Kualitatif

Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang memanfaatkan wawancara terbuka untuk menelaah dan memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu atau sekelompok orang. Penelitian kualitatif didasarkan pada upaya membangun pandangan mereka yang diteliti secara rinci, dibentuk dengan kata-kata, gambaran holistik dan rumit.

Menurut Moleong (2008), penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain, secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

2.1.1. Tujuan Penelitian Kualitatif

Penelitian kualitatif memiliki tujuan, yang berhubungan dengan memahami aspek-aspek kehidupan sosial, dan metode yang (pada umumnya) menghasilkan kata-kata, bukan angka, sebagai data untuk analisis. Secara umum penelitian kualitatif mempunyai dua tujuan yaitu, untuk menggambarkan dan mengungkap serta untuk menggambarkan dan menjelaskan.

Metode kualitatif umumnya berguna untuk menjawab pertanyaan tentang 'apa', 'bagaimana' atau 'mengapa' dari sebuah fenomena daripada 'berapa banyak', yang dijawab oleh metode kuantitatif. Jika tujuannya



adalah untuk memahami bagaimana sebuah komunitas atau individu di dalamnya melihat suatu isu tertentu, maka metode kualitatif dapat digunakan. Secara rinci penelitian kualitatif memiliki beberapa kegunaan, yaitu, bagi pengembangan teori, sumbangan bagi penyempurnaan praktek, sumbangan bagi penentu kebijakan, sumbangan bagi klarifikasi isu-isu dan tindakan sosial dan sumbangan bagi studi-studi khusus (Suhandoyo, 2011).

2.1.2. Ciri-Ciri Penelitian Kualitatif

Penelitian kualitatif berbeda dengan penelitian lain. Menurut Rahmat (2009), terdapat 10 ciri penelitian kualitatif yaitu:

- a. Dalam penelitian kualitatif, data dikumpulkan dalam kondisi yang asli atau alamiah.
- b. Peneliti sebagai alat utama pengumpulan data, yaitu dengan metode pengumpulan data berdasarkan pengamatan dan wawancara.
- c. Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif diharapkan secara deskriptif yang kemudian ditulis dalam laporan. Data yang diperoleh dari penelitian ini berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka.
- d. Penelitian kualitatif lebih mementingkan proses daripada hasil.
- e. Latar belakang tingkah laku atau perbuatan dicari maknanya.
- f. Dalam penelitian kualitatif digunakan metode triangulasi data yang dilakukan secara ekstensif, baik triangulasi metode maupun triangulasi sumber data.



g. Mementingkan rincian konstekstual. Peneliti mengumpulkan dan mencatat data yang sangat rinci mengenai hal-hal yang dianggap berkaitan dengan masalah peneliti.

h. Subjek yang diteliti berkedudukan sama dengan peneliti, jadi tidak sebagai objek atau yang lebih rendah kedudukannya.

i. Mengutamakan perspektif emik, artinya mementingkan pandangan responden, yakni bagaimana ia memandang dan menafsirkan dunia dan segi pendiriannya.

j. Pengambilan sampel secara purposif. Metode kualitatif menggunakan sampel yang sedikit dan dipilih menurut tujuan penelitian.

2.1.3. Pengumpulan Data

2.1.3.1. *In-Depth Interview*

In depth interview merupakan proses mendapatkan keterangan untuk tujuan penelitian melalui tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan informan atau orang yang sedang diwawancarai (Rahmat, 2009). *In depth interview* dilakukan peneliti untuk memperoleh informasi secara lengkap berdasarkan pengalaman saat ini maupun terdahulu, sikap, maupun pendapat pribadi dari informan penelitian (Alshenqeeti,2014).

2.1.3.2. *Focus Group Discussion*

Focus group discussion adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan tujuan untuk menemukan makna sebuah tema menurut pemahaman sebuah kelompok. Teknik ini digunakan untuk



mengungkap pemaknaan atau pendapat dari suatu objek penelitian.

Focus group discussion juga dimaksudkan untuk menghindari pemaknaan yang salah dari peneliti terhadap fokus masalah yang sedang diteliti (Rahmat, 2009).

2.2. Minuman Isotonik

2.2.1. Definisi

Menurut BPOM RI (2006), minuman isotonik merupakan minuman formulasi yang digunakan untuk menggantikan cairan, karbohidrat, elektrolit dan mineral tubuh dengan cepat. Sehingga minuman isotonik dapat diserap tubuh sesaat setelah diminum.

Minuman isotonik memiliki nilai osmolalitas yang mirip dengan darah, yaitu sekitar 280 mosm/kg H₂O. Minuman isotonik mempunyai kandungan karbohidrat seperti monosakarida, disakarida dan terkadang maltodekstrin dengan konsentrasi 6-9% dari berat/volume minuman isotonik dan mengandung beberapa mineral kecil seperti natrium sebesar 800-1000 mg/kg, kalium sebesar 125-175 mg/kg, klorida, fosfat serta perisa buah dan memiliki pH minimal yaitu 4 (Koswara, 2009).

2.2.2. Jenis Minuman Olahraga

a. Minuman Hipotonik

Minuman hipotonik adalah minuman yang mengandung 2-3% karbohidrat dan kandungan mineral dibandingkan dengan cairan tubuh normal. Cairan dalam minuman hipotonik akan langsung diserap oleh usus sehingga dapat menjaga keseimbangan cairan normal didalam tubuh.



b. Minuman Isotonik

Minuman isotonik adalah minuman yang mengandung glukosa dan fruktosa dalam konsentrasi 6-8%. Minuman ini mengandung elektrolit yang digunakan untuk menggantikan elektrolit yang hilang melalui keringat saat melakukan olahraga. Selain itu, dapat digunakan sebagai penyuplai energi saat seorang atlet mengalami kelelahan saat latihan maupun pertandingan (Koswara, 2009).

c. Minuman Hipertonik

Minuman hipertonik adalah minuman yang mengandung karbohidrat lebih dari 10% dan mempunyai konsistensi yang pekat. Minuman ini biasanya digunakan oleh atlet yang melakukan olahraga seperti latihan berat dan lari jarak jauh. Karena memiliki konsentrasi tinggi karbohidrat, minuman ini harus dikonsumsi bersama dengan minuman hipotonik maupun air minum untuk mengkompensasi penyerapan cairan oleh tubuh.

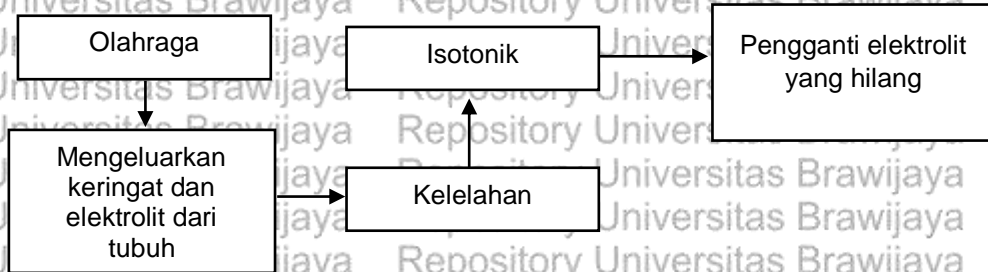
2.2.3. Kinerja Minuman Isotonik Dalam Tubuh

Minuman isotonik adalah minuman yang mengandung karbohidrat sederhana seperti monosakarida, disakarida dan terkadang maltodekstrin. Selain itu juga mengandung natrium, kalium, klorida, dan fosfat. Komponen utama dari isotonik adalah air sebagai pengganti cairan tubuh, karbohidrat sebagai penyuplai energi dan mineral sebagai pengganti elektrolit tubuh yang hilang.



Elektrolit yang hilang dalam jumlah besar melalui keringat adalah natrium, klorida dan kalium. Minuman isotonik digunakan untuk mengganti elektrolit yang hilang melalui keringat. Terkait dengan rehidrasi dan pemulihan cairan tubuh setelah melakukan latihan maupun pertandingan, minuman isotonik memiliki dua tujuan yaitu menggantikan air dan elektrolit yang hilang melalui keringat serta menggantikan karbohidrat yang digunakan dari cadangan hati dan otot ketika melakukan latihan dan pertandingan. Minuman isotonik juga digunakan sebagai penyuplai energi saat atlet melakukan latihan maupun pertandingan.

Diagram 2.1 : Kinerja Minuman Isotonik Dalam Tubuh



Sumber: Koswara, 2009.

2.2.4. Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Minuman Isotonik

Perilaku atlet dalam mengonsumsi minuman isotonik dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor budaya, faktor sosial, dan faktor individu.

a. Budaya

Budaya adalah suatu cara hidup yang berkembang dan dimiliki bersama oleh sebuah kelompok orang dan diwariskan dari generasi ke generasi. Budaya yang berkembang pada suatu daerah akan berbeda dengan budaya yang ada di daerah lain. Maka dari itu, pemilihan minuman isotonik bagi atlet dipengaruhi oleh budaya dari atlet itu sendiri (Gifary, 2017).

**b. Faktor sosial**

Faktor sosial adalah sekelompok orang yang secara bersama-sama membangun sebuah persamaan terkait penilaian sebuah barang maupun makhluk hidup. Faktor sosial terdapat beberapa kelompok seperti keluarga yang dapat mempengaruhi seorang atlet terhadap pemilihan minuman isotonik. Keluarga dapat memberikan intervensi terkait minuman isotonik apa yang baik untuk atlet itu sendiri (Gifary, 2017).

c. Gaya hidup

Gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri dari seseorang yang berinteraksi dengan lingkungannya. Gaya hidup juga mencerminkan sesuatu dibalik kelas sosial seseorang (Setiadi, 2003). Dalam hal ini, seorang atlet memilih minuman isotonik berkaitan dengan aktivitas, minat, dan opininya terkait pemilihan minuman isotonik. Pemilihan minuman isotonik berkaitan dengan merk dagang yang populer dikalangan atlet dan selaras dengan gaya hidup atlet itu sendiri.

d. Kepribadian/Individu

Setiap orang memiliki kepribadian yang berbeda yang mempengaruhi pemilihan minuman isotonik. Seorang atlet memiliki pandangan terhadap minuman isotonik apa yang cocok untuk dirinya sendiri berdasarkan keyakinan, persepsi, motivasi dan pengetahuan yang dimilikinya. Dalam hal ini, faktor individu berpengaruh terhadap pemilihan minuman isotonik terkait dengan apa yang dibutuhkan oleh atlet itu sendiri berdasarkan pengalaman dan pengetahuan yang ia miliki (Gifary, 2017).



2.3. **Water Intoxication (Keracunan Air)**

Water intoxication adalah gangguan fatal pada otak yang terjadi ketika keseimbangan normal elektrolit pada tubuh dipaksa keluar dari batas wajar karena meminum air secara berlebihan. Cairan tubuh mengandung elektrolit dalam konsentrasi yang harus tetap terjaga.

Hyponatremia adalah proses pelarutan sodium yang terlalu cepat didalam plasma darah, dimana selanjutnya menyebabkan pergerakan osmotik (penembusan cairan melalui dinding sel) dari cairan yang berada diluar sel dengan cairan yang ada didalam sel. Sel mengalami pembengkakan akibat perubahan osmotik dan menyebabkan berhenti berfungsi. Ketika hal ini terjadi pada saraf dan otak maka akan menyebabkan *water intoxication* (Kawashima, dkk. 2015).

2.4. **Atlet**

2.4.1. **Definisi Atlet**

Atlet merupakan orang yang ikut serta dalam suatu kompetisi olahraga yang kompetitif. Seorang atlet membutuhkan ketangkasan, kecepatan serta kekuatan dalam latihan maupun pertandingan. Dalam hal ini, seorang atlet dituntut untuk selalu menjaga performanya tetap meningkat tanpa mengalami penurunan performa agar memudahkannya meraih prestasi (Kardiyanto, 2014).

Menurut Sholichah dan Jannah (2015), atlet merupakan pelaku olahraga yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Seorang atlet melakukan latihan secara rutin untuk



memperoleh kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincihan, keseimbangan, kelenturan, dan perilaku atau tindakan lain yang dapat mempengaruhi performa atlet itu sendiri.

2.4.2. Atlet Sepakbola

Atlet sepakbola adalah pelaku olahraga dalam bidang sepakbola dengan usia 20 tahun sampai 40 tahun untuk profesional dan 8 tahun sampai 19 tahun untuk akademi. Atlet sepakbola profesional adalah seorang atlet yang memperoleh pendapatan dalam bentuk uang atau bentuk lain yang didasarkan atas kemahiran dalam olahraga sepakbola. Seorang atlet dikatakan profesional adalah ketika atlet tersebut menandatangani kontrak dengan sebuah tim sepakbola dan mendapatkan gaji atau uang dari tim tersebut. Pemain profesional dengan pemain akademi akan sangat berbeda jika dibandingkan antara keduanya.

Pemain profesional melaksanakan kegiatan olahraga sebagai profesi atau pekerjaannya sesuai dengan keahliannya. Sedangkan pemain akademi adalah pemain yang mendapatkan pembinaan dan pengembangan sesuai dengan kegemaran dan keinginannya. Untuk menjadi pemain profesional dibutuhkan latihan yang rutin dan semangat untuk meraih prestasi melalui klub ataupun perkumpulan tim sepakbola (Undang-undang RI nomor 3 tahun 2005).

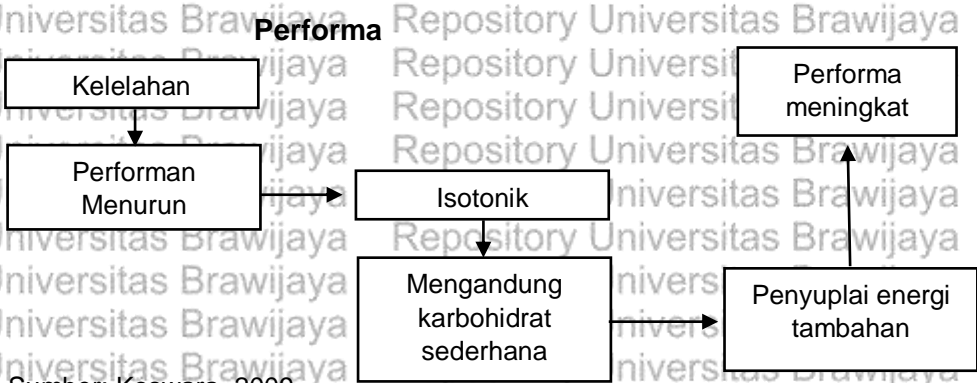
2.5. Minuman Isotonik Dapat Meningkatkan Performa Atlet

Cairan tubuh adalah komponen yang cukup besar dan potensial hilang saat melakukan olahraga maupun aktivitas lainnya karena

meningkatnya produksi keringat. Kegiatan olahraga baik latihan maupun saat pertandingan akan mengubah energi kimia menjadi mekanik otot. Nilai kebutuhan energi tergantung intensitas dan durasi latihan maupun pertandingan. Sumber utama energi diperoleh dari oksidasi karbohidrat dan lemak yang dikonsumsi. Keberadaan karbohidrat sebagai sumber energi sangat menentukan performa ketika latihan maupun pertandingan. Tubuh yang kekurangan karbohidrat akan mengalami kelemahan atau penurunan performa. Sehingga dibutuhkan karbohidrat lebih untuk tetap menjaga performa seorang atlet meningkat (Koswara, 2009).

Minuman isotonik mengandung karbohidrat yang dibutuhkan seorang atlet dalam menjaga performanya tetap meningkat. Karbohidrat sederhana dapat diserap tubuh dengan cepat, sehingga dapat membantu atlet dalam mencegah penurunan performanya saat latihan maupun pertandingan berlangsung.

Diagram 2.2 : Kinerja Minuman Isotonik Untuk Meningkatkan



Sumber: Koswara, 2009.

2.6. Kebutuhan energi dan zat gizi

Secara umum, seorang atlet sepakbola membutuhkan energi sekitar 4.500 Kkal atau 1,5 kali lebih besar dari kebutuhan orang dewasa normal



dengan postur tubuh relatif sama, karena permainan sepakbola tergolong dalam aktivitas fisik yang berat. Energi diperlukan untuk mempertahankan fungsi tubuh dengan baik, peredaran darah, persyarafan darah, pernafasan dan gerak otot agar atlet dapat berlatih dan bertanding dengan baik. Besarnya kebutuhan energi tergantung pada kegiatan atau aktifitas fisik yang dilakukan (Gunadi, 2010).

Kebutuhan cairan seorang atlet dikatakan cukup jika mengonsumsi 600-900 ml cairan 4 jam sebelum latihan dan kompetisi. Konsumsi cairan selama latihan adalah jumlah total cairan yang dikonsumsi baik dari minuman maupun makanan yang diukur selama latihan (70 menit).

Konsumsi selama latihan 70 menit dikatakan cukup jika mengonsumsi minimal 700-1050 ml. Konsumsi cairan setelah latihan adalah jumlah total cairan yang dikonsumsi baik dari minuman maupun makanan yang diukur 1 jam setelah latihan selesai. Konsumsi cairan setelah latihan dikatakan cukup jika mengonsumsi 500-700 ml setiap 0,5 kg berat badan yang hilang selama latihan. Konsumsi cairan periode latihan dikatakan cukup jika mengonsumsi 2400-3400 ml, sedangkan konsumsi cairan sehari dikatakan cukup jika mengonsumsi 5700-6700 ml (Putriana dan dieny, 2015).

Kebutuhan energi dihitung dengan memperhatikan beberapa komponen penggunaan energi seperti: Basal Metabolic Rate (BMR), Specific Dynamic Action (SDA), dan aktifitas fisik.



a. *Basal Metabolic Rate (BMR)*

Basal Metabolic Rate adalah jumlah energi yang dikeluarkan untuk aktivitas vital tubuh seperti denyut jantung, bernafas, transmisi elektrik pada otot dan lain-lain.

Tabel 2.1 : *Basal Metabolisme Rate (BMR)* berdasarkan Berat Badan

| Berat badan (Kg) | Energi | |
|------------------|-------------|-------------|
| | 18-30 tahun | 30-60 tahun |
| 55 | 1514 | 1499 |
| 60 | 1589 | 1556 |
| 65 | 1664 | 1613 |
| 70 | 1739 | 1670 |
| 75 | 1814 | 1727 |
| 80 | 1889 | 1785 |
| 85 | 1964 | 1842 |
| 90 | 2039 | 1899 |

(Sumber : Burke, 1992)

b. *Specific Dynamic Action (SDA)*

Specific Dynamic Action adalah jumlah energi yang digunakan untuk mengolah makanan dalam tubuh, seperti proses pencernaan dan penyerapan zat gizi oleh usus. Besarnya SDA kurang lebih 10% dari basal metabolic rate (BMR) (Gunadi, 2010).



c. Aktivitas Fisik

Pengeluaran energi yang digunakan untuk aktivitas fisik harian ditentukan oleh jenis, intensitas dan lamanya aktivitas fisik serta olahraga.

Tabel 2.2 : Rata-rata Tingkat Aktivitas Harian (di luar latihan)

| Tingkat Aktivitas | Laki-Laki |
|---------------------------|-----------|
| Istirahat di tempat tidur | 1,2 |
| Kerja sangat ringan | 1,4 |
| Kerja ringan | 1,5 |
| Kerja ringan-sedang | 1,7 |
| Kerja sedang | 1,8 |
| Kerja berat | 2,1 |
| Kerja berat sekali | 2,3 |

(sumber: Burke, 1992)



2.7. Energy Expenditure (Pengeluaran Energi)

Pengeluaran energi untuk latihan fisik dan olahraga ditentukan oleh jenis olahraga, intensitas dan lamanya latihan fisik dan olahraga.

Pengeluaran energi setiap atlet akan berbeda-beda terkait aktivitas fisik apa saja yang dilakukan saat latihan dan pertandingan. Sepakbola merupakan olahraga kombinasi antara kekuatan, kecepatan, daya tahan dan olahraga permainan. Pada aktivitas olahraga yang dilakukan dengan intensitas tinggi dan membutuhkan tenaga secara cepat seperti berlari untuk mengejar bola, menendang bola dengan keras maka metabolisme energi yang lebih besar.

Sedangkan saat atlet melakukan aktivitas dengan intensitas rendah seperti berjalan maka pengeluaran energinya lebih rendah (Kemenkes RI, 2014).

Tabel 2.3 : Kebutuhan Energi Aktivitas Olahraga berdasarkan Berat Badan (Kal/menit)

| Aktivitas | Berat badan | | | | |
|---------------------|-------------|----|----|----|----|
| | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| Sepak bola | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 |
| Lari : | | | | | |
| - 5,5 menit/km | 10 | 12 | 14 | 15 | 17 |
| - 5 menit/km | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 |
| - 4,5 menit/km | 11 | 13 | 15 | 18 | 20 |
| - 4 menit/km | 13 | 15 | 18 | 21 | 23 |
| Jalan kaki : | | | | | |
| - 10 menit/km | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| - 8 menit/km | 6 | 7 | 8 | 10 | 11 |
| - 5 menit/km | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 |

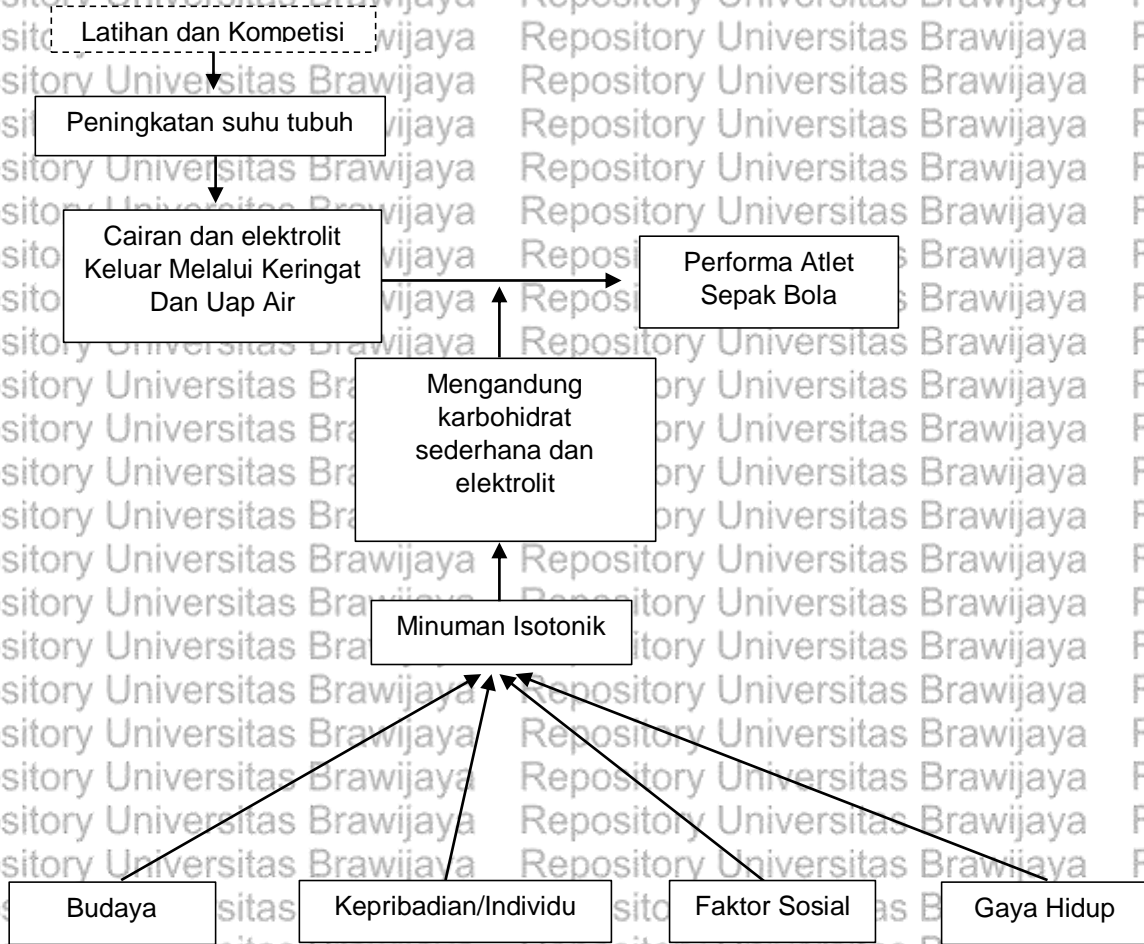
(sumber: Burke, 1992)



BAB III

KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep



Keterangan:

- Mempengaruhi
- ▭ Variabel yang diteliti
- - - Variabel yang tidak diteliti



3.2 Penjelasan Kerangka Konsep

Performa atlet sepak bola sangatlah penting dalam latihan maupun pertandingan. Dalam peningkatan performa atlet sepak bola terdapat banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi performa atlet adalah latihan dan kompetisi, asupan gizi, stress psikologis, kesehatan dan gaya hidup. Latihan dan kompetisi yang begitu padat dapat mempengaruhi performa atlet karena dapat meningkatkan efek kelelahan jika tidak melakukan istirahat yang cukup.

Selain itu, riwayat cedera dan gaya hidup yang tidak sehat dapat mempengaruhi performa atlet sepak bola dimana akan menghambat atlet tersebut dapat meraih prestasinya.

Seorang atlet sepak bola membutuhkan asupan energi dan zat gizi dari makanan yang cukup. Kebutuhan gizi yang tercukupi dapat membantunya dalam meningkatkan performa diatas lapangan. Pola makan yang teratur dengan asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi atlet serta mematuhi apa saja makanan yang tidak diperbolehkan untuk atlet dapat mempengaruhi performanya. Selain itu, suplemen dan minuman isotonik dapat membantu meningkatkan performa atlet di lapangan.

Seorang atlet sepak bola perlu memperhatikan ketersediaan cairan di dalam tubuh agar dapat terhindar dari dehidrasi terutama saat berlangsungnya latihan/pertandingan. Dehidrasi yang disebabkan oleh berkurangnya cairan dari dalam tubuh akibat dari keluarnya keringat juga merupakan faktor yang menjadi penyebab menurunnya performa olahraga. Saat berolahraga, berkurangnya cairan tubuh melalui keluarnya keringat dan uap air dalam proses pernafasan walaupun



hanya sebesar 2-3% dapat menyebabkan terjadinya penurunan performa hingga 10%. Oleh karena itu, atlet sepakbola disarankan tidak hanya mengkonsumsi cairan pada masa istirahat setelah selesainya babak pertama, tetapi juga pada saat sebelum, selama latihan atau pertandingan berlangsung dan setelah selesainya latihan atau pertandingan (Dieny dan Putriana, 2015).



BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahamifenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain, secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Moleong, 2008).

Pendekatan penelitian yang dipilih dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif (*qualitative research*). Metode pendekatan ini dipilih karena peneliti ingin menggali lebih dalam bagaimana persepsi dan perilaku konsumsi minuman isotonik pada atlet klub sepakbola AREMA. Penelitian kualitatif ini juga didukung oleh studi desain deskriptif eksploratif. Desain penelitian ini digunakan peneliti untuk mendeskripsikan perilaku atlet, kebiasaan yang dikonsumsi atlet, dan kegiatan-kegiatan tertentu secara terperinci dan mendalam.

Studi penelitian ini dipilih karena peneliti ingin mengetahui bagaimana pengalaman atlet terkait minuman isotonik yang pernah dikonsumsinya. Selain itu, peneliti juga ingin mengetahui bagaimana perilaku konsumsi minuman isotonik pada atlet klub sepakbola AREMA.



4.2 Informan Penelitian

Terdapat dua kategori informan dalam penelitian ini, yaitu informan kunci (utama) dan informan pendukung. Informan utama dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola, sedangkan informan yang dianggap mampu mendukung informan kunci adalah pelatih dan dokter dari atlet sepakbola itu sendiri. Pemilihan informan penelitian didasarkan atas kriteria yang telah ditentukan sebelumnya.

4.2.1 Prosedur Pemilihan Informan

Pada penelitian ini, pemilihan informan berdasarkan kriteria inklusi yang ditetapkan oleh peneliti dengan menggunakan metode *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan cara pemilihan informan dimana pengambilan informan menggunakan kriteria inklusi yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti (Nasution, 2003). Pemilihan informan kunci ditetapkan atas pertimbangan peneliti terkait informan mana saja yang berhak untuk dilakukan wawancara.

Dalam penelitian ini, yang dijadikan informan kunci adalah atlet sepakbola, selain itu, peneliti juga akan mengambil pelatih dan dokter dari atlet klub sepakbola sebagai informan pendukung untuk mendukung pernyataan atlet sepakbola yang berperan sebagai informan kunci.

4.2.2 Jumlah Informan

Jumlah informan yang terlibat dalam penelitian berjumlah 10 informan, dengan 7 atlet, 2 pelatih, dan 1 dokter. Jumlah tersebut sudah memenuhi saturasi data yang ditetapkan peneliti dikarenakan sudah tidak ada data baru yang ditemukan dan terdapat pengulangan data yang disampaikan oleh informan.



4.2.3 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi pada penelitian ini meliputi:

- Tercatat sebagai atlet klub sepak bola profesional AREMA
- Berjenis kelamin laki – laki
- Dalam rentang usia 20 – 40 tahun
- Dalam masa pelatihan dan pertandingan

4.2.4 Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi pada penelitian ini meliputi:

- Informan dalam keadaan sakit atau cedera

4.3 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Kanjuruhan Kepanjen, Stadion Gajayana Malang, asrama pemain AREMA dan Kantor AREMA. Penelitian ini dilaksanakan selama 10 bulan, mulai bulan Oktober 2017 hingga Agustus 2018.

4.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang telah digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Pedoman Wawancara

Metode wawancara yang dipilih adalah *in depth interview*. *In depth interview* adalah wawancara mendalam kepada subjek penelitian dilakukan untuk memperoleh data lebih rinci terkait minuman isotonik kepada informan kunci dan informan pendukung.



2. Alat Perekam Suara

Menurut Apsari (2009), alat perekam suara dipakai untuk merekam semua percakapan pada saat wawancara berlangsung, sehingga dapat meminimalkan bias yang akan terjadi. Alat perekam suara ini digunakan setelah mendapatkan izin dari informan penelitian terlebih dahulu.

3. Catatan Lapangan

Catatan lapangan merupakan catatan tertulis terkait data apa saja yang dirasa cukup penting yang diucapkan oleh informan untuk dicatat oleh peneliti. Catatan lapangan dibuat peneliti dalam bentuk kata-kata kunci saat wawancara berlangsung. Alat tulis yang digunakan seperti bolpoin untuk menulis pada lembar catatan lapangan (Apsari, 2009).

4. Formulir Demografi

Formulir demografi merupakan variabel-variabel yang berisi tentang usia, pendidikan, pekerjaan, domisili ataupun tempat tinggal, dan lain sebagainya. Variabel-variabel tersebut dapat mempengaruhi pola perilaku melalui perbedaan sikap dan persepsi yang ditimbulkan (Nafisah, 2017).

4.5 Pengumpulan Data

Dalam studi desain kualitatif dilakukan triangulasi sumber, yakni mengumpulkan data sejenis dari beberapa sumber data yang berbeda (Faradila, 2016). Sumber data berasal dari informan kunci yaitu atlet dan informan pendukung yaitu pelatih dan dokter klub sepakbola AREMA. Teknik pengumpulan data utama dalam studi kualitatif menggunakan metode *in depth interview* sebagai subjek penelitian.



4.5.1 *In depth interview*

In depth interview merupakan proses mendapatkan keterangan untuk tujuan penelitian melalui tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan informan atau orang yang sedang diwawancarai (Rahmat, 2009). *In depth interview* dilakukan peneliti untuk memperoleh informasi secara lengkap berdasarkan pengalaman saat ini maupun terdahulu, sikap, maupun pendapat pribadi kepada atlet, pelatih, dan dokter dari klub sepakbola AREMA. Penelitian ini menggunakan teknik *in depth interview* berupa *semi-structured interview*. *Semi-structured interview* adalah metode tanya jawab dengan pertanyaan yang telah diterapkan, fungsi dari metode ini adalah mendapatkan pandangan detail dari informan. Dalam metode ini pertanyaan bukan hanya sebatas yang telah dipersiapkan tetapi dapat muncul pertanyaan baru selama proses tanya jawab berlangsung (Alshenqeeti, 2014).

4.5.2 Observasi

Observasi merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti secara sistematis dengan cara pengamatan dan pencatatan terhadap objek yang akan diteliti. Observasi dilakukan untuk mengetahui berbagai macam aktifitas yang dilakukan informan dimana kegiatan tersebut dilakukan secara terus menerus dan menghasilkan fakta (Hasanah, 2016). Peneliti menemukan bahwa setiap atlet AREMA mengonsumsi minuman isotonik pada saat pertandingan saja.



4.5.3 Triangulasi

Menurut Bachri (2010), triangulasi merupakan cara pengumpulan data yang absah dengan menggunakan pendekatan metode ganda. Triangulasi dilakukan peneliti untuk memeriksa keabsahan data yang telah diperoleh dengan cara memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu sendiri, untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data tersebut. Pengecekan data ini dilakukan dari berbagai sumber dan dengan berbagai cara. Data akan diperoleh tidak hanya berasal dari subjek yang dituju, yaitu atlet, tetapi peneliti juga akan memperoleh informasi dari lingkungan atlet itu sendiri. Pada penelitian ini, perolehan data sama didapatkan dari metode ganda wawancara pada informan kunci dan informan pendukung. Pada informan kunci dan informan pendukung dilaksanakan wawancara dengan metode *in depth interview*.

Terdapat 2 macam triangulasi data, yaitu triangulasi sumber dan triangulasi metode. Triangulasi sumber yaitu *in depth interview*. Sedangkan, triangulasi metode dilakukan dengan cara membandingkan informasi atau data dengan cara yang berbeda.

Dalam penelitian ini, triangulasi yang dipilih oleh peneliti adalah triangulasi sumber. Peneliti memilih triangulasi sumber karena informasi yang didapatkan dari informan sudah cukup detail dan sudah memenuhi untuk dilakukan analisis data.

4.5.4 Prosedur

Pada penelitian ini, prosedur yang dilaksanakan diantaranya sebagai berikut:

- 1) Survey Pendahuluan: Peneliti mengamati dan memahami apa saja yang sering terjadi di sekitar informan terkait konsumsi minuman isotonik.



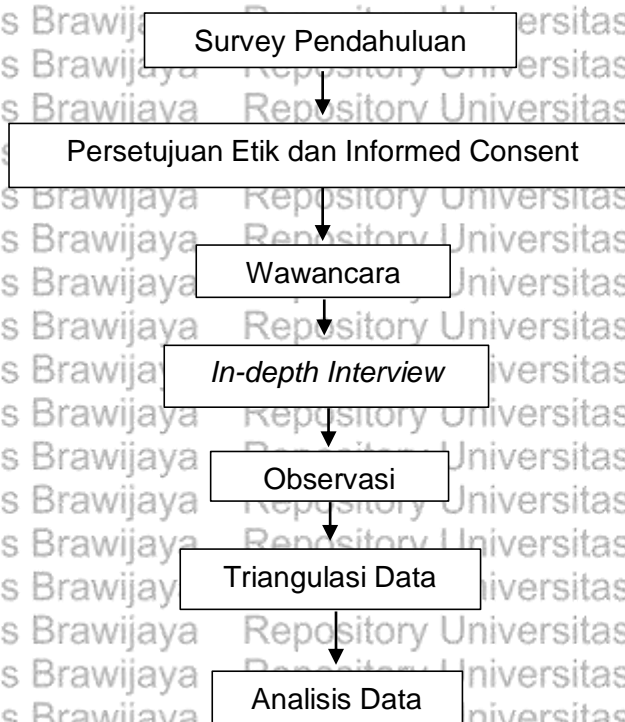
2) Menyusun daftar pertanyaan: peneliti menuliskan daftar pertanyaan penelitian yang mencakup pengalaman dari atlet terkait minuman isotonik, baik pada masa saat ini ataupun sebelumnya. Selain dari daftar pertanyaan untuk informan kunci, peneliti juga membuat pertanyaan untuk informan pendukung. Pertanyaan ini berisi tentang pengalaman pelatih dan dokter dalam memberikan sarana prasarana terkait minuman isotonik kepada atletnya, juga bagaimana dengan perubahan atlet selama mengonsumsi maupun tidak mengonsumsi minuman isotonik.

3) Pengumpulan data: peneliti melakukan pengumpulan data melalui proses wawancara yang berkisar kurang/lebih 15 menit hingga 30 menit. Wawancara dilakukan dengan metode *in depth interview*. Jumlah informan yang dapat dilakukan wawancara sebanyak 10 orang yang terdiri dari 7 atlet, 2 pelatih, dan 1 dokter.



4.6 Alur Penelitian

Diagram 4.1 Alur Penelitian



Peneliti melakukan survey pendahuluan untuk mengetahui masalah apa yang terjadi pada pemain profesional atlet klub sepakbola AREMA. Survey pendahuluan diawali dengan bertanya kepada manajemen klub sepakbola AREMA terkait pemilihan informan dan masalah apa yang dihadapi oleh pemain klub sepakbola AREMA. Setelah mengetahui apa saja masalah yang dihadapi oleh pemain, peneliti selanjutnya melakukan survey dengan bertanya dan observasi kepada pelatih serta dokter klub sepakbola AREMA untuk mengetahui apakah masalah yang terjadi adalah benar adanya.

Setelah mendapatkan data awal terkait masalah yang dihadapi pemain profesional atlet klub sepakbola. Peneliti melakukan *in depth interview* kepada atlet, pelatih, dan dokter dari klub sepakbola. *In depth interview* dilakukan untuk menganalisa terkait perilaku konsumsi minuman isotonik (Rahmat, 2009).



Setelah mendapatkan data, peneliti melakukan triangulasi data untuk mengecek apakah data yang diberikan kepada peneliti sudah benar atau jelas.

Jika data yang didapatkan peneliti masih belum jelas maka dilakukan *in depth interview* kepada dokter klub sepak bola AREMA. Setelah data sudah absah dan benar, maka dilakukan analisis data untuk mengetahui hasil data yang telah didapatkan.

4.7 Analisis Data

Peneliti melakukan analisis data fenomenologis:

a. Mendeskripsikan data menjadi kode dan tema

Peneliti membaca hasil data yang telah di dapatkan dan menuangkan seluruh data hasil wawancara dari alat perekam suara ke dalam bentuk tulisan yang selanjutnya akan dideskripsikan dan diklasifikasi untuk dibagi menjadi beberapa tema. Setelah mendeskripsikan peneliti melakukan proses pengodean, yaitu dengan mengelompokkan data teks atau visual menjadi kategori informasi yang lebih kecil, dan mencari bukti untuk kode tersebut dari berbagai *database* lalu memberikan label pada kode tersebut.

b. Mengklasifikasikan data menjadi kode dan tema

Setelah proses pengodean, peneliti melakukan proses klasifikasi, yaitu dengan memilah-milah teks atau informasi dan mencari kategori, tema, atau dimensi informasi. Pada proses ini peneliti memilah data, dan di sederhanakan menjadi serangkaian tema yang lebih kecil. Setelah mendapatkan kode berupa rasa bosan dan mengantuk dalam belajar, maka



selanjutnya menentukan tema dari dua kode tersebut. Tema yang keluar dari kode tersebut adalah aktivitas belajar.

c. Menafsirkan data

Peneliti melakukan proses penafsiran data yaitu dengan melakukan pengembangan kode, pembentukan tema dari kode tersebut, dan disusul luas untuk memaknai data. Pada proses ini peneliti mulai membuat dan menyimpulkan kode dan tema.

d. Menyajikan dan Memvisualisasikan

Setelah semua tahapan dilakukan, peneliti menyajikan data dalam bentuk teks, tabel, bagan ataupun gambar (Creswell, 2015). Analisis data dilakukan dengan membuat deskripsi secara detail dan mengembangkan tema atau dimensi. Proses pengodean (*coding*) diawali dengan mengelompokkan data teks kedalam kelompok informasi yang lebih kecil dan memberikan label pada setiap kode tersebut. Setelah melakukan pengkodean teks, peneliti menghitung dan melaporkan seberapa sering kode tersebut muncul dalam hasil wawancara. Hal itu dijadikan sebagai indikator tentang frekuensi kejadian dan ketertarikan informan terhadap kode tersebut.

Setelah itu dilakukan klasifikasi untuk mengidentifikasi beberapa tema secara umum untuk dapat dikelola dan dijadikan sebuah narasi. Peneliti menuliskan tema-tema berdasarkan pengalaman, pengetahuan dan apa saja yang dapat mempengaruhi informan tersebut menjadi sebuah narasi (Creswell, 2015).



BAB V

HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA

5.1 Gambaran Umum Penelitian

Penelitian dilakukan di Mess Pemain AREMA Kota Malang, dimulai dari tanggal 11 Juli 2018 – 14 November 2018. Beberapa pemain tinggal di Mess dan ada beberapa juga yang kontrak. Makanan di Mess disiapkan oleh juru masak yang dipekerjakan oleh manajemen AREMA. Selain itu, terdapat juga suplemen dan minuman isotonik yang disediakan oleh pihak AREMA. Wawancara informan kunci dilakukan di Mess pemain AREMA.

Informan kunci dari penelitian ini adalah 7 atlet sepakbola AREMA yang berjenis kelamin laki-laki, dimana pemilihan informan dilakukan dengan bertanya kepada manajemen AREMA terkait informan yang informatif untuk memperdalam dalam proses wawancara. Dari 7 informan yang diwawancarai, peneliti membaginya kedalam 3 sesi. Sesi pertama dilakukan kepada 3 informan kunci dengan durasi rata-rata adalah 17 menit dan durasi terlama 23 menit. Pada sesi kedua dilakukan wawancara terhadap 3 orang informan kunci dengan durasi rata-rata adalah 16 menit dengan durasi terlama adalah 18 menit. Pada sesi terakhir dilakukan pada 1 informan kunci dengan durasi 35 menit.

Informan pendukung terdiri dari pelatih dan dokter tim sepakbola AREMA yang telah mengetahui karakteristik dari pemainnya dalam kesehariannya.

Wawancara informan pendukung dilakukan di Hotel Kusuma Agro Batu Malang dengan dibagi menjadi 2 sesi. Pada sesi pertama dilakukan wawancara terhadap



pelatih dengan durasi 58 menit. Sesi kedua dilakukan wawancara kepada dokter tim AREMA dengan durasi 40 menit.

5.2 Karakteristik Informan

5.2.1 Informan Utama

Informan utama dari penelitian ini berjumlah 7 orang dengan rentang usia 20 – 28 tahun. Dari 7 orang informan, terdapat 3 orang pemain timnas, dengan posisi terdiri dari gelandang, bek kiri dan kiper. Mereka sudah bergabung dengan AREMA sejak setahun yang lalu, sehingga informan familiar dengan sistem yang ada di AREMA dengan baik.

5.2.2 Informan Pendukung

Informan pendukung dari penelitian ini berjumlah 3 orang yang terdiri dari 2 orang pelatih dan 1 orang dokter. Pada penelitian ini, informan pendukung dimaksudkan sebagai triangulasi dari data penelitian. Pada informan pendukung terdapat pelatih yang merupakan pelatih asing dan tidak bisa menggunakan Bahasa Indonesia. Sehingga wawancara terhadap informan tersebut menggunakan Bahasa Inggris.



Tabel 5.1 Karakteristik Informan

| No. | Nama | Umur | Posisi/Jabatan | Kesan umum |
|-----|---------------------|----------|----------------|--|
| 1. | Informan 1 (HS) | 21 tahun | Gelandang | Banyak informasi yang didapatkan dari pengalamannya menjadi pemain. Sangat informatif dan mampu menggambarkan tentang minuman isotonik. |
| 2. | Informan 2 (BAN) | 21 tahun | Bek Kiri | Kurang memberikan informasi yang cukup dan terkesan malu-malu dalam mengungkapkan pengalamannya terkait minuman isotonik yang dikonsumsi. |
| 3. | Informan 3 (MR) | 20 tahun | Gelandang | Sangat informatif dan mampu dalam mengungkapkan pengalamannya tentang minuman isotonik. Mempunyai itikad baik dalam hal berkonsultasi dengan dokter terkait apa yang dikonsumsi. |
| 4. | Informan 4 (KA) | 22 tahun | Kiper | Cukup informatif dalam menyampaikan pendapat ataupun pengalamannya terkait minuman isotonik yang dikonsumsi. Cukup menyenangkan selama proses wawancara berlangsung. |
| 5. | Informan 5 (AM) | 22 tahun | Bek Kanan | Kurang memberikan informasi yang cukup terkait pengalamannya mengonsumsi minuman isotonik. |



5.3 Hasil Data

5.3.1 Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Minuman Isotonik

Tema : Pola Konsumsi Minuman Isotonik

Pada tema kebiasaan yang dikonsumsi pemain. Berikut merupakan contoh transkrip yang membentuk menjadi kategori dan tema:

Tabel 5.2 Pola Konsumsi Minuman Isotonik

| Kategori | Transkrip |
|---------------------------------------|--|
| Pola Konsumsi Minuman Isotonik | <i>"bisa juga sih mas, misalkan ditengah tengah pertandingan gitu ada yang dapat perawatan gitu kita ke pinggir buat minum. Soalnya kata dokternya itu Pocari Sweat bagusnya diminum pas selesai beraktivitas, kalo sebelum aktivitas gitu kurang bagus gitu kayak gak ada pengaruhnya gitu"</i> (MR, 2018). |
| | <i>"Pagi sama malam, 2 hari sekali"</i> (BA, 2018) |

5.3.2 Persepsi Minuman Isotonik

Tema : Persepsi tentang Pocari Sweat

Pada tema persepsi tentang Pocari Sweat didapatkan bahwa informan mempunyai pengalaman sendiri – sendiri terkait minuman Pocari Sweat yang mereka konsumsi ketika bertanding di lapangan. Berikut merupakan contoh transkrip yang membentuk menjadi kategori dan tema:

Tabel 5.3 Persepsi Tentang Pocari Sweat

| Kategori | Transkrip |
|--------------------------------|---|
| Persepsi tentang pocari | <i>"kalo saya lebih enak Pocari Sweat mas, kalo oralit itu kayak manis tapi lebih hambar gitu"</i> (MR, 2018). |
| | <i>"kalo air putih gitu kan tawar rasanya, kalo capek gitu kan lidah kita rasanya kayak pahit gitu kan. Kalo minum Pocari Sweat jadinya seger gitu"</i> (AM, 2018). |



"kalo lebih banyak minum Pocari Sweat sebelum tanding gitu saya gak cocok mas. Maksudnya sedikit aja lah, soalnya kalo minum itu rasanya kayak ingin minum terus gitu trus juga rasanya agak berat gitu dan saya naikannya harus tambah lagi. Tapi kalo aqua kan gak ada manis, gak ada apa-apa, biasa aja gitu. jadinya lebih enak gitu" (HS, 2018).

"ya bisa mengembalikan cairan dalam tubuh dan supaya kita ga gampang sakit soalnya recovery ulang kan" (RAO, 2018).

Tema : Persepsi Tentang Air Kelapa

Pada tema persepsi tentang air kelapa didapatkan bahwa informan mempunyai pengalaman tersendiri terkait minuman air kelapa yang mereka konsumsi ketika diluar lapangan. Berikut merupakan contoh transkrip yang membentuk menjadi kategori dan tema:

Tabel 5.4 Persepsi Tentang Air Kelapa

| Kategori | Transkrip |
|-----------------------------|---|
| Persepsi tentang air kelapa | <i>"jeda pertandingan. Jadi itu dulu pernah diterapkan sama tim saya pas waktu saya 14 tahun atau 15 tahun. Jadi pas saya latihan berat gitu, mereka selalu nyedain segalon yang isinya tuh air kelapa. Nah, jadi setelah latihan berat kita minum itu. Trus bisa lagi latihan, enak gitu ada tenaga lagi. tapi itu pas dulu, kalo sekarang enggak mas"</i> (HS, 2018). |
| | <i>"dari rasanya udah beda. Kalo Pocari Sweat itu rasanya lebih manis daripada yang lain, yang paling cocok sama badanku ya kelapa hijau itu. Rasanya langsung seger lagi pas minum itu"</i> (RAO, 2018). |

**Tema : Persepsi Tentang Oralit**

Pada tema persepsi tentang oralit didapatkan bahwa informan mempunyai pengalaman tersendiri terkait oralit yang mereka konsumsi ketika jeda pertandingan berlangsung. Berikut merupakan contoh transkrip yang membentuk menjadi kategori dan tema.

Tabel 5.5 Persepsi Tentang Oralit

| Kategori | Transkrip |
|-------------------------|---|
| Persepsi tentang oralit | <p>“eeeee, apa ya. Persis banget rasanya tapi lebih enak oralit sih mas rasanya. Ya pertama kalo kita minum Pocari Sweat itu rasanya pengen minum terus, kalo oralit itu beda. Kalo saya ngerasanya tuh di mulut gak kering, kalo Pocari Sweat itu ini itu kering (nunjuk mulut) kayak haus gitu loh mas. kalo oralit itu yang saya rasa gak seperti itu” (HS, 2018).</p> |
| | <p>“kalo sekarang oralit udah jarang sih. Jadi, yang pasti ada pas tanding itu Pocari Sweat. Kalo oralit gak pasti ada. Tapi kalo oralit ada, aku lebih milih aqua sama oralit. Soalnya sama badanku lebih berpengaruh, kayak langsung ada tenaganya. Tapi sekarang lebih seringnya Pocari Sweat, jadi saya minum Pocari Sweat aja” (MR, 2018).</p> |



5.3.3 Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Minuman Isotonik

Tema : Fasilitas dan Sarana

Pada tema fasilitas dan sarana didapatkan dari kategori fasilitas dan sarana.

Berikut merupakan contoh transkrip yang membentuk menjadi kategori dan tema:

Tabel 5.6 Fasilitas Dan Sarana

| Kategori | Transkrip |
|----------------------|---|
| Fasilitas dan Sarana | <i>“gak sih mas, mereka itu lebih ke arah profesionalisme pemain. Gak ada yang disaranin harus minum ini minum itu, jadi lebih menyesuaikan ke pemainnya. Jika pemain ingin ini maka disediakan. Tapi yang pasti ada itu Pocari Sweat. Di AREMA dan timnas sama, sama-sama pocarinya” (HS, 2018).</i> |
| | <i>“disediain sama AREMA, mungkin kalo ada minuman yang lain ya minum yang lain” (HS, 2018).</i> |
| | <i>“iya sudah di siapin” (RAO, 2018).</i> |



BAB VI

PEMBAHASAN

6.1 Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Minuman Isotonik

6.1.1 Pengetahuan Minuman Isotonik

Pengetahuan yang dimiliki oleh setiap atlet sepakbola berbeda-beda. Itu dapat terjadi karena berbagai macam faktor seperti paparan informasi yang didapatkan serta rasa ingin tahu yang dimiliki oleh setiap atlet. Pengetahuan mengenai minuman isotonik hanyalah sekedar minuman yang dapat mengganti cairan yang hilang dan penambah tenaga atau energi bagi atlet. Para atlet memahami manfaat isotonik melalui pengalamannya mengonsumsi berbagai macam minuman isotonik yang ada. Melalui pengalamannya dalam mengonsumsi minuman isotonik, seorang atlet akan memiliki sugesti terkait minuman isotonik mana yang cocok dengan tubuhnya. Sehingga sugesti dapat mempengaruhi pola pikir atlet terkait minuman isotonik yang pernah dikonsumsi dan menggambarkan bagaimana pengetahuan atlet terhadap minuman isotonik.

Informan HS mengatakan bahwa setiap atlet memiliki sugesti masing-masing terkait minuman isotonik yang dikonsumsi, seperti oralit yang lebih cocok daripada *Pocari Sweat*. Menurutnya, *Pocari Sweat* lebih cocok diminum saat akhir ataupun pertengahan pertandingan daripada sebelum pertandingan. Setiap pemain dituntut profesional dalam mengatur kebutuhan tubuhnya, termasuk kebutuhan minuman isotonik. Sehingga tidak berakibat pada menurunnya tingkat performa saat pertandingan berlangsung.



Menurut Yunusa, et. al. (2013) mengatakan bahwa alasan utama mengonsumsi minuman isotonik adalah untuk mendapatkan energi lebih dan dapat meningkatkan performa sebelum pertandingan. Minuman isotonik mengandung nutrisi seperti air, elektrolit dan karbohidrat. Karbohidrat yang ditemukan di beberapa minuman isotonik merupakan jenis fruktosa dan sukrosa yang mempunyai fungsi sebagai penambah energi bagi atlet.

Sama halnya dengan pendapat dari Ramadhani (2013) mengatakan bahwa minuman isotonik adalah satu dari beberapa produk minuman ringan karbonasi atau nonkarbonasi untuk meningkatkan kebugaran yang mengandung gula, asam sitrat, dan mineral. Kata isotonik biasanya sering digunakan untuk larutan atau minuman yang memiliki nilai osmolalitas yang mirip dengan cairan tubuh, sekitar 280 mosm/kg H₂O. Minuman isotonik juga sering dikatakan *sport drink* karena minuman ini berfungsi untuk mempertahankan cairan dan garam tubuh serta memberikan energi karbohidrat ketika melakukan aktivitas.

Seorang atlet memiliki sugesti masing-masing terkait minuman isotonik yang pernah dikonsumsi. Sehingga berdampak pada pemilihan jenis minuman isotonik dan berapa banyak yang harus dikonsumsi untuk dapat meningkatkan performanya di lapangan. Mereka mempunyai sugesti bahwa dengan mengonsumsi minuman isotonik dapat mengembalikan energi serta dapat meningkatkan performanya. Sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan yang dimiliki atlet terhadap isotonik.



6.1.2 Pola Konsumsi Minuman Isotonik

Atlet sepakbola mempunyai kebiasaan tersendiri terkait konsumsi minuman isotonik. Kebiasaan tersebut dibangun berdasarkan persepsi serta keseimbangan cairan dan elektrolit didalam tubuhnya. Keseimbangan cairan dan elektrolit didalam tubuh dikatakan seimbang bila dalam batas normal tanpa mengalami kelebihan maupun kekurangan. Dari kebiasaan tersebut terbentuklah sebuah pola konsumsi yang diterapkan oleh masing-masing pemain. Berikut contoh pola konsumsi minuman isotonik pemain AREMA:

Tabel 6.1 Pola Konsumsi Minuman Isotonik Atlet Sepakbola AREMA Setiap Minggu

| Hari | Aktivitas Fisik | Jenis Minuman Yang Dikonsumsi |
|--------|----------------------------|-------------------------------|
| Senin | Latihan ringan | Air putih |
| Selasa | Latihan ringan | Air putih |
| Rabu | Latihan ringan | Air putih |
| Kamis | Latihan ringan | Air putih |
| Jumat | Pemanasan taktik + latihan | Air putih |
| Sabtu | Pertandingan | Air putih + minuman isotonik |
| Minggu | Recovery | Air putih |

Keterangan:

Latihan ringan : Latihan yang terdiri dari pemanasan dan menjaga kebugaran pemain.

Latihan taktik : Latihan yang terdiri dari menentukan strategi bermain yang akan diterapkan saat pertandingan.

Pemanasan : Latihan yang terdiri dari peregang otot.

Recovery : Latihan setelah pertandingan tetapi lebih kearah pelepasan otot.

Dari tabel 6.1 tentang pola konsumsi minuman isotonik pemain AREMA dijelaskan bahwa minuman isotonik dikonsumsi saat pertandingan



saja. Jika hanya aktivitas fisik yang dilakukan adalah latihan ringan, maka pemain hanya mengonsumsi air putih saja. Dengan indikasi bahwa pemain tidak melakukan latihan berat lebih dari 1 jam dan belum mengindikasikan butuh mengonsumsi minuman isotonik. Jika pada saat pertandingan berlangsung, dengan indikasi dari mulai waktu pemanasan hingga pertandingan selesai dibutuhkan waktu sekitar 2 jam. Sehingga pemain membutuhkan minuman isotonik untuk menjaganya dalam performa terbaiknya di atas lapangan. Seperti yang diungkapkan oleh informan MR yang mengatakan bahwa mengonsumsi minuman isotonik tersebut hanya saat pertandingan saja, jika hari-hari biasa hanya mengonsumsi susu dan vitamin yang membantunya untuk tetap dalam kondisi bugar. Berikut pernyataan dari informan MR terkait waktu konsumsi minuman isotonik:

"Bisa juga sih mas, misalkan ditengah tengah pertandingan gitu ada yang dapat perawatan gitu kita ke pinggir buat minum. Soalnya kata dokternya itu Pocari Sweat bagusnya diminum pas selesai beraktivitas, kalo sebelum aktivitas gitu kurang bagus gitu kayak gak ada pengaruhnya gitu" (MR, 2018).

Menurut Armina Immawati (2011) mengatakan bahwa mengonsumsi minuman isotonik sebaiknya saat melakukan olahraga dengan intensitas berat seperti sepakbola. Konsumsi minuman isotonik sebaiknya dikonsumsi saat jeda waktu dua babak dapat meningkatkan performa sprint dan menurunkan tingkat kelelahan. Selain itu juga dapat meningkatkan kecepatan, akurasi, mental pada pemain relative tetap dan pemain tetap segar pada babak kedua jika diberikan minuman isotonik pada jeda antar babak.



Para atlet sudah mengetahui kapan waktu yang tepat untuk mengonsumsi minuman isotonik dan bagaimana pengaruhnya ke tubuh jika tidak mengonsumsi minuman isotonik yang telah disediakan oleh tim dokter AREMA saat pertandingan berlangsung. Sehingga akan mempengaruhi minuman isotonik apa yang akan dikonsumsi oleh pemain karena sudah disediakan oleh tim dokter AREMA.

6.2 Persepsi Tentang Minuman Isotonik

Minuman isotonik adalah minuman yang dikonsumsi oleh atlet sepakbola AREMA untuk menggantikan cairan dan energi yang hilang selama pertandingan berlangsung. Minuman yang disediakan oleh AREMA adalah *Pocari Sweat* dan oralit. Namun, untuk oralit jarang diberikan karena kurang efektif dalam segi waktu dalam menyiapkannya. Sehingga yang disediakan oleh AREMA adalah *Pocari Sweat*. Penyediaan *Pocari Sweat* dilakukan dengan alasan sudah ada dipasaran dan tidak rumit dalam menyediakannya. Selain *Pocari Sweat* dan oralit, terdapat juga air kelapa yang dikonsumsi oleh atlet. Namun, air kelapa didapatkan secara pribadi dan tidak disediakan AREMA. Air kelapa dikonsumsi diluar dari pertandingan, biasanya dikonsumsi sehari-hari oleh beberapa atlet. Berikut beberapa persepsi dari masing-masing minuman isotonik yang dikonsumsi oleh pemain yaitu dengan jenis minuman isotonik seperti *Pocari Sweat*, air kelapa, dan oralit:



6.2.1 Persepsi Tentang *Pocari Sweat*

Pocari Sweat merupakan minuman isotonik yang dikonsumsi atlet selama pertandingan berlangsung. Minuman isotonik ini dikonsumsi atlet saat jeda pertandingan antara babak pertama dengan babak kedua. Minuman ini dikonsumsi atlet sebagai pengganti cairan tubuh yang hilang selama bertanding dan penyuplai energi tambahan. Komposisi dari minuman ini adalah terdapat gula sebagai sumber karbohidrat serta beberapa macam elektrolit yang dibutuhkan tubuh. *Pocari Sweat* memiliki rasa manis dikarenakan terdapat gula didalam komposisinya. Jika rasa yang dihasilkan terlalu manis, maka akan menyebabkan atlet kurang suka. Sehingga akan menyebabkan atlet mudah lelah dan menimbulkan rasa haus yang berlebihan.

Informan MR mengatakan bahwa *Pocari Sweat* dapat mengembalikan energi yang hilang selama pertandingan berlangsung dan jika tidak mengonsumsinya akan menyebabkan lemas atau kurang bertenaga saat pertandingan berlangsung. Sehingga menurut informan MR, *Pocari Sweat* sangat dibutuhkan untuk membantunya tetap bermain dalam keadaan semangat dan bertenaga. *Pocari Sweat* disediakan oleh tim dokter AREMA untuk penyuplai energi sekaligus pengganti elektrolit yang hilang selama pertandingan berlangsung. Bagi sebagian atlet, *Pocari Sweat* merupakan minuman penting yang harus diminum saat jeda pertandingan antar babak. Berikut pernyataan dari informan MR terkait persepsi tentang *Pocari Sweat*.

"eeeeee, kalo aku sebenarnya itu bener-bener rekomendasi dari dokter kan. Tapi dari badanku sendiri emang energinya langsung balik lagi" (MR, 2018).



Menurut Purnomo (2016) mengatakan bahwa minuman isotonik dapat menggantikan cairan dan elektrolit yang hilang melalui keringat selama pertandingan berlangsung. Minuman ini dapat dengan cepat diserap oleh tubuh dikarenakan osmolaritas yang baik dan mengandung beberapa elektrolit yang diperlukan oleh tubuh seperti natrium sitrat, natrium klorida, kalium klorida, magnesium, karbonat dan perasa citrus. Selain mengandung beberapa elektrolit, minuman isotonik juga mengandung gula yang dapat membantu atlet dalam memulihkan tenaga atau mengembalikan tenaga yang hilang selama pertandingan berlangsung. Sama halnya dengan komposisi *Pocari Sweat* yang selalu dikonsumsi atlet saat pertandingan berlangsung.

Menurut Shalesh., et al, 2014 *Pocari Sweat* mengandung beberapa elektrolit seperti natrium, kalium, klorida, magnesium, kalsium, dan gula yang berfungsi sebagai pengganti elektrolit yang hilang dari tubuh dan pengganti tenaga yang hilang.

Pocari Sweat mempunyai manfaat bagi atlet yaitu mengganti energi dan elektrolit yang hilang selama pertandingan berlangsung. Para atlet bersugesti bahwa *Pocari Sweat* dapat membantunya untuk tetap dalam performa terbaik dan tidak menjadikannya lemas atau kelelahan ketika pertandingan berlangsung. Minuman ini memiliki dampak langsung yang dirasakan oleh atlet itu sendiri. Seperti halnya segar kembali dan bertenaga lagi untuk dapat melanjutkan pertandingan yang telah dilakukan.



6.2.2 Persepsi Tentang Air Kelapa

Air kelapa ada minuman isotonik yang jarang dikonsumsi oleh atlet.

Salah satu alasan jarang dikonsumsi oleh atlet adalah terlalu rumit karena membutuhkan waktu untuk mendapatkan air kelapa yang diinginkan. Padahal, air kelapa sangat baik jika digunakan sebagai pengganti elektrolit yang hilang dalam tubuh. Selain alami, air kelapa memiliki kalori yang rendah dikarenakan kadar gulanya yang rendah juga. Sehingga sangat cocok dikonsumsi oleh atlet untuk menggantikan elektrolit yang hilang selama pertandingan maupun latihan.

Informan HS mengatakan bahwa saat ia berusia sekitar 15 tahun, ia sering mengonsumsi air kelapa dan memiliki efek dapat berlatih lagi karena tenaganya yang hilang disuplai lagi oleh air kelapa tersebut. Sama halnya yang diungkapkan oleh informan RAO bahwa air kelapa dapat membuat dia segar kembali karena cocok dengan kondisi badannya. Berikut pernyataan informan HS terkait persepsi tentang air kelapa:

".... Jadi itu dulu pernah diterapkan sama tim saya pas waktu saya 14 tahun atau 15 tahun. Jadi pas saya latihan berat gitu, mereka selalu nyediain segalon yang isinya tuh air kelapa. Nah, jadi setelah latihan berat kita minum itu. Trus bisa lagi latihan, enak gitu ada tenaga lagi, tapi itu pas dulu, kalo sekarang enggak mas" (HS, 2018).

"Dari rasanya udah beda. Kalo Pocari Sweat itu rasanya lebih manis daripada yang lain, yang paling cocok sama badanku ya kelapa hijau itu. Rasanya langsung seger lagi pas minum itu" (RAO, 2018).



Menurut Ubaidillah Arrafif (2017) mengatakan bahwa air kelapa mengandung elektrolit dan glukosa yang bersifat isotonik sehingga sangat cocok untuk diminum sebagai pengganti cairan tubuh yang hilang. Selain mengandung elektrolit dan glukosa, air kelapa juga dapat menurunkan indeks kelelahan bagi atlet. Air kelapa juga mengandung beberapa macam vitamin seperti vitamin C dan vitamin B kompleks yang tidak terdapat pada minuman isotonik lainnya.

Air kelapa sangat cocok diminum bagi atlet sepakbola. Selain dapat menggantikan cairan tubuh yang hilang, air kelapa juga mengandung elektrolit yang dibutuhkan tubuh dan glukosa yang dapat menurunkan tingkat kelelahan atlet. Beberapa pemain AREMA mengonsumsi air kelapa karena bersugesti bahwa air kelapa tersebut sangat cocok dibandingkan minuman isotonik lainnya dan dapat mengembalikan energi dengan cepat.

6.2.3 Persepsi Tentang Oralit

Oralit adalah salah satu minuman isotonik yang dikonsumsi oleh atlet. Minuman ini memiliki kandungan elektrolit dan glukosa. Elektrolit yang terdapat pada oralit diantaranya seperti natrium klorida, kalium, dan natrium sitrat. Kandungan tertinggi pada oralit adalah natrium yang memiliki kadar 75 mEq/L dan klorida sebesar 65 mEq/L. Selain itu, oralit juga mengandung glukosa sebesar 75 mmol/L dan mempunyai osmolaritas sebesar 245 mmol/L.

Informan MR mengatakan bahwa oralit sangat berpengaruh ke tubuhnya dan dapat mengembalikan tenaga lebih cepat serta membuatnya lebih segar daripada mengonsumsi minuman isotonik yang lainnya. Setiap



atlet memiliki sugesti terkait minuman isotonik mana yang cocok dikonsumsi saat pertandingan. Berikut pernyataan informan MR terkait persepsi tentang oralit:

"Mungkin kalo oralit lebih bikin melek gitu, jadi kayak lebih seger lagi gitu daripada Pocari Sweat. Sebenarnya hampir sama sih, cuman itu lebih ke sugesti dari masing-masing pemainnya aja sih" (MR, 2018).

Menurut Harianto (2004) mengatakan bahwa oralit mempunyai kadar natrium dan klorida yang lebih banyak daripada minuman isotonik lainnya, namun kadar kaliumnya tergolong cukup. Sehingga sangat cocok jika dikonsumsi bagi atlet sepakbola untuk menggantikan cairan dan elektrolit yang hilang selama pertandingan berlangsung.

Oralit disediakan saat jeda antar babak sebagai minuman isotonik atlet. Minuman ini memiliki kandungan elektrolit yang lebih banyak daripada minuman isotonik lain. Sehingga pemain yang mengonsumsi oralit akan lebih cepat segar kembali karena kandungan pada oralit berbeda dengan minuman isotonik lain. Pemain yang mengonsumsi oralit akan langsung mendapatkan efek dari minuman tersebut setelah dikonsumsi. Jadi, akan cepat berdampak pada kembalinya performa ataupun tenaga serta elektrolit yang hilang selama pertandingan berlangsung.



6.2.4 Perbandingan Kandungan Minuman Isotonik

Tabel 6.2 Perbedaan Kandungan Setiap Minuman Isotonik

| Pocari Sweat | Air Kelapa | Oralit |
|---------------------|--------------------|----------------|
| Natrium | Gula | Gula |
| Kalium | Vitamin C | Natrium |
| Klorida | Vitamin B kompleks | Klorida |
| Magnesium | Elektrolit | Kalium |
| Kalsium | | Natrium sitrat |
| Gula | | |

Jika dilihat dari kandungan setiap minuman isotonik yang dikonsumsi oleh atlet tidak memiliki perbedaan kandungan yang ada didalam minuman isotonik tersebut. Perbedaan terlihat pada kandungan dari air kelapa yang mempunyai vitamin C dan B kompleks yang bisa menjadi keunggulan dari air kelapa itu sendiri. *Pocari Sweat* dan *oralit* secara umum memiliki kandungan yang hampir sama dan memiliki efek yang hampir sama juga, namun perbedaannya terdapat pada rasa yang ditinggalkan pada minuman isotonik tersebut. Rasa *pocari* adalah manis, sedangkan rasa dari *oralit* adalah hambar atau tidak ada rasa.

6.3 Faktor-Faktor Lain Yang Mempengaruhi Konsumsi Minuman Isotonik

Setiap klub sepakbola memiliki fasilitas dan sarana masing-masing yang diterapkan pada setiap latihan maupun pertandingan. Fasilitas dan sarana yang dimiliki AREMA cukup memadai sehingga dapat membantu atlet dalam meningkatkan performanya dilapangan. Salah satu fasilitas dan sarana yang



dimiliki AREMA adalah penyediaan minuman isotonik bagi atlet. Minuman isotonik yang disediakan AREMA adalah *Pocari Sweat*. *Pocari sweat* menjadi minuman yang wajib ada pada setiap pertandingan. Minuman ini merupakan rekomendasi dari dokter tim AREMA. Menurut dokter tim AREMA mengatakan bahwa minuman isotonik yang disediakan adalah minuman yang sudah ada didalam pasaran sehingga tidak rumit dalam pengaplikasiannya. Didukung dengan pernyataan informan NTW, yaitu:

“Sering kali kita berikan produk yang sudah jadi dalam pasaran jadi tidak rumit dalam pengaplikasiannya” (NTW, 2018).

Pemberian minuman ini dilakukan saat pertandingan saja, sehingga saat latihan sehari-hari tidak berikan dengan alasan aktivitas fisik yang dilakukan tidak terlalu berat dan tidak sampai 1 jam. Selain itu, pemberian minuman isotonik dilihat dari kapan waktu bermainnya dan bagaimana keadaan cuaca saat itu. Jika cuaca sangat panas akan diberikan banyak cairan dengan asumsi bahwa pemain sudah melakukan olahraga selama lebih dari 85 menit dan cairan dalam tubuh terkuras habis. Sedangkan saat malam hari cairan isotonik diberikan secukupnya dengan asumsi bahwa tingkat kelembapan tinggi dan cairan yang dikeluarkan dalam tubuh tidak terlalu banyak. Berikut pernyataan informan NTW terkait minuman isotonik yang disediakan:

“.....Jadi kita perkirakan atlet atau pemain ini beresiko kehilangan banyak elektrolit dalam tubuhnya akibat latihan yang berlebih dan cuaca panas serta kelembapan yang tinggi kemudian kita berikan larutan isotonik. Namanya terapi cairan kalo belum ada indikasi perlu ya kita tidak kasih....” (NTW, 2018).



Menurut Sumardi Widodo (2005) mengatakan bahwa terdapat 2 fungsi dalam manajemen tim sepakbola yang biasa disebut dengan manajer umum dan manajer tim. Masing-masing manajer mempunyai tugasnya masing-masing. Manajer umum mempunyai tugas mengurus operasional sehari-hari seperti komersial tim, kesekretariatan, pendanaan, penjualan tiket, dan lainnya. Manajer tim bertugas mengatur program latihan dan pembinaan, menyiapkan pertandingan, menyeleksi tim, merekrut pemain, dan merekrut staff pembantu.

Dalam hal ini, pengadaan minuman isotonik yang ada pada tim sepakbola AREMA adalah wewenang dari manajer umum.

Maka dari itu, penyediaan minuman isotonik bagi atlet dilakukan oleh manajemen AREMA atas rekomendasi dari tim dokter AREMA. Sehingga pemilihan minuman isotonik ditentukan berdasarkan kebutuhan pemain dan produk yang telah ada dipasaran agar lebih mudah dalam menyediakan sewaktu-waktu.

6.4 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian yang terjadi antara lain:

1. Beberapa informan kurang informatif dalam menyampaikan pendapatnya mengenai minuman isotonik sehingga berdampak kepada kualitas data.
2. Tempat wawancara kurang kondusif disebabkan karena berdekatan dengan jalan raya dan suara angin sehingga berdampak pada hasil rekaman.
3. Atlet yang bersedia diwawancarai sedikit.
4. Terdapat perbedaan bahasa antara peneliti dengan informan yang menyulitkan peneliti untuk melakukan wawancara.



BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang sudah dicantumkan pada analisa di bab sebelumnya dan dengan dasar tujuan penelitian untuk menggali lebih dalam terkait persepsi dan perilaku konsumsi minuman isotonik pada atlet klub sepakbola AREMA, peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Perilaku dan persepsi atlet klub sepakbola AREMA terkait minuman isotonik yang dikonsumsi adalah berbeda-beda, dimana hal tersebut dipengaruhi oleh sugesti masing-masing atlet terhadap isotonik apa yang cocok untuk dikonsumsi. Minuman isotonik sering kali dikonsumsi saat pertandingan saja, hal ini disebabkan karena kebutuhan akan cairan dan elektrolit terkuras habis dan harus secepatnya digantikan oleh minuman isotonik tersebut.
2. Pengetahuan atlet sepakbola AREMA terkait minuman isotonik hanya menggambarkan manfaat dari minuman isotonik yang pernah dikonsumsi. Pengetahuan atlet dipengaruhi oleh pengalaman atlet terkait minuman isotonik yang pernah dikonsumsi. Sedangkan pola konsumsi minuman isotonik dipengaruhi oleh pertandingan yang terdapat dalam waktu 7 hari tersebut. Sehingga minuman isotonik hanya dikonsumsi saat pertandingan saja, diluar pertandingan tidak mengonsumsi minuman isotonik.
3. Persepsi tentang minuman isotonik dibagi menjadi 3 macam, yaitu persepsi tentang *Pocari Sweat*, persepsi tentang air kelapa, dan persepsi tentang



oralit. Setiap pemain memiliki persepsi tersendiri terkait minuman isotonik mana yang sesuai dengan kondisi tubuhnya. Minuman isotonik yang dikonsumsi atlet memiliki efek tersendiri seperti dapat membuatnya segar kembali dan dapat berlari lagi.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi minuman isotonik atlet adalah fasilitas dan sarana yang terdapat di AREMA. Fasilitas dan sarana yang diterapkan adalah penyediaan minuman isotonik dengan merek dagang *Pocari Sweat*. Minuman tersebut disediakan atas dasar rekomendasi dari tim dokter AREMA.

7.2 Saran

1. Saran untuk Peneliti

Penelitian terkait gizi olahraga sangat sedikit dan belum banyak orang yang tertarik untuk meneliti pada bidang ini. Peneliti menyarankan agar penelitian ini dapat diperluas dan dilakukan pada setiap cabang olahraga. Peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya dapat melibatkan berat badan dan indeks massa tubuh, karena dua hal tersebut dapat menghambat performa atlet dilapangan.

1. Saran Untuk AREMA

Saran dari peneliti untuk manajemen AREMA terkait minuman isotonik lebih diperhatikan lagi terkait kadar gula yang terdapat pada setiap minuman isotonik. Kadar gula yang tinggi dapat menghambat performa atlet dan menyebabkan penurunan performa dilapangan. Minuman isotonik yang direkomendasikan adalah minuman isotonik yang memiliki kadar gula 3-8%.



DAFTAR PUSTAKA

- Alshenqeeti, Hamza. 2014. *Interviewing As A Data Collection Method: A Critical Review*. Vol. 3, No. 1. Newcastle Upon Tyne, United Kingdom.
- Apsari, I., 2009. *Gambaran Konsep Diri Pada Remaja Akhir*. Indigo. Skripsi. Universitas Indonesia, Depok
- Arraff, Ubaidillah. 2017. *Efektivitas Kombinasi Minuman Sari Buah Pisang Dan lar Kelapa Muda Terhadap Daya Tahan Anaerob*. Universitas Negeri Surabaya.
- Bachri, B.S., 2010. Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif. 10: 46–62., (Online), (<http://files/2012/11/meyakinkan-validitas-data-melalui-triangulasi-pada-penelitian-kualitatif.pdf>, diakses 20 Oktober 2017).
- Burke, W.W., Litwin, G.H. 1992. *A causal model of organisational performance and change*. Journal of Management, 8(3), 523–546
- Cresswell, JW. *Penelitian Kualitatif & Desain Riset Edisi 3: Pustaka Pelajar: Yogyakarta*.
- Departemen Kesehatan RI. 2002. *Gizi Atlet Sepakbola*. Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat.
- Dieny, Fillah Fithra Putriana, Dittasari. 2015. *Status Hidrasi Sebelum Dan Sesudah Latihan Atlet Sepak Bola Remaja*.
- Gifary, Muhammad. 2017. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keputusan Konsumen Dalam Pembelian Minuman Isotonik*. Skripsi. Universitas Lampung
- Gunadi, Dwi. 2010. *Gizi Atlet Lari Cepat 100 Meter Pelajar Putra Indonesia*. Jurnal Ilmiah SPIRIT, ISSN :1411-8319 Vol. 10 No.2.
- Halu, D., 2010. *Persepsi Pasien Jamkesmas Terhadap Kepuasan Pelayanan Rawat Inap Di RSUD Gunung Sitoli Kabupaten Nias Tahun 2010*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Harianto. 2004. *Penyuluhan Penggunaan Oralit Untuk Menanggulangi Diare Di Masyarakat*.
- Hasbiansyah, O., 2008. *Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi*. 9(1): 163-180, (Online), (<http://www.e-jurnal.com/2015/01/pendekatan-fenomenologi-pengantar.html>, diakses 14 Oktober 2017).
- Immawati, Armina. 2011. *Pengaruh Pemberian Sport Drink Terhadap Performa Dan Tes Keterampilan Pada Atlet Sepak Bola Usia 15 – 18 Tahun*.



Kardiyanto, Deddy Whinata. 2014. *Faktor Penyebab Terjadinya Agresivitas Saat Bertanding Pada Atlet Sepakbola Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Kabupaten Sumenep*.

Kawashima, W., Hatake, K., Kudo, R., Nakanishi, M., Tamaki, S., Kasudo, S., Yuui, K., & Ishitani, A. 2015. *Two Autopsy Cases Of Water Intoxication*. Department of Legal Medicine, Nara Medical University, 840 Shijo-cho, Kashihara, Nara 634-8521, Japan

Knapik, J.J., Steelman, R.A., Hoedebecke, S.S., Austin, K.G., Farina, E.K., & Lieberman, H.R., 2016. *Prevalence of Dietary Supplement Use by Athletes: Systematic Review and Meta-Analysis*. *J Sports Med*. Auckl. Nz. 46: 103–123.

Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*.

Koswara, Sutrisno. 2009. *Ebookpangan.com Minuman isotonik, 1–19*.

Kurniawan, Rinal, Syafrizar, Welis, Wilda. 2014. *Pengaruh Pemberian Minuman Isotonik Terhadap Waktu Pemulihan Pada Atlet Taekwondo Dojang Universitas Negeri Padang*.

Malihatin, H. 2012. *Persepsi Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang Tentang Blog Sebagai Media Dakwah*. Skripsi. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo, Semarang.

Moleong, Lexy J. 2008. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

Nafisah, Jauharotun. 2017. *Pengaruh Faktor Demografi Terhadap Pendapatan Tenaga Kerja Sektor Primer Di Indonesia*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta

Nasution, Rozaini. 2007. *Teknik Sampling*. Universitas Sumatera Utara.

Novitasari, A., 2009. *Hubungan Karakteristik, Pengetahuan, Sikap dan Faktor Lingkungan Dengan Perilaku Makan Berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Pada Atlet Remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta Tahun 2009*. Skripsi. Universitas Indonesia, Depok.

Purnomo, Aji Argo. 2016. *Perbedaan Pemberian Air Mineral Dan Minuman Berisotonik Sebelum Aktivitas Fisik Aerobik Terhadap Denyut Nadi Pemulihan*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.

Ramadhani, Syafirah Fitria. 2013. *Kelarutan Fosfat Email Pada Peredaman Gigi Dalam Minuman Isotonik Dan Asam Fosfat*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Hassanudin Makassar.

Ristiawan, Bayu. - . *Pengaruh Pemberian Oralit, Air Kelapa, Dan Latihan Fisik Terhadap Kadar Elektrolit Dalam Darah*. Universitas Negeri Surabaya.

Salihat, I.K., 2009. *Hubungan Persepsi Risiko Keselamatan Berkendara Dengan Penggunaan Sabuk Keselamatan Pada Mahasiswa Universitas Indonesia Kampus Depok Tahun 2009*. Skripsi. Universitas Indonesia, Depok.



Setiadi, Nugroho J. 2003. *Perilaku Konsumen*. Kencana : Jakarta.

Shalesh, Falih J. Hasan, Uday CH. Jaaz, Ahmed F. 2014. *The Effect Of Sport Drink On Some Functional Variables For Soccer Player*.

Sholichah, Ima Fitri, Jannah, Miftakhul. 2015. *Pengaruh Pelatihan Quiet Eye Training Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Bulutangkis*.

Suhandoyo, Sigit. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosda Karya.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2015. *Sistem Keolahragaan Nasional*.

Visram, Shelina. Crossley, Stephen J. Cheetham, Mandy. Lake, Amelia. 2017. *Children And Young People's Perception Of Energy Drinks: A Qualitative Study*.

Widodo, Sumardi. 2005. *Manajemen Pembinaan Sepakbola Pada Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Jawa Tengah Di Salatiga*. Tesis. Universitas Negeri Semarang.

Winarto, Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Wulandari, D.A., 2013. *Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Klub Jantung Sehat Pakujati Kabupaten Kendal Tahun 2012*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.

Yunusa, I. Et al. 2013. *Sports/Energy Drinks Consumption Among Young Athletes In Kano, Nigeria*. Bayero Journal Of Pure And Applied Science, 6(2): 1–5



LAMPIRAN

Lampiran 1. Guideline Interview

Lampiran 1.1

GUIDELINE IN-DEPTH INTERVIEW (ATLET)

| Pembukaan | |
|---|--|
| Komponen kunci pembuka: | Salam (pagi/siang/malam) |
| 1. Salam | Sebelumnya saya mengucapkan terima kasih |
| 2. Ucapan terima kasih | atas kesediaan Anda untuk meluangkan waktu |
| 3. Perkenalan | dan mengikuti wawancara hari ini. |
| 4. Penyampaian tujuan | Perkenalkan nama saya Muhammad Rizki |
| 5. Menjamin kerahasiaan data | Navianto, Mahasiswa jurusan Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. |
| 6. Durasi interview | Hari ini saya ingin berbincang-bincang dengan |
| 7. Bagaimana interview akan berlangsung | anda terkait persepsi Anda terhadap minuman isotonik dalam meningkatkan performa |
| 8. Kesempatan untuk bertanya | dilapangan. Dalam proses wawancara akan berlangsung kurang lebih 1 jam, apakah Anda bersedia? |
| 9. Kesediaan mengisi informed consent | Sebelumnya, saya meminta izin menggunakan tape recorder selama proses wawancara berlangsung. Hal ini dikarenakan saya tidak dapat menuliskan semua informasi yang Anda berikan, karena sepenggal informasi akan menjadi sangat berharga bagi saya. Semua |



pernyataan Anda dalam wawancara ini akan terjamin kerahasiaannya. Jadi Anda tidak perlu khawatir karena hasil perbincangan ini hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian dan tidak akan melibatkan nama Anda sebagai informan saya.

Anda tidak perlu mengemukakan hal-hal yang tidak ingin Anda sampaikan dan Anda dapat menghentikan perbincangan ini kapan saja jika diperlukan sekali.

Jika nanti ditengah perbincangan Anda memiliki pertanyaan, maka kita akan mendiskusikan bersama-sama setelah perbincangan ini selesai.

Apakah ada yang belum jelas dan ingin Anda tanyakan?

Apakah Anda bersedia untuk berpartisipasi dalam wawancara ini?

Pertanyaan

1. Tidak lebih dari 15 pertanyaan terbuka

1. Mohon maaf sebelumnya, siapa nama lengkap Anda?
2. Berapa usia Anda saat ini?



| | |
|--|---|
| <p>2. Pertanyaan tidak boleh parallel</p> <p>3. Pertanyaan mengenai latar belakang atau demographic</p> <p>4. Berfakta mengenai fakta sebelum opini</p> <p>5. Menggali informasi dengan menggunakan probing jika diperlukan.</p> | <p>3. Untuk saat ini, apa kesibukan Anda?</p> <p>4. Faktor apa saja yang dapat meningkatkan performa Anda dalam bermain sepak bola?</p> <p>5. Apakah Anda mengonsumsi minuman isotonik? (Ya, lanjut ke nomor 6 / Tidak, lanjut ke nomor 8)</p> <p>6. Minuman isotonik apa yang sering Anda konsumsi?</p> <p>7. Mengapa Anda mengonsumsi minuman isotonik tersebut?</p> <p>8. Seberapa sering Anda mengonsumsi minuman isotonik?</p> <p>9. Mengapa Anda tidak mengonsumsi minuman isotonik?</p> <p>10. Apakah ada perbedaan jika Anda mengonsumsi minuman isotonik dengan tidak mengonsumsi minuman isotonik?</p> |
|--|---|

| | |
|---|---|
| <p>Penutup</p> | |
| <p>Komponen kunci penutup:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Komentar tambahan 2. Tahapan selanjutnya 3. Ucapan terima kasih 4. Salam penutup | <p>Apakah ada informasi tambahan yang ingin Anda sampaikan?</p> <p>Saya akan menganalisis informasi yang Anda berikan kepada saya dan akan saya buat laporan kurang lebih sekitar 1 bulan. Saya</p> |



akan dengan senang hati mengirimkan hasil laporan saya kepada Anda apabila berkenan. Terima kasih atas waktu yang Anda berikan. Semoga membawa manfaat bagi kita semua. Selamat (pagi/siang/malam).



Lampiran 1. Guideline Interview

Lampiran 1.2

GUIDELINE IN-DEPTH INTERVIEW (PELATIH)

| Pembukaan | |
|---|---|
| Komponen kunci pembuka: | Salam (pagi/siang/malam) |
| 1. Salam | Sebelumnya saya mengucapkan terima kasih |
| 2. Ucapan terima kasih | atas kesediaan Anda untuk meluangkan waktu |
| 3. Perkenalan | dan mengikuti wawancara hari ini. |
| 4. Penyampaian tujuan | Perkenalkan nama saya Muhammad Rizki |
| 5. Menjamin kerahasiaan data | Navianto, Mahasiswa jurusan Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. |
| 6. Durasi interview | Hari ini saya ingin berbincang-bincang dengan |
| 7. Bagaimana interview akan berlangsung | anda terkait persepsi Anda terhadap minuman isotonik dalam meningkatkan performa |
| 8. Kesempatan untuk bertanya | dilapangan. Dalam proses wawancara akan berlangsung kurang lebih 1 jam, apakah Anda |
| 9. Kesediaan mengisi informed consent | bersedia? Sebelumnya, saya meminta izin menggunakan tape recorder selama proses wawancara berlangsung. Hal ini dikarenakan saya tidak dapat menuliskan semua informasi yang Anda berikan, karena sepenggal informasi akan menjadi sangat berharga bagi saya. Semua pernyataan Anda dalam wawancara ini akan |



| | |
|--|--|
| | <p>terjamin kerahasiaannya. Jadi Anda tidak perlu khawatir karena hasil perbincangan ini hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian dan tidak akan melibatkan nama Anda sebagai informan saya.</p> <p>Anda tidak perlu mengemukakan hal-hal yang tidak ingin Anda sampaikan dan Anda dapat menghentikan perbincangan ini kapan saja jika diperlukan sekali.</p> <p>Jika nanti ditengah perbincangan Anda memiliki pertanyaan, maka kita akan mendiskusikan bersama-sama setelah perbincangan ini selesai.</p> <p>Apakah ada yang belum jelas dan ingin Anda tanyakan?</p> <p>Apakah Anda bersedia untuk berpartisipasi dalam wawancara ini?</p> |
| <p>Pertanyaan Tidak lebih dari 15 pertanyaan terbuka</p> <p>1. Pertanyaan tidak boleh parallel</p> | <p>1. Mohon maaf sebelumnya, siapa nama lengkap Anda?</p> <p>2. Berapa usia Anda saat ini?</p> <p>3. Dapatkah Anda menjelaskan terkait kegiatan Anda saat ini?</p> |



| | |
|--|--|
| <p>2. Pertanyaan mengenai latar belakang atau demographic</p> <p>3. Berfakta mengenai fakta sebelum opini</p> <p>4. Menggali informasi dengan menggunakan probing jika diperlukan.</p> | <p>4. Apa saja faktor yang dapat mempengaruhi performa atlet Anda?</p> <p>5. Apa yang Anda ketahui tentang minuman isotonik?</p> <p>6. Minuman isotonik apa yang dikonsumsi oleh atlet Anda?</p> <p>7. Seberapa cepat minuman isotonik dapat meningkatkan performa atlet Anda?</p> <p>8. Apakah ada perbedaan antara atlet yang mengonsumsi minuman isotonik dengan yang tidak mengonsumsi minuman isotonik?</p> |
| <p>Penutup</p> | |
| <p>Komponen kunci penutup:</p> <p>1. Komentar tambahan</p> <p>2. Tahapan selanjutnya</p> <p>3. Ucapan terima kasih</p> <p>4. Salam penutup</p> | <p>Apakah ada informasi tambahan yang ingin Anda sampaikan?</p> <p>Saya akan menganalisis informasi yang Anda berikan kepada saya dan akan saya buat laporan kurang lebih sekitar 1 bulan. Saya akan dengan senang hati mengirimkan hasil laporan saya kepada Anda apabila berkenan.</p> <p>Terima kasih atas waktu yang Anda berikan. Semoga membawa manfaat bagi kita semua.</p> <p>Selamat (pagi/siang/malam)</p> |



Lampiran 1. Guideline Interview

Lampiran 1.3

GUIDELINE INDEPTH INTERVIEW (DOKTER)

| Pembukaan | |
|---|---|
| Komponen kunci pembuka: | Salam (pagi/siang/malam) |
| 1. Salam | Sebelumnya saya mengucapkan terima kasih |
| 2. Ucapan terima kasih | atas kesediaan Anda untuk meluangkan waktu |
| 3. Perkenalan | dan mengikuti wawancara hari ini. |
| 4. Penyampaian tujuan | Perkenalkan nama saya Muhammad Rizki |
| 5. Menjamin kerahasiaan data | Navianto, Mahasiswa jurusan Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. |
| 6. Durasi interview | Hari ini saya ingin berbincang-bincang dengan |
| 7. Bagaimana interview akan berlangsung | anda terkait persepsi Anda terhadap minuman isotonik dalam meningkatkan performa |
| 8. Kesempatan untuk bertanya | dilapangan. Dalam proses wawancara akan berlangsung kurang lebih 1 jam, apakah Anda |
| 9. Kesiediaan mengisi informed consent | bersedia? Sebelumnya, saya meminta izin menggunakan tape recorder selama proses wawancara berlangsung. Hal ini dikarenakan saya tidak dapat menuliskan semua informasi yang Anda berikan, karena sepenggal informasi akan menjadi sangat berharga bagi saya. Semua pernyataan Anda dalam wawancara ini akan |



terjamin kerahasiaannya. Jadi Anda tidak perlu khawatir karena hasil perbincangan ini hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian dan tidak akan melibatkan nama Anda sebagai informan saya.

Anda tidak perlu mengemukakan hal-hal yang tidak ingin Anda sampaikan dan Anda dapat menghentikan perbincangan ini kapan saja jika diperlukan sekali.

Jika nanti ditengah perbincangan Anda memiliki pertanyaan, maka kita akan mendiskusikan bersama-sama setelah perbincangan ini selesai.

Apakah ada yang belum jelas dan ingin Anda tanyakan?

Apakah Anda bersedia untuk berpartisipasi dalam wawancara ini?

Pertanyaan
1. Tidak lebih dari 15 pertanyaan terbuka

1. Mohon maaf sebelumnya, siapa nama lengkap Anda?
2. Berapa usia Anda saat ini?



| | |
|--|---|
| <p>2. Pertanyaan tidak boleh parallel</p> <p>3. Pertanyaan mengenai latar belakang atau demographic</p> <p>4. Berfakta mengenai fakta sebelum opini</p> <p>5. Menggali informasi dengan menggunakan probing jika diperlukan.</p> | <p>3. Faktor apa saja yang dapat meningkatkan performa atlet?</p> <p>4. Apa yang Anda ketahui tentang minuman isotonik?</p> <p>5. Seberapa penting minuman isotonik bagi atlet?</p> <p>6. Minuman isotonik apa yang biasa dikonsumsi oleh atlet?</p> <p>7. Apakah ada perbedaan antara atlet yang mengonsumsi minuman isotonik dengan yang tidak mengonsumsi minuman isotonik?</p> |
| <p>Penutup</p> | |
| <p>Komponen kunci penutup:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Komentar tambahan 2. Tahapan selanjutnya 3. Ucapan terima kasih 4. Salam penutup | <p>Apakah ada informasi tambahan yang ingin Anda sampaikan?</p> <p>Saya akan menganalisis informasi yang Anda berikan kepada saya dan akan saya buat laporan kurang lebih sekitar 1 bulan. Saya akan dengan senang hati mengirimkan hasil laporan saya kepada Anda apabila berkenan.</p> <p>Terima kasih atas waktu yang Anda berikan.</p> <p>Semoga membawa manfaat bagi kita semua.</p> <p>Selamat (pagi/siang/malam)</p> |



Lampiran 2. Penjelasan Penelitian

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN

1. Saya adalah Muhammad Rizki Navianto Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul Perilaku konsumsi minuman isotonik pada atlet klub sepakbola AREMA
2. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana perilaku konsumsi minuman isotonik pada atlet, dapat memberi manfaat berupa pemahaman lebih dalam terkait perilaku konsumsi minuman isotonik pada atlet klub sepakbola AREMA. Penelitian ini akan berlangsung selama 30 menit dengan sampel berupa manusia yang akan diambil dengan cara wawancara
3. Prosedur pengambilan sampel adalah peneliti menetapkan siapa saja yang akan diwawancarai, cara ini mungkin menyebabkan kebosanan tetapi anda tidak perlu kuatir karena akan peneliti mengalihkan dengan topik lain agar anda tidak bosan.
4. Keuntungan yang anda peroleh dengan keikutsertaan anda adalah akan mengetahui bagaimana pentingnya isotonik. Ketidaknyamanan/ resiko yang mungkin muncul yaitu kebosanan
5. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali.
6. Nama dan jati diri anda akan tetap dirahasiakan
7. Dalam penelitian ini anda akan mendapatkan kompensasi / ucapan terima kasih berupa bingkisan handuk beserta tempat minum masing-masing berjumlah 1 buah.

Peneliti



Lampiran 3. Informed Consent

Pernyataan Persetujuan untuk Berpartisipasi dalam Penelitian

Saya yang bertandatangan dibawah ini meyakini bahwa :

1. Saya telah mengerti tentang apa yang tercantum dalam lembar penjelasan dan telah dijelaskan oleh peneliti
2. Dengan ini saya menyatakan bahwa secara sukarela bersedia untuk ikut serta menjadi salah satu subyek penelitian yang berjudul **Perilaku Konsumsi Minuman Isotonik Pada Atlet Klub Sepakbola AREMA**

Malang,,

Peneliti

Yang membuat pernyataan

(Muhammad Rizki Navianto)

(.....)

NIM.155070307111021

Saksi I

Saksi II

(.....)

(.....)



Lampiran 4. Ethical Clearance

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS BRAWIJAYAFAKULTAS KEDOKTERAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jalan Veteran Malang - 65145, Jawa Timur - Indonesia
Telp. (62) (0341) 551611 Ext. 168; 569117; 567192 - Fax. (62) (0341) 564755
http://www.fk.ub.ac.id e-mail : kep.fk@ub.ac.id

KETERANGAN KELAIKAN ETIK
("ETHICAL CLEARANCE")

No. 121 / EC / KEPK / 05 / 2018

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BRAWIJAYA, SETELAH MEMPELAJARI DENGAN SEKSAMA RANCANGAN PENELITIAN YANG DIUSULKAN, DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA PENELITIAN DENGAN

| | |
|--------------------------|--|
| JUDUL | : Perilaku Makan, Persepsi Minuman Isotonik dan Suplemen Pemain Profesional Atlet Klub Sepakbola Arema. |
| PENELITI UTAMA | : Intan Yusuf Habibie, S.Gz, M.Sc |
| ANGGOTA | : Olivia Anggraeny, S.Gz, M.Biomed Regita Puspaningasri Muhammad Rizki Navianto Iftitakhur Rahmah |
| UNIT / LEMBAGA | : Ilmu Gizi - Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang. |
| TEMPAT PENELITIAN | : Klub Sepakbola Arema |

DINYATAKAN LAIK ETIK.

Malang,
Ketua

Prof. Dr. dr. Moeh. Istiadid ES, SpS, SpBS(K), SH, M.Hum, Dr.H.
NIK. 160746683

Catatan :

Keterangan Laik Etik Ini Berlaku 1 (Satu) Tahun Sejak Tanggal Dikeluarkan
Pada Akhir Penelitian, Laporan Pelaksanaan Penelitian Harus Diserahkan Kepada KEPK-FKUB Dalam Bentuk Soft Copy. Jika Ada Perubahan Protokol Dan / Atau Perpanjangan Penelitian, Harus Mengajukan Kembali Permohonan Kajian Etik Penelitian (Amandemen Protokol)



Repository Universitas Brawijaya

Repository Universitas Brawijaya

Repository Universitas Brawijaya

Lampiran 5. Pernyataan Keaslian Penulisan

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Rizki Navianto

Nim : 155070307111021

Program Studi : Program Studi Ilmu Gizi

Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila kemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 11 Februari 2019

Yang membuat pernyataan



Muhammad Rizki Navianto

NIM. 155070307111021

Repository Universitas Brawijaya

Repository Universitas Brawijaya

Repository Universitas Brawijaya

Lampiran 6. Transkrip Wawancara Informan Kunci

Informan 1 (HS)

| No | Format : Kamis, 5 Juli 2018, 1 HS, Durasi, Mess Pemain AREMA | Kode |
|----|---|------|
| 1 | RN: Lagi libur kah mas? HS: enggak, ntar latihan sore | |
| 2 | RN: biasanya kalo latihan gitu sehari berapa kali mas? HS: sama kayak tadi yang dibilang bagas sama aji, hahaha. Sehari bisa sekali bisa dua kali, tergantung jadwal latihan kalo hari ini dua kali besoknya sekali. | |
| 3 | RN: pertimbangannya apa ya mas itu? HS: biasanya pagi itu gym, kalo gym kan gabisa setiap hari, harus selang seling dan kita harus paham juga antara jarak tanding. Jadi 3 hari sebelum tanding tidak boleh ada gym, 4 hari sebelum tanding boleh gym. | |
| 4 | RN: kuncinya gym itu sebenarnya apa sih mas? HS: ya kan, kita main bola itu kontak fisik, nggak cuman lari tok kan. Kalo cuman lari aja, pemain kurus juga bisa kan. Masalahnya kita harus kontak fisik dengan macam-macam pemain dan badan harus lebih kuat kan | |
| 5 | RN: berarti itu programnya baru apa udah lama mas? HS: udah lama sih mas | |
| 6 | RN: gymnya itu yang dimana mas? HS: yang di UB sport center | |
| 7 | RN: biasanya kalo latihan kan masnya capek tuh, nah biasanya masnya minum apa? HS: maksudnya mas? | |
| 8 | RN: itu kalo masnya habis latihan gitu mengonsumsinya apa? HS: oke, sebelum atau sesudah? | |
| 9 | RN: ya sebelum, ya sesudah HS: maksudnya ini elektrolit ya kan? Isotonik kan? Okee, hmmm. Berarti harus ke minuman-minuman segala macem yaa? Kalo saya sih nggak terlalu spesifik terkait minuman seperti itu ya mas. Maksudnya, saya dulu pernah mengonsumsi yang namanya foxtex, jadi kayak larutan gitu (bubuk) trus ntar dilarutin sebelum tanding atau sebelum latihan. itu tuh katanya bisa meningkatkan performa, jadi nggak gampang capek lah katanya. saya kan belum paham tuh, akhirnya saya coba dan malah nggak cocok sama saya jadi kayak ini itu kering (nunjuk area mulut) trus kayak haus gitu. jadi ya saya jarang minum yang kayak gitu, paling ya cuman pocari aja. | |
| 10 | RN: kenapa kok minumannya pocari mas? | |





| | | |
|----|---|--|
| | HS: disediakan sama AREMA, mungkin kalo ada minuman yang lain ya minum yang lain. | |
| 11 | RN: kalo nggak disediakan gitu mas? | |
| 12 | HS: ya aqua biasa, hahaha. Tapi kadang itu gini, ini jarang sih tapi saya beberapa ngelakuin. Setelah tanding atau during pertandingan, saya minum ini air kelapa. Itu alami juga kan? saat latihan saya mengonsumsi air kelapa, during latihan juga mengonsumsi air kelapa tapi itu jarang banget. itu kadang sekali sampe dua kali seminggu. ribet kan, soalnya saya harus nyari orang jual kelapa dulu, beli kelapanya, aduh ah ribet. | |
| 13 | RN: kalo hydrococo kan air kelapa juga tuh mas? HS: nah saya suka tuh hydrococo tuh, tapi bukan pas bertanding. Paling hari hari biasa. Hmmm, hydrococo tuh bagus juga air kelapanya. Trus kalo gak salah gulanya tuh dikit ya? Saya lupa tuh, saya pernah baca juga, saya liat-liat juga. Saya minumnya tuh bukan pas saat bertanding, paling ya hari biasa kayak gini, tiap kali ke indomaret saya pasti beli hydrococo. | |
| 14 | RN: kenapa kok masnya tertarik mengonsumsi itu? HS: karena itu, yang tadi kan saya mikirnya karena air kelapa. Air kelapa kan bagus juga buat ngembaliin ion tubuh ya mas? Itu bener nggak? Kurang tepat ya? Hahaha. Kalo dari pikiran saya sih seperti itu, wah bagus ini jadi saya beli dan air kelapa juga jadi saya beli aja gitu. trus juga gatau gulanya banyak apa enggak, cuman ya terakhir saya inget kenapa saya beli itu karena gulanya dikit gitu mas. | |
| 15 | RN: kan ada mas yang lebih bagus dan alami? HS: ya iya itu, saya ribet harus cari orang kelapanya dulu, harus beli dulu, memecah kelapa dulu. | |
| 16 | RN: kalo hydrococo itu gapernah dibawa pas pertandingan gitu mas? HS: jarang sih mas, soalnya dulu masnya, mungkin saya pas minum air kelapa itu pake gula yaa jadinya cepet capek mas. Karena gula itu kan turunnya cepet. Nah dari situ saya punya prinsip kalo minum air kelapa setelah bertanding. | |
| 17 | RN: kalo pas jeda pertandingan gitu mas? HS: jeda pertandingan. Jadi itu dulu pernah diterapkan sama tim saya pas waktu saya 14 tahun atau 15 tahun. Jadi pas saya latihan berat gitu, mereka selalu nyediain segalon yang isinya tuh air kelapa. Nah, jadi setelah latihan berat kita minum itu. Trus bisa lagi latihan, enak gitu ada tenaga lagi. tapi itu pas dulu, kalo sekarang enggak mas. | |
| | RN: jadi kemaren itu tim dokternya bilang kalo nyediain pocari pas jeda pertandingan, nah itu masnya minum apa enggak? | |



| | | |
|----|---|--|
| | <p>HS: nah itu, setelah saya baca-baca tuh ternyata gulanya tinggi. Nah itu tuh cepet banget bikin drop. Jadi saya nggak banyak minum pocari, pas jeda pertandingan cuman minum satu botol dan saya lebih banyak air aqua biasa. Emang sih dia ngembaliin ion, cuman kadar gula yang tinggi itu kadang nggak baik juga kan. beda sama minuman, aduh lupa saya namanya. dia juga isotonik juga, cuman ya bagus gitu, maksudnya kayak gulanya dikit gitu tapi di Indonesia gak masuk kalo gak salah. entah gak masuk, entah penjualannya gak terlalu bagus. dulu sempet ada, sekarang udah gak.</p> | |
| 18 | <p>RN: yang couch dule bilang itu kah mas?</p> <p>HS: bilang?</p> | |
| 19 | <p>RN: yang isotonik bagus itu yang harganya mahal itu?</p> <p>HS: iyaa kalo gak salah yang harganya mahal itu. Soalnya yang saya perhatiin, apalagi mas nonton yang di luar negeri. Itu tuh mereka gak pocari sweat, mereka pake isotonik sendiri.</p> | |
| 20 | <p>RN: yang dibotol itu mas ya?</p> <p>HS: iyaa yang dibotolan itu, ya mereka minum langsung di botol itu. Sempet saya minum yaa enak rasanya, manisnya itu nggak tapi yaa rasanya itu kayak isotonik gitu bukan rasa dari gulanya.</p> | |
| 21 | <p>RN: masnya pernah nanya nggak kira-kira itu apa?</p> <p>HS: saya pernah minum, pernah tau juga tapi saya lupa namanya apa. Dia gak ada di Indonesia, mungkin mahal itu ya.</p> | |
| 22 | <p>RN: kira-kira masnya setelah mengonsumsi itu sama pocari bedanya apa?</p> <p>HS: kalo lebih banyak minum pocari sebelum tanding gitu saya gak cocok mas. Maksudnya sedikit aja lah, soalnya kalo minum itu rasanya kayak ingin minum terus gitu trus juga rasanya agak berat gitu dan saya naikannya harus tambah lagi. Tapi kalo aqua kan gak ada manis, gak ada apa-apa, biasa aja gituu. jadinya lebih enak gitu.</p> | |
| 23 | <p>RN: jadi lebih baik mengonsumsi aqua apa pocari mas?</p> <p>HS: kalo saya pribadi ya aqua mas, tapi kalo semisal pocari gulanya dikit gitu mas yaa dan gak banyak itu enak mas. Saya pernah baca-baca gitu kenapa kok gaenak eh ternyata gulanya tinggi. Cuman ya kalo pas latianya panas dan tandingnya panas ya saya carinya yang dingin sama yang manis. oh ya saya minum ini biar tambah seger gitu.</p> | |
| 24 | <p>RN: kemaren dokternya bilang juga terkait oralit mas, nah masnya itu mengonsumsi juga atau gak?</p> <p>HS: dulu, sekarang enggak. Baru mas ingetin tuh oralit. Ada poralit dan oralit, kalo polarit warnanya oranye.</p> | |
| 25 | <p>RN: bedanya poralit sama oralit itu apa mas?</p> <p>HS: intinya sama, cuman kalo yang poralit lebih ke rehidrasi daripada yang oralit. Dulu itu saat saya di timnas u-19 itu disedainnya oralit sama aqua aja mas, tanpa adanya pocari.</p> | |



| | | |
|----|--|--|
| | Ditaruhnya disamping lapangan. Dulu tuh waktu pas timnas u-19 | |
| 26 | RN: kalo yang timnas u-23? HS: enggak, lebih ke pocari karena sponsornya pocari. Tapi kalo sponsornya oralit mungkin disediakanya itu bukan yang lain. Jadi karena sponsornya pocari ya harus nyediainnya pocari juga. | |
| 27 | RN: jadi karena sponsor gitu mas ya? HS: iyaa, hahaha | |
| 28 | RN: kalo bawa oralit sendiri gitu gapernah mas? HS: gapapa, bisa kok. Cuman saya jarang dan nggak kepikiran. Barusan aja kepikiran, kayaknya ntar beli oralit deh hehehe. | |
| 29 | RN: mungkin pertandingan besok bisa diterapin mas HS: bisa aja gitu | |
| 30 | RN: kalo masnya minum oralit sama nggak gitu mas ya, bedanya dilapangan apa ya mas? HS: eeeeeee, apa ya. Persis banget rasanya tapi lebih enak oralit sih mas rasanya. Ya pertama kalo kita minum pocari itu rasanya pengen minum terus, kalo oralit itu beda. Kalo saya ngerasanya tuh di mulut gak kering, kalo pocari itu ini itu kering (nunjuk mulut) kayak haus gitu loh mas. kalo oralit itu yang saya rasa gak seperti itu. | |
| 31 | RN: jadi cuman ngembaliin performa aja ya mas yang oralit itu atau cuman rehidrasi aja mas? HS: saya kurang paham sih fungsi oralit itu apa, cuman yang saya rasa sih enak aja pas main. Biasanya saya minum oralit itu sebelum bertanding, kalo pocari gak cocok ke saya, mungkin pemain lain yang cocok. Saya lebih cocok itu menjelang-menyelang akhir atau pertengahan. saya lebih konsen ke air putih. | |
| 32 | RN: berarti pocari gapernah disentuh ya mas? HS: kalo saya paling habis bertanding. Paling sering minum 2 botol atau 3 botol taruh di tas, di bus diminum kalo selesai bertanding. | |
| 33 | RN: trus bedanya di timnas sama di AREMA terkait isotonik itu apa mas? HS: gak sih mas, mereka itu lebih ke arah profesionalisme pemain. Gak ada yang disaranin harus minum ini minum itu, jadi lebih menyesuaikan ke pemainnya. Jika pemain ingin ini maka disediakan. Tapi yang pasti ada itu pocari. Di AREMA dan timnas sama, sama-sama pocarinya. | |
| 34 | RN: temen mas tadi bilang bahwa di timnas u-19 ada ahli gizinya, sedangkan di AREMA tidak. Kira-kira bedanya apa ya mas? | |

| | | |
|----|---|--|
| | <p>HS: mmm, itu. Mereka lebih paham, trus mereka merubah pola-pola ya itu seperti menyediakan oralit sedangkan pocarinya gak. Cuman saya lupa ya ada pocari apa gak tapi yang saya ingat pasti ada oralit. Trus mereka pasti ngasih vitamin, multivitamin lah suplemen. habis itu biasanya pola makan diatur sama mereka. perlakuan berbedanya disitu sih. kalo sekarang tuh lebih ke profesionalisme pemain. soalnya kalo kita disediakan nih, gak ada yang makan, gak ada yang minum kan percuma. jadi lebih ke profesionalismenya sendiri.</p> | |
| 35 | <p>RN: pas masnya di timnas trus balik lagi ke AREMA itu ada bedanya gak?</p> | |
| | <p>HS: dari segi?</p> | |
| 36 | <p>RN: dari segi kehidupannya atau pola makannya</p> | |
| | <p>HS: beda banget mas. Kalo di AREMA itu kan makanannya menyesuaikan pemain, jadi pemain sukanya makan apa, bukan harus makan ini makan itu. Kalo di timnas kalian harus makan ini makan itu karena bagus gini gini makanya kita harus patuh. Kalo disini kan beda, percuma orang-orang ini masak masakan yang bagus tapi gak di makan dan di makan 1 atau 2 orang, lebih baik mereka yang gak makan itu 1 atau 2 orang tapi yang makan semuanya.</p> | |
| 37 | <p>RN: kalo di timnas gitu banyak yang cheating kah mas? Kayak pesen gojek gitu?</p> | |
| | <p>HS: banyak, kebiasaan itu mas. Paling 1 atau 2 hari makannya sesuai itu dan sisanya paling juga gojek. Pesen ketoprak gitu. Udah pasti itu mas.</p> | |
| 38 | <p>RN: kalo main di luar negeri gitu mas apakah masih ada yang cheating mas?</p> | |
| | <p>HS: saya gak tau ya mereka cheating apa gak, mereka kan cheatingnya diem-diem, tengah malem lah pesen makanan yang pasti saya gak tau. Kalo diluar negeri saya gak tau mereka cheating apa gak. Oh pernah mas, jadi beberapa jarak dari hotel itu ada mc donald. entah mereka berangkat sendiri atau lewat kit mannya yang bantu bantu gitu, yaudah pesen. pesen 20 gitu, pesennya banyak tuh kan jadi dia pergi beli 20 trus balik. tengah malem itu pasti.</p> | |
| 39 | <p>RN: jadi kalo diluar negeri itu cheatingnya gitu ya mas?</p> | |
| | <p>HS: iyaa. Jadi misal mereka ketahuannya itu gini mas, ketika makan bareng bareng dan makannya dikit berarti gojek. Kayak gitu aja.</p> | |





Informan 2 (KA)

| No | Format : Kamis, 5 Juli 2018, I2 KA, Durasi, Mess AREMA | Kode |
|----|---|------|
| 1 | RN: kenapa kok masnya pengen jadi atlet? KA: karena ingin membanggakan orang tua dan ingin menyegarkan tubuh. | |
| 2 | RN: jadi masnya ingin jadi atlet itu sejak kecil? KA: sejak kecil, sejak SD | |
| 3 | RN: kira-kira dari SD itu akademi atau gimana mas? KA: dilihat pertama itu saya, apa yaa. Lihat orang tua saya dulu, orang tua saya apa, ya itu. Buah gak akan jatuh jauh dari pohonnya. Kenapa? Karena ayah saya seorang pesepakbola. Jadi ayah saya seorang kiper dan saya seorang kiper juga | |
| 4 | RN: kira-kira pindah ke AREMANYa ini tahun berapa ya mas? KA: baru tahun ini. Saya baru 5 bulan di malang. | |
| 5 | RN: sebelumnya dimana mas? KA: di persiba balikpapan | |
| 6 | RN: terkait jadwal di AREMA itu padat atau gimana mas? KA: iya wajar, semua tim punya jadwal latihan yang sama. Mau main dimana pun, pasti sama. Situasinya juga begini, latianya juga begini. Ya porsi latianya seperti ini juga. | |
| 7 | RN: biasanya pas latihan kan capek tuh mas, biasanya masnya minum apa? KA: ya yang pertama itu, sebelum dan sesudah itu banyakin air putih. Gak ada sih selain itu, gak ada minum minuman yang lain. Kalo di timnas itu kayak protein segala macam itu kan diminum karena itu penting bagi semua pemain. | |
| 8 | RN: kalo dalam pertandingan gitu mas yang biasanya diminum itu apa? KA: antara main dan latihan itu beda. Kalo saya, kan posisi kiper. Nah itu lebih capek pas latihan. Kenapa? Karena latihan emang difokuskan kepada otak, pikiran, tenaga itu emang buat laga. Sedangkan saat lagi cuman otak dan kekuatan tapi gak seberapa. | |
| 9 | RN: berarti bedanya minuman saat latihan maupun pertandingan itu gak ada mas? KA: ya kalo saya sih gak ada. Tapi dari tim nyediain yang namanya protein itu. Kita habis latihan, habis gym kan capek. Nah disuruh minum itu | |
| 10 | RN: kemaren kan dokternya bilang kalo selama pertandingan disediakan oralit atau pocari, nah masnya minum apa gak? | |



| | | |
|----|---|--|
| | KA: nah itu pertandingan. Karena apa? Karena kita sudah minum itu dan kita mau ganti karena kita dilapangan banyak menghabiskan mineral, tenaga dan keringat segala macam. Karena itu untuk ganti ion yang ada didalam tubuh. | |
| 11 | RN: kenapa kok minumannya pocari mas? KA: yaaa, apa yaaa. Ya karena kita ngerasain sendiri sih. Saya pernah juga, saya punya temen juga yang mengonsumsi 2 botol pocari itu langsung habis. Ya emang ngerasa banget ditubuh, buat lari segala macem sih saya gak tau. Tapi kalo bagi saya emang ngerasa banget, karena emang ditubuh itu membantu banget buat ngembaliin tenaga yang habis. | |
| 12 | RN: apakah masnya pernah gitu pas pertandingan gak mengonsumsi pocari? KA: sebelum pertandingan apa sesudah pertandingan? | |
| 13 | RN: pas jeda pertandingan antara babak pertama dan kedua KA: pasti, pasti saya minum pas jeda pertandingannya. Semua yang ada di club mana pun pasti gunain itu. Pasti ada pocari dimana mana. | |
| 14 | RN: berarti harus diwajibkan sama tim dokter ya mas buat mengonsumsinya? KA: gak wajib sih, tergantung orangnya. Kalo mau silahkan tapi kalo gak ya silahkan. Mungkin ada yang gak suka dan segala macemnya. | |
| 15 | RN: kira-kira bedanya isotonik dengan air putih biasa itu apa ya mas? KA: saya tetap mengonsumsi air putih untuk menghindari dehidrasi. Dehidrasi itu kan gak bagus banget buat pemain, nanti kan timbul penyakit yang gak kita mau gitu. Akhirnya kita gak ikut latihan dan gak ikut pertandingan. Sedangkan kita harus jaga tubuh kita kedepannya kayak gimana karena kita hidup di sepak bola. kalo kita udah cedera bakalan gak ikut berbagai macem latihan maupun pertandingan. | |
| | RN: kan masnya pernah main di timnas, apakah ada bedanya di timnas dengan di AREMA mas? KA: sama sih mas, disitu ada pisang, pocari, roti-roti kecil, minum-minuman dingin. Disini juga sama, ada semuanya nih. Karena apa? Ya itu, kalo kita laper kita bisa makan, seperti pisang yang gak berat dan tahan lama dalam perut. Mungkin itu bisa membantu. | |
| | RN: kenapa kok harus pocari ya mas? Di timnas pocari, di AREMA juga pocari KA: kita gak tau ya mas. Saya bukan dokter jadi saya gak tau sama masalah itu. Mungkin tim dokter yang lebih paham soal itu. Dan kita ngerasanya juga baik-baik banget, yaa kita ngonsumsi itu walaupun gak setiap hari mengonsumsi itu. | |
| | RN: kalo di mess gitu gak pernah minum ya mas? KA: kalo di mess saya gak pernah minum pocari sama sekali. Tapi mungkin kalo saya perjalanan jauh gitu saya bawa pocari. | |



RN: jadi antara di timnas sama di AREMA itu sama aja ya mas?
Tergantung individunya masing-masing ya mas?

KA: sama aja. Ya kayak aku sama mas gini. Mungkin mas ada yang gak disuka tapi aku suka, ya itu sebaliknya juga. Semua yang dilapangan ada yang suka dan ada yang gak suka dengan minuman itu. Mungkin ada satu pemain yang dia puasa, selama pertandingan dia puasa, gak minum dan gak makan. mungkin itu tradisi dia. kalo misalnya orang normal ya harus ngonsumsi itu karena udah disediakan dan ada dan penting buat kita juga.



Informan 3 (BA)

| No | Format : Kamis, 5 Juli 2018, I3 BA, Durasi, Mess AREMA | Kode |
|----|--|------|
| 1 | RN: kalo boleh tau, kenapa masnya pengen jadi atlet? BA: karena dari kecil saya suka main bola, orang tua saya juga ngedukung saya buat main bola | |
| 2 | RN: selama di AREMA gitu jadwal latiannya padat gak mas? BA: ya emang padat mas jadwalnya, cuman ada liburnya sekali. | |
| 3 | RN: liburnya itu kira-kira pas kapan ya mas? BA: kemaren terakhir hari minggu, cuman kalo pas kompetisi kan gak nentu. Tapi biasanya pas selesai pertandingan langsung libur. Paling cuman latihan recovery ajaa | |
| 4 | RN: latihan recovery itu ngapain aja sih mas? BA: kayak pemanasan aja mas. Kayak apa yaa, hmmm. Kayak ngeluarin keringet aja mas, buang-buang keringet. | |
| 5 | RN: selama latihan kan capek tuh mas, kira-kira masnya minum apa? BA: saya ngonsumsi herbalife | |
| 6 | RN: kalo boleh tau, herbalife itu buat apa ya mas? BA: buat performa mas, ada yang buat performa dan buat sehari hari gitu. Buat kayak pelancaran pencernaan gitu gitu. Trus misal kayak jaga berat badan. | |
| 7 | RN: berarti minumannya sehari 3x atau sehari sekali mas? BA: sehari ada berapa itu yaaa. Pagi siang sore atau pagi sore, tergantung gitu mas. Sebelum latihan saya minum dan ada juga yang setelah latihan saya minum. Kalo malem gitu tergantung mas | |
| 8 | RN: berarti tergantung intensitas latiannya ya mas? BA: he'eh. Tapi yang pasti kalo mau tidur minum susu. | |
| 9 | RN: kalo terkait pertandingannya gitu mas, biasanya masnya minum apa? BA: minumannya, kalo mau pertandingan minumannya tetep herbalife juga. | |
| 10 | RN: berarti cuman herbalife itu aja mas yang dikonsumsi? BA: iya, kadang-kadang kalo di timnas gitu dikasih pil apa gitu saya lupa namanya trus saya konsumsi juga. | |
| 11 | RN: kalo pas jeda pertandingan gitu mas? BA: jeda pertandingan? | |



| | | | |
|----|---|--|----|
| | | | 81 |
| 12 | RN: kayak babak pertama selesai trus istirahat gitu mas | | |
| | BA: saya minum herbalife. | | |
| 13 | RN: berarti gapernah minum kayak pocari atau apa gitu? | | |
| | BA: enggak, dulu saya minum pocari | | |
| 14 | RN: kenapa kok masnya gak mengonsumsi pocari lagi? | | |
| | BA: karena udah ada herbalife itu. Saya cuman selingi sama minuman aqua biasa. | | |
| 15 | RN: fungsinya herbalife itu sebagai pengganti cairan tubuh atau gimana sih mas? | | |
| | BA: eeeee, apa yaa. Selain sebagai performa juga sebagai pengganti cairan tubuh. Trus ada untuk pengganti keringat, eee apa yaa. Istilahnya itu keringat jadi tenaga gitu loh mas. Lebih ke buat tenaga gitu loh mas. Buat recovery juga ada. | | |
| 16 | RN: berarti masnya cuman percaya sama herbalife aja ya mas. Soalnya kemaren dari tim dokter itu selama jeda pertandingan disediakan pocari sama air putih, apakah masnya gak minum? | | |
| | BA: jadi saya cuman konsumsi herbalife yang saya bawa itu. Jadi kalo kebanyakan minum air putih bisa ngefek ke saya kayak capek gitu, biasanya saya cuman minum sebotol aja. soalnya kan air putih itu gak ada apa-apanya ya mas, cuman air aja ya, jadinya gak bisa buat gantiin energi yang hilang, efeknya ya cepet capek itu. Kadang-kadang kalo saya pengen minum pocari ya saya minum pocari, kalo gak bawa herbalife gitu, tergantung pokoknya | | |
| 17 | RN: berarti masnya herbalife itu nyediain sendiri atau gimana? | | |
| | BA: iyaa saya sendiri, saya beli sendiri. | | |
| 18 | RN: berarti AREMA nyediain yang apa mas biasanya? | | |
| | BA: eeee, kalo pas pertandingan itu? | | |
| 19 | RN: iyaa | | |
| | BA: pocari aja, pocari itu sama aqua. | | |
| 20 | RN: biasanya kan sebelum minum itu harus konsul sama tim dokter, nah respon dari tim dokter itu kayak gimana mas? | | |
| | BA: dibolehin mas, kalo kayak gitu itu kan cocok-cocokan. Kalo bisa positif buat kita gitu ya kenapa gak. | | |
| 21 | Rn: berarti sama kayak di timnas gitu ya mas? | | |
| | BA: iyaa, konsumsi. | | |
| 22 | RN: trus kalo pas pertandingan gitu apakah masnya pernah gak minum dua-duanya atau gimana mas? | | |
| | BA: pasti pernah. Sebelum saya mengonsumsi herbalife gitu saya cuman mengonsumsi air putih | | |



| | | |
|----|---|--|
| 23 | RN: nah gitu itu efeknya gimana mas? | |
| | BA: lain sih mas sama yang ngonsumsi herbalife. Ke pertandingannya gitu jadi gak gampang capek. Kalo pocari gak begitu ngefek ke saya mas, yaa cuman ngasih energi dikit aja mas. | |
| 24 | RN: berarti efeknya itu keliatan banget ya mas? | |
| | BA: he'eh, ngaruh banget. | |
| 25 | RN: kalo dari tanggapan pelatih gimana ya mas? | |
| | BA: kalo pelatih gitu terserah mas mau ngonsumsinya apa, yang penting dilapangan bisa 100%. Kalo pelatih gak mau tau tentang itu, dokter biasanya. | |
| 26 | RN: kalo di timnas gitu ya mas, kan ada TC tuh. Nah TC itu kira-kira berapa hari ya mas? | |
| | BA: kadang seminggu, kadang dua minggu. Biasanya yang paling lama dua minggu. | |
| 27 | RN: trus program latianya apa aja biasanya mas? | |
| | BA: kalo program latianya banyak mas. Tapi lebih ke kerjasama tim gitu sama taktik | |
| 28 | RN: kalo dari segi pola makannya gitu mas? | |
| | BA: kalo di timnas kan tinggalnya di hotel mas, jadi makanannya lengkap gitu. Ada nasi putih, pasta | |
| 29 | RN: kalo di AREMA gitu yang di masak biasanya apa ya mas? | |
| | BA: biasanya ada ayam goreng, tempe, tahu, yang pasti ada sayurnya sih mas. Trus biasanya juga ada ikan, daging gitu. Rata-rata masih ada yang di goreng-goreng gitu. | |
| 30 | RN: trus kalo dari pelatih fisik gitu nyaraninnya buat ngonsumsi apa mas minumannya? | |
| | BA: kemaren sih nyaraninnya itu kreatin apa kafein yaa. Saya lupa namanya. Tapi kalo kayak gitu itu tergantung kitanya mas, cocok-cocokan gitu sama produknya. | |
| 31 | RN: kalo gak cocok gitu efeknya gimana biasanya mas? | |
| | BA: gak ngaruh apa-apa biasanya. Tapi kadang saya kalo gak cocok ngonsumsi herbalife gitu kadang saya muntah atau gimana gitu. | |



Informan 4 (MR)

| No | Format : Rabu, 7 November 2018, I4 MR, Durasi, Mess AREMA | Kode |
|----|--|------|
| 1 | RN: untuk saat ini kesibukannya apa aja mas? | |
| | MR: kesibukannya main bola aja sih mas sekarang | |
| 2 | RN: kalo latihannya gitu biasanya berapa kali sehari mas? | |
| | MR: kalo sekarang kan kompetisi lagi berjalan, jadi biar pemain gak capek itu latianya cuman sehari sekali aja. | |
| 3 | RN: kalo sebelum kompetisi gitu mas? | |
| | MR: kalo masa persiapan itu latianya pagi gym sorenya latian gitu. | |
| 4 | RN: kira-kira bedanya apa ya mas latian pas sebelum kompetisi sama pas kompetisi? | |
| | MR: kalo pas sebelum kompetisi itu kan masih masa tim building gitu kan, kayak menyatukan tim gitu sama membentuk fisik gitu jadi latianya lebih berat. Kalo pas kompetisi itu gak mungkin latian berat, daripada latian berat gitu tiba tiba pas mainnya drop gitu. | |
| 5 | RN: kalo pas latian berat gitu biasanya mas ngonsumsi apa biar gak capek? | |
| | MR: lebih ke banyak vitamin sih | |
| 6 | RN: vitamin apa aja mas? | |
| | MR: kalo aku dulu minumnya lebih ke neurobion mas. Kalo neurobion setiap malem sama dulu ada susu apa gitu, nama susunya lupa saya. Susunya itu buat regenerasi sel gitu. Jadi minumnya pas habis latian | |
| 7 | RN: itu rekomendasi dari siapa mas? | |
| | MR: dari dokter rekomendasinya. | |
| 8 | RN: kalo pas latian gitu biasanya masnya ngonsumsi apa pas sebelum latian? | |
| | MR: kalo sebelum latian hmmm. Kalo sekarang sekarang ini aku lebih ngonsumsi cdr sih, tapi kalo pas masa persiapan itu gak ada yang aku konsumsi sih. | |
| 9 | RN: biasanya ngonsumsi cdr itu berapa jam sebelum latian mas? | |
| | MR: kalo cdr sebelum latian aja. Bener-bener pas kita udah pake semua dan siap turun ke lapangan baru minum cdr. | |
| 10 | RN: kalo pas pertandingan gitu mas? | |
| | MR: kalo pas pertandingan gitu ngonsumsinya kreatin sama air putih aja. Soalnya tiap atlet kan beda beda gitu, lebih ke cocok-cocokan. | |
| 11 | RN: kalo pas jeda pertandingan gitu biasanya ngonsumsi apa? | |



| | | |
|----|--|--|
| | MR: kalo aku biasanya ngonsumsi air putih sama pocari. | |
| 12 | RN: kira-kira kenapa kok masnya ngonsumsinya pocari? MR: eeeee, kalo aku sebenarnya itu bener-bener rekomendasi dari dokter kan. Tapi dari badanku sendiri emang energinya langsung balik lagi. | |
| 13 | RN: kemaren dokternya bilang kalo nyediainnya pocari sama oralit, nah masnya lebih milih apa? MR: kalo sekarang oralit udah jarang sih. Jadi, yang pasti ada pas tanding itu pocari. Kalo oralit gak pasti ada. Tapi kalo oralit ada, aku lebih milih aqua sama oralit. Soalnya sama badanku lebih berpengaruh, kayak langsung ada tenaganya. Tapi sekarang lebih seringnya pocari, jadi saya minum pocari aja. | |
| 14 | RN: bedanya gimana mas oralit sama pocari? MR: mungkin kalo oralit lebih bikin melek gitu, jadi kayak lebih seger lagi gitu daripada pocari. Sebenarnya hampir sama sih, cuman itu lebih ke sugesti dari masing-masing pemainnya aja sih. | |
| 15 | RN: kalo dari segi rasanya gitu mas? MR: kalo saya lebih enak pocari mas, kalo oralit itu kayak manis tapi lebih hambar gitu. | |
| 16 | RN: kalo ngonsumsi isotonik gitu biasanya berapa kali sehari mas? MR: kalo aku sih lebih ke pas pertandingannya aja mas ngonsumsinya. Kalo setiap hari itu lebih ke susu sama vitamin-vitamin gitu. Kalo minuman isotonik gitu jarang. | |
| 17 | RN: termasuk selama pas latian itu mas? MR: kalo pas latian cuman cdr aja mas, tapi kalo ada jedanya gitu cuman minum air putih aja. | |
| 18 | RN: kenapa kok masnya lebih milih air putih aja? MR: mungkin itu kebiasaan ajaa mas. Jadi aku udah terbiasa kayak gitu. Mungkin pemain lain yang ditengah tengah latian gitu kayak minum herbalife yang teh gitu atau susu yang apa gitu atau minuman yang lain. Kalo aku lebih kebiasaan minum air putih sih. | |
| 19 | RN: kemaren pas liat latian gitu ada yang bawa minuman warnanya biru, kuning gitu MR: oh iyaa ya, itu ada yang isotonik, ada juga herbalife yang teh. Itu lebih buat balikin energi gitu. Tapi kalo aku kan cuman latian ajaa jadi gak harus minum kayak gitu kan, jadi minum air putih aja cukup kok. | |
| 20 | RN: kalo yang dibawa bawa itu rekomendasi dari dokternya atau gimana mas? | |



| | | |
|----|--|--|
| | MR: mungkin itu, yaa mereka lebih milih itu. Kalo dari dokternya AREMA gak sih, gak rekomendasi gitu. Bukan gak rekomendasi tapi mungkin pemain kayak pengen itu gitu trus nanya dokter ini boleh gak dok, dokternya bilang boleh trus minum itu. Lebih ke pemainnya masing-masing, soalnya rata-rata yang minum itu kan senior. kalo senior kan pengalamannya udah kemana mana, jadi udah ngerti lah sama badannya sendiri. | |
| 21 | RN: kira-kira pernah gak masnya pas pertandingan gitu minumnya air putih aja? | |
| | MR: gak sih mas, pasti minum pocari. Soalnya dari badanku harus minum. | |
| 22 | RN: kalo gak minum gitu mas? | |
| | MR: kayak ada yang kurang mas, kayak lemes gitu. | |
| 23 | RN: minumnya pas jeda pertandingan mas? | |
| | MR: iya | |
| 24 | RN: kalo pas ditengah pertandingan gitu mas? | |
| | MR: bisa juga sih mas, misalkan ditengah tengah pertandingan gitu ada yang dapat perawatan gitu kita ke pinggir buat minum. Soalnya kata dokternya itu pocari bagusnya diminum pas selesai beraktivitas, kalo sebelum aktivitas gitu kurang bagus gitu kayak gak ada pengaruhnya gitu. | |
| 25 | RN: trus kalo pas selesai pertandingan gitu masnya ngonsumsi apa? | |
| | MR: gak ada sih mas, cuman ngonsumsi susu dari AREMA aja sih mas. Kalo aku sih orang yang gak bergantung sama itu sih, aku lebih ke jaga pola makannya sih. | |
| 26 | RN: jaga pola makan yang kayak gimana mas? | |
| | MR: maksudnya itu jaga kayak yang porsinya seberapa, trus makannya harus ada sayurnya, harus makan ini itu. | |
| 27 | RN: trus terkait makanan disini sama di hotel itu bedanya kayak gimana mas? | |
| | MR: hampir sama sih mas. Soalnya kalo pas AREMA tidur di hotel gitu rekomendasi dari dokter kayak yang disini. | |
| 28 | RN: jadi disini di kontrol gitu mas? | |
| | MR: ya kayak makanan yang dianjurkan itu ini ini, trus masakannya gini gini, gak bolehnya gini gini. Tapi pemain banyak yang bandel. Kayak makan sambel gitu padahal gak boleh, trus masih makan diluar gitu. | |
| 29 | RN: trus kalo makan diluar gitu ada peraturannya atau gimana mas? | |
| | MR: kalo disini kan makannya udah diatur gitu, makannya ini ini. Pokoknya kalo makan disini itu bener bener bergizi gitu deh. Kalo makan diluar pasti gak sehat lah, udah pasti. | |



| | |
|----|--|
| 30 | <p>RN: kira-kira kenapa mas kok banyak makan diluar?</p> <p>MR: mungkin lagi pengen makan yang lain aja mas. Lagi pengen makan ini, lagi pengen makan itu. Apalagi pemain senior gitu.</p> |
| 31 | <p>RN: sama dokternya gitu gak dimarahin mas?</p> <p>MR: gak sih, kalo yang senior gitu udah harus tau gimana jaga tubuhnya sendiri.</p> |
| 32 | <p>RN: jadi lebih penting ke performa gitu mas?</p> <p>MR: iyaa, kalo dari pelatih malah ngebebasin gitu. Kalo seniro itu mau ngerokok, mau begadang, mau ngapain aja bebas. Yang penting performa dilapangan 100%. Kalo pemain muda kan masih bergantung sama suplemen, sama vitamin, sama pola makannya juga, soalnya pemain muda itu masih rentan gitu.</p> |
| 33 | <p>RN: misalnya kalo begadang gitu mas efeknya gimana?</p> <p>MR: bener-bener lemes seharian mas, dilatian bakalan lemes banget. Soalnya tidur itu bener-bener obat yang paling ampuh kalo capek</p> |
| 34 | <p>RN: tidur yang baik itu jam berapa mas buat atlet?</p> <p>MR: mungkin kalo atlet itu normal sih kayak orang-orang Rata-rata itu 7-8 jam sehari. Kalo tidur terlalu lama kan juga gak baik.</p> |
| 35 | <p>RN: oh iyaa, terkait pertandingan sore sama malem gitu apa ada bedanya mas buat yang dikonsumsi?</p> <p>MR: mungkin kalo mainnya sore gitu kan panas, nah itu lebih disaraninnya minum yang dingin gitu. Pocarinya harus diminum, dianjurkan gitu tapi cuman dibilangin aja sih. Kayak minum ini ya minum ini ya. Tapi balik lagi ke pemainnya mau ngelakuin apa gak. soalnya daripada gak cocok.</p> |
| 36 | <p>RN: trus kalo pas malem mas?</p> <p>MR: pas malem? Sama aja sih. Ya kayak balik lagi ke masing masing pemainnya gitu.</p> |



Informan 5 (AM)

| No | Format : Rabu, 7 November 2018, 15 AM, Durasi, Mess AREMA | Kode |
|----|--|------|
| 1 | RN: untuk saat ini kesibukannya ngapain aja mas selain latihan? AM: paling yaa fitnes | |
| 2 | RN: fitnesnya dimana mas biasanya? AM: di sini, di flash yang dekat lampu merah | |
| 3 | RN: posisi mas dalam permainan sebagai apa mas? AM: sebagai bek kanan | |
| 4 | RN: kira-kira kenapa kok pengen jadi bek kanan mas? AM: dulu saya gelandang, cuman sejak masuk AREMA ini jadi bek kanan. Mungkin karena lari cepet gitu kan, makanya disimpan di bek kanan gitu. Tapi dulu dari kecil saya itu gelandang | |
| 5 | RN: sejak usia berapa masnya main bola? AM: sejak kelas 5 sd ituu, hmhhh usia berapa ya itu. 11 12 mungkin yaa. | |
| 6 | RN: trus kalo di AREMA gitu latianya berapa kali sehari biasanya mas? AM: kita kan udah masuk kompetisi nih, nah latianya itu sehari sekali. Terus kalo pas sebelum kompetisi itu biasanya latianya pagi sore terus setiap hari. | |
| 7 | RN: trus itu bedanya apa aja ya mas pas kompetisi sama sebelum kompetisi? AM: kalo pas kompetisi kan menjaga, tapi kalo pas sebelum kompetisi kan menaikkan fisik gitu mas. Kalo sekarang kan gak bisa naikin fisik, fisik kita naik tapi pas pertandingan hancur kan. Kalo sekarang menjaga, kalo sebelum itu persiapan. | |
| 8 | RN: kalo pas latihan gitu biasanya masnya ngonsumsi apa? AM: kalo sebelum gak sih normal aja, kalo saya itu asal masuk aja, misalkan lagi laper trus ada kue gitu ya masuk aja. Kalo sesudah itu biasanya saya ngonsumsi susu kayak whey protein gitu mas, katanya itu buat otot-otot yang capek gitu. | |
| 9 | RN: berarti itu rekomendasi dari dokter mas? AM: bukan, kalo sama dokternya sih boleh-boleh aja mas. Yang gak boleh itu kayak doping berat. Itu kan saya ngonsumsi susu, katanya kalo makan nasi kan gak semuanya bagus. Nah minum susu itu buat penambahnya biar makin bagus gitu mas. | |
| 10 | RN: trus kalo sebelum pertandingan gitu mas biasanya minum apa? AM: kalo sebelum itu biasanya cdr, kalo buat saya cdr itu buat penyegar aja. | |
| 11 | RN: kalo kayak pocari gitu masnya ngonsumsi juga? AM: kalo setiap hari minumannya macem-macem sih. Kadang buavita juga saya minum, tapi kalo pocari di setiap pertandingan pasti ada. | |



| | |
|----|---|
| 12 | RN: kalo pas pertandingan gitu masnya ngonsumsi pocari? AM: iyaa minum, soalnya kan disediakan mas. |
| 13 | RN: pas masnya minum pocari gitu kira-kira efeknya kayak gimana mas? AM: efeknya seger aja mas ke badan |
| 14 | RN: trus bedanya sama minum air putih gitu mas? AM: kalo air putih gitu kan tawar rasanya, kalo capek gitu kan lidah kita rasanya kayak pahit gitu kan. Kalo minum pocari jadinya seger gitu. |
| 15 | RN: kalo setiap hari gitu masnya ngonsumsi apa gak? AM: kalo tiap hari ya mineral, kayak kita kalo pengen pocari ya beli. |
| 16 | RN: kemudian kalo terkait staminanya gitu biasanya masnya ngonsumsi apa? AM: saya gak terlalu banyak sih, cuman susu sama cdr aja. Kalo cdr itu gatau kenapa. Kemaren kan cuaca pas panas-panasnya itu saya kalo ngonsumsi cdr itu kayak seger gitu. Ya selain cdr sama susu ya gak ada lagi. |
| 17 | RN: berarti itu dilarutin trus dibawa pas latihan gitu mas? AM: gak sih mas, biasanya saya minum pas sebelum latihan, minumnya di mess gitu. Kalo saya sih gak bawa pas latihan tapi biasanya ada yang suka bawa |
| 19 | RN: biasanya yang dibawa pemain yang warna biru itu apa ya mas? AM: ooohh, itu produk dari herbalife. Produknya kan macem-macem, ada teh, ada susu |
| 20 | RN: kemaren kan saya liat latiannya gitu mas, nah ada yang bawa warna kuning sama biru AM: yang warna kuning itu cdr mas, katanya yang warna biru itu kalo ngantuk aja bisa hilang mas. Saya pernah nanya ke mereka, katanya kalo habis sebotol bisa susah tidur gitu. |
| 21 | RN: biasanya main paling malem itu jam berapa mas? AM: kadang jam 7, kadang jam setengah 7. habis maghrib gitu biasanya udah mulai. |
| 22 | RN: bedanya main sore sama malem itu gimana mas? AM: lebih ke cuaca sih mas. Kalo sore cuacanya mendung ya enak, tapi kalo panas yaa gaenak mas. Tapi kalo malem itu pasti seger jadi capek tapi tetep enak gitu. Kayak main di makassar gitu panasnya kayak jam 12an gitu mas, baru pemanasan aja udah ngos-ngosan. |
| 23 | RN: berarti yang dikonsumsi beda mas? AM: enggak, sama aja sih mas. Cuman kalo pas cuaca panas gitu persediaan minumnya lebih banyak daripada yang gak panas. |
| 24 | RN: kalo dari saran dokter gimana mas terkait yang dikonsumsi pas pertandingan sore sama malem? |



| | | |
|----|--|--|
| | AM: sama aja sih mas sebenarnya, cuman bedanya lebih banyak pas sore hari aja daripada pas malem. | |
| 25 | RN: oh iya mas, kira-kira dulu masnya pernah ngonsumsi hidrocooco atau uc 1000 kah? | |
| | AM: kalo dulu pernahnya ngonsumsi uc sih mas | |
| 26 | RN: kira-kira bedanya apa ya mas uc sama cdr? | |
| | AM: kalo uc itu saya pernah inget dulu buat daya tahan tubuh yaa. Cuman kalo cdr itu enak gitu, kalo uc terlalu asam rasanya. Kalo pake cdr kan enak juga trus simpel juga kan, kalo uc kan botol kaca tuh dan kalo beli 6 botol ribet kan. Tapi kalo cdr kan 6 tablet cuman dalam 1 bungkus jadinya simpel dan gak ribet. | |
| 27 | RN: kalo bedanya cdr sama pocari gitu mas? | |
| | AM: kalo saya lebih milih cdr daripada pocari. Kalo pocari ke tubuh itu biasa aja rasanya, tapi kalo cdr itu langsung seger gitu, pas latihan juga gak ngantuk. Apalagi kalo dicampur sama es itu makin seger rasanya. Mungkin karena sugesti ya. Kalo bagi saya cdr lebih enak mas. | |



Informan 6 (UR)

| No | Format : Rabu, 7 November 2018, I6 UR, Durasi, Mess AREMA | Kode |
|----|--|------|
| 1 | RN: masnya sebagai kiper ya? | |
| | UR: iyaa | |
| 2 | RN: kenapa kok masnya pengen jadi kiper? | |
| | UR: dari kecil mas | |
| 3 | RN: kalo latihan gitu berapa kali sehari mas? | |
| | UR: 1 kali mas | |
| 4 | RN: biasanya kalo latihan dimana mas? | |
| | UR: biasanya di kanjuruhan sama gajayana. Durasinya biasanya 2 jam | |
| 5 | RN: selama latihan gitu apa aja mas yang didapetin? | |
| | UR: pengalaman baru sih mas | |
| 6 | RN: kalo pas mau pertandingan gitu mas, apakah latianya sama kayak sekarang apa gak? | |
| | UR: berbeda mas, jadi kalo mau pertandingan itu intensitasnya menurun. | |
| 7 | RN: kalo masnya selama latihan itu capek gitu trus masnya ngonsumsi apa? | |
| | UR: ngonsumsi suplemen | |
| 8 | RN: suplemen apa mas? | |
| | UR: susu iso mas | |
| 9 | RN: kalo selain suplemen gitu mas? | |
| | UR: biasanya ngonsumsi madu | |
| 10 | RN: buat apa mas ngonsumsi madu? | |
| | UR: buat stamina sama kekebalan mas | |
| 11 | RN: berapa sendok biasanya mas kalo ngonsumsi? | |
| | UR: 2 sendok mas | |
| 12 | RN: kira-kira itu dapet dari mana mas? | |
| | UR: dari sesepuh orang jawa kan kalo bilang madu itu buat stamina, buat kekebalan gitu. Itu untuk sebelum main | |
| 13 | RN: kalo selesai main gitu mas? | |
| | UR: itu susu iso itu. | |
| 14 | RN: kalo pas jeda pertandingan antara babak 1 sama 2 itu mas? | |
| | UR: itu biasanya air putih sama pocari | |
| 15 | RN: kira-kira manfaatnya pocari apa ya mas? | |
| | UR: ya bisa nambah energi kembali gitu | |
| 16 | RN: kalo yang isotonik cuman pocari aja mas? | |
| | UR: enggak, ada cdr juga | |
| 17 | RN: berarti dilarutin dulu mas? | |



| | | |
|----|--|--|
| | UR: iya, biasanya saya larutin dulu. Saya konsumsi pas sebelum latihan | |
| 18 | RN: kira-kira masnya pernah gak mengonsumsi pocari? | |
| | UR: ya kalo lupa biasanya gantinya cdr | |
| 19 | RN: bedanya apa sih mas cdr sama pocari? | |
| | UR: kalo cdr itu rasa jeruk, kalo pocari yaa kayak biasanya | |
| 20 | RN: kira-kira efek ke masnya kayak gimana? | |
| | UR: ya enak mas, namanya sugestif. Jadi bikin badan langsung seger mas | |
| 21 | RN: kira-kira bedanya sama air putih gitu gimana mas? | |
| | UR: kalo cdr kan vitamin-vitamin gitu, trus buat daya tahan tubuh. Kalo air putih gitu buat ngehindari dehidrasi | |
| 22 | RN: kalo pas pertandingan gitu minum air putihnya berapa kali mas? | |
| | UR: kalo pas haus ya saya minum mas | |
| 23 | RN: gitu itu disediakan dipinggir lapangan mas? | |
| | UR: iya ada dipinggir lapangan mas. Ada air dingin, pocari, sama air biasa. | |
| 24 | RN: bedanya apa ya mas antara air dingin, pocari, sama air biasa? | |
| | UR: kalo air biasa buat haus, air dingin buat disiram ke kepala, kalo pocari buat ganti energi | |
| 25 | RN: kira-kira manfaatnya pocari apa ya mas? | |
| | UR: ya untuk menghindari kelelahan, kram. | |
| 26 | RN: apakah masnya pernah kram pas pertandingan? | |
| | UR: iya mas, sering kram | |
| 27 | RN: kalo terkait konsumsi isotoniknya gitu berapa kali sehari mas? | |
| | UR: tergantung mas. Biasanya sih sekali sehari mas | |
| 28 | RN: berarti tiap hari minum mas? | |
| | UR: gak mesti, kalo cuacanya panas gini yaa tiap hari minumnya. Tapi yaa tergantung sama kondisi tubuh juga mas. | |
| 29 | RN: apakah pernah masnya tidak minum isotonik gitu? | |
| | UR: pernah mas, rasanya kayak agak lemes gitu. Loyo sama ngantukan | |



Informan 7 (RAO)

| No | Fomat: | Kode |
|----|--|------|
| 1 | IR : Boleh perkenalan diri mas I : Nama saya Ricky Akbar Korolela | |
| 2 | IR : Usia nya berapa mas I : 27 tahun | |
| 3 | IR : Kira - kira sekarang ini kesibukan nya apa mas I : saya hanya berlatih dan bertanding | |
| 4 | IR : latihan nya berapa kali mas? I : Kalau tim satu kali sehari tapi kalau merasa kurang latihan sendiri tambahan | |
| 5 | IR : kalau tambahan nya dimana mas? I : di gym atau nggak skipping di depan mes | |
| 6 | IR : terus kalau selain latihan dan pertandingan tidak ada kesibukan lain? I : paling jalan-jalan aja dan tidur hehe (ketawa) | |
| 7 | IR : jadi selama setelah latihan kan capek ya mas, biasanya yang mas lakuin itu kayak gimana? I : saya sih sauna atau engga jacuzzi terus sama... Apa. Minum susu whey protein | |
| 8 | IR : rekomendasi dari dokter apa gimana? I : iya dari dokter.. | |
| 9 | IR : kalau selain itu susu itu yang di konsumsi apa aja mas? I : saya biasanya madu sama habatusauda | |
| 10 | IR : kira - kira kalau pakai isotonik gitu? I : saya biasanya pocari sama air sama hidrococo, atau kelapa hijau yang di depan, banyak | |
| 11 | IR: kira-kira bedanya pocari, hydrococo sama kelapa hijau itu apa ya mas? I: dari rasanya udah beda. Kalo pocari itu rasanya lebih manis daripada yang lain, yang paling cocok sama badanku ya kelapa hijau itu. Rasanya langsung seger lagi pas minum itu. | |
| 12 | IR : kalau minum isotonik itu kira-kira berapa kali sehari mas? I : Pagi sama malam, 2 hari sekali | |
| 13 | IR : kalau pas pertandingan? I : ya harus soalnya kan banyak keluar keringat kan | |
| 14 | IR : nah itu minumnya pas kapan aja mas? | |



| | | |
|----|---|--|
| | I : kalau cairan kagi keluar banyak ya kita harus minum, ganti cairan yang keluar | |
| 15 | IR : pas pertandingan berlangsung boleh mas? | |
| | I : iya boleh. | |
| 16 | IR : itu berarti udah disediakan sama dokter di lapangan ya? | |
| | I : iya sudah di siapin... | |
| 17 | IR : biasanya habis berapa mas? | |
| | I : 1 botol yang sedang | |
| 18 | IR : kira-kira manfaat nya konsumsi itu apa ya mas? | |
| | I : ya bisa mengembalikan cairan dalam tubuh dan supaya kita ga gampang sakit soalnya recovery ulang kan | |
| 19 | IR : kira-kira perbedaan mas konsumsi air putih aja dan isotonik apa? | |
| | I : kalau air putih kan airputih aja, kalau isotonik kan ada tambahan gula jadi ya ada tambahan energi lah... | |
| 20 | IR : berarti yang sering di konsumsi hydrococo aja, kelapa muda sama pocari ya? | |
| | I : iya sama air putih | |
| 21 | IR : kalau sehari-hari kan latihan, terus biasanya kalau lagi drop atau ngerasa gak enak badan ada konsumsi suplement ga? | |
| | I : saya konsumsi habatusauda | |
| 22 | IR : itu kira-kira berapa kali mas sehari? | |
| | I : 1 hari 2 kali jadi pagi3 malam 3 | |
| 23 | IR : ooh 2 kali... Itu bentuknya seperti apa mas? | |
| | I : kayak kapsul gitu. | |
| 24 | IR : ooo, itu langsung minum atau di buka dulu mas? | |
| | I : langsung minum... | |
| 25 | IR : itu pasti setiap hari minum itu? | |
| | I : iya setiap hari... | |
| 26 | IR : Itu ngerasa beda gitu gak mas? | |
| | I : beda... Jadi bangun segar... | |
| 27 | IR : terus ngaruh di waktu latihan gak mas? | |
| | I : iya... Jadi gak capek | |
| 28 | IR : jadi cuman konsumsi itu aja..? Atau ada lagi? | |
| | I : saya biasanya juga konsumsi bawang lanang... | |
| 29 | IR : itu apa mas? | |
| | I : itu bawang putih lanang | |
| 30 | IR : itu berapa siung mas? | |
| | I : 1 siang, 1 malam... Kadang-kadang langsung 2 | |
| 31 | IR : ooo, biasanya sehari bisa habis berapa? | |



| | | |
|----|--|--|
| | I : habis 3... | |
| 32 | IR : itu ngerasain kayak gimana mas? | |
| | I : sangat membantu kalau bawang lanang... Nafas jadi enak... Itu kan bisa ngebuka paru paru kan, bagus buat paru-paru | |
| 33 | IR : berarti kalau badan nya ngerasa gak enak gak langsung lari ke obat-obat gitu ya mas? | |
| | I : engga... Saya lebih suka ke herbal | |
| 34 | IR : pernah tanya rekomendasi dokter gitu gak? | |
| | I : kalau udah drop banget baru saya suntik neurobion atau vitamin C | |
| 35 | IR : ooo itu di kasih siapa mas? | |
| | I : dari dokter.. | |
| 36 | IR : kalau setelah latihan atau pertandingan gaada tambahan? | |
| | I : paling habatusauda itu aja... | |
| 37 | IR : jadi sehari-hari makanan, vitamin terus minuman, yang biasanya suka di konsumsi apa aja mas? | |
| | I : saya lebih suka makan kurma..terus pisang.. Terus kayak satai kambing gitu | |
| 38 | IR : saya pernah tanya ke dokter katanya biasanya pemain kalau sebelum pertandingan di kasih kreatin? Itu mas nya ngambil? | |
| | I : jarang sih kalau kreatin saya lebih suka herbalife | |
| 39 | IR : tapi dokternya ngasih? | |
| | I : di kasih tapi kita minta, mungkin kadang-kadang suka lupa... Kan tergantung kebutuhan masing-masing kan... Kita lebih tau kebutuhan tubuh kita. Kalau kurang kira minta, kalau cukup kan bahaya juga kalo jantung kira forsrir kan.. | |
| 40 | IR : tapi masnya udh pernah konsumsi? | |
| | I : pernah mbak... | |
| 41 | IR : itu efeknya gimana mas? | |
| | I : kita mau lari terus (tertawa)... Gak ada capek nya.. | |
| 42 | IR : berarti kalau dari aremanya mulai dari dokter sama pelatihan ngasih nya kreatin aja? | |
| | I : iya.. | |
| 43 | IR : itu sebelum pertandingan aja? | |
| | I : iya... | |
| 44 | IR : kalau setelah pertandingan? | |
| | I : susu whey protein aja.. Buat recovery.. | |
| 45 | IR : itu dari arema nya? | |
| | I : iya dari arema.. | |
| 46 | IR : itu juga berpengaruh sama mas nya? | |



| | | |
|----|---|--|
| | I : iya... Tubuh jadi rileks lagi. | |
| 47 | IR : itu yang whey dari masnya sendiri? | |
| | I : engga... Di kasih kan satu-satu.. | |
| 48 | IR : tapi mas nya gak nambah sendiri? | |
| | I : engga... | |
| 49 | IR : jadi kalau buat rekomendasi vitamin gapernah nanyain gitu ke dokter bagus nya apa buat badan saya? | |
| | I : engga, tergantung dari kita nya kalau kita rasa harus beli ya beli, kalau engga kita minta dari arema.. | |
| 50 | IR : kalau dari masnya ada pengalaman nyoba-nyoba vitamin gitu gak mas? | |
| | I : kalau saya biasanya minum vitamin amino, itu pernah... Kayak omega gitu yang ikann.. | |
| 51 | IR : ohh kayak minyak ikan gitu ya mas? Nah dari masnya dulu kenapa milih konsumsi itu? | |
| | I : ya supaya kita gak gampang sakit kan badan kita terjaga kan.. | |
| 52 | IR : itu mas nya kenapa udah gak konsumsi lagi mas? | |
| | I : ya mungkin karena saya lebih suka pake herbal life, soalnya herbal life lebih ngeantu.. | |
| 53 | IR : ohh jadi masnya udh pernah nyoba-nyoba tapi lebih milih herbal life ya mas? Itu masnya nyoba saran dari siapa mas? | |
| | I : herbal life saya di tawarin, saya pingin coba terus alhamdulillah cocok yaudah saya terusin.. | |
| 54 | IR : itu bukan dari dokter? | |
| | I : bukannya. | |
| 55 | IR : itu dari teman apa ya mas? | |
| | I : iya saya lihat teman-teman pakai kan, jadi saya pingin coba | |
| 56 | IR : kalau yang kreatin dari arema pernah di jelasin gak mas sebelum nya itu manfaat nya apa? | |
| | I : itu buat nambah energi kann.. | |
| 57 | IR : tapi sebelum di kasih pernah di jelasin gak manfaat nya apa? | |
| | I : engga, paling di kasih tau biar badan enak, main juga biar gak gampang kram | |
| 58 | IR : pernah ada yang nanya gak mas kenapa harus kreatin? | |
| | I : engga... Minum ajaa mbak (tertawa) | |
| 59 | IR : kalau setelah latihan atau pertandingan, mas nya langsung makan gak? | |
| | I : langsung makan, saya biasanya makan pisang terus baru makanan berat | |



| | | |
|----|--|--|
| 60 | IR : itu kira-kira berapa menit setelah pertandingan atau latihan? | |
| | I : setelah pertandingan kira-kira 10 menit | |
| 61 | IR : mas nya tinggal dimana? | |
| | I : saya di mes mbak | |
| 62 | IR : dari kapan mas? | |
| | I : dari semejak saya bergabung di AREMA, tahun 2017 | |
| 63 | IR : kalau di mes itu makan nya di siapkan atau gimana? | |
| | I : disiapkan, pagi, siang, sore | |
| 64 | IR : nah kan ada 3 waktu makan... Pagi siang dan sore, boleh di gambarkan gak mas makan nya seperti apa? | |
| | I : kalau pagi biasanya di kasih roti, kadang kalau mau telur bikin telur | |
| 65 | IR : itu telurnya di rebus atau di...? | |
| | I : di goreng kayak omellete gitu, terus kalau siang nya kira-kira jam 11 sampai jam 1 itu ada paling ayam, ikan, spaghetti, sayuran cap jay gitu, kalau malam sama kayak siang | |
| 66 | IR : kalau nasi mas? | |
| | I : nasi ada, terus daging, soto daging, kadang kalau lagi bosen ibunya bikin bakso | |
| 67 | IR : kan ada latihan dan pertandingan, ada gak sih mas perbedaan makan antara dua itu? | |
| | I : kalau pertandingan dan latihan? Beda... Kalau 2 jam sebelum pertandingan kan gaboleh makan berat.. Gaboleh makan daging karena lama di proses dalam perut, jadi makan ayam atau ikan dan spaghetti. Spaghetti kan bagus karena di urai nya gak lama terus bikin ga berat | |
| 68 | IR : berarti kalo pertandingan tetap makan spaghetti dan nasi? | |
| | I : iya tapi kan tergantung kebutuhan dan kebiasaan tiap orang | |
| 69 | IR : kalau dari mas sendiri? | |
| | I : saya spaghetti | |
| 70 | IR : di mes selalu makan masakan mes atau ada makan di luar juga? | |
| | I : saya kadang pesan di go-food | |
| 71 | IR : pesan apa mas? | |
| | I : saya satai kambing | |
| 72 | IR : kenapa sering pesan itu? | |
| | I : karena bikin badan terasa segar | |
| 73 | IR : selain itu ada lagi mungkin? | |



| | | |
|----|---|--|
| | I : saya... Kfc hehehe (ketawa) | |
| 74 | IR : ada lagi mas? I : pizza, udah itu aja | |
| 75 | IR : kan kalau di arema bertemu dengan banyak orang ya mas, ada pelatih, media official, teman, dokter. Nah peran dari masing-masing orang terhadap pemilihan makan gimana? I : engga, gak berpengaruh sih | |
| 76 | IR : tapi pernah gak sih mas diberi tahu misal ohh seperti ini makanan yang baik I : pernah, gak boleh makan gorengan | |
| 77 | IR : itu sama pelatih? I : iya tapi itu dulu sama coach Dule | |
| 78 | IR : selain itu mungkin? I : nasi putih, nasi kan bikin cepet gemuk | |
| 79 | IR : kalau dokter mungkin mas? I : dokter ngasih tau juga, misal saya makan satai kambing gabole makan pakai nasi, kalau daging kambing aja gapapa, kalau nasi kan gula jadi gaboleh | |
| 80 | IR : ada lagi mungkin? I : dokter? Udah itu aja sih, paling sama di suruh minum suplemen | |
| 81 | IR : kalau keluarga? I : gak ada biasa aja | |
| 82 | IR : kan kalau atlet perlu performa buat latihan sama pertandingan, menurut mas Ricky faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan performa apa aja sih mas? I : pertama jaga kondisi, latihan teratur, terus apa namanya ya.... Berfikir positif. Berfikir positif itu yang bisa bikin kita lebih mudah, karena kalau kita sebelum bertanding ngomong "ah nanti main pasti jelek" ya kita main nya pasti jelek... Kalau kata yang punya team "the power of mind" | |
| 83 | IR: kalau dari suplemen, isotonik dan makanan berpengaruh terhadap performa gak mas? I : Berpengaruh kan nambah energi, tapi mindset paling berpengaruh | |
| 84 | IR : kan dari tadi kita ngomongin tentang perilaku makan, nah kalau dari mas nya ada gak sih kepercayaan makanan yang baik? I : ada, kurma, pisang, badan tidak terasa malas. STMJ (susu telur madu jahe) setiap malam bikin badan segar | |

Lampiran 7. Transkrip Wawancara Informan Pendukung

Informan 1 (NTW)

| No | Format : Tanggal, 18 NTW, Durasi, Kusuma Agro Batu | Kode |
|----|--|------|
| 1 | <p>RN: dapatkah dokter menjelaskan tentang isotonik itu apa?</p> <p>NTW: jadi isotonik ini kita berikan pada kondisi tertentu. Jadi kita perkirakan atlet atau pemain ini beresiko kehilangan banyak elektrolit dalam tubuhnya akibat latihan yang berlebih dan cuaca panas serta kelembapan yang tinggi kemudian kita berikan larutan isotonik. sering kali kita berikan produk yang sudah jadi dalam pasaran jadi tidak rumit dalam pengaplikasiannya. kalo dalam latihan sehari-hari kita jarang berikan karena latihan berat itu tidak sampai 1 jam. jadi kita berikan itu lebih ke pertandingan, total pertandingan dari mulai pemanasan kan bisa sampai 2 jam. jadi sejam pertama waktu jeda antar babak itu kita berikan cairan isotonik, kalo didunia kedokteran itu namanya sport drink. itu pun melihat itu juga, ketika pertandingan itu cuacanya bagaimana. kalo ternyata tandingnya malam, suhunya tidak terlalu panas, kelembapannya tidak terlalu tinggi itu kita tidak terlalu banyak kasih cairan isotonik. kadang kan main dimusim hujan, main malem itu kita berikan air putih aja sih, kalo cairan isotonik jarang. tapi kalo musim panas gini kita sering kasih ketika pergantian babak itu, dengan asumsi mereka sudah melakukan olahraganya intens lebih dari 85 menit. karena kan dari mulai pemanasan itu kalo di total bisa 20 menit sampe setengah jam. jadi sudah indikasi lah diberikan cairan isotonik. isotonik tidak kita berikan pada saat sebelum pertandingan atau latihan karena tidak pas. jadi kita berikan saat perlu ya. itu kan sebenarnya masuk terapi cairan, namanya terapi cairan kalo belum ada indikasi perlu ya kita tidak kasih. tapi untuk latihan sehari-hari kita tidak siapkan, karena tidak urgent sekali.</p> | |
| 2 | <p>RN: trus kalo yang malem gitu dok kenapa kok tidak perlu dibutuhkan?</p> | |





| | | |
|---|--|--|
| | <p>NTW: ya itu tadi, kalo suhunya dingin tidak perlu diberikan. Kalo mengacu sama standart FIFA sebenarnya cuman dikasih air putih saja. Yang direkomendasikan FIFA sebenarnya cuman air putih itu saja, tanpa suplemen. cairan isotonik pun diatur dengan ketat dan pemberiannya pun harus diatas 60 menit, cuacanya panas, kelembabannya tinggi, produksi keringat banyak sekali. kalo main malam atau latihan malam gitu kayak TC di batu gini, keringat keluar tapi gak banyak gitu, trus elektrolit dibadan itu gak kekurangan. kalo kita belum kekurangan trus kita guyur cairan isotoniknya malah berat, karena kan ngikat air dia. jadi malah terakumulasi cairan dalam tubuh. terutama dipertandingan yang intens sekali, kita anjurkan ke pemainnya. jadi teknisnya waktu pertandingan gitu pas pergantian babak itu ada 2 cairan didepan dia, yang 1 itu air putih dan 1nya lagi isotonik, itu kita suruh habiskan itu.</p> | |
| 3 | <p>RN: jadi dari manfaat isotonik itu kira-kira seberapa cepat dapat memulihkan performa atlet dok?</p> | |
| | <p>NTW: kita belum pernah meneliti itu yaa, kalo mau meneliti ya monggo hahaha. Jadi yaa, emmmm, kita belum pernah cek bener-bener setelah kita kasih trus kita tanya kemaren pas minum ini sama gak minum ini efeknya gimana, kita gak pernah tau, jujur aja.</p> | |
| 4 | <p>RN: jadi lebih ke atletnya sendiri ya dok mau apa tidak?</p> <p>NTW: iyaa. Jadi kita sarankan dan itu masuk ke protokol kita. Jadi waktu pergantian babak itu, waktu istirahat diruang ganti antara babak pertama dan kedua itu kita siapkan dan kita ingatkan buat dihabiskan. Kecuali kayak dingin sama hujan gitu yaa yang penting dia minum aja, air putih itu sih yang wajib.</p> | |
| 5 | <p>RN: kemaren couch dule itu sempet nyinggung tentang sop buat sumber elektrolit, nah apakah benar seperti itu dok?</p> | |



| | | |
|---|---|--|
| | <p>NTW: jadi sebenarnya elektrolit itu udah banyak kan, kita udah cukup. Jadi dalam makanan itu sebenarnya kita itu udah kelebihan bukan kekurangan, nah di sop itu ada garam, ada natrium, di sayur-sayuran juga ada kalium, jadi memang dari konsumsi sehari-hari sebenarnya sudah ada nutrisinya. teorinya kan udah cukup, kan memang yang bagus itu gak perlu apa-apa. terakhir ikut pelatihan dari FIFA itu sebenarnya mereka tidak recommended buat suplemen untuk dijadikan protokol, gak masuk SOPnya olahraga profesional sebenarnya. jadi lebih direkomendasikan buat memperbaiki pola makannya gitu, hahaha. cuman kan memang yang jadi masalah itu sugesti itu memang sulit ya. sekian puluh tahun didunia olahraga dan performanya bagus pasti ditanyain dia suplemennya apa, itu tuh kita susah. pasti asumsinya orang itu apalagi di Indonesia kalo ada atlet yang daya tahannya bagus dan kebugarannya bagus itu pasti ditanya suplemennya apa, vitaminnya apa, padahal bukan itu. itu yang jadi pr buat kita semua. sebenarnya ditegaskan dalam peraturan FIFA kalo itu dalam tanda kutip sebenarnya tidak terlalu berguna, kalo makannya bagus udah gak perlu lagi.</p> | |
| 6 | <p>RN: jadi kalo atlet sekarang lebih sering ngonsumsi apa tidak dok?</p> | |
| | <p>NTW: lebih sering ngonsumsi, mereka dalam arti masih gini. Jadi gini satu hal yang kita perlu untuk memutuskan itu adalah pola makannya gimana, yaaa, hmmm, gak semua pemain itu suka makan yang sehat ya. Jadi kalo kita udah atur makannya dan masih merasa kurang gitu, dia bakalan nyari makan diluar. jadi sebenarnya kembali ke kesadaran masing masing. jadi kita cuman bisa ingatkan.</p> | |
| 7 | <p>RN: jadi kalo terkait pola konsumsi suplemennya itu gimana dok? Setiap hari kah atau bagaimana?</p> | |
| | <p>NTW: oh enggak sih. Eeeee, yang suplemen apa dulu, kan ada multivitamin, kreatin, protein, dan lain lain. Atau yang secara umum?</p> | |
| 8 | <p>RN: yang secara umum dok</p> | |
| | <p>NTW: ya kalo yang secara umum itu yang kita berikan dari tim yaa, dari manajemen itu. Dari tim medis itu kita berikan ketika latihan berat. Ketika latihan sehari-hari kita kembalikan ke mereka. Karena kita kembalikan ke masalah pembiayaan. Saya belum pernah nemu tim bola selain timnas yang menyediakan kebutuhan suplemen harian buat atlet ya, jadi lebih ke ranah pribadi. nah kalo dari tim medis itu kita siapkan ketika TC gini kita siapkan, kayak latihan besok nih kan 2x, pagi sama sore latianya, nah itu kita siapkan suplementasi protein. multivitamin tidak kita berikan sering, kita berikan pada saat yang perlu, yang kondisinya capek sekali atau mulai ngedrop itu baru kita kasih. jadi bukan konsumsi harian, salah satunya karena keterbatasan kita juga sih. jadi kita lebih ingin pemain itu lebih sadar yang diperlukan apa, jadi dia tidak terbiasa bergantung pada kita.</p> | |



| | | |
|----|--|--|
| 9 | <p>RN: jadi manfaat suplemen buat performanya atlet itu bagaimana ya dok?</p> <p>NTW: saya pernah memberikan beberapa suplemen ya, tapi yang lebih terasa itu suplemen yang bersifat stimulan. Tau kan yaa? Yang kayak ada kafeinnya, walaupun dia bukan kafein murni tapi dia ada efek kayak kafein gitu. Secara subjectif pun mereka juga ngomong. jadi misalkan suplemen yang mengandung kafein kayak kopi atau yang efeknya kayak kafein seperti tanaman yerbamate kalo anda pernah denger, itu bukan kopi tapi dia mengandung kafein juga. itu kadang kita kasih, kita kasih ke mereka yang mulai keliatan kecapekan, pertengahan babak atau diawal kita udah mulai kasih. itu mereka merasa lebih fresh gitu kalo untuk protein itu terasa ketika mereka latihan dan kita cek secara berkala massa otot sama berat badan apalagi pas TC gini, itu untuk mencegah ini, untuk meregenerasi sel-sel otot pasca latihan. asumsi kita ketika kita cek itu massa ototnya meningkat berarti kan bagus tapi ketika kita cek berkala itu ada penurunan berarti ada yang salah, berarti otot proteinnya dibongkar untuk metabolisme, penyebabnya antara over training atau malnutrisi itu.</p> | |
| 10 | <p>RN: kalo isotonik itu biasanya yang diberikan itu apa ya dok?</p> <p>NTW: ohh kita boleh nyebut merk yaa? Hahaha. Kadang pakai oralit dicampur sama air, tapi kita seringnya pakai pocari.</p> | |
| 11 | <p>RN: dok, kemaren kan kita sempet nanya ke asisten dokter itu tentang boster. Itu hampir semua pemain ngonsumsi boster yang warna warni itu dok?</p> <p>NTW: warna warni?</p> | |
| 12 | <p>RN: cairan yang ada warna pink, kuning, dan katanya kreatin gitu dok</p> <p>NTW: ooh kreatin, kalo yang dari kita kasih itu kreatin. Beberapa mereka punya sendiri itu mirip itu sih ada efek stimulan ringan kadang-kadang, itu kadang-kadang ada nikotinatnya, mirip-mirip kalo produk lokal itu kayak extrajoss, cuman mereka bukan yang kimia, lebih ke herbal. tapi sebenarnya itu bukan dari kita, kalo dari kita itu bukan yang minuman, kalo minuman itu lebih ke pribadi. kalo dari kita itu kreatin bentuknya kapsul, ada yang dicampurkan diminumnya dia dan ada yang langsung diminum. sebagian gak suka jadi kita tidak memaksa. jadi kita siapkan tapi tidak kita wajibkan, mereka kan tau badannya sendiri, jadi kalo kita paksakan ada yang ngerasa gak enak, nah itu kan gak cocok, yang kita siapkan sih kreatin, kalo sebelum main yaa. kalo pas latihan kita jarang kasih yaa selain kreatin.</p> | |
| 13 | <p>RN: jadi tidak ada suplemen khusus gitu dok kayak AREMA aja yang punya suplemen ini</p> | |



| | | |
|----|---|--|
| | <p>NTW: enggak enggak, gak ada sponsor sih, hahaha. Kita ada rekanan, jadi kalo make nama AREMA kan harus resmi jadi kita gak berani itu. Karena sponsor itu besar ya nominalnya, kalo yang sekedar endorse-endorse gitu ya pribadi sifatnya.</p> | |
| 14 | <p>RN: jadi kalo dari pemainnya gitu gak ada yang mengonsumsi suplemen yang aneh-aneh gitu ya dok?</p> | |
| | <p>NTW: enggak sih, mereka konsultasi ke kita kok. Misalnya mereka punya produk nih, mereka nanya ini boleh nggak dok, saya liat komposisinya dan kira-kira cukup beresiko, misalkan kayak stimulan nih kan ada beberapa produk untuk fat border diluar yang untuk bakar lemak itu kan ternyata gabungan dari segala macam stimulan kan bahanya, makanya kadang yang make itu debar-debar trus kadang pusing, karena itu ternyata bukan cuman 1 stimulan tapi kadang ada 3 stimulan digabung jadi 1. jadi debar-debar sekali, kadang ngefek ke saraf jadinya pusing, keringat jadi banyak sekali. kalo yang mereka pake sih, beberapa sih merk-merk yaa. itu kayak ada yang make herbalife, pake husana. dulu saya pake isagenik, intinya kalo saya sarankan kalo bisa pake yang herbal, karena kan mengurangi kimia yang masuk itu yang pertama, yang kedua kalo yang sifatnya stimulan jangan jadi kebiasaan karena bisa bikin ketergantungan nanti kayak orang minum kopi kalo gak minum kopi kayak lemes.</p> | |
| 15 | <p>RN: jadi yang kayak kreatin itu pas sebelum ya dok?</p> | |
| | <p>NTW: iyaa pas sebelum gitu</p> | |
| 16 | <p>RN: trus ada atlet yang kayak nggak taat gitu kah dok?</p> | |
| | <p>NTW: itu kita gak mewajibkan sih. Suplemen itu kita gak mewajibkan, jadi kita siapkan, kalo mereka minta kita kasih, jadi sekali lagi suplemen itu bukan protokol dalam sepak bola. Jadi kalo saya wajibkan itu salah, jadi yang saya wajibkan itu makanan yang bagus tuh.</p> | |
| 17 | <p>RN: trus sekarang ganti topik dok, jadi saya pengen tau bedanya di mess sama diluar mess dok</p> | |

NTW: ohh gitu. Jadi jujur aja yaa, mess kita itu belum ideal yaa dan makanan pun belum ideal banget. Jadi kita belum pernah neliti kualitas makanan yang ada didalem dan diluar itu bagaimana. Kita dulu pernah mempekerjakan nutrisionist untuk membantu membuat menu untuk di mess tapi yaa kendala teknis sehingga tidak bisa diaplikasikan. teknisnya itu kembali ke masalah biaya lah. jadi keuntungannya yang ada di mess itu bisa diseragamkan ya makanannya. cuman ya kita tidak bisa juga, ini kan bukan mess akademi yang disiplinnya ketat, mess ini cuman sebagai tempat tinggal atlet yang gak punya rumah di malang jadi bukan kayak mess akademi bola atau ssb yang kita bisa ketat sekali. jadi ya kita tidak bisa melarang yang tinggal di mess untuk makan diluar. jadi kalo udah ngomongin olahraga dikalangan senior itu kembali ke perilaku pribadi akhirnya, yang lebih penting itu. mereka kan punya uang, di mess disediakan misalnya yang sesuai teori yang tidak banyak mengandung lemak, tidak terlalu manis, tidak terlalu asin, tapi kalo mereka gak cocok sama rasanya itu mereka tinggal keluar. tapi kemaren saya cek 2 kali pengukuran sebelum liburan dan setelah liburan itu gak terlalu banyak meningkatnya berat badan dan massa lemak, jadi anak-anak ini gak terlalu parah lah perilaku makannya, justru kita konsennya masalah kebersihan sebenarnya. karena beberapa kasus itu makanan yang dikonsumsi diluar itu kurang bersih, bukan masalah kandungan nutrisinya sebenarnya, ada beberapa yang kena gangguan pencernaan seperti diare karena higienisnya

18 RN: terkait penyusunan menu di mess itu kayak gimana ya dok?

NTW: hehehe, penyusunan menunya kita gak susun sekarang, kita dulu pernah susun dan tidak bisa diaplikasikan jadi kita tidak berikan. Jadi pedoman baku itu sebenarnya udah tau, chefnya udah tau lah yang kayak gak boleh terlalu berminyak itu udah tau. sekali lagi kan ini bukan mess akademi yang semua pemain makan disitu, jadi mess ini lebih ke arah tempat tinggal untuk yang gak punya rumah, menunya lebih ke menu keseharian

19 RN: tapi kalo makanan yang ada di mess itu sudah disediakan oleh AREMA?

NTW: iyaa sudah, jadi standar lah kayak ada nasi trus lauk 2 macem itu entah ayam sama ikan atau daging, kadang buah, tapi untuk menu spesifik kita udah gak atur lagi, jujur aja untuk musim ini karena juga tiap mau main pun kan masuk hotel kita diskusinya sama pihak hotel terkait masalah menu. menu sebelum main, menu sesudah main itu kita diskusi sama pihak hotel, persiapan menu untuk pertandingan, jadi untuk ke messnya ini kita tidak terlalu detail

20 RN: kalo boleh tau ya dok, penyusunan menu yang di hotel ini menganut ke siapa ya dok?



| | | |
|----|--|--|
| | <p>NTW: jadi biasanya kita diskusi dengan tim manajemen, jadi kita pernah buat menu untuk di hotel sebelum bertanding itu pihak hotel pertama udah komunikasi dengan sekretaris tim yang memanajemen masalah hotel sekalian dengan menunya dan ketika dateng pertama kali ke hotel itu pasti kita ketemu dengan manajer hotelnya, mndnya atau hotel beverage manajemennya biasanya udah ketemu. jadi kita diskusi hotel bisa nyiapkan apa kita minta apa, misalkan kita tiap menu itu minta ada pastinya dan tidak boleh terlalu berminyak, itu nanti kita diskusi dengan pihak hotelnya bisa apa enggak, kan hotelnya juga beda beda. hotel yang bintang 4 keatas itu enak banget sih, kayak sama sama mesen spageti tapi rasanya kayak beda gitu, chefnya beda dan bahannya pun beda. misalnya kita ke daerah yang perifer yaa bintang dua yaa agak sulit juga kita minta menu yang ideal juga dan akhirnya kita kompromi, pihak hotel bisa nyediain apa dan kita seperti apa. kalo kita usahain request yang ideal ya mulai sehari sebelumnya kita minta menunya seperti apa, pas mau main menunya seperti apa, kita udah mulai bisa atur, kayak snack beratnya apa ajaa, sampai ke detailnya itu kita atur sih ke pihak hotel.</p> | |
| 21 | <p>RN: termasuk menu yang disini dokter juga yang ngatur?</p> | |
| | <p>NTW: kalo menu disini dari manajemen sudah yang ngatur. Jadi ke saya itu biasanya kalo diluar malang. Jadi misalkan hotel ijen gitu kan udah sering dipake AREMA, kita dulu diawal-awal kita bikinkan menu, lama lama pihak manajemen udah tau menu yang diminta seperti apa.</p> | |
| 22 | <p>RN: tapi biasanya yang nyusun dokter sendiri?</p> | |
| | <p>NTW: iya saya sendiri</p> | |
| 23 | <p>RN: itu biasanya menurut apa ya dok?</p> | |
| | <p>NTW: nyusunnya itu banyak yaa, saya dulu pake buku sport nutrition trus yang terakhir itu, tapi kan menu di port nutrition itu kan menu-menu barat ya jadi saya gak suka gitu loh karena kan kita bukan robot itu loh jadi rasa itu tetep kita utamakan juga, jadi kalo spageti mereka gak banyak doyan ya okelah mie rebus atau apalah kan sama sama pasta juga, pasta ala jawa dan gak ada masalah juga. saya bukunya cuman 1 yang sport nutrition tapi lupa karangannya sapa. sisanya kalo online juga kita bisa liat sih, online juga ada lah kayak menu pre exercise, exercise dan after exercise. trus apa lagi yaaa, udah sih itu aja.</p> | |
| 24 | <p>RN: oh itu buat menunya itu berdasarkan yang disukai atlet atau gimana dok?</p> | |



| | | |
|----|--|--|
| | <p>NTW: iya, akhirnya ya kita pilih menu yang disukai sama atlet. Jadi kebetulan di timnas dulu kita gabung sama dokter gizi klinik dari malang kok tapi sekarang beliau pindah ke riau, aaahh tapi saya lupa namanya. Dulu dia sempet bikin menu yang lengkap banget gitu selama satu bulan yang saya liat itu, ya dari situ saya pilihkan menu yang secara teori ada misalnya karbonya ada tapi lemaknya sedikit, proteinnya ada, akhirnya kita pilih contoh-contoh menunya. misalnya contoh menu variasi ayam, apa aja sih ayam, ohh jadi tau juga ternyata ada ayam ini ada ayam itu. dan ikan pun ada macem-macem padahal sama sama ikan. sedangkan untuk protokol yang saya kasih dulu ke tim medis itu simpel, jadi misalkan untuk karbohidratnya ya nasi sama pasta, untuk protein minimal kita minta 2 macem sumber lah</p> | |
| 25 | <p>RN: jadi terkait perilaku makan atlet itu berdasarkan kepercayaan masing masing atau gimana dok?</p> | |
| | <p>NTW: perilaku makan atlet itu latar belakangnya beda beda ya, ada yang pemain lokal yang ngikutin senior sehiornya, ada juga yang pernah keluar negeri ngikutin timnas, jadi mereka sebagian besar dibawa sama background yang pernah mereka ikuti karena itu menambah wawasan mereka, yang pernah di timnas dibawa kayak di timnas. kalo di timnas dulu yang Riedle itu kan ketat banget, gak pake kerupuk, gak pake sambel, iya ya ketat sekali. pas saya masuk timnas itu udah ganti pelatih dan gak saya ketatin, ya karena itu tadi kayak sambel asal dia bersih gak masalah kok. cuman kalo pas hari h pertandingan itu kita melarang karena resiko kesehatannya, bukan masalah nutrisinya sih lebih ke arah resiko kesehatannya, takut diare waktu hari h.</p> | |
| 26 | <p>RN: kalo sepengetahuannya dokter itu bedanya di timnas dan di AREMA itu kayak gimana?</p> | |



| | | |
|----|--|--|
| | <p>NTW: gak jauh beda, yang beda itu kualitas makanannya aja yaa karena tergantung hotelnya itu tadi. Prinsipnya tidak jauh beda, apalagi beberapa tahun terakhir sejak liga mulai banyak berjalan itu hotel-hotel udah mulai belajar. Pernah kita ke hotel A dulu itu udah tau, karena dia udah pernah juga. kalo saya bikin itu waktu awal-awal masuk di AREMA itu sih, bikin protokolnya, jadi itu yang dikasih ke hotelnya. misalkan ya tadi, tidak boleh makanan berminyak, terlalu berminyak trus menunya pas hari h gak boleh daging, itu kita kasih. trus untuk menu detailnya kita serahkan ke hotel, mereka sanggupnya menyediakan yang kayak gimana. kalo saya modelnya gitu, karena pernah didaerah mana yaaa gak tau entah Riau entah Papua itu kita minta spageti waah rasanya gak gak, mending kita makan indomie. jadi kita kembalikan ke kemampuan hotel, akhirnya mah gitu hehehe. maksudnya belum ada yang pernah neliti ya masalah mie godok jawa dengan spageti bolognaise itu kandungannya bedanya apa itu saya belum pernah baca itu loh, karena itu keren loh dan knapa kok harus mengacu ke spageti itu loh. apalagi adek-adek ini kan ahli gizi, nah bedanya apaa, sama sama gak berminyak, malah ada sayurnya disitu, ada ayamnya juga, why noti gitu, enak kok yang doyan banyak</p> | |
| 27 | <p>RN: kenapa kok seringnya menggunakan spageti?</p> <p>NTW: karena itu pastinya yang gampang dibuat, paling banyak disukai sama atlet, dan banyak hotel yang bisa menyediakan. Masaknya simpel dan mudah dicerna, makanya kita perlu dan terutama lokal sama asing juga doyan. Karena pernah kita menunya lokal semua dan asingnya gak suka, nah itu masalah juga buat kita. jadi gak harus spageti, intinya pasta. karbonya berupa pasta, jadi gampang dicerna. trus nasi juga dari beberapa literatur itu banyak gak bagus, masalah banyak lah itu. trus kalo pas mainnya hari h itu kita pengennya karbo yang sederhana dan cepet diserap gitu kan, kalo nasi kebanyakan itu jadi ngantuk mereka, tapi beberapa nasi masih ada. kayak kemaren puasa kan senin, kalo gak makan nasi itu gak puas gitu, padahal pertandingan jaraknya cuman 2 jam, kalo kita kasih makan berat nanti belum selesai dicerna, kita gak kasih makan laper, jadi itu ya seni juga. jadi kita gak harus spageti kok, tapi kita pasti minta kentang kalo gak pasta gitu, buat alternatif nasi. karena gak kebanyakan suka nasi dan kita gak recommended sumber karbonya yang semata-mata nasi. kalo dia doyan kentang yaa silahkan.</p> | |
| 28 | <p>RN: kalo yang terkait pemain asing gitu dok, apakah makannya cuman spageti aja dok?</p> | |
| | <p>NTW: enggak, kalo spageti cuman buat sumber karbohidrat mereka sih. Lain-lainnya kayak ayam, ikan itu juga dia makan. Untuk sumber karbonya aja. Sumber karbo kan pilihannya mau nasi atau pasta gitu kan</p> | |



| | | |
|----|--|--|
| 29 | RN: apakah ada dok pemain yang kayak gak boleh makan ini gak boleh makan itu sesuai dengan kepercayaannya gitu? | |
| | NTW: enggak sih, gak pernah ada itu. Yang dulu pernah kita koreksi malah kadang ada yang makan semangka itu dengan garam yang terlalu banyak, ada kan itu apalagi mereka udah terbiasa, nah gitu itu kita koreksi, lain-lainnya gak pernah. | |
| 30 | RN: trus kalo buat yang mempengaruhi perilaku makannya atlet itu apa atletnya sendiri, atau ngikut temen, atau apa dok? | |
| | NTW: ngikut temen ya, senior dan temen itu sangat berpengaruh. Itu tuh di dunia persepakbolaan sangat berpengaruh antara pelatih, senior, dan teman. Kan beda antara senior dan temen, kalo senior kan temen yang lebih tua. Jadi memang pendidikan itu perlu, sedangkan kita nyari momen buar head talk aja agak susah, trus misalkan besok pagi tuh kalo ada waktu baru kita kasih sedikit. | |
| 31 | RN: faktor apa ya dok yang sangat berpengaruh pada performa atlet? | |
| | NTW: yang pertama itu, performa itu pola latihan sebenarnya, karena kalo pengaturan antara latihan dan recovery itu ketika mereka latianya terlalu berat tapi istirahatnya kurang itu performanya keliatan banget menurun. Trus kalo pola makan justru itu kita gak terlalu lihat, satu sisi entah kita gak pernah neliti itu atau apaa, yang jelas misalkan keluhan keluhan atlet yang ke kita itu bilanganya terasa panas, terasa capek, terasa gak fit, itu jarang sekali berhubungan dengan nutrisi, misalkan dok kita makan ini kok jadi gini itu jarang. karena untuk yang sebelum makan kita udah atur. kita gak perlu khawatir untuk masalah ini, lebih ke arah kalo performa sendiri itu lebih ke arah pola latihan dan recovery. | |
| 32 | RN: kemaren itu kita sempet nanya, untuk sosial ekonominya atlet itu bisa mempengaruhi pola makannya kah dok? | |
| | NTW: emmmm, kalo sekelas AREMA itu lebih ke pemilihan makanan ya yang diluar kita kasih itu lebih kearah selera dan kebiasaan, bukan masalah ekonomi, untuk sekelas AREMA loh. Jadi buat mereka bukan masalah itu lah, sosial ekonominya. Masalah sosialnya bukan ekonominya, masalahnya itu tadi yang masalah kebiasaan, trus teman, senior, sama pelatih. dan malang kebetulan kulinernya banyak pilihannya | |

Informan 2 (MP+D)

| No | FGD1 D, M, O, 15.11 - 16.03, Durasi 53 menit 33 detik, Hotel Agrowisata) | Kode |
|----|---|------|
| 1 | IR : So what do you think about eating behavior for athletes? | |
| | I (dule) : Indonesia, the have good food but the preparing is totally wrong because all the time the use too much oil, too much spices, too much mayonaise, too much ketchup, too much fat. Ketchup is 90% sugar, and mayonaise oil with eggs... And it's totally wrong. they mixed for example the spaghetti and the meat, it's totally wrong, you know it's carbohydrate and protein don't go together, never... | |
| 2 | IR : maybe about their habits (athletes) from how the get foods? | |
| | I (dule) : this is culture right? Right now i come to arema in malang, i came in 2012, at that moment I tried to change food for the players, that time I changed nasi putih to brown rice. You know that happen?... Nobody take it... Why? I don't know why... Nasi putih is nothing, kosong...inside is nothing.. the brown rice is nice that's why the brown rice is very expensive, right?...why? because its quality. Last night we have brown rice but nobody take it (the players), you know it's bad habit, from the begining, from you are born you eat nasi putih, nasi goreng, banana pisang with oil, it's totally wrong... | |
| 3 | IR : why do you think the white rice is bad? | |
| | I (dule) : the white rice has no vitamin, no protein, it has nothing... The brown rice they have big complex, the have vitamin, and carbo this is for energy and healthy, is nice. And if you mix the rice and meat, this is totally wrong, if you eat rice, you have to eat it with vegetables, that means it is carbo and vitamins going together... vitamins and protein going together... but all the people in indonesia eats meat and rice, meat and rice all the time | |
| | I (Milan) : no problem for people in indonesia, but problem for our players ... Because they don't care energy.. Many people ask them "why you loose the game in the last ten minutes?" because maybe, one reason... Dule already explain | |
| | I (dule) : you know all sportsman they do training everyday... It's very hard right? And we loose more and more energy... And for recovery number one is food.. After training, we loose energy and you have to get good food. You energy your own body, if you take wrong food... | |
| | I (Milan) : maybe for example, if there is car you have to give it gaseline, if you give car water it's not possible. In our case players need right food but your culture is a problem, we tried but i think in that moment it's not possible to change... | |





| | | |
|---|--|--|
| | I (dule) : nutrition is not simple, if you do aerobic training for example they need food, if anaerobic training they need another food... You know sportsman they train everyday, sometime 2 times a day, it's very very hard. | |
| | I (Milan) : maybe I explain the thing, when you start with playing match, you loose energy, normally.. But if you drink water after that you have a problem, you must drink supplement if you want to play on a higher level... But it's very expensive for the club.... Club in europe they have many many.... it's too expensive | |
| 4 | IR : From your preception, what should the athlete eat to get a good nutrition so they can get a good performance? | |
| | I : they need vitamins, minerals, kreatin, glutamin.... And many more (menunjukkan catetan nya).. But all these things we can't get only from foods, we need supplements. For example for sarapan the sportmans needs to have eggs, 2 eggs and fruits, this is fruits, and maybe honey, that's it. in indonesia they eat rice and chicken, rice and chicken for 3 times, and this is wrong. For siang, you can eat meat and vegetable, but meat from the grill; meat, fish, chicken... anything but from the grill not from the oil, and then you can take fresh vegetable... that's the good mix... and soup because they have many elektrolit, this is very important because every training they loose more and more elektrolit | |
| 5 | IR : a moment before you mentioned about supplements, what does the athletes usually use? | |
| | I (dule) : ooh, this is very secret, I can't tell you this, but actually it depends on training... If you do speed training before and after training you have to take creatins, because creatins gives us more energy for the speed, our body make it creatin but not enough. our body can make it creatins maybe one or two times but after that our body don't have enough energy | |
| 6 | IR : sorry to ask it, but is it most of it who uses supplements? | |
| | I : almost all of them, because we need enough protein, for example they have bannana shake, banana milk... That's good.... But i told you in indonesia they have good food but the preparation is totally wrong. From the first time i go to arema i give them (players) grilled fish but they don't want it... (ketawa kecil) | |
| 7 | IR : is it because they don't like it? | |
| | I (dule) : culture....maybe... | |
| | I (Mas Oyek) : ya, yang jadi masalah di arema sekarang, ya karena kebiasaan... | |
| | I (Milan) : we decide if you want to sign contract with arema you must eat food like that (tertawa)... If you want to come to as you must eat that (tertawa) | |



| | |
|----|--|
| | <p>I (dule) : I tried to explain to you very simple but I don't know how far you know nutrition.... I finished collage 4 years, we learned about sportsman, about food for 5 years..I just want to explain you very simple.....From the last time I went to the hotel they served us fruits with mayonaise.... ohh why freshed fruits with mayonaise? this is very crazy... mayonaise is oil, why the put it on fruits? what's the problem? it's not healthy fruits....there is no energy. this is why for athletes the don't get fresh it is because of foods and because of none sleep and also culture, they sleep late maybe 2 or 3 oclock in the morning.....i found out this is the calories for themm.... (menunjukkan catatan nya dan menjelaskan). if the sport man come to you and say okay give me many for me you have to know all of this (menepuk catatan nya)</p> |
| | <p>I (Mas Oyek) :kita mau merubah culture itu sulit, kita gabisa... Jadi kayak puasa kemarin kita udah menyiapkan spaghetti, kentang, sama ayam itu mereka kadang, gara2 fakto kebiasaan gabisa makan kayak gini, makan harus makan berat kalau gak berat energi saya gak kuat</p> |
| 8 | <p>IR : karena udah kebiasaan itu tadi ya?</p> |
| | <p>I : iya, karena faktor kebiasaan di indonesia. You know spagetti and macaron? Spagetti same likes nasi putih nothing. So you have to eat integral. You know integral? It,s mean brown rice, red rice. Very expensive.</p> |
| 9 | <p>IR : in mirabel hotel, the hotel served spagetti for arema . Why arema always served spagetti for atlet?</p> |
| | <p>I : spagetti is wrong because putih and we need brown spagetti or brown rice like integral but we can not change. player like spagetti, we eat but this is totally wrong. Theres is not energy for player. If I change player get made and not free. We can not doing nothing.</p> |
| 10 | <p>IR : oke about suplemen, you said atlet need suplemen for performance right? Why is it efecting to their performance?</p> |
| | <p>I : oke look ladies, after some of training you need protein. Protein get from food and if you want more energi you must eat 15kg chicken breast everyday. The body they get protein enough. This is imposible that's why need suplemen. Suplemen give us protein and energy like chicken breast. every training we lost many electrolite so you need take sup after training but nobody take the sup. this is empty can not recovery. number one recovery is food but not wrong food. that's why we take suplemen kreatin, protein, electrolite, vitamin becuse food is not enough.</p> |
| 11 | <p>IR : what happen when they didn't listen to you ?</p> |
| | <p>I : they will hungry all the time. You need more energy so you need more food, if you not more eat and no supleme you can not survive. Only training is not enough. If training to much its wrong, we must stop because can help for performance.</p> |



| | | |
|----|---|--|
| 12 | IR : if you say impact to the performance, who really impact to the performance for eating behavior? | |
| | I : important problem is culture, we must understand and respect that when we come to arema. We explain all things to make us better than other club but we can control all the time. If they training we can control but when they go home we don't know, we just explain best for them. maybe his family or his self can impact his performance. they usually drink cocacola or juice with sugar after training is nothing useless. | |
| 13 | IR : before that you say suplemen and food can impact for performance, is there any factors given impact for the performance either food and suplemen? | |
| | I : you mean a that suplemen and food is very important for performance? No this is only one part. If you want profesional football or serius football isa four things, this is psikologi, mentaly, technic and tactic and phisic. Four things must good and balance. if not balance can not playing serius football. when carrier finish football? when can not run. if can not run you can not play is finish. age is not important if you can run but if you can not run carrier stop. | |
| 14 | IR : untuk sosial ekonomi berpengaruh atau tidak pada kebiasaan makan atlet? | |
| | I : kalau di indonesia berpengaruh karena pemain sepak bola di indonesia itu termasuk kalangan menengah bawah jadi semua orang bisa main bola termasuk yang tidak berkecukupan pun bisa main bola, beda sama di luar negri trus beda juga sama basket kan kalo basket identik kalangan atas. | |
| 15 | IR : oke for next topic is isotonic drink, what do you think about isotonic for atlet? | |
| | I : gms is isotonic in my country and is the best isotonic, for indonesia isotonic is more sugar I think so I can't say good isotonic for atlet | |
| 16 | IR : arema use the gms? | |
| | I : no is no budget (ketawa) for any isotonic you can ask doctoc, I just recommend how many time drink isotonic. | |
| 17 | IR : oke how many times? | |
| | I : if they thirsty when competition and after training they must drink isotonic | |