

PENYUSUNAN MENU GIZI SEIMBANG BAGI ORANG TUA ATLET SEPAK BOLA DI SSB REAL MADRID UNY DAN SSB BATURETNO

PREPARING A BALANCED DIET MENU FOR PARENTS OF SOCCER ATHLETES AT SSB REAL MADRID UNY AND SSB BATURETNO

Yuni Afriani^{1*}, Siska Puspita Sari², Desty Ervira Puspaningtyas³

^{1,2,3}Program Studi S-1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

^{1*}yuni.afriani89@gmail.com, ²siskasari380@gmail.com, ³puspaningtyas.desty@gmail.com

***penulis korespondensi**

Abstrak

Asupan gizi seimbang dapat meningkatkan keberhasilan atlet saat bertanding. Pengaturan gizi yang tepat diperlukan bagi atlet sepak bola dengan mempertimbangkan jenis, jumlah, serta jadwal latihan. Menu seimbang harus mempertimbangkan pembagian waktu dan proporsi pada makan pagi, selingan pagi, makan siang, selingan sore, dan makan malam yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Edukasi gizi sangat penting dilakukan untuk meningkatkan sikap orang tua dalam memilih dan menyusun menu agar dapat menunjang keberhasilan atlet saat berlatih di sekolah sepak bola. Pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah pengaturan menu gizi seimbang melalui lomba penyusunan menu seimbang yang dilakukan oleh orang tua atlet sepak bola di SSB Real Madrid UNY dan SSB Baturetno. Pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 15 September 2019 di Balai Desa Baturetno dengan peserta 30 orang, dan 17 September 2019 di Ruang Kuliah 3 UNY dengan peserta 24 orang. Penyusunan menu seimbang pada orang tua atlet di SSB Real Madrid UNY dan SSB Baturetno sebagian besar sudah bervariasi dan mempertimbangkan komposisi menu yang terdiri atas makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah meskipun belum semua kelompok sesuai dengan standar yang ada dan belum diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: edukasi; menu latihan; gizi seimbang; orang tua atlet; sepak bola

Abstract

Balanced nutritional intake can increase athlete performance when competing. Proper nutrition management is needed for soccer athletes by considering type, amount, and training schedule. A balanced menu must consider the division of time and proportions on breakfast, morning interludes, lunches, afternoon interludes, and dinners in accordance with the principle of balanced nutrition. Nutrition education is very important to be done to improve the attitude of parents in choosing and compiling menus to support the athletes's successfull. Community service was carried out by setting a balanced diet menu through a balanced menu preparation competition conducted by parents of soccer athletes at SSB Real Madrid UNY and SSB Baturetno. Community service was carried out on 15 September 2019 in the Village Hall of Baturetno with 30 participants, and 17 September 2019 in UNY Lecture Room 3 with 24 participants. Preparation of a balanced menu on parents of athletes at SSB Real Madrid UNY and SSB Baturetno had largely varied and considers the composition of the menu consisting of staple foods, animal side dishes, vegetable side dishes, vegetables and fruits. Although not all of groups were in accordance with existing standards and had not yet been applied in daily life.

Keywords: education; training menu; balanced nutrition; athlete's parents; soccer

1. PENDAHULUAN

Prestasi atlet sepak bola Indonesia di dunia Internasional masih memprihatinkan meskipun sudah mengalami peningkatan. Timnas kelompok U-16, U-18, hingga U-23 sudah tiga kali jadi juara Piala AFF, tiga kali lolos ke putaran final Piala Asia, dan dua kali meraih medali perak SEA Games. Sementara itu, prestasi timnas senior seperti tong kosong berbunyi nyaring: mereka hanya mentok dua kali menjadi finalis Piala AFF. Timnas senior mendapatkan kekalahan dua kali dalam laga kualifikasi Piala Dunia 2022. Kekalahan itu disebabkan karena performa atlet mengalami penurunan pada babak kedua [1].

Peningkatan performa atlet sangat berpengaruh terhadap keberhasilan saat bertanding. Latihan fisik yang optimal sangat menentukan keberhasilan seorang atlet saat berkompetisi. Meningkatnya *skill*, fungsi fisiologis dan psikologis merupakan hasil yang diperoleh seorang atlet ketika latihan dilakukan secara teratur [2]. Namun, latihan fisik yang berat dapat menurunkan kadar glukosa darah dan meningkatkan risiko terjadinya dehidrasi yang dapat menurunkan performa [3].

Hasil kajian yang sudah dilakukan, edukasi yang dilakukan pada atlet di SSB Real Madrid UNY dapat meningkatkan pengetahuan atlet tentang asupan makanan dan cairan dengan $p=0,001$ [4]. Selain itu, terdapat peningkatan pengetahuan pada atlet di SSB Baturetno setelah diberikan edukasi pada atlet. Namun, atlet di SSB Real Madrid UNY dan SSB Baturetno termasuk atlet remaja yang mana asupan makannya menyesuaikan kebiasaan makan orang tua [5].

Pengaturan gizi yang sesuai dengan fase latihan atlet adalah penting untuk meningkatkan performa. Asupan zat gizi seharusnya menyesuaikan jenis, jumlah dan jadwal latihan agar dapat digunakan secara optimal [6]. Selain itu, pentingnya asupan cairan yang sesuai dapat meningkatkan performa [7]. Seperti pada hasil penelitian lain yang menyebutkan bahwa minuman yang sesuai dengan standar minuman olahraga seperti minuman kombinasi maltodekstrin dan vitamin C dapat memperbaiki aspek psikologi atlet dan performa atlet [8, 9].

Pengetahuan gizi merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap kebiasaan seseorang [10]. Edukasi merupakan salah satu metode komunikasi yang dapat memberikan pengaruh salah satunya adalah peningkatan pengetahuan dan sikap atlet [11].

Media edukasi yang menarik dan sesuai dengan karakter responden sangat dibutuhkan untuk mendukung peningkatan pengetahuan dan pola makan pada atlet. Orang tua atlet sangat berperan dalam menentukan pola makan atlet usia remaja. Oleh karena itu, edukasi gizi seimbang diperlukan untuk mengetahui perubahan sikap orang tua dalam pemilihan menu gizi seimbang atlet. SSB Real Madrid merupakan Sekolah Sepak Bola yang mempunyai atlet pada rentang usia 6-15 tahun dengan program Happy Game, Kelas A, B, C, D, dan Kelas Emas. Status gizi kurus sebanyak 10%, 3% status gizi atlet gemuk, 20% asupan energi atlet rendah, 30% asupan energi atlet tinggi, 87% asupan protein atlet tinggi, 13% asupan lemak atlet berlebih, 27% asupan karbohidrat atlet berlebih. Atlet memiliki kecenderungan memilih jenis minuman yang tidak sesuai dan jarang minum saat latihan. SSB Baturetno merupakan Sekolah Sepak Bola yang memiliki atlet dengan rentang usia 8-19 tahun. Status gizi *overweight* pada atlet sebanyak 21,4%, status gizi obesitas sebanyak 7,3%, dan status gizi kurang 7,3%. Konsumsi makanan harian atlet >50% berlebih dan beberapa kurang dari kebutuhan. 66% atlet konsumsi makanan yang berlebihan dari sumber nasi ataupun mie. Atlet juga sering mengonsumsi minuman kemasan dan teh dan jarang konsumsi cairan di antara waktu latihan. Hasil pengkajian terhadap kondisi nyata terdapat dua permasalahan utama mitra, yaitu belum optimalnya asupan makanan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang dan pemilihan jenis cairan yang dikonsumsi belum memadai. Edukasi penyusunan menu seimbang diharapkan mampu meningkatkan sikap orang tua atlet sepak Bola di SSB Real Madrid UNY dan SSB Baturetno dalam menyusun menu yang seimbang dan sesuai periodisasi latihan [12].

2. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah melalui penyusunan menu gizi seimbang pada orang tua atlet di SSB Real Madrid UNY dan SSB Baturetno. Kegiatan penyusunan menu seimbang dilakukan setelah orang tua atlet diberikan edukasi mengenai pengaturan menu makanan saat bertanding dan menu makanan biasa. Kegiatan pengabdian masyarakat di SSB Baturetno dilaksanakan pada Ahad, 15 September 2019 di Balai Desa Baturetno dengan jumlah peserta 30 orang. Sedangkan kegiatan pengabdian di SSB Real Madrid dilaksanakan pada Selasa, 17 September 2019 di Ruang Kuliah 3 UNY dengan jumlah peserta sebanyak 24 orang. Kegiatan ini diawali dengan edukasi gizi kemudian diberikan studi kasus yaitu

“Seorang atlet sepak bola bernama An.W dengan usia 11 tahun latihan sepak bola seminggu 3 kali. An.W hari ini bertanding pada pukul 15.30-16.05 WIB (2 x 15 menit) dan istirahat selama 5 menit. Bagaimanakah penyusunan menu yang sesuai dengan kondisi An.W pada saat pertandingan ? Susunlah menu makan pagi, selingan siang, makan siang, selingan sore, dan makan malam dengan mempertimbangkan variasi makanan yang sesuai !”

Orang tua atlet dibagi menjadi 2 kelompok yang didampingi oleh fasilitator dalam melakukan penyusunan menu gizi seimbang sesuai kasus tersebut. Dalam penyusunan menu seimbang, digunakan instrumen berupa form menu, alat tulis, dan buku foto bahan makanan yang berisi jenis makanan, kandungan zat gizi, porsi dan Ukuran Rumah Tangga (URT). Buku foto makanan digunakan sebagai media untuk membantu orang tua atlet dalam menggunakan jenis bahan makanan, porsi, dan URT yang dituangkan dalam form menu. Dengan adanya buku tersebut, dapat memudahkan orang tua melihat ukuran makanan sesuai dengan yang sering digunakan sehari-hari.

Setelah masing-masing kelompok menyelesaikan menu yang disusun, kemudian presentasi tiap-tiap kelompok. Dan kelompok yang menang akan mendapatkan kenang-kenangan dari pengabdian berupa botol minum dan handuk olahraga. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi orang tua atlet di SSB Real Madrid UNY dan SSB Baturetno, solusi yang kami tawarkan adalah penyusunan menu gizi seimbang pada orang tua atlet menggunakan buku foto makanan sesuai studi kasus yang ada.

3. PEMBAHASAN

Penyusunan Menu Gizi Seimbang di SSB Baturetno

Penyusunan Menu Atlet dilakukan oleh orang tua atlet. Kegiatan penyusunan menu di SSB Baturetno dilakukan pada hari Ahad, 15 September 2019. Sasaran peserta adalah orang tua atlet di SSB Baturetno yang berjumlah 30 orang. Dalam kegiatan penyusunan menu, orang tua atlet dibagi menjadi dua kelompok. Tabel 1 menyajikan hasil penyusunan menu pada kelompok A.

Hasil penyusunan menu pada kelompok A belum lengkap dikarenakan pada menu makan pagi yang tidak terdapat lauk nabati. Selain itu, pada menu makan malam belum ada lauk nabati, sayur, dan buah. Pada penyusunan menu ini, peserta tidak menggunakan URT, melainkan menuliskan berat dalam gram. Tabel 2 memperlihatkan penyusunan menu pada kelompok B.

Penyusunan menu pada kelompok B sudah lebih lengkap jika dibandingkan dengan kelompok A. Pada kelompok B menu yang disusun sudah variatif, namun pada menu makan siang dan malam belum terdapat buah, dan kelompok ini sudah menggunakan URT.

Tabel 1. Penyusunan Menu Kelompok A di SSB Baturetno

Menu	Bahan Makanan	URT (Ukuran Rumah Tangga)	Berat
Makan Pagi	Nasi		100 g
	Ayam goreng paha atas		40 g
	Sayur sop		250 g
Selingan Pagi	Jus		195 ml
	Pisang		100 g
Makan Siang	Nasi		100 g
	Ikan		25 g
	Tahu		40 g
	Capcay		30 g
	Buah		100 g
Selingan Sore	Susu		
	Puding		
Makan Malam	Nasi goreng		100 g
	Telur		

Tabel 2. Penyusunan Menu Kelompok B di SSB Baturetno

Menu	Bahan Makanan	URT (Ukuran Rumah Tangga)	Berat
Makan Pagi	Nasi	2 centong	
	Sayur Bening Bayam	3 sendok sayur	
	Daging	1 potong	
	Tempe	1 potong	
Selingan Pagi	Puding	1 porsi	
	Jus Alpukat	1 porsi	
Makan Siang	Nasi	2 centong	
	Orak-arik sayur	3 sendok sayur	
	Ayam	1 potong	
	Tahu	1 potong	
Selingan Sore	Susu	1 gelas	
	Roti	1 porsi	
Makan Malam	Nasi	2 centong	
	Sayur Sop	3 sendok sayur	
	Ikan laut	1 potong	
	Tempe goreng	1 potong	

Penyusunan Menu Gizi Seimbang di SSB Real Madrid UNY

Penyusunan Menu di SSB Real Madrid dilakukan pada hari Selasa, 17 September 2019 setelah orang tua atlet mendapatkan edukasi. Jumlah orang tua atlet di SSB Real Madrid adalah 24 orang. Dalam penyusunan menu gizi seimbang, kelompok dibagi menjadi 2 yaitu kelompok A dan B. Berikut ini susunan menu yang disusun kedua kelompok tersebut. Tabel 3. memperlihatkan penyusunan menu pada kelompok A di SSB Real Madrid UNY.

Berdasarkan hasil penyusunan menu pada kelompok A, menu makan pagi, selingan pagi, makan siang, selingan sore, dan makan malam sudah sesuai dengan prinsip gizi seimbang dan sudah lengkap serta bervariasi.

Tabel 3. Penyusunan Menu Kelompok A di SSB Real Madrid UNY

Menu	Bahan Makanan	URT (Ukuran Rumah Tangga)	Berat
Makan Pagi	Nasi	1 porsi B	200 gr
	Daging Sapi	1 potong	
	Tempe	2 potong	
	Tumis Sawi	1 porsi	
	Pisang	1 buah	
Selingan Pagi	Jus Jambu	1 gelas	
	Apel	1 buah	
Makan Siang	Nasi	1 porsi C	
	Ikan	1 ekor	
	Sayur Sup	1 mangkok	
	Tahu	1 potong	
Selingan Sore	Jeruk	1 buah	
	Jus mix tomat + semangka	1 gelas	
Makan Malam	Nasi	1 porsi A	200 ml
	Ayam	1 potong	
	Susu low fat	1 gelas	
	Tahu	1 potong	
	Tempe	1 potong	
	Sayur bayam	1 mangkok	
	Pisang	1 buah	

Tabel 4. Penyusunan Menu Kelompok B di SSB Real Madrid UNY

Menu	Bahan Makanan	URT (Ukuran Rumah Tangga)	Berat
Makan Pagi	Nasi putih	1 centong	100 gr
	Ca brokoli dan wortel	1 mangkok kecil	
Selingan Pagi	Telur dadar	1 butir	60 gram
	Susu low fat	1 gelas	
Makan Siang	Puding	1 porsi	
	Nasi		100 gr
	Ayam goreng		200 gr
	Sayur Bayam	1 mangkuk kecil	
Selingan Sore	Tahu	1 porsi	
	Tempe		
	Jus Jambu biji	1 gelas	240 ml
Makan Malam	Pisang bakar	1 porsi	100 gr
	Nasi		100 gr
	Ikan		200 gr
	Tumis kacang		60 gr
	Tahu		50 gr
	Tempe	1 porsi	50 gr

Hasil penyusunan menu pada kelompok B yang terdiri atas ibu-ibu, pada menu makan pagi, makan siang dan makan malam, belum terdapat buah. Sehingga dapat dikatakan bahwa hasil penyusunan menu pada kelompok A yang terdiri atas bapak-bapak sudah sesuai dengan susunan menu yang seharusnya dan mempertimbangkan pemilihan bahan makanan dan waktu pemberian (periodisasi) sesuai kasus yang ada.

Menu seimbang merupakan menu yang memiliki komposisi makanan yang beraneka ragam dengan proporsi yang sesuai dengan kebutuhan gizi seseorang [13]. Asupan gizi seimbang dibutuhkan seorang atlet untuk menunjang performa. Gizi yang lengkap bagi seorang atlet harus memenuhi proporsi gizi seimbang yaitu sumber energi yang berasal dari karbohidrat, sumber zat pembangun dari protein, dan sumber penunjang dari vitamin dan mineral dan disesuaikan dengan jenis, jumlah dan jadwal pemberian makanan [6].

Asupan zat gizi yang kurang tepat salah satunya karena kurangnya edukasi pentingnya gizi untuk menunjang prestasi atlet. Sehingga peran atlet dan orang tua atlet bagi atlet yang masih remaja sangat penting dalam menentukan asupan zat gizi tersebut. Menu makanan yang diberikan adalah makanan yang mudah dicerna dan tidak membebani kerja lambung. Adapun pola hidangan yang dikonsumsi adalah :

- a. 3-4 jam sebelum bertanding, makanan lengkap
- b. 2-3 jam sebelum bertanding, makanan ringan (snack)
- c. 1-2 jam sebelum bertanding, makanan cair (jus buah)
- d. 30-60 menit sebelum bertanding, cairan atau minuman

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan, yaitu pilihan rasa dan makanan, perhatian dan kesehatan, pengetahuan gizi, kenyamanan dan waktu, budaya dan kepercayaan, pengaruh sosial, media dan lingkungan fisik, ekonomi, ketersediaan dan keanekaragaman, psikologis [14].

Lomba menyusun ini terbagi menjadi dua kelompok terbagi menjadi tim bapak-bapak dan ibu-ibu. Masing-masing kelompok diberikan studi kasus, form menu makanan dan buku foto makanan. Berdasarkan hasil penyusunan menu, dipilih menu yang paling lengkap sebagai pemenang yaitu tim A di SSB Real Madrid UNY sedangkan di SSB Baturetno dimenangkan oleh tim B. Masing-masing anggota dari kelompok yang memenangkan lomba mendapatkan doorprize.

Sebagian besar orang tua atlet, masih belum lengkap dalam menyusun menu tersebut. Hasil penyusunan menu pada kelompok bapak-bapak, hampir semuanya sudah menyusun menu makan pagi, selingan pagi, makan siang, selingan sore, dan makan malam sesuai dengan prinsip gizi seimbang, lengkap serta bervariasi jika dibandingkan dengan kelompok ibu-ibu. Namun, dalam menyusun menu masih belum lengkap dalam menuliskan porsi atau URT. Hal ini dikarenakan orang tua atlet merasa kesulitan untuk menentukan seberapa banyak yang harus dikonsumsi dalam setiap waktu makan. Edukasi pengaturan menu seimbang sudah dapat meningkatkan sikap orang tua yang terlihat dalam penyusunan menu seimbang melalui pemilihan bahan makanan yang disesuaikan dengan periode waktu makan. Hanya saja, aplikasi di lapangan masih belum sesuai dengan hasil penyusunan menu yang dilakukan.

Pengaturan menu makan pada atlet adalah tercapainya kebutuhan gizi yang optimal. Makanan yang dikonsumsi menjelang latihan dan bertanding dapat mencegah hipoglikemia, menambah cadangan glikogen serta meningkatkan daya tahan atlet. Pengaturan menu makanan yang tepat dan sesuai periodisasi latihan dapat membantu atlet untuk merasa siap saat latihan atau berkompetisi di lapangan [15]. Orang tua atlet di Sekolah Sepak Bola menjadi kunci dalam menyiapkan menu yang seimbang demi meningkatnya performa atlet remaja di SSB Real Madrid UNY dan SSB Baturetno.

Orang tua berperan untuk mendukung dalam memenuhi kebutuhan asupan zat gizi yang dapat meningkatkan keberhasilan seorang anak [16]. Pemenuhan zat gizi yang seimbang dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. Orang tua berperan dalam menentukan makanan apa saja yang dikonsumsi anak sehingga diperlukan asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi anak [17, 18].

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penyusunan menu sebagian besar orang tua sudah sesuai dengan susunan menu yang seharusnya dan mempertimbangkan pemilihan bahan makanan dan waktu pemberian. Namun, belum diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Perlunya *follow up* kegiatan atau program yang dapat meningkatkan kesadaran dan aplikasi menu seimbang sesuai dengan periodisasi latihan supaya meningkatkan performa atlet di SSB SSB Real Madrid UNY dan SSB Baturetno.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Tirto.id. (2019). *Mengapa Timnas Senior Melempem Prestasi?*. Diakses dari <https://tirto.id/mengapa-timnas-senior-melempem-prestasi-eiLU> pada tanggal 20 November 2019 Pukul 13.39 WIB.
- [2] Williams, J.M. (1993). *Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance*. California: Mayfield Publishing Company.
- [3] Murray, B. (2007). Hydration and Physical Performance. *Journal of the American College of Nutrition*. 26(5):542S–548S.
- [4] Puspaningtyas, D.E., Sari, S.P., Afriani, Y., Mukarromah, N. (2019). Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang Dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti 2* (2).
- [5] Sari, S.P., Afriani, Y., Puspaningtyas, D.E., Mukarromah, N. (2018). Gambaran Sikap Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan. *Berita Kedokteran Masyarakat*. 34(11):
- [6] Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- [7] Irianto DP. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: PT Andi Offset
- [8] Afriani, Y., Hadjam, N.R., Farmawati, A. (2017). Pemberian minuman kombinasi maltodekstrin dan vitamin C terhadap mood negatif dan VO₂ maks atlet sepak bola. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.13(4):196-204.
- [9] Puspaningtyas DE, Sudargo T, Farmawati A. (2015). Efek maltodekstrin dan vitamin C terhadap VO₂ maks atlet sepak bola. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.12(1):20-7.
- [10] Sofianita, N.I., Arini, F.A., Meiyetriani, E. (2015). Peran Pengetahuan Gizi dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-anak Sekolah Dasar Negeri di Pondok Labu, Jakarta Selatan. *Jurnal Gizi Pangan*, Maret. 10 (1) : 57-62.
- [11] Waryana dan Wijanarka, A. (2013). *Dasar-dasar Ilmu Komunikasi Gizi*. Yogyakarta: Penerbit Fitramaya.
- [12] Sari, S.P., Afriani, Y., Sari, J.N. (2019). "Coaching Clinic" Pengaturan Menu Makanan pada Orang Tua Atlet di SSB Real Madrid dan SSB Baturetno. Laporan Pengabdian Masyarakat. Universitas Respati Yogyakarta.
- [13] Almatsier, S.(2005). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- [14] Ciptaningtyas, R. (2013). *Teori dan Panduan Konseling Gizi*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- [15] Penggalih, (2019). *Sistem Energi, Antropometri, dan Asupan Makan Atlet*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- [16] Fajrin. (2019). Peran Orang Tua Dalam Mendukung Prestasi Olahraga Sepak bola Putri Mataram Sleman. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- [17] Lestari. (2017). Pemahaman Orangtua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Luch Box (Bekal Makanan) di Kelompok Bermain IT Sekargading Semarang. *Skripsi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- [18] Wardaningrum, M. (2018). Peranan Orang Tua Dalam Mendukung Prestasi Olahraga Futsal Siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri Tawanganom Magetan Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tahun 2018. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.