

PEMENUHAN KEBUTUHAN GIZI HARIAN PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP NEGERI 1 WATES KABUPATEN KULON PROGOTA 2017/2018

FULFILLMENT OF DAILY NUTRITION NEEDS FOR SOCCER EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS IN STATE JUNIOR HIGH SCHOOL 1 WATES KULON PROGO ACADEMIC YEAR 2017/2018

Oleh: Arrival Syamsi Nur Arofah, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
arrivalsyamsi@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat status pemenuhan gizi harian peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 1 Wates Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2017/2018. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode penelitian berupa survei. Pengumpulan data dilakukan dengan angket berupa survei konsumsi harian selama 6 hari. Subjek penelitian ini adalah keseluruhan peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Wates yang berjumlah 24 anak dengan kisaran usia antara 12 – 15 tahun. Analisis data menggunakan patokan atau standar angka kecukupan gizi harian. Hasil dari penelitian dapat diperoleh dari total keseluruhan responden diketahui sebanyak sebanyak 5 anak (20,83%) terpenuhi dan 19 anak (79,17%) tidak terpenuhi.

Kata kunci: *pemenuhan, gizi, anak*

Abstract

The purpose of this research is to see the daily nutrition fulfillment status of soccer extracurricular participants of the State Junior High School 1 Wates, Kulon Progo on Academic Year 2017/2018. The type of this research is descriptive with a research method in the form of a survey. Data collection was conducted with a questionnaire in the form of a daily consumption survey for 6 days. The subject of this study is the total of 24 soccer extracurricular participants of State Junior High School 1 Wates, ranging in age from 12-15 years. Data analysis using the daily nutritional adequacy standard. The results of this research can be obtained from the total number of respondents, researcher found that 5 children (20,83%) were fulfilled and 19 children (79,17%) were not fulfilled.

Keywords: fulfillment, nutrition, children

PENDAHULUAN

Kebutuhan gizi merupakan masalah yang sebenarnya sangat penting karena gizi setiap harus terpenuhi dengan cukup setiap harinya. Namun hal ini pada umumnya kurang diperhatikan orang. Kebanyakan orang mengkonsumsi makanan hanya untuk sekedar kenyang dan enak saja. Pada kehidupan dunia nyata setiap individu adalah seseorang yang bergerak aktif dalam roda kehidupan, dengan dorongan atau bantuan dari beberapa faktor yang mempengaruhi individu tersebut untuk hidup. Kebutuhan setiap individu selalu berbeda-beda salah satu dari hal tersebut adalah pada perilaku pola konsumsi makanan yang dikonsumsi guna mendukung kebugaran tubuh dan aktivitas keseharian mereka. Agar mampu membentuk seorang individu yang berkualitas dari masa ke masa maka harus ditanamkan kebiasaan yang baik sejak usia dini sehingga dapat meningkatkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang lebih baik ke generasi mendatang. Salah satu dari

beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) yang paling utama untuk meningkatkan akan hal tersebut adalah harus ada dukungan asupan makanan yang dikonsumsi dengan kategori yang baik untuk mendukung kebugaran tubuh dan proses aktivitas fisik.

Kebutuhan gizi adalah hal yang paling utama yang harus dipenuhi oleh setiap individu. Terutama kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pada masa pertumbuhan usia tertentu kebutuhan gizi harus selalu diperhatikan seperti pada usia remaja. Masa remaja adalah usia dimana seseorang sebagai generasi penerus yang akan melanjutkan cita-cita bangsa yang akan datang dengan ditentukan oleh kondisi dimana perkembangan remaja yang sehat merupakan remaja yang produktif dan kreatif sehingga tumbuh kembang dari kualitas pada usia tersebut harus diperhatikan dengan baik. Keperluan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan

makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Berdasarkan alasan tersebut di atas bahwa makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang.

Makanan merupakan kebutuhan manusia yang sangat mendasar karena berpengaruh terhadap keberadaan dan ketahanan hidup manusia. Mengingat kadar kepentingan yang demikian tinggi, pada dasarnya makanan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sepenuhnya menjadi hak asasi setiap rakyat Indonesia. Tersedianya makanan yang cukup, aman, bermutu, dan bergizi merupakan prasyarat utama yang harus dipenuhi dalam upaya mewujudkan insan yang berharkat, bermartabat, serta mempunyai basis sumberdaya manusia yang berkualitas. Makanan juga merupakan salah satu kebutuhan pokok sekaligus menjadi unsur utama dari kehidupan manusia, oleh karena itu hak atas pemenuhannya menjadi bagian yang sangat penting. Makanan umumnya berfungsi sebagai penyedia nutrisi tubuh. Selain makanan juga mengandung zat lain yang dapat berfungsi dalam menjaga kondisi sel-sel dalam tubuh, misalnya karbohidrat protein yang berfungsi dalam membantu pembentukan sel-sel tubuh yang telah rusak dan juga vitamin yang terkandung dalam makanan membantu kita dalam menjaga imunitas tubuh.

Dalam mengkonsumsi makanan tentunya ada proporsinya. Proporsi makanan sehat berimbang terdiri atas 60 - 65% karbohidrat, 20% lemak, dan 15 - 20% protein dari total kebutuhan atau keluaran energy perhari (Irianto, 2007: 23). Untuk dapat mencukupi gizi yang dibutuhkan maka harus mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral, serta air. Kebutuhan karbohidrat minimal setiap orang adalah 50 - 100 gram/hari. Karbohidrat yang diperlukan rata-rata 8 - 12 gram/KgBB/hari untuk orang dewasa dengan aktivitas yang sedang, sedangkan para pekerja berat termasuk olahragawan yang melakukan latihan berat kebutuhan karbohidratnya bias mencapai 9 - 10 gram/KgBB/hari atau kira-kira 70% dari kebutuhan energi keseluruhan setiap hari dan sebaiknya mengandung karbohidrat kompleks. Kebutuhan lemak untuk tubuh yaitu 0.5 - 1 gram/KgBB/hari. Kebutuhan protein secara umum adalah 0.8 - 1.0 gram/KgBB/hari, sedangkan untuk pekerja keras atau olahragawan (atlet) kekuatan dan kecepatan perlu mengkonsumsi 1.2 - 1.7 gram/KgBB/hari serta atlet endurance memerlukan 1.2 - 1.4

gram/KgBB/hari. Kebutuhan vitamin dan mineral beraneka ragam tergantung pada fungsinya, misalkan E 15 IU atau setara dengan 10 mg/orang/hari, sedangkan kecukupan vitamin B1 dikaitkan dengan kecukupan energy yakni 0,4 mg setiap 1000 kalori. Kebutuhan air rata-rata 2500 ml setiap harinya untuk dapat mempertahankan status hidrasi (Irianto, 2007: 24-27).

Anak sekolah adalah usia yang memerlukan gizi yang baik untuk menunjang proses kegiatan ekstrakurikuler agar dapat menjadi individu yang berkualitas. Tetapi fakta yang ditemukan di lapangan, ketika kegiatan ekstrakurikuler sepak bola banyak anak yang terlihat lesu, lelah, atau kurang bugar. Hal ini merupakan salah satu masalah mengenai konsumsi gizi yang tidak baik. Menurut Sinaga (2016: 71) timbulnya masalah gizi disebabkan oleh pengetahuan gizi yang rendah dan kebiasaan makan yang salah. Hal ini juga ditemukan pada saat observasi terlihat banyak anak pada jam istirahat sekolah ataupun di waktu jam makan mereka mengkonsumsi makanan/jajanan yang tidak sehat dan tidak mengandung gizi yang baik.

Kehidupan pada usia remaja adalah masa dimana setiap individu yang masih duduk dibangku sekolah dengan kebutuhan gizi yang harus tercukupi dengan baik untuk dapat menjaga kebugaran tubuh dan membantu dalam beraktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah segala kegiatan atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan energi oleh tubuh melampaui energi istirahat. Aktivitas fisik itu sendiri akan menggunakan tenaga atau energi untuk melakukan berbagai kegiatan fisik, seperti berjalan, berlari, dan berolahraga.

Olahraga adalah salah satu kegiatan di sekolah yang termasuk dalam kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam sekolah yang berfungsi untuk mewedahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik untuk membantu peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah / madrasah (Wibowo&Andriyani, 2015: 2).

Kegiatan ekstrakurikuler sepak bola merupakan kegiatan yang memerlukan kebugaran tubuh yang baik dan menggunakan aktivitas fisik. Gizi makanan menjadi sangat penting untuk dapat

menunjang kebugaran jasmani yang baik dan aktivitas fisik. Dengan adanya gizi yang seimbang maka akan mendapatkan energi cukup dalam tubuh untuk dapat membuat peserta ekstrakurikuler berlatih dengan baik dan dapat mengeluarkan kemampuannya secara maksimal. Zat gizi yang baik dan cukup dapat didapatkan dari mengonsumsi makan yang bergizi baik dan sehat.

Namun mengonsumsi makanan yang bergizi seringkali disepelekan oleh setiap orang apalagi seorang anak yang sering malas mengonsumsi makanan bergizi kemudian beralih ke jajanan yang ada di sekolah dengan komposisi gizi yang terkandung belum tentu baik untuk memenuhi kebutuhan gizi, sehingga dapat mengakibatkan tubuh kurang bugar dan beberapa gangguan saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola seperti lemas, lesu, dan gangguan kesehatan seperti sakit perut, obesitas, pusing, dan gangguan kesehatan lain. Oleh karena itu kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi harus dibiasakan sejak dini. Makanan yang baik dan bergizi mengandung makanan bersumber karbohidrat kompleks, protein, tinggi serat, rendah lemak, vitamin, mineral, dan air yang bertujuan untuk meningkatkan komponen yang ada pada peserta ekstrakurikuler sepak bola.

Makanan yang bergizi adalah pondasi utama untuk mendukung segala keperluan yang dilakukan manusia pada setiap aktivitas apapun. Kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi harus dimulai atau diberikan pengetahuan tentang seberapa penting makanan bernutrisi dari sejak usia dini agar nanti dapat terbawa sampai usia lanjut. Semua jenjang kehidupan manusia pasti akan memerlukan asupan gizi untuk tumbuh agar selalu terjaga dalam setiap waktu.

Penanaman kebiasaan mengonsumsi makanan sehat untuk usia anak sekolah yang pertama harus diberikan dari lingkungan keluarga dan didukung dari pihak sekolah. Pondasi dari kedua pihak tersebut saling membantu satu dengan yang lain agar anak dapat membiasakan perilaku hidup sehat setiap hari. Penanaman kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi untuk usia sekolah harus mendapat perhatian khusus agar hal ini dapat membentuk status gizi yang baik dan secara tidak langsung dapat membentuk anak yang cerdas dan memiliki kekuatan fisik yang baik.

Hasil wawancara yang dilakukan pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 1 Wates menunjukkan bahwa sebagian besar anak ketika ditanya mengenai hal makanan banyak yang belum membiasakan diri untuk makan sebelum kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Hal ini

menyebabkan pada saat kegiatan ekstrakurikuler sepak bola banyak anak yang mengalami lemas, pusing, kurang konsentrasi, kurang bersemangat, dan hasil materi yang diserap oleh anak menjadi kurang maksimal dan siswa tidak dapat beraktifitas fisik secara maksimal.

Berdasarkan hasil observasi terlihat banyak anak yang gemar melakukan jajan di kantin sekolah dengan mengonsumsi makanan yang mengandung unsur gizi dan kalori kurang baik untuk mendukung kebugaran tubuh dan aktivitas fisik. Peserta ekstrakurikuler sepak bola lebih sering membeli makanan ringan ataupun berat yang ada di kantin sekolah karena dari kebanyakan anak tidak membawa makanan. Padahal makanan yang baik adalah makanan di rumah karena tingkat unsur kalori yang dikonsumsi terjamin baik dan dapat terpenuhi kebutuhan nutrisi. Tetapi hal tersebut banyak anak yang malas ketika diperintah makan dengan berbagai alasan. Sehingga berakibat pada kebugaran tubuh yang kurang baik dan menyebabkan aktivitas fisik yang dilakukan menjadi kurang maksimal.

Permasalahan di atas merupakan hal yang penting untuk diteliti. Oleh karena itu berdasarkan permasalahan yang ada tersebut peneliti ingin melakukan penelitian mengenai pemenuhan kebutuhan gizi harian peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Wates Kabupaten Kulon Progo TA 2017/2018

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket survei konsumsi harian. Peneliti menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase untuk menghitung hasil penelitian.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Wates Kabupaten Kulon Progo. Subjek penelitian ini adalah keseluruhan populasi dalam penelitian yaitu peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Wates Kabupaten Kulon Progo adalah 24 anak laki-laki

Prosedur

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan penghitungan persentase seberapa besar dari keseluruhan sampel penelitian mengenai pemenuhan kebutuhan gizi

harian peserta ekstrakurikuler sepak bola. Penelitian ini dilakukan dengan meminta responden untuk mengisi angket konsumsi harian penelitian pemenuhan kebutuhan gizi harian peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Wates yang berupa *Food Record*.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data data yang dihasilkan dari penelitian ini berupa berupa angka dengan penghitungan nilai kalori ke dalam aplikasi *Nutry Survey* sehingga diketahui hasil dari kebutuhan gizi sarapan siswa.

Teknik pengumpulan data angket survei konsumsi harian dengan cara pengambilan data dilakukan datang ke sekolah tersebut, kemudian rangkaian pengambilan data dilakukan dengan memberikan angket penelitian kepada peserta ekstrakurikuler. Pengambilan data pemenuhan gizi harian dengan pengisian angket survei konsumsi harian setiap hari selama 6 hari sekolah. Hari pertama membagi angket ke peserta ekstrakurikuler sepak bola kemudian peneliti memandu pengisian identitas dan pengisian konsumsi makanan harian. Hari berikut berlanjut pengisian setiap hari dan peneliti setiap hari melakukan pengecekan pengisian survei konsumsi harian tersebut dan mendata anak yang tidak berangkat dalam setiap hari.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini adalah menggunakan patokan atau standar kebutuhan kalori harian ditambah kebutuhan kalori pada saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Data akhir pada penelitian ini disajikan dalam bentuk persentase. Menurut Arikunto (2010: 282) memaparkan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase (P)} = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Jumlah siswa pada kategori tertentu

N = Banyaknya jumlah responden

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilakukan di sekolah SMP N 1 Wates Kabupaten Kulon Progo Yogyakarta dengan responden peserta ekstrakurikuler sepak bola. Penelitian survei pemenuhan gizi ini dilakukan dalam waktu satu minggu hari sekolah dimulai dari hari senin sampai dengan hari sabtu. Pengambilan data

dilakukan setiap hari dengan cara seluruh responden mengisi angket survey konsumsi harian yang telah disediakan dengan menuliskan seluruh jenis makanan dan minuman yang anak konsumsi. Keseluruhan responden survei pemenuhan gizi harian berjumlah 24 anak laki-laki (N=24).

Pengambilan data telah dilakukan selama 6 hari sekolah dengan hasil data penelitian berupa deskripsi jenis makanan dan minuman serta jumlah besaran makanan dan minuman yang dikonsumsi. Data penelitian kemudian direkapitulasi kedalam *Ms Excel* dengan mengumpulkan konsumsi makanan per anak selama satu minggu. Data sarapan per anak selama satu minggu dicari kandungan kalori dan nilai gizi pada aplikasi *nutri survey* sehingga dapat diketahui semua total keseluruhan kalori dan unsur gizi yang dikonsumsi peserta ekstrakurikuler selama satu minggu. Setelah diketahui nilai kalori pada makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap harinya, kemudian untuk melihat pemenuhan gizi dengan kebutuhan gizi harian berdasarkan acuan dari tabel AKG dengan konsumsi menurut teori kebutuhan energi (Kkal) harian maka data tersebut dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 6. Hasil Data Pemenuhan Gizi Harian Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMPN 1 Wates Kabupaten Kulon Progo TA 2017/2018

No	Jenis Kelamin	Usia	Frekuensi		Total
			Terpenuhi	Tidak Terpenuhi	
1	Laki-laki	10-12	0	5	5
		13-15	5	14	19
Jumlah			5	19	24

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa anak yang berusia 10-12 tahun gizi yang terpenuhi tidak ada dan yang tidak terpenuhi sebanyak 5 anak, untuk anak yang berusia 13-15 tahun gizi yang terpenuhi sebanyak 5 anak dan sebanyak 14 orang tidak terpenuhi.

Persentase hasil dari nilai kalori di atas bahwa pemenuhan gizi peserta ekstrakurikuler sepak bola sebanyak 24 anak laki-laki (N=24) dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 7 Hasil Data Persentase Pemenuhan Gizi Harian Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMPN 1 Wates Kabupaten Kulon Progo TA 2017/2018.

Survei Pemenuhan Gizi Harian Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMPN 1 Wates	Status	Frekuensi	Persentase
	Terpenuhi	5	20,83 %
	Tidak terpenuhi	19	79,17 %

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui pemenuhan gizi harian sebanyak 5 anak terpenuhi dan 19 anak tidak terpenuhi. Persentase menunjukkan bahwa status gizi harian anak yang tergolong terpenuhi sebesar 20,83 %, sedangkan status gizi harian anak yang tergolong tidak terpenuhi persentasenya sebesar 79,17 % dari keseluruhan total 24 anak laki-laki.

Analisis penghitungan nilai pada aplikasi *nutri survey* diketahui bahwa terdapat beberapa unsur nilai gizi lain selain dari energi (Kkal).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pemenuhan gizi harian peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 1 Wates sebanyak 5 anak terpenuhi dan 19 anak tidak terpenuhi. Persentase menunjukkan bahwa status gizi harian anak yang tergolong terpenuhi sebesar 20,83 %, sedangkan status gizi harian anak yang tergolong tidak terpenuhi persentasenya sebesar 79,17

Saran

Berdasarkan dari kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi orang tua

Menambah wawasan mengenai asupan gizi makan dan minuman yang baik dan bergizi sehingga dapat memberikan pembelajaran atau mengingatkan anak – anaknya supaya dapat mengkonsumsi makan dan minuman yang baik untuk dapat menjaga tubuhnya dalam kondisi sehat dan dapat memberikan hasil yang maksimal untuk kemampuan sepak bola yang anak miliki serta menjadikan sebuah prestasi.

2. Bagi sekolah SMP N 1 Wates

Menambah partisipasi pelatih dalam memberikan pengetahuan kepada seluruh peserta didiknya mengenai pentingnya mengkonsumsi makan yang bergizi untuk dapat menjaga kondisi

tubuhnya dan memberikan kemampuan yang maksimal serta dapat meraih prestasi.

3. Bagi peneliti

Penelitian yang telah dilakukan ada beberapa kekurangan dan kelebihan dalam meneliti sehingga perlu mengembangkan permasalahan yang diteliti dengan beragam dan bervariasi agar penelitian dapat menghasilkan penelitian yang berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2011). Kontribusi Status Gizi dan Motivasi Belajar Terhadap Kesehatan Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indoseia*. 8(1), 63.
- Amal, A.A. (2005). *Mengembangkan Kreativitas Anak*. Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Tindakan Praktek*. Jakarta: Rineka.
- Cakrawati, D & Mustika, N.H. (2014). *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung: ALFABETA.
- Departemen Gizi dan kesehatan Masyarakat FKM UI. (2011). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Faruq, M.M. (2008). *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan & Olahraga sepakbola*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Febry, A.B & Pujiastuti, N. (2013). *Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hidayati, N.L. (2015). *Asupan Gizi Olahraga*. Yogyakarta: ANDI OFFEST.
- Irianto, D.P. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Izzaty, R.E. Et. Al. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Luxbacher, J.A. (2011). *Sepak Bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mustaqim, A.(2012). *Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas VII SMP N*

3 Teras Boyolali Tahun Pelajaran 2011/2012. *Skripsi*. FIK. UNY.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: ALFABETA.

Perdana, F & Hardinsyah. (2013). Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*. Hlm. 39-46.

Syafiq, A, dkk. (2007). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Rajawali Pers: Jakarta.

Sinaga, S.E.N. (2016). Peningkatan Status Gizi Siswa SMP Mardi Yuana Rangkasbitung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*. Hlm. 70-76.

Wibowo, Y.A & Andriyani, F.D. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.