



Journal of Sport Moovera
JURNAL PENELITIAN MASYARAKAT

Pendampingan Program Latihan dan Pengaturan Gizi Atlet Klub Bolavoli Aksi Muda Kabupaten Magetan

Andri Wahyu Utomo¹, Yuni Fitriyah Ningsih², Himawan Fajar Arafat³

¹Universitas PGRI Madiun

²Universitas Negeri Surabaya

³Universitas PGRI Madiun

E-mail: ¹andri@unipma.ac.id, ²yuniningsih@unesa.ac.id, ³fajararafat07@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: Revised: Published:	<i>This community service activity is in partnership with the Magetan Regency Youth Action volleyball club which is located at the home base of the Youth Action volleyball field in Sobontoro Village, Karas District, Magetan Regency, which is 23.0 km from Madiun PGRI University. The youth action volleyball club has never been provided with assistance with a volleyball training program and regulation of the athlete's nutritional role, this is due to a lack of superior human resources in coaching volleyball clubs which have many participants in training. Therefore, the service program that is carried out aims to increase understanding, knowledge related to training programs, knowledge of athletes' nutrition arrangements both daily, training or competition. The method applied is using the pretest and posttest, the model before being given the material, practice and after being given the material, practice with advanced techniques evaluating the results of the participants' understanding of the service to find out the level of understanding and knowledge about training programs and athletes' nutrition arrangements. The results in the implementation of mentoring seem to have increased from the initial pretest and posttest participants of 62, namely all members including administrators, coaches and volleyball athletes experienced an increase in knowledge, understanding of the pretest and posttest with an average score of 31.50 while the number of negative rank (difference) is 0. This value indicates that there is no decrease (reduction) from the pretest and posttest scores. Then the ties value shows a value of 0 which can be interpreted that there are no subjects who have the same value from the pretest and posttest scores.</i>
Keywords: <i>The training program, volleyball, athlete nutrition</i>	
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: Direvisi: Dipublikasi:	Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bermita dengan klub bolavoli Aksi Muda Kabupaten Magetan yang berlokasi di home base lapangan bola voli Aksi Muda Desa Sobontoro, Kecamatan Karas, Kabupaten Magetan yang berjarak 23,0 km dari Universitas PGRI Madiun. Klub bolavoli Aksi Muda belum pernah diberikan pendampingan program latihan bolavoli dan pengaturan peranan gizi atlet, hal ini kurangnya SDM yang unggul dalam pembinaan klub bolavoli yang memiliki banyak peserta dalam latihan. Oleh karena itu dalam program pengabdian yang dilangsungkan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, pengetahuan terkait program latihan, pengetahuan pengaturan gizi atlet baik keseharian, masa latihan atau pertandingan. Metode yang diterapkan menggunakan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> , model saat sebelum diberikan materi, praktek dan sesudahnya diberikan materi, praktek dengan teknik lanjutan evaluasi hasil pemahaman peserta pendabdian untuk
Kata kunci: <i>Program latihan, bolavoli, gizi atlet</i>	

mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman dan pengetahuan tentang program latihan dan pengaturan gizi atlet. Hasil dalam pelaksanaan pendampingan terlihat mengalami peningkatan dari semula pretest dan posttest peserta sebanyak 62 yaitu seluruh anggota meliputi pengurus, pelatih dan atlet bolavoli mengalami peningkatan pengetahuan, pemahaman dari pretest dan posttest dengan nilai rata-rata sebesar 31,50 sedangkan pada jumlah negative rank (selisih) adalah 0. Pada nilai ini menunjukkan bahwasannya tidak terdapatnya/tidakadanya penurunan (pengurangan) dari nilai pretest dan posttest. Kemudian pada nilai ties menunjukkan nilai 0 yang dapat diartikan bahwa tidak ada subyek yang memiliki nilai sama dari nilai pretest dan posttest.

PENDAHULUAN

Olahraga bolavoli merupakan olahraga yang diminati dan gemari pada umumnya oleh masyarakat di Negara Indonesia, khususnya di Kabupaten Magetan. Permainan ini merupakan olahraga permainan yang paling banyak peminatnya setelah olahraga sepakbola. Permainan bolavoli tidak memandang usia dan jenis kelamin, pria, wanita berbaur meramaikan olahraga ini dimulai dari usia dini, anak-anak, remaja, dewasa maupun orang tua yang secara kondisi fisik kurang produktif tetap ikut serta antusias meramaikan dunia pebolavolian di Indonesia. Menurut para responden dalam permainan bolavoli merupakan suatu permainan olahraga yang menarik sekaligus menjadi hiburan yang dapat dinikmati oleh semua masyarakat tanpa memandang golongan, terutama pada musim kompetisi dibulan kemarau antusias kejuaraan membludak di daerah-daerah yang disebut tarkam (antar kampung).

Seiring berjalannya waktu olahraga bolavoli dalam pembinaanya banyak sekali bermunculan klub-klub amatir ditingkat desa yang sudah menerapkan metode latihan meskipun dalam pelaksanaannya program latihan belum tertata dengan baik secara periodisasi latihan. Wilayah Kabupaten Magetan ada beberapa klub yang benar-benar menerapkan metode latihan yang baik salah satunya pada klub bolavoli Volleyball Klub Magetan Junior, Putri Magetan Junior, dan Ivontri Kabupaten Magetan. Berdasarkan observasi lapangan ada klub bolavoli baru yang sudah melaksanakan pembinaan, dengan jumlah atlet yang banyak serta dalam pembinaan didominasi pelajar dari kelas anak-anak Sekolah Dasar kelas 4-6, SMP dan SMA, yaitu klub bolavoli Aksi Muda Kabupaten Magetan, dalam menjalankan manajemen pembinaan perlu diketahui bahwa pentingnya penerapan program latihan yang sesuai dengan usia latihan dan asupan gizi yang baik bagi atlet.

Permainan bolavoli memiliki kewajiban bahwasannya anak-anak usia 13-15 tahun sudah memiliki kemampuan dasar permainan, meskipun dalam penguasaannya mengalami kesulitan dan belum berjalan dengan baik. Keterampilan dasar sangatlah penting dalam menjalankan permainan bolavoli demi keberhasilan menciptakan serangan maupun pertahanan. Menurut (Yudasmara, 2014) menyatakan bahwa teknik dasar dalam permainan bolavoli merupakan faktor penting dalam memainkan permainan, tanpa bekal teknik dasar yang baik akan menghasilkan permainan yang tidak berjalan dengan sempurna. Teknik dasar yang dimaksud adalah passing, smash, servis dan block.

Menurut (Rahman & Irsyada, 2016) menyatakan hasil penampilan kemampuan permainan bolavoli anak-anak usia 13-15 tahun memiliki hasil dalam kategori sedang secara tes dan pengukuran. Senada dengan hal tersebut menurut (Mulyono & Irsyada, 2019) menyimpulkan bahwa bahwa tingkat kemampuan atlet usia 13-15 tahun adalah sedang. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa perlunya metode latihan yang terprogram untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar atlet dimulai dari usia anak-anak untuk kedepannya dapat meningkatkan kemampuan permainan bolavoli.

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi puncak yang dapat membawa nama baik pribadi, orang tua, klub, maupun daerah, bahkan negara asal (Supriyanto, Azis, Fepriyanto, Rasyid, & Helaprahara, 2022). Untuk mencapai prestasi dalam program latihan dimulai dari teknik dasar bolavoli harus diiringi dengan latihan yang terprogram terkait kondisi fisik dalam meningkatkan kemampuan secara fisik. Kondisi fisik ini mempunyai komponen sebagai berikut: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*) (Herpandika, Yuliawan, & Rizky, 2019). Dalam pencapaian olahraga prestasi faktor ini sangat diperlukan, olahraga prestasi adalah salah satu bentuk olahraga yang sangat memungkinkan atlet untuk meningkatkan performa terbaik mereka saat beraksi dilapangan. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi seorang atlet untuk berprestasi, diantaranya adalah kemampuan teknik, taktik, fisik, mental serta peranaan nutrisi pada masa itu sangat perludiperhatikan.

Perlunya pemahaman dalam pembinaan atlet secara terprogram dan peranan pengaturan gizi sangat perlu dipahami terutama pada anak-anak usia pertumbuhan. Salah satunya peranan antropometri (ukuran tubuh). Pertumbuhan antropometri dapat dilihat dari tingggi badan, berat badan dan Body Mass Indeks (BMI). Pertumbuhan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor genetik, asupan gizi dan etnic. Faktor gizi merupakan salah satu faktor terpenting terutama dalam permainan bolavoli yang dominasi gerakannya adalah melompat, semakin tinggi jangkauan pukulan maupun pertahanan block akan menentukan dalam mendapatkan poin. Pertumbuhan tinggi badan dalam antropometri pada atlet bolavoli dimasa pertumbuhan menurut. (Septikasari, 2018) menyatakan bahwa nutrisi yang dikonsumsi oleh tubuh mempengaruhi sebagai sumber energi dan proses pertumbuhan anak serta dapat sebagai pemelihara tubuh.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Alit Arsani, 2014) menunjukkan bahwa masih banyaknya kurang pemahaman manajemen gizi bagi atlet. Hal inimenunjukkan masih kurangnya pengetahuan tentang peranaan gizi atlet baik dikalangan pembinaan atlet dan pelatih olahraga. Di Indonesia masuk dalam kategori yang masih memprihatinkan, banyak sekali dilapangan atlet-atlet masih menerapkan pola makanyang kurang sesuai atau sembarangan baik saat sebelum latihan atau bertanding maupun setelah latihan atau bertanding. Maka dari itu perlunya perbaikan dan

penyempurnaan sistem pembinaan, pelatihan olahraga dalam melakukan pendekatan dan penerapan ilmu pengetahuan juga teknologi, termasuk gizi olahraga untuk meningkatkan prestasi atlet di Indonesia (Kemenkes, 2014).

Pemenuhan gizi tidak hanya dapat menghasilkan energi bagi tubuh, melainkan secara keseluruhan dapat membantu bagaimana proses-proses dalam pertumbuhan, perkembangan, perbaikan pada jaringan-jaringan tubuh yang kurang baik atau rusak. (Shinta, Jannah, & Rohmansyah, 2021). Berdasarkan permasalahan yang ada kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan sosialisasi dan pendampingan tentang program latihan bolavoli serta pengaturan gizi atlet Klub Bolavoli Aksi Muda Kabupaten Magetan, pengetahuan gizi yang baik sangat diharapkan mampu mengubah pola konsumsi makanan dan minuman yang bermanfaat bagi tubuh sesuai kebutuhan, sehingga dapat menuju pada kategori status gizi yang baik. Maka dari itu proses menunjang prestasi pada atlet usia pertumbuhan atau pelajar perlu dilaksanakan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan gizi atlet terutama olahraga bolavoli untuk menjaga bahkan merubahnya pola makan dengan benar.

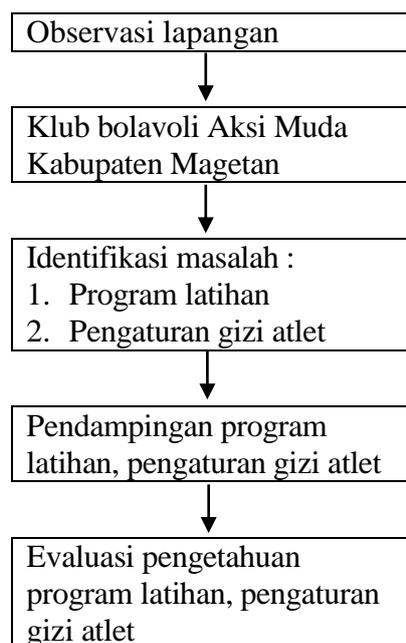
METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di klub bolavoli Aksi Muda Kabupaten Magetan merupakan program kegiatan yang sasaran utamanya adalah pengurus, pelatih dan atlet pada klub. Alur program kegiatan ini terkait permasalahan dalam pendampingan program latihan dan pengaturan gizi atlet klub bolavoli Aksi Muda Kabupaten Magetan maka solusi yang diberikan antara lain :

1. Sosialisasi manajemen pembinaan klub bolavoli
2. Pendataan atlet berdasarkan usia, IMT dan antropometri
3. Membuat buku panduan gizi atlet bolavoli berdasarkan usia pertumbuhan
4. Memberikan pemahaman tentang metode latihan yang terprogram, terencana dan terlaksana sesuai dengan periodisasi latihan bolavoli
5. Membuat program latihan bolavoli yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan teknik-teknik dasar dan lanjutan bolavoli
6. Melaksanakan tes dan pengukuran IMT atlet dan kemampuan atlet bolavoli

Tabel. 1 Rencana metode pelaksanaan kegiatan

No.	Materi	Pemateri	Metode	Evaluasi
1	Pretest Materi Manajemen pembinaan klub bolavoli	1,2,3	Ceramah, tugas	Tanya jawab, tes
2	Teori metode latihan bolavoli	1,2,3	Ceramah, demonstrasi	Tanya jawab
3	Praktek metode latihan bolavoli	1,2,3	Praktek, evaluasi	Tanya jawab
4	Pembuatan panduan gizi atlet Posttest Materi Evaluasi	1,2,3	Ceramah, demonstrasi, evaluasi	Tanya jawab, tes, evaluasi



Gambar 1. Diagram alur pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Berdasarkan alur kegiatan pengabdian kepada masyarakat menerapkan metode yang digunakan yaitu pada hari pertama pretest terkait pemahaman metode latihan dan peranan gizi atlet dilanjutkan ceramah, diskusi teori metode latihan bolavoli yang terprogram, hari kedua pelaksanaan demonstrasi/praktek metode latihan bolavoli yang sudah tersusun, dihari ketiga pemberian materi dan diskusi terkait peranan gizi atlet pada masa pertumbuhan dan pelaksanaan posttest tingkat pemahaman metode latihan dan peranan gizi atlet.

Berdasarkan pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan jumlah populasi yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan sejumlah 62 orang diantaranya terdiri dari, 2 pembina klub, 3 orang pelatih, dan 57 atlet binaan putra maupun putri. Pelaksanaan kegiatan berlokasi di home base klub bolavoli Aksi Muda Kabupaten Magetan yang beralamatkan di Dk. Bangoan RT. 16, RW 08, Kecamatan Karas, Kabupaten Magetan.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama 3 hari, kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jum'at, Sabtu, dan Minggu pada tanggal 10, 11 dan 12 Maret 2023. Kegiatan pada hari pertama dilaksanakan pretest tingkat pemahaman metode latihan bolavoli dan peranan gizi atlet, dilanjutkan dengan pemberian materi secara teori oleh narasumber, pada hari kedua melaksanakan praktikum macam-macam metode latihan sesuai dengan kalender program latihan yang sudah dibuat untuk diterapkan secara periodisasi untuk meningkatkan kemampuan atlet binaan sesuai dengan usia latihan, kemudian pada hari ketiga pelaksanaan program dilakukan secara bimbingan teori yang dilaksanakan dengan pemberian ceramah, diskusi tanya jawab peranaan gizi pada atlet dan terakhir dilaksanakan posttest dan evaluasi pelaksanaan kegiatan. Hasil kegiatan dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut ;

Tabel 1. Uji Normalitas Data

Aspek	Pretest dan Posttest	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Materi pendampingan program latihan dan pengaturan gizi atlet	Pretest	.123	62	.021	.969	62	.120
	Posttest	.189	62	.000	.925	62	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 1 menunjukkan gambaran hasil dari sebaran data yang dilaksanakan berdistribusikan normal pada pretest dan tidak normal pada posttest setelah dilakukan uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk yang nilai signifikansinya lebih kecil dari <0,05 untuk data pada posttest, sehingga agar lebih akurat maka pengolahan data menggunakan uji non parametric uji Willcoxon dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada tidaknya perbedaan rata-rata baik pada pretest maupun posttest yang diberikan pada peserta.

Tabel 2. Uji Beda Pretest dan Posttest

Aspek	Pretest dan posttest	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Materi pendampingan program latihan dan pengaturan gizi atlet	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	62 ^b	31.50	1953.00
	Ties	0 ^c		
	Total	62		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Berdasarkan hasil pengolahan data diatas program pemberian materi pendampingan program latihan dan pengaturan gizi atlet menunjukkan adanya peningkatan setelah mengikuti kegiatan yang dilaksanakan. Terdapat 62 peserta yaitu seluruh anggota meliputi pengurus, pelatih dan atlet bolavoli mengalami peningkatan pengetahuan, pemahaman hasil pendampingan program latihan dan pengaturan gizi atlet dilihat dari pretest dan posttest dengan nilai rata-rata peningkatan sebesar 31,50 sedangkan pada

jumlah negative rank (selisih) adalah 0. Pada nilai ini menunjukkan bahwasannya tidak terdapatnya/tidakadanya penurunan (penguangan) dari nilai pretest dan posttest. Kemudian pada nilai ties pada tabel 1 menunjukkan nilai 0^a yang dapat diartikan bahwa tidak ada subyek yang memiliki nilai sama dari nilai pretest dan posttest.

Diskusi

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada hari pertama yaitu pemberian kuesioner pretest tingkat pemahaman materi sebelum diberikan pembekalan materi secara teori, situasi ini saat pelaksanaan pemberan materi banyak sekali peserta masih belum memahami pentingnya metode latihan secara terprogram sesuai usia latihan, bagaimana menerapkan metode latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bolavoli, teknik lanjutannya permainan, kondisi fisik, serta penerapan macam-macam metode latihan itu seperti apa dalam permaianan bolavoli, situasi ini sesuai dengan harapan dalam program pengabdian masyarakat yang memancing permasalahan untuk berdiskusi terbuka dalam suatu forum untuk menambah wawasan terkait metode latihan bolavoli. Secara akademisi dan praktisi narasumber menjelaskan secara teori dan hasil riset terkait permasalahan-permasalahan yang ada bertujuan dalam pendampingan program latihan bolavoli sesuai apa yang diharapkan. Pada hari kedua saat tahap pelaksanaan praktek metode latihan atlet dan pelatih klub sangat antusias dengan adanya pembinaan pendampingan yang disesuaikan dengan bagaimana metode untuk meningkatkan teknik dasar bolavoli yang terprogram, bagaimana mengukur kemampuan teknik dasar atlet binaan dan kondisi fisik atlet untu nantinya dapat diterapkan dalam metode latihan selanjutnya. Pada hari ketiga pemberian materi gizi atlet peserta sangat antusias bertanya terkait pola makan keseharian baik tidaknya konsumsi setiap hari yang dominasi anak-anak sekarang mengkonsumsi jajanan, pola tidur yang kurang teratur dan nutrisi apa saja yang bermanfaat bagi atlet. Berikut adalah dokumentasi saat kegiatan berlangsung ;



Gambar 2. Pemberian materi dan pembagian kuesioner *pretest* dan *posttest* kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat



Gambar 3. Praktek metode latihan permainan bolavoli



Gambar 4. Pendampingan dalam menjalankan program latihan bersama

Berdasarkan pengolahan data pretest dan posttest pendampingan program latihan dan pengaturan gizi atlet klub bolavoli Aksi Muda Kabupaten Magetan diketahui adanya peningkatan pemahaman pengurus, pelatih dan atlet bolavoli memang dibutuhkan stimulus yang lebih terutama agar pengetahuan mereka tentang metode latihan dan peranan gizi atlet dapat meningkatkan prestasi yang optimal, selain itu hasil ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dengan adanya pendampingan pelatihan metode latihan bolavoli dan peranan gizi atlet yang bermanfaat dan menjadi masukan ilmu pengetahuan baru dalam bidang kepelatihan dan gizi olahraga. Sesuai dengan pendapat (Ramadani, Miskalena, & Amir, 2021) yang menyatakan bahwa pengaturan makanan seorang atlet harus bersifat individual, karena pemberian makanan harus memperhatikan jenis kelamin, umur, berat badan, serta jenis olahraganya. Selain itu, pemberian makanan juga harus memperhatikan periodisasi latihan, masa kompetisi, dan masa pemulihan. Untuk mendapatkan atlet yang berprestasi, faktor gizi merupakan salah satu faktor yang sangat perlu diperhatikan sejak saat pembinaan di tempat pelatihan sampai pada saat pertandingan.

Dalam meningkatkan pengetahuan metode latihan dan peranan gizi atlet dalam olahraga dapat berdampak pada kebiasaan untuk belajar hidup sehat dan bugar dengan penerapan pola makan yang baik, pola istirahat/tidur yang tercukupi untuk keseharian menjalani aktivitas sebagai pelajar dan mengikuti program latihan yang diberikan dalam pembinaan olahraga bolavoli.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan kegiatan program pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, pendampingan program latihan dan pengaturan gizi atlet klub bolavoli Aksi Muda Kabupaten Magetan yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa melalui kegiatan ini pengurus, pelatih dan atlet klub bolavoli Aksi Muda Kabupaten Magetan memiliki peningkatan pemahaman, pengetahuan metode latihan, pengukuran kemampuan teknik permainan, kondisi fisik dan peranan pengaturan gizi atlet dengan harapan sebagai bekal dalam penerapan metode latihan, konsumsi pola makan dan minum, serta pola istirahat tidur yang baik, sehingga terpenuhi kebutuhan asupan nutrisi sehingga jaringan dan otot dalam tubuh akan berdampak sesuai dengan harapan tercapainya prestasi yang optimal bagi atlet.

DAFTAR RUJUKAN

- Alit Arsani, N. L. K. (2014). Manajemen Gizi Atlet Cabang Olahraga Unggulan Di Kabupaten Buleleng. *JST (Jurnal Sains Dan Teknologi)*, 3(1). <https://doi.org/10.23887/jst-undiksha.v3i1.2906>
- Herpandika, R. P., Yuliani, D., & Rizky, M. Y. (2019). Studi Kondisi Fisik Dan Status Gizi Atlet Puslatkot Kota Kediri 2019. *Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG) II*, 2(1).
- Kemkes. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Proceedings Of The 8th Biennial Conference Of The International Academy Of Commercial And Consumer Law*, 1(Hal 140).
- Mulyono, H., & Irsyada, M. (2019). Evaluasi Tingkat Keterampilan Bermain Dan Teknik Dasar Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Putri Di Smp Negeri 3 Gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(2).
- Rahman, A., & Irsyada, M. (2016). Evaluasi Teknik Permainan Bolavoli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 22 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Ramadani, A., Miskalena, & Amir, N. (2021). Tingkat Pemahaman Atlet Pon Aceh Terhadap Asupan Gizi Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 7(3), 93–103. Retrieved From <https://jim.usk.ac.id/penjaskesrek/article/viewfile/23502/11256>
- Septikasari, M. (2018). Status Gizi Anak Dan Faktor Yang Mempengaruhi. In *UNY Press* (Vol. 1).
- Shinta, A. P., Jannah, N., & Rohmansyah, R. (2021). Pendampingan Remaja Di Kota Yogyakarta Dalam Upaya Pencegahan Konsumsi Tinggi Sugar Sweetened Beverages, Obesitas, Dan Penyakit Berisiko. *Jurnal Abdidas*, 2(6). <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i6.467>
- Supriyanto, N. A., Azis, A., Fepriyanto, A., Rasyid, A., & Helaprahara, D. (2022). Peningkatan Kondisi Fisik Melalui Pengenalan Sport Nutrition Kepada Atlet Dan Pelatih Kabupaten Sumenep. *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2).

<https://doi.org/10.47767/Hippocampus.V1i2.417>

Yudasmara, D. S. (2014). Pengembangan Model Latihan Teknik Block Dalam Bolavoli. *Jurnal IPTEK Olahraga*, 16(1), 79–102.