

PENGARUH PEMBERIAN PUDING KACANG MERAH (*Phaseolus vulgaris. L*) TERHADAP MASSA OTOT DAN KETAHANAN OTOT ATLET VOLI REMAJA DI PERSATUAN BOLA VOLI BINATARUNA KOTA SEMARANG

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Gelar Sarjana Gizi



Diajukan Oleh:

FAHMI AHMAD FAUZAN

G2B015011

**PROGRAM STUDI S-1 GIZI
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG
TAHUN 2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

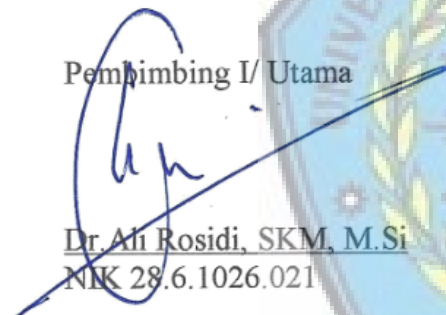
PENGARUH PEMBERIAN PUDING KACANG MERAH (*Phaseolus vulgaris. L*) TERHADAP MASSA OTOT DAN KETAHANAN OTOT PADA ATLET VOLI REMAJA DI PERSATUAN BOLA VOLI BINATARUNA KOTA SEMARANG

Disusun oleh:

FAHMI AHMAD FAUZAN
G2B015011

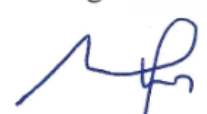
Telah disetujui oleh:

Pembimbing I/ Utama


Dr. Ali Rosidi, SKM, M.Si
NIK 28.6.1026.021

Tanggal: 14 Mei 2019

Pembimbing II/ Pendamping



Yuliana Noor Setiawati Ulvie, S.Gz, M.Sc
NIK 28.6.1026.220

Tanggal: 14 Mei 2019

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Gizi
Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang




Dr. Agustin Syamsianah, M.Kes
NIK.28.6.1026.015

HALAMAN PENGESAHAN

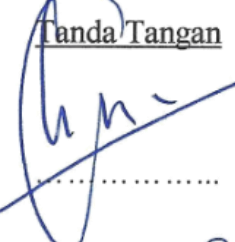

PENGARUH PEMBERIAN PUDING KACANG MERAH (*Phaseolus vulgaris. L*) TERHADAP MASSA OTOT DAN KETAHANAN OTOT PADA ATLET VOLI REMAJA DI PERSATUAN BOLA VOLI BINATARUNA KOTA SEMARANG

Disusun oleh:

FAHMI AHMAD FAUZAN
G2B015011

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Program Studi S1 Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang
pada hari Senin, 20 Mei 2019

Dewan Penguji:

<u>Jabatan</u>	<u>Nama</u>	<u>Tanda Tangan</u>
Penguji I	<u>Dr. Ali Rosidi, SKM, M.Si</u> NIK 28.6.1026.021	
Penguji II	<u>Yuliana Noor Setiawati Ulvie, S.Gz, M.Sc</u> NIK 28.6.1026.220	
Penguji III	<u>Ir. Agustin Syamsianah., M.Kes</u> NIK.28.6.1026.015	

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Gizi
Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang



(Ir. Agustin Syamsianah., M.Kes)
NIK.28.6.1026.015

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : FAHMI AHMAD FAUZAN

NIM : G2B015011

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul:

“PENGARUH PEMBERIAN PUDING KACANG MERAH (*Phaseolus vulgaris. L*) TERHADAP MASSA OTOT DAN KETAHANAN OTOT PADA ATLET VOLI REMAJA DI PERSATUAN BOLA VOLI BINATARUNA KOTA SEMARANG”

Adalah betul-betul karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, tertulis dalam skripsi tersebut, diberi tanda *citasi* dan ditunjukkan dalam Daftar Pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang sudah saya peroleh.

Semarang, 11 Mei 2019

Yang Menyatakan



(Fahmi Ahmad Fauzan)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat limpahan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Pemberian Puding Kacang Merah (*Phaseolus Vulgaris. L*) terhadap Massa Otot dan Ketahanan Otot pada Atlet Voli Remaja di Persatuan Bola Voli Binataruna Kota Semarang”**. Skripsi ini sebagai salah satu persyaratan akademik untuk menyelesaikan Program Sarjana pada bidang keahlian Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang.

Untuk itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Seluruh responden yang terlibat dalam penelitian ini, yang telah bersedia menjadi sampel selama kurang lebih 1 bulan penelitian.
2. Bapak Pelatih, Senior-senior, serta dosen pembimbing lapangan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Persatuan Bola Voli Binataruna Kota Semarang.
3. Ibu Ir. Agustin Syamsianah M.Kes, selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan.
4. Bapak Dr. Ali Rosidi, S.KM., M.Si selaku dosen pembimbing I yang selalu bijaksana dalam memberikan bimbingan, nasehat, dan juga waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi ini dilaksanakan.
5. Ibu Yuliana Noor Setiawati Ulvie, S.Gz., M.Sc selaku dosen pembimbing II yang selalu bijaksana dalam memberikan bimbingan, nasehat, dan juga waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi ini dilaksanakan.
6. Ibu Ir. Agustin Syamsianah M.Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, nasehat, saran, dan membantu dalam kelancaran proses penulisan skripsi ini.
7. Seluruh pengajar dan staff Program Studi S1 Gizi yang telah banyak memberikan ilmu serta bantuan selama mengikuti perkuliahan.

8. Kedua orangtua ayah dan ibu yang selalu membuat penulis merasa beruntung memiliki keluarga seperti mereka.
9. Kedua adik tersayang Septian dan Sherina yang selalu menjaga ibu ketika penulis tidak ada di rumah.
10. Pasangan saya Emilia yang selalu membantu dan memberi masukan untuk mengerjakan penelitian ini.
11. Seluruh keluarga, sahabat, serta teman-teman semua yang selalu mendukung dan memberikan semangat dan bantuan baik secara moril maupun materiil demi lancarnya penyusunan skripsi ini.
12. Keluarga satu angkatan Program Studi S1 Gizi tahun 2015.
13. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah bapak-ibu berikan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Amin.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, demi perbaikan selanjutnya saran dan kritik yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Akhirnya, hanya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya, mudah-mudahan dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi kita semua.

Semarang, 11 Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR	vi
RINGKASAN	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
Latar Belakang	1
Rumusan Masalah	2
Tujuan Penelitian	3
Manfaat Penelitian	3
Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Massa Otot	6
2.2 Ketahanan Otot.....	8
2.3 Kacang Merah	9
2.4 Kaitan Protein dengan Massa Otot.....	12
2.5 Protein pada Kacang Merah	14
2.6 Faktor yang Mempengaruhi Massa Otot dan Ketahanan Otot.....	15
2.7 Kerangka Teori.....	17
2.8 Kerangka Konsep	17
2.9 Hipotesis.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Rancangan	18
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	18
3.3 Populasi dan Sampel	18
3.4 Prosedur Penelitian.....	19

3.5 Variabel Penelitian.....	21
3.6 Definisi Operasional.....	21
3.7 Alat, Bahan, dan Prosedur Pembuatan Puding Kacang Merah.....	22
3.8 Pengumpulan Data.....	23
3.9 Pengolahan dan Analisis Data.....	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	26
4.2 Uji Organoleptik.....	27
4.3 Karakteristik Responden.....	27
4.4 Massa Otot.....	29
4.5 Ketahanan Otot.....	30
4.6 Pengaruh Pemberian Puding Kacang Merah (<i>Phaseolus vulgaris. L</i>) terhadap Massa Otot Atlet Voli Remaja di Persatuan Bola Voli BinaTaruna Kota Semarang.....	32
4.7 Pengaruh Pemberian Puding Kacang Merah (<i>Phaseolus vulgaris. L</i>) terhadap Ketahanan Otot Atlet Voli Remaja di Persatuan Bola Voli BinaTaruna Kota Semarang.....	32
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	33
5.2 Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA.....	34
LAMPIRAN.....	38

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian.....	4
Tabel 2.1	Klasifikasi Persentase Lemak Tubuh.....	7
Tabel 2.2	Klasifikasi Nilai Ketahanan Otot (push up).....	9
Tabel 2.3	Kandungan Gizi Kacang Merah dari 100 gram BDD.....	11
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	21
Tabel 4.1	Persentase Penerima Terbanyak Masing-Masing Produk Olahan Puding Kacang Merah (%).....	27
Tabel 4.2	Karakteristik Responden	28
Tabel 4.3	Massa Otot	29
Tabel 4.4	Push Up.....	30
Tabel 4.5	Perbedaan Rata-rata Massa Otot Sebelum dan Sesudah Perlakuan	32
Tabel 4.6	Perbedaan Rata-rata Push Up Sebelum dan Sesudah Perlakuan ...	32



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Alat Body Fat Monitor	7
Gambar 2.2	Cara Push Up yang Benar	9
Gambar 2.3	<i>Kidney Bean</i>	10
Gambar 2.4	Metabolisme Protein di Dalam Tubuh	13
Gambar 2.5	Metabolisme Protein Mejadi Otot	14
Gambar 2.6	Kerangka Teori.....	17
Gambar 2.7	Kerangka Konsep	17
Gambar 3.1	Rancangan Penelitian	18
Gambar 3.2	Alur Kerja Penelitian.....	20
Gambar 4.1	Klasifikasi Massa Otot	30
Gambar 4.2	Klasifikasi Push Up.....	31



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Form Informed Consent	38
Lampiran 2	Formulir Identitas Atlet.....	39
Lampiran 3	Formulir Food Recall 24 Jam.....	40
Lampiran 4	Formulir Tes Massa Otot dan Ketahanan Otot	41
Lampiran 5	Uji Organoleptik.....	42
Lampiran 6	Dokumentasi Penelitian	43
Lampiran 7	Data Sebelum Diolah	45
Lampiran 8	Hasil Data.....	52
Lampiran 9	Kandungan Gizi Puding Kacang Merah (100 gram).....	55
Lampiran 10	Ethical clearance	56

