

# DAYA TERIMA DAN UJI KADAR KARBOHIDRAT PADA FORMULASI PUDING PISANG AMBON DAN BERAS KETAN HITAM SEBAGAI KUDAPAN BAGI OLAHRAGAWAN

## ABSTRAK

**Latar Belakang** Nutrisi yang tepat merupakan dasar utama bagi atlet untuk penampilan yang prima. Karbohidrat sangat penting sebagai sumber energi, salah satunya adalah pisang ambon dan beras ketan hitam yang mengandung karbohidrat sebanyak 25,8 gram dan 78 gram. Apabila atlet tidak mengonsumsi karbohidrat dalam jumlah yang cukup setiap hari, dapat menurunkan daya tahan serta performa atlet. Pisang ambon dan beras ketan hitam diolah menjadi puding yang mayoritas rasanya disukai banyak orang. **Tujuan** dari penelitian ini adalah untuk mengetahui daya terima dan uji kadar karbohidrat pada puding pisang ambon dan beras ketan hitam sebagai kudapan bagi olahragawan atau atlet. **Metode** Penelitian ini menggunakan eksperimental dengan melibatkan 30 orang agak terlatih untuk uji daya terima meliputi warna, rasa, aroma dan tekstur yang kemudian hasil dari uji daya terima dilakukan uji kadar karbohidrat menggunakan metode Luff Schoorl. **Hasil** menunjukkan panelis agak terlatih menyukai formulasi dengan perbandingan pisang ambon dan beras ketan hitam sebesar 260 gram : 140 gram dan kadar karbohidrat sebanyak 19,14% per 100 gram puding. Panelis kurang menyukai formulasi dengan rasa yang tidak seimbang antara puding pisang ambon dan puding beras ketan hitam. Atlet terpenuhi kebutuhan kudapan karbohidratnya apabila mengonsumsi puding pisang ambon dan beras ketan hitam sebanyak 430 gram.

Kata kunci: *Atlet, karbohidrat, puding, pisang ambon dan beras ketan hitam*

# ORGANOLEPTIC TEST AND CARBOHYDRATE TEST ON AMBON BANANA AND BLACK STICKY RICE PUDDING FORMULATION AS A SNACK FOR SPORTS

## ABSTRACT

**Background** Proper nutrition is the main basis for athletes for excellent performance. Carbohydrates are very important as a source of energy, one of which is ambon bananas and black sticky rice containing carbohydrates as much as 25.8 grams and 78 grams. If an athlete does not consume sufficient amounts of carbohydrates every day, it can reduce endurance and performance of athletes. Banana ambon and black glutinous rice are processed into pudding, the majority of which is liked by many. **The purpose** of this study was to determine the acceptability and test levels of carbohydrates in ambon banana pudding and black sticky rice as a snack for sportsmen or athletes. **Methods** of this study used an experimental study involving 30 rather trained people for acceptability tests including color, taste, aroma and texture, and then the results of the acceptability test were carried out carbohydrate levels using the Luff Schoorl method. **The results** showed that panelists were rather well-trained in favor of a formulation with the ratio of banana ambon and black glutinous rice to 260 grams: 140 grams and carbohydrate content as much as 19.14% per 100 grams of pudding. Panelists did not like the formulation with an unbalanced taste between ambon banana pudding and black sticky rice pudding. Athletes meet their carbohydrate snack needs when consuming pudding of Ambon banana and black glutinous rice as much as 430 grams.

*Keywords: Athlete, carbohydrate, pudding, ambon banana and black sticky rice*