

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Pengertian Olahraga	5
2.2 Pengertian Atlet.....	6
2.3 Kebutuhan Atlet	9
2.4 Energi	10
2.5 Nutrisi.....	11
2.6 Dampak Positif Nutrisi Atlet Tercukupi	15
2.7 Dampak Negatif Nutrisi Atlet Tidak Terpenuhi.....	16
2.8 Pisang Ambon	16
2.9 Beras Ketan Hitam	17
2.10 Puding.....	19
2.11 Mutu Organoleptik	21
2.12 Penilaian Organoleptik	23
BAB 3 KERANGKA KONSEP	25
3.1 Kerangka Konseptual	25
3.2 Keterangan Kerangka Konseptual.....	26
3.3 Hipotesis.....	27
BAB 4 METODE PENELITIAN	28
4.1 Jenis Penelitian	28
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian	28
4.3 Formulasi Puding	29
4.4 Sampel Penelitian.....	29
4.5 Variabel Penelitian dan Devinisi Operasional Variabel.....	31
4.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	35
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN	42
5.1 Hasil Penelitian	42
5.2 Pembahasan	45
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	50
6.1 Kesimpulan.....	50
6.2 Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kandungan Pisang Ambon per 100 gr	17
Tabel 2.2 Kandungan Beras Ketan Hitam per 100 gr	18
Tabel 4.1 Formulasi Puding	29
Tabel 4.2 Definisi Operasional Variabel.....	32
Tabel 4.3 Instrumen Pembuatan Puding	36
Tabel 4.4 Fromulasi Puding	36
Tabel 4.5 Instrumen Uji Karbohidrat	36
Tabel 5.1 Karakteristik Puding	42
Tabel 5.2 Total Penilaian Uji Daya Terima Puding.....	43
Tabel 5.3 Hasil Analisis Uji Kruskal Wallis Organoleptik Puding	44
Tabel 5.4 Hasil Analisis Uji Kruskal Wallis Formulasi Puding	44
Tabel 5.5 Kadar Karbohidrat Puding	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Gambar Kerangka Konseptual	25
Gambar 4.1 Layout Penyajian.....	31
Gambar 4.2 Kerangka Operasional Penelitian.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Persetujuan Sebagai Panelis.....	55
Lampiran 2 Formulir Pengujian Daya Terima.....	56
Lampiran 3 Proses Pembuatan Puding	57
Lampiran 4 Uji Daya Terima	58
Lampiran 5 Hasil Uji Daya Terima.....	59
Lampiran 6 Uji Kruskal Wallis	61
Lampiran 7 Hasil Uji Laboratorium Puding Kontrol.....	58
Lampiran 8 Hasil Uji Laboratorium Puding Formulasi	59

DAFTAR SINGKATAN

ATP	= Adenosina Trifosfat
Kkal	= Kilokalori
Gr	= Gram
Kg	= Kilogram
BB	= Berat badan
ml	= Mililiter
Mm	= Milimeter
Mg	= Miligram
SNI	= Standar Nasional Indonesia