

DAFTAR ISI

| | halaman |
|--|---------|
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN..... | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iii |
| UCAPAN TERIMA KASIH..... | iv |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIRUNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS..... | v |
| ABSTRAK..... | vi |
| <i>ABSTRACT</i> | vii |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | xi |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| BAB I PENDAHULUAN | 13 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 13 |
| 1.2 Perumusan Masalah..... | 15 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 16 |
| 1.3.1. Tujuan Umum..... | 16 |
| 1.3.2. Tujuan Khusus..... | 16 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 16 |
| 1.4.1. Manfaat Bagi Atlet..... | 16 |
| 1.4.2. Manfaat Bagi Universitas..... | 16 |
| 1.4.3. Manfaat Bagi Penulis..... | 16 |
| 1.5 Keterbaruan Penelitian..... | 17 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 19 |
| 2.1 Olahraga <i>Endurance</i> | 19 |
| 2.2 Zat Gizi untuk <i>Recovery</i> | 21 |
| 2.3 Ubi Jalar Ungu..... | 24 |
| 2.4 Kacang Hijau..... | 26 |
| 2.5 <i>Snack Bar</i> | 28 |
| 2.6 Uji Organoleptik..... | 29 |
| 2.7 <i>Total Plate Count</i> | 32 |
| 2.8 Panelis..... | 33 |
| 2.9 Kerangka Berpikir..... | 34 |
| 2.10 Kerangka Konsep..... | 36 |
| 2.11 Hipotesis..... | 37 |
| BAB III METODE..... | 38 |
| 3.1 Rancangan Penelitian..... | 38 |
| 3.2 Bahan dan Alat..... | 38 |
| 3.3 Tempat dan Waktu Penelitian..... | 38 |
| 3.4 Populasi dan Sampel..... | 38 |
| 3.4.1. Populasi..... | 38 |

| | | |
|-------------------|--|----|
| 3.4.2. | Sampel | 38 |
| 3.5 | Definisi Operasional Variabel..... | 39 |
| 3.5.1. | Uji Organoleptik..... | 39 |
| 3.5.2. | Uji Proksimat..... | 40 |
| 3.6 | Teknik Pengumpulan Data..... | 41 |
| 3.6.1. | Penelitian Pendahuluan..... | 41 |
| 3.6.1.1. | Penentuan Formulasi <i>Snack Bar</i> | 43 |
| 3.6.1.2. | Prosedur Pembuatan <i>Snack Bar</i> | 44 |
| 3.6.2. | Penelitian Lanjutan..... | 46 |
| 3.6.2.1. | Uji Organoleptik..... | 46 |
| a. | Uji Hedonik..... | 46 |
| b. | Uji Mutu Hedonik..... | 46 |
| 3.6.2.2. | Penentuan Nilai Gizi..... | 46 |
| a. | Kadar Air..... | 46 |
| b. | Kadar Abu..... | 47 |
| c. | Kadar Protein..... | 47 |
| d. | Kadar Lemak..... | 48 |
| e. | Kadar Karbohidrat..... | 48 |
| f. | Aktivitas Antioksidan..... | 49 |
| g. | TPC..... | 49 |
| 3.7 | Teknik Analisis Data..... | 50 |
| BAB IV HASIL..... | | 51 |
| 4.1. | Penentuan Formulasi..... | 51 |
| 4.2. | Uji Organoleptik..... | 52 |
| 4.2.1. | Uji Hedonik..... | 52 |
| 4.2.1.1. | Warna..... | 52 |
| 4.2.1.2. | Aroma..... | 53 |
| 4.2.1.3. | Rasa..... | 53 |
| 4.2.1.4. | Tekstur..... | 54 |
| 4.2.2. | Uji Mutu Hedonik..... | 54 |
| 4.2.2.1. | Warna..... | 55 |
| 4.2.2.2. | Aroma..... | 55 |
| 4.2.2.3. | Rasa..... | 56 |
| 4.2.2.4. | Tekstur..... | 56 |
| 4.3. | Nilai Gizi..... | 57 |
| 4.3.1. | Kadar Air..... | 57 |
| 4.3.2. | Kadar Abu..... | 58 |
| 4.3.3. | Energi..... | 58 |
| 4.3.4. | Protein..... | 59 |
| 4.3.5. | Lemak..... | 59 |
| 4.3.6. | Karbohidrat..... | 59 |
| 4.3.7. | Aktivitas antioksidan..... | 60 |

| | | |
|-----------------------|---------------------------------------|----|
| 4.3.8. | <i>Total Plate Count</i> | 60 |
| 4.4. | Formulasi Terpilih..... | 61 |
| BAB V PEMBAHASAN..... | | 63 |
| 5.1. | Deskripsi Produk..... | 63 |
| 5.2. | Penilaian Organoleptik..... | 66 |
| 5.1.1. | Warna..... | 66 |
| 5.1.2. | Aroma..... | 67 |
| 5.1.3. | Rasa..... | 69 |
| 5.1.4. | Tekstur | 70 |
| 5.3. | Uji Nilai Gizi <i>Snack Bar</i> | 71 |
| 5.2.1. | Kadar Air..... | 72 |
| 5.2.2. | Kadar Abu..... | 73 |
| 5.2.3. | Protein..... | 74 |
| 5.2.4. | Lemak..... | 75 |
| 5.2.5. | Karbohidrat | 76 |
| 5.2.6. | Energi..... | 78 |
| 5.2.7. | Aktivitas Antioksidan..... | 79 |
| 5.2.8. | <i>Total Plate Count</i> | 80 |
| 5.4. | Produk <i>Snack bar</i> Terpilih..... | 81 |
| 5.5. | Keterbatasan Penelitian..... | 83 |
| BAB VI PENUTUP..... | | 84 |
| 6.1. | Kesimpulan..... | 84 |
| 6.2. | Saran..... | 85 |
| DAFTAR REFERENSI..... | | 86 |
| LAMPIRAN | | |