

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI PISANG *CAVENDISH* TERHADAP  
DENYUT NADI PEMAIN *ACADEMY* ASIOP APACINTI KATEGORI  
UMUR 15 TAHUN**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Hermanu Pratisto

18602244008

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2021**

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI PISANG *CAVENDISH* TERHADAP  
DENYUT NADI PEMAIN *ACADEMY* ASIOP APACINTI KATEGORI  
UMUR 15 TAHUN**

Hermanu Pratisto  
Universitas Negeri Yogyakarta  
**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi pisang *cavendish* terhadap denyut nadi pemain *Academy* Asiop Apacinti kategori umur 15 tahun.

Penelitian ini menggunakan metode *One Way Group* dengan desain penelitian deskriptif korelasi. Sampel dari penelitian ini adalah siswa *Academy* Asiop Apacinti yang berusia 15 tahun yang aktif dalam mengikuti latihan dengan jumlah 21 siswa. Instrumen yang digunakan berupa lembar kuisioner *food frequency* konsumsi pisang. Untuk menilai status gizi dilakukan dengan mengukur tinggi badan, berat badan untuk menghitung indeks massa tubuh (IMT). Hubungan data denyut nadi dengan angket *food frequency* dan rata-rata jumlah denyut nadi.

Hasil penelitian menggambarkan nilai Sig. sebesar  $0.209 > 0.05$   $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah denyut nadi post pertandingan subyek tidak intervensi dengan *food frequency*. Lalu nilai Sig. sebesar  $0.964 > 0.05$   $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah denyut nadi post pertandingan subyek tidak intervensi dengan *food frequency*. Dengan nilai rata-rata jumlah denyut nadi sebesar 105.0476. Kesimpulannya bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pemain atau subyek tidak intervensi maupun subyek intervensi yang mengkonsumsi pisang *cavendish* dengan denyut nadi.

*Kata kunci : buah pisang cavendish ukuran medium, denyut nadi pemain academy asiop apacinti usia 15 tahun, status gizi.*

***THE RELATIONSHIP BETWEEN CAVENDISH BANANA CONSUMPTION  
AND THE RATE RATE OF ACADEMY ASIOP APACINTI PLAYERS AGE  
CATEGORY 15 YEARS AGE***

Hermanu Pratisto  
Universitas Negeri Yogyakarta

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between the consumption of Cavendish bananas on the pulse rate of Academy Asiop Apacinti players in the age category of 15 years.*

*This study uses the One Way Group method with a descriptive correlation research design. The sample of this study was the 15 year old Asiop Apacinti academy students who were active in training with a total of 22 students. The instrument used is a food frequency questionnaire for banana consumption. To assess nutritional status is done by measuring height, weight to calculate body mass index (BMI). The relationship between pulse data and food frequency questionnaires and the average number of pulses.*

*The results of the study describe the value of Sig. of  $0.209 > 0.05$   $H_0$  is accepted and  $H_1$  is rejected, which means that there is no significant relationship between the number of post-match pulses, subjects without intervention and food frequency. Then the value of Sig. of  $0.964 > 0.05$   $H_0$  is accepted and  $H_1$  is rejected, which means that there is no significant relationship between the number of post-match pulses, subjects without intervention and food frequency. With an average value of the number of pulses of 105.0476. The conclusion is that there is no significant relationship between players or non-interventional subjects and intervention subjects who consume Cavendish bananas with pulse rate.*

*Keywords: medium size Cavendish banana, pulse rate of 15 year old Academy Asiop Apacinti player, nutritional status.*

## SURAT PERNYATAAN

### SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hermanu Pratisto

NIM : 18602244008

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul TAS : Hubungan Antara Konsumsi Pisang *Cavendish* Terhadap  
*Denyut Nadi* Pemain *Academy* Asiop Apacinti Kategori  
Umur 15 Tahun

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain keeuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 12 Januari 2021

Yang menyatakan,



Hermanu Pratisto

NIM 18602244008

## LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN  
Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI PISANG CAVENDISH TERHADAP DENYUT  
NADI PEMAIN ACADEMY ASIOP APACINTI KATEGORI UMUR 15 TAHUN**  
Disusun Oleh:

Hermanu Pratisto  
NIM. 18602244008

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan,

Yogyakarta, 11 Januari 2022

Mengetahui,  
Ketua Program Studi PKO



Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.  
NIP. 196004071986012001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Danardono, S.Pd., M.Or.  
NIP. 197611052002121002

Scanned with CamScanner

## LEMBAR PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI PISANG *CAVENDISH* TERHADAP DENYUT  
NADI PEMAIN *ACADEMY* ASIOP APACINTI KATEGORI UMUR 15 TAHUN**

Disusun Oleh:

Hermanu Pratisto

18602244008

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan

Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

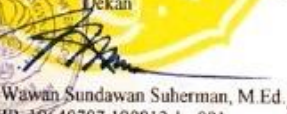
Pada tanggal 12 Januari 2022

### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Danardono, S.Pd., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		26/1/2022
Ch. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or. Sekretaris		24-1-2022
Dr. Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or. Penguji		24-1-2022

Yogyakarta, 26 Januari 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan

Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.   
NIP. 19640707 198812 1 001

Scanned with CamScanner

## **MOTTO**

1. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai dari sesuatu urusan, tetaplah bekerja keras untuk urusan lain (QS. Al-Insyirah ayat :6-7).
2. Man Jadda Wajada (Barang siapa yang bersungguh-sungguh maka ia akan mendapatkannya)
3. Trust The Process
4. Coba dulu saja yang harus di lakukan, soal hasil itu belakangan
5. Bismilah yang pertama semoga menjadi alhamdulillah

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
PERSEMBAHAN .....	xiii
KATA PENGANTAR .....	xiv
BAB 1 .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Rumusan Masalah .....	3
E. Tujuan Penelitian .....	3
F. Manfaat Penelitian .....	4
BAB 2 .....	5
KAJIAN TEORI .....	5
A. Kajian Teori .....	5
1. Hakikat Pisang .....	5
2. Hakikat Pisang Cavendish.....	9
3. Hakikat Sepakbola .....	14
4. Profil <i>Academy</i> Asiop Apacinti .....	16
5. Hakikat Perkembangan Motorik .....	18
6. Hakikat Denyut Nadi .....	19
7. Hakikat Status Gizi.....	21

8. Hakikat Buah .....	23
B. Penelitian Relevan.....	25
C. Kerangka Berfikir.....	28
D. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB 3 .....	30
METODE PENELITIAN.....	30
A. Desain Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu .....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	30
1. Populasi Penelitian .....	30
2. Sampel Penelitian.....	31
a. Kriteria Inklusi .....	31
D. Definisi Operasional.....	32
1. Perilaku Makan Pisang Cavendish Sebagai Bahan Makanan Intervensi ..	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Teknik Analisis Data.....	34
BAB 4 .....	38
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	38
A. Hasil Penelitian .....	38
1. Karakteristik Subyek Penelitian.....	38
B. Pembahasan.....	46
BAB 5 .....	50
KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan .....	50
B. Implikasi.....	50
C. Saran.....	51
D. Keterbatasan Penelitian.....	51
DAFTAR PUSTAKA .....	53

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Food Frequency Quitioner</i> .....	34
Tabel 2. Kategori Frekuensi Konsumsi Makan Pisang Cavendish .....	35
Tabel 3. Pengukuran Indeks Massa Tubuh ( IMT ) Umur 15 Tahun.....	35
Tabel 4. Pengukuran Sebelum dan Sesudah Denyut Nadi .....	36
Tabel 5. Jumlah Denyut Nadi Sebelum Intervensi dan Sesudah Tidak Intervensi .....	36
Tabel 6 Jumlah Denyut Nadi Sebelum Intervensi dan Sesudah Tidak Intervensi	37
Tabel 7. Analisis Frekuensi Konsumsi Pisang <i>Cavendish</i> .....	39
Tabel 8. Analisis Indeks Massa Tubuh .....	41
Tabel 9. Denyut Nadi Sesudah pertandingan subyek tidak Intervensi.....	44
Tabel 10. Denyut Nadi Sesudah Pertandingan Subyek Intervensi.....	45
Tabel 11. Mean.....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 <a href="https://tanihub.com">https://tanihub.com</a> .....	7
Gambar 2. <a href="https://www.everydayhealth.com">https://www.everydayhealth.com</a> .....	9
Gambar 3. <a href="https://www.kompas.com">https://www.kompas.com</a> .....	15
Gambar 4. <a href="https://www.rumah.com">https://www.rumah.com</a> .....	17
Gambar 5. 1001duniaanak .....	18
Gambar 6. <a href="https://hellosehat.com">https://hellosehat.com</a> .....	19
Gambar 7. <a href="https://www.gatra.com">https://www.gatra.com</a> .....	22
Gambar 8. <a href="https://hellosehat.com">https://hellosehat.com</a> .....	24
Gambar 9 Frekuensi Konsumsi Makan Pisang <i>Cavendish</i> .....	40
Gambar 10. Indeks Massa Tubuh.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan pembimbing .....	56
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	57
Lampiran 3. Surat Keterangan Bimbingan TAS .....	58
Lampiran 4. Hasil Data Pengukuran Denyut Nadi.....	59
Lampiran 5. Dokumentasi.....	60
Lampiran 6. Hasil Data Test Indeks Massa Tubuh .....	64
Lampiran 7. Data Pengisian Angket Konsumsi Pisang Cavendish .....	65
Lampiran 8. Jumlah Data <i>Food Frequency</i> .....	66
Lampiran 9. Jumlah Denyut Nadi Setelah Latihan .....	67

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik, kemudian karya ini saya persembahkan untuk:

1. Bapak Ibu saya tercinta (Bapak Harno Garnito dan Ibu Naniek Isnaini) yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, doa dan dukungannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr.Elvi Manurung.SpGK selaku Kepala Instalasi Gizi dan Dr.Trismiyanti.SpGK yang bertugas di RSUD Kabupaten Tangerang yang telah membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Untuk Rifdah yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Teman-teman dekat saya Bare, Bobby, Vito, Eko, Ojan, Dyo, Tyas, Aini, Erina, Arkan, Akbar, Arkan yang selalu mendukung saya juga dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Saudara-saudara saya yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu. Terima kasih atas doa dan dukungannya selama ini.
6. Teman-teman PKO A 2018 yang telah berjuang bersama-sama dan saling memberi dukungan.
7. Academy Asiop Apacinti yang telah memberi saya kesempatan belajar, berproses, melakukan penelitian dan mencari pengalaman dalam melatih.
8. Teman-teman geng pejuang S2 saya, Rehan, khafid, Riski, Daffa, Arkan yang selalu membantu dalam pengerjaan skripsi ini

## KATA PENGANTAR

Puji Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat, karunia dan pertolongannya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Konsumsi Pisang *Cavendish* Terhadap Denyut Nadi Pemain Academy ASIOP Apacinti Kategori Umur 15 Tahun.” dengan baik dan lancar.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih atas terselesaikannya laporan Tugas Akhir Skripsi (TAS) ini kepada:

1. Danardono, M.Or, selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah berupaya memberikan yang terbaik selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. CH Fajar Sri Wahyuniati M.Or, selaku sekretaris yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Cerika Rismayani M.Or, selaku penguji yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. selaku Ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, yang telah telah memberikan izin penelitian serta segala kemudahan yang diberikan.

6. Nawan Primasoni S.Pd. KOR., M.Or. selaku pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan motivasi selama penulis berproses di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

7. Academy Asiop Apacinti yang telah membantu dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

8. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharap kritik dan saran yang membangun demi hasil yang lebih baik. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 12 Januari 2021

Penulis

Hermanu Pratisto

NIM 18602244008

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Berolahraga merupakan aktivitas yang sangat baik bagi tubuh. Mengonsumsi makanan setelah olahraga dengan kandungan nutrisi yang tepat dapat membantu tubuh mendapatkan kembali apa yang dibutuhkannya lebih cepat. (Amelia, 2021). Dalam beraktivitas olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola, buah berperan penting untuk meningkatkan energi dan kinerja pemain saat berlatih maupun bertanding.

Makanan adalah bahan makanan yang jika dimakan, dicerna oleh organ pencernaan dan diserap akan menghasilkan energi. Makanan yang dimakan akan mempengaruhi aktifitas sehari-hari dan kegiatan berolahraga. Yang tidak kalah pentingnya makanan akan menunjang pertumbuhan fisik dan perkembangan otak. Zat gizi yang berkurang saat melakukan aktifitas olahraga akan segera digantikan manakala mengonsumsi makanan yang tepat. Tubuh manusia mendapatkan zat gizi dari makanan yang dicerna, zat gizi seperti karbohidrat, protein, dan lemak merupakan zat gizi makro, sedangkan vitamin dan mineral disebut zat gizi mikro. (Amelia, 2021)

Makanan yang seimbang adalah makanan yang mengandung zat pembangun (protein) yang akan memperbaiki dan menggantikan sel-sel yang rusak, zat tenaga (karbohidrat, lemak) yang dibutuhkan untuk melakukan aktifitas, dan yang tidak kalah pentingnya adalah zat pengatur (vitamin dan mineral) yang berfungsi untuk proses metabolisme dalam tubuh. Makanan yang dikonsumsi selain memenuhi kebutuhan akan gizi, sebaiknya sudah

dikenal pemain sepakbola. Berlari merupakan sebuah gerakan yang paling sering dilakukan dalam permainan sepakbola, melompat, menendang, heading, menggiring bola sebagai pelengkap dalam permainan sepakbola. Olahraga sangat erat kaitannya dengan keterampilan tubuh yang berhubungan dengan kebugaran dan kesehatan. Kekuatan, endurance, kecepatan dan kelincahan menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran fisik bermain sepakbola. Permainan ini membutuhkan daya tahan jantung dan paru untuk terus beraktifitas terus menerus dalam jangka waktu yang relatif lama. Pemain sepakbola yang ideal mempunyai tubuh yang proposional antara otot dan lemak. Seorang pemain sepakbola yang mengkonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi seimbang akan mampu mempertahankan kondisi fisik secara prima. Makanan yang diberikan harus diatur sedemikian rupa sehingga energi dapat digunakan secara maksimal. Buah merupakan alternatif sumber energi bagi pemain sepakbola, salah satunya adalah buah pisang. Pisang merupakan salah satu buah yang banyak dikonsumsi untuk olahraga, baik sebelum ataupun sesudah berolahraga. Pisang mudah didapat dan harganya relative terjangkau, mengandung karbohidrat, vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh pemain sepakbola.

Perlu dilakukan penelitian hubungan antara konsumsi pisang cavendish terhadap denyut nadi pemain sepakbola. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Antara konsumsi Pisang *Cavendish* Terhadap Denyut Nadi Pemain *Academy* Asiop Apacinti Kategori Umur 15 Tahun”.

Peneliti melakukan penilaian indeks massa tubuh (IMT) untuk mengetahui status gizi pemain sepakbola *Academy* Asiop Apacinti, Frekuensi konsumsi makan pisang para pemain, dan juga membandingkan performance pemain yang mengkonsumsi buah pisang *cavendish* dengan yang tidak

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang dapat di indentifikasi beberapa permasalahan antara lain :

1. Belum diketahuinya frekuensi konsumsi pisang pada pemain sepakbola *Academy* Asiop Apacinti
2. Belum diketahuinnya status gizi pemain *Academy* Asiop Apacinti
3. Belum diketahuinya hubungan antara konsumsi pisang *cavendish* terhadap denyut nadi pemain.

## **C. Pembatasan Masalah**

Adanya pembatasan masalah agar penelitian ini terfokus pada masalah yang sedang diteliti. Maka penelitian ini akan batasi atau difokuskan pada “Hubungan Antara Konsumsi Pisang *Cavendish* Terhadap Denyut Nadi Pemain *Academy* Asiop Apacinti Kategori Umur 15 Tahun”.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dituliskan, maka perumusan masalah dapat dijabarkan ke dalam pertanyaan yaitu “belum diketahuinya hubungan antara konsumsi pisang *Cavendish* terhadap denyut nadi pemain *Academy* Asiop Apacinti”.

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan indentifikasi masalah yang telah diberikan, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui frekuensi konsumsi makan pisang *cavendish*, status gizi pemain dan hubungan antara konsumsi pisang *cavendish* terhadap denyut nadi pemain *academy* Asiop Apacinti.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Bagi peneliti, dapat mengembangkan kemampuan peneliti dalam menganalisis hubungan konsumsi pisang *cavendish* terhadap denyut nadi pemain *academy* Asiop Apacinti.
2. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan, sebagai referensi penelitian-penelitian selanjutnya tentang konsumsi pisang *cavendish* khususnya mata kuliah gizi.
3. Bagi pelatih dan club, agar dapat memberikan informasi kepada para pemainnya tentang hubungan konsumsi pisang *cavendish* terhadap denyut nadi, status gizi dan frekuensi makan pisang sehingga hasilnya dapat digunakan sebagai referensi bagi club dan pelatih
4. Bagi pemain, memberikan informasi mengenai pentingnya mengkonsumsi buah pisang khususnya pisang *cavendish* sebelum, saat dan sesudah latihan atau bertanding.
5. Bagi orang tua atau masyarakat, dapat memberikan informasi dan menjadi referensi agar selalu memberikan asupan makanan yang baik.

## **BAB 2**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Pisang**

Pisang merupakan tanaman yang memiliki banyak kegunaan, mulai dari buah, batang, dan daunnya. Pisang merupakan jenis tanaman yang paling banyak di temui atau paling sering dijumpai tidak hanya di kota namun juga di pelosok-pelosok daerah. Terdapat berbagai jenis buah pisang yaitu pisang kapok, raja, *cavendish*, susu dan ambon. Secara kasat mata, pisang jika dilihat dari luar semua bentuknya hampir sama, hanya yang berbeda biasanya isi yang berbeda. Macam-macam buah pisang yaitu (Ilham, 2018)

##### **A. Pisang Ambon :**

Pisang ambon adalah salah satu jenis buah pisang yang memiliki daging tebal, berwarna putih kekuning-kuningan, kulitnya kehijau-hijauan sampai kuning. Rasanya yang manis yang banyak digemari dan dikenal oleh masyarakat. Buah ini berasal dari Indonesia, namun merupakan salah satu produk andalan di negeri Belanda

##### **B. Pisang Raja :**

Pisang raja memiliki ciri-ciri buah yang melengkung. Kulitnya tebal namun sedikit kasar. Jika sudah matang pisang ini berwarna orange dan memiliki aroma yang harum. Ukuran pisang ini tidak terlalu besar maupun kecil.

C. Pisang Mas :

Pisang Mas memiliki bentuk kecil dengan aroma harum dan rasa yang lebih manis. Tidak hanya mengandalkan rasa yang manis, pisang ini juga memiliki banyak manfaat untuk kesehatan dari kandungan mineral dan vitaminnya yang tinggi. Kulit buah pisang emas mampu menyerap racun-racun, residu kimia yang ada di buah pisang emas itu sendiri, oleh karena itu buahnya terjamin dari zat-zat kimia dan zat yang tidak berguna bagi tubuh. Semakin tua buahnya maka semakin kaya nutrisi.

D. Pisang *Cavendish* :

*Cavendish* merupakan jenis pisang dengan komoditi ekspor terbesar di Filipina. Saat matang warna kulinya berwarna kuning cerah. Buah ini memiliki ukuran panjang 15-22 cm dengan diameter 3-4 cm. daging pisang ini sangat lembut dengan rasa yang manis dan aroma yang harum.

E. Pisang Susu :

Pisang susu banyak manfaatnya, seperti pisang" yg lain. Salah satunya sebagai penambah asam folat. Asam folat merupakan zat yang sangat dibutuhkan oleh janin untuk perkembangannya di dalam rahim. Pisang susu mengandung asam folat sehingga sangat bagus dikonsumsi untuk ibu hamil. Karena pisang juga mengandung kalori yang cukup tinggi jadi berhati hatilah jangan sampai terlalu banyak mengkonsumsi pisang agar manfaat pisang yang didapatkan oleh ibu hamil akan maksimal. satu butir pisang bisa mempunyai kalori 80-100 kalori.

#### F. Pisang Kepok :

Buah pisang kepok memiliki tekstur tebal dengan daging buah berwarna krem dan halus. Ketika mentah pisang ini berwarna hijau dan kuning saat matang. Pada umumnya pisang ini biasanya dikonsumsi oleh masyarakat ketika direbus dan digoreng.

Pisang merupakan buah yang dapat menumbuhkan energi. Buah yang sering dikonsumsi oleh olahragawan contohnya pemain sepakbola ini, mempunyai fungsi untuk mengganjal perut sebelum latihan agar tidak kelaparan.



Gambar 1 <https://tanihub.com>

Pisang juga termasuk karbohidrat kompleks sehingga mampu menambah tenaga dengan cepat dan tahan lama. Pertumbuhan buah pisang sangat mudah karena pisang dapat tumbuh sekalipun di tanah yang masam. Pisang juga dikatakan sebagai tanaman yang abadi karena pertumbuhan pisang yang terus menerus dan tidak ada habisnya. Berawal dari munculnya tunas dari umbi ke permukaan dan kemudian berkembang terus menerus. Pisang merupakan salah satu buah yang banyak dikonsumsi untuk olahraga, baik sebelum ataupun

sesudah berolahraga. Banyak manfaat yang bisa di dapat dari mengkonsumsi buah pisang karena pisang memiliki serat yang tinggi, karbohidrat dan air. Contoh manfaat dari mengkonsumsi pisang adalah mempercepat glikogen otot, dan mengurangi peradangan saat berolahraga. Banyak juga khasiat yang di terima jika megkonsumsi pisang di antaranya : (Joachim, 2010)

a. Pisang Perlancar Metabolisme

Tidak perlu obat-obatan, dengan makan pisang, bagi yang mengalami kesulitan saat buang air besar, dapat memakan buah pisang sebagai pengobatan. Karena buah pisang dapat membantu memperlancar pembuangan sisa tubuh dalam proses metabolisme.

b. Meningkatkan Kekebalan Tubuh

Kandungan Vitamin A, C, dan B6 yang terdapat pada buah pisang berfungsi untuk meningkatkan kekebalan tubuh dalam melawan infeksi. Sehingga tubuh akan terasa segar dan tidak cepat lemas.

c. Melancarkan Aliran Oksigen ke Otak

Pisang kaya akan manfaat, mineral yang penting bagi penjagaan fungsi jantung dan sirkulasi darah. Oleh sebab itu sirkulasi oksigen ke otak bisa terjamin dan stroke akibat tekanan darah tinggi bisa dicegah.

d. Menyehatkan Tulang (Kemenkes, 2018)

Mengkonsumsi buah pisang secara rutin dapat membantu menyehatkan tulang. Pisang adalah salah satu buah yang mengandung mangan cukup tinggi.

## 2. Hakikat Pisang Cavendish

Pisang *cavendish* adalah jenis pisang yang paling populer di Indonesia dan di dunia umumnya. Nama lain dari pisang *cavendish* adalah pisang ambon putih. Pisang *cavendish* dapat tumbuh di iklim tropis (*tropical fruits*) (Lalu Habibi, 2019 ). Walaupun jenis pisang ini dapat tumbuh di Indonesia bukan berarti pisang ini berasal dari Indonesia, akan tetapi berasal dari Amerika. Permintaan pasar mengenai pisang ini terus meningkat karena bentuk pisang yang bagus dan ukuran yang cukup besar, membuat peminat pisang tersebut banyak sehingga harus dipenuhi dengan impor.



Gambar 2. <https://www.everydayhealth.com>

Selain rasanya nikmat untuk dikonsumsi, pisang *cavendish* juga banyak dijadikan sebagai bahan baku untuk makanan bayi. Misalnya saja diolah menjadi *puree* atau tepung pisang (Rizka, 2020). Pisang *cavendish* sangat tepat dan cocok untuk makanan bayi, karena memiliki daging yang lunak sehingga nyaman untuk dikonsumsi balita dan anak-anak. Pisang *cavendish* akan tumbuh secara optimal dan baik jika ditanam di daerah dengan tingkat sinar matahari cukup stabil. Apabila sinar matahari yang mengenai pisang *cavendish*

terlalu banyak atau berlebihan maka akan merusak batang pohon dan menyebabkan pohon mati. (Andisa, 2021)

Pisang *cavendish* banyak juga dikonsumsi oleh olahragawan seperti pemain sepakbola (Sunpride, 2021). Karena memiliki manfaat, kegunaan serta kandungan yang bagus untuk dikonsumsi seperti berikut :

a. Kandungan Pisang *Cavendish* menurut . (Putman, 2019)

1. Kalium : berfungsi untuk merawat otot dan kekurangan kalium dapat menyebabkan kram dan rasa sakit. Selama berolahraga, tubuh Anda kehilangan kalium melalui keringat dan aktivitas fisik yang lama dapat mengurangi kadar kalium Anda secara drastis. Kabar baiknya, makan pisang meningkatkan asupan kalium sebesar 487 miligram atau 10 persen dari asupan harian yang direkomendasikan. Kalium adalah mineral penting yang diperlukan untuk pemeliharaan gula darah dan fungsi jantung yang tepat. Sebagai elektrolit, kalium membantu Anda mempertahankan keseimbangan cairan dalam sel-sel tubuh Anda, yang dapat mencegah kram otot. Kalium juga diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan otot.

2. Vitamin C : Manfaat pisang untuk olahraga didapatkan karena kandungan vitamin C yang tinggi. Satu pisang mengandung sekitar 15% vitamin C yang di butuhkan perhari. Vitamin C sangat penting untuk memperkuat otot, tendon, dan ligament serta menjaga system kekebalan tubuh saat olahraga. Vitamin C juga membantu

mempercepat dan meningkatkan penyembuhan luka dan kerusakan jaringan lunak yang dibutuhkan setelah olahraga yang berat.

3. Mangan : Mineral mangan memiliki sejumlah fungsi penting dalam perkembangan tulang dan penyembuhan luka. Mengonsumsi mangan yang cukup juga penting guna mengolah energi dari makanan yang Anda konsumsi. Mangan mendukung aktivitas fisik dan kinerja dalam olahraga dengan membantu tubuh mendapatkan hasil maksimal dari makanan anda.

4. Karbohidrat : Pisang juga mengandung karbohidrat yang membantu mendukung kinerja selama olahraga. Ketika melakukan aktivitas fisik, otot-otot menggunakan glikogen, yaitu sejenis karbohidrat, sebagai bahan bakar, Makan sumber kabohidrat dapat meningkatkan daya latihan anda. Apabila pisang diberikan sebelum pertandingan atau latihan bisa berfungsi sebagai *carbohydrate loading* meskipun energi tidak terlalu besar. Karbohidrat sederhana dan kompleks baik digunakan sebagai sumber energi Ketika otot mulai kekurangan energi glikogen dalam hati akan dipecah sehingga level glukosa darah dan laju pembakaran karbohidrat dapat dipertahankan untuk memenuhi kebutuhan energi otot. Pisang adalah sumber karbohidrat yang baik, yang menyediakan energi dan meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Dalam 50g pisang mengandung 12g karbohidrat atau setara dengan 50 kkal. Pisang yang yang di pakai dalam penelitian ini sebesar 118g atau setara dengan 118 kkal. (Putman, 2019)

5. Antioksidan : Antioksidan merupakan zat yang mampu memperlambat atau mencegah proses oksidasi. Antioksidan dapat melindungi sel dari efek bahaya radikal bebas oksigen reaktif. Radikal bebas ini dapat berasal dari metabolisme tubuh maupun faktor eksternal lainnya. Antioksidan terdapat diberbagai jenis buah-buahan, salah satunya yaitu buah pisang.

b. Kegunaan Pisang *Canvendish*

Pisang adalah sumber energi yang hemat biaya dan digunakan oleh atlet ketahanan karena persepsi bahwa pisang adalah sumber karbohidrat dan potasium yang baik. Satu buah pisang ukuran sedang (~118g) mengandung sekitar 27g karbohidrat (setengah sebagai gula), 3,1g serat makanan, 105 kilokalori, dan merupakan sumber potasium (422 mg) dan vitamin B6 yang baik (0,43 mg). 14,4 g gula dalam pisang sedang adalah campuran glukosa (5,9 g), fruktosa (5,7g), dan sukrosa (2,8g). Indeks glikemik pisang adalah 51 (low-to-medium rating), mirip dengan anggur, mangga, nanas, kismis, makaroni, jus jeruk, dan madu. Nilai antioksidan pisang yang dijelaskan dalam unit ORAC adalah 1,037 mol TE, yang mirip dengan buah kiwi dan jus jeruk. Jadi pisang tampaknya merupakan campuran unik dari karbohidrat, nutrisi, dan antioksidan yang dapat memberikan dukungan nutrisi yang baik selama latihan yang lama dan intensif. (David, 2021)

Jika membandingkan dengan pisang ambon, tidak ada perbedaan atau memiliki komposisi kandungan nutrisi yang relative sama pergramnya. Cita rasa pisang ambon biasanya lebih manis ketimbang pisang cavendish karna

pisang ambon sudah dalam posisi matang saat di pohon dibandingkan dengan pisang cavendish yang baru setengah matang saat di petik. Buah berukuran sedang dengan berat 118 gram mengandung 105 kalori, 3 gram serat, 27 gram karbohidrat, dan 1 gram protein. (Ayu, 2021)

Pisang *cavendish* memiliki kandungan bernama potasium yang punya peran penting dalam fungsi otot manusia. Kekurangan potasium bisa menyebabkan kram rasa tidak nyaman pada otot, suatu hal yang sangat dihindari oleh para pemain sepakbola profesional. Penting untuk diketahui, selama berada di lapangan hijau, para pemain sepakbola kehilangan banyak potasium melalui keringat. Apalagi sepakbola merupakan olahraga yang dilakukan dalam durasi sangat panjang yaitu sekitar sembilan puluh menit. Otomatis potasium yang keluar begitu banyak. Mengacu pada informasi dari Linus Pauling Institute, makan pisang secara rutin bisa meningkatkan sepuluh persen (487 miligram) yang dibutuhkan oleh tubuh sehari-hari.

Wajar jika pisang menjadi buah favorit pemain sepakbola karena kelebihan yang bisa menjaga kondisi otot. Selain potasium, pisang juga memiliki kandungan karbohidrat. dan sudah bukan rahasia lagi bahwa karbohidrat sangat dibutuhkan untuk menunjang aktivitas fisik sehari hari, salah satunya ialah aktivitas berolahraga. Bagi para pemain sepakbola, kandungan karbohidrat yang terdapat di dalam buah pisang memberikan manfaat sebagai sumber tenaga. Pisang bisa dikonsumsi kapan pun karena praktis, jadi bila atlet sepak bola merasa perut agak kosong disela-sela latihan atau pertandingan mereka biasa memakan pisang. (Putman, 2019)

### **3. Hakikat Sepakbola**

Menurut sejarahnya, olahraga sepakbola telah berlangsung di Tiongkok sejak abad ke-2 dan ke-3 sebelum masehi, yaitu pada masa pemerintahan Dinasti Han dan diberi nama sesuai dengan permainannya. Pada masa itu masyarakat Tiongkok menggunakan bola kulit dan menyepakinya ke dalam jaring kecil. Selain di Tiongkok, permainan sepakbola juga sudah dikenal di berbagai negara lainnya, seperti Jepang, Yunani, dan Roma. Masyarakat Jepang, Roma, dan Yunani di masa itu melakukan permainan ini untuk bersenang-senang. Sepakbola modern dimulai di Inggris hingga perlahan mulai menyebar ke negara-negara eropa, dengan memberlakukan peraturan-peraturan dasar sehingga permainan ini semakin populer. Pada tahun 1904, terbentuklah FIFA (*Fédération Internationale de Football Association*).

FIFA adalah badan pengendali internasional sepakbola atau federasi sepakbola internasional yang didirikan pada 21 Mei 1904 oleh tujuh negara (Belgia, Denmark, Belanda, Spanyol, Swedia, Swiss dan termasuk Perancis) di Paris, Perancis. Sepakbola kemudian menjadi suatu olahraga yang dipertandingkan antar negara untuk memperebutkan Piala Dunia. Adapun pertandingan Piala Dunia pertama kali diselenggarakan pada tahun 1930 di Uruguay yang dimenangkan oleh Uruguay. (Aditya, 2021)



Gambar 3. <https://www.kompas.com>

Sepakbola merupakan olahraga yang digemari hampir diseluruh dunia. Bahkan hampir setiap negara kini memiliki tim nasional sepakbola. Sepakbola juga menjadi salah satu olahraga pemersatu bagi beberapa negara. Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang paling diminati di dunia. Sepakbola merupakan olahraga dengan permainan bola kaki dan menggunakan fisik. Permainan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan setiap tim terdiri dari 11 pemain yang berada di lapangan.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan memenangkan pertandingan. Permainan sepak bola dapat dimainkan di lapangan outdoor dengan ukuran lapangan tertentu. Dalam setiap pertandingan, permainan dimainkan selama 90 menit yang dibagi menjadi dua babak. Dalam permainan sepakbola, terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Contoh teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah *Passing, Shooting, Dribbling*. (Putri, 2021)

Pengertian sepakbola merupakan sebuah permainan yang hampir seluruhnya dimainkan menggunakan kaki, kecuali seorang penjaga gawang

yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Berikut merupakan teknik dasar sepakbola :

a. Teknik *Passing*

Bentuk kerja sama antar anggota tim dalam permainan sepak bola, terlihat dari upaya mengalirkan bola dari satu pemain ke yang lain. Upaya memindahkan bola dari seorang pemain menuju rekan setimnya dalam permainan sepak bola disebut sebagai teknik mengoper atau passing.

b. Teknik *Shooting*

Pemain sepak bola, terutama yang berposisi sebagai penyerang, mempunyai tujuan mencetak gol ke gawang lawan agar timnya keluar sebagai pemenang dalam sebuah laga. Cara seorang pemain mencetak gol dapat dilakukan dengan melepaskan tendangan akurat ke gawang lawan, tanpa mampu diadang kiper tim musuh.

c. Teknik *Dribbling*

Upaya setiap pemain membawa bola sepanjang wilayah permainan untuk menyerang atau bertahan, disebut sebagai menggiring (*dribbling*). Bentuk keterampilan dasar menggiring bola dapat dilakukan menggunakan kaki bagian dalam, luar, maupun punggung kaki seorang pemain.

#### **4. Profil *Academy* Asiop Apacinti**

Akademi Sepak Bola Intinusa Olah Prima (ASIOP) Apacinti berdiri pada tanggal 28 September 1997 dengan tujuan sebagai wadah menyalurkan hobi atau bakat dalam sepak bola usia muda. Hingga saat ini ASIOP *Football Academy* terus mencetak pemain berkualitas, professional berlevel tim nasional. Bahkan, seakan sudah tak terhitung pemain yang ditelurkan ASIOP

*Football Academy* yang berkarier dikompetisi profesional dan menjadi bagian dari tim nasional dan klub di luar negeri. Di antaranya : Andritany Ardhiyasa, Egi Melghiansyah, Adixi Lenzivio, Airlangga Sucipto, Syamsir Alam, Taji Prasetyo, Dibyo Prasetyo, Fahreza Agamal, Ahmad Jufrianto, Zahra Muzdalifah, Khairul Imam Zakiri dan Rendy Juliansyah. ASIOP *Football Academy* memiliki instruktur pelatih yang berpengalaman dan berlisensi C AFC & B AFC. Dan juga dibantu pelatih-pelatih berlisensi.



Gambar 4. <https://www.rumah.com>

ASIOP *Football Academy* membagi program pelatihan menjadi dua: Program *Elite* dan Program *Development*. Program *Elite* adalah kelas untuk prestasi. Artinya, siswa yang berada di kelas *Elite* telah lolos seleksi sesuai standar yang telah ditetapkan ASIOP *Football Academy*. Kelas *Elite* berlatih empat kali dalam sepekan. Usia pembinaan: U9 sampai dengan U16. Program *Development* disebut juga program Sabtu & Minggu. Itu karena kelas ini hanya dibuka setiap hari Sabtu & Minggu. Program ini dihuni pesepak bola muda yang baru mengenal sepak bola, ingin belajar lebih dalam mengenai teknik

dasar sepak bola, atau sekadar menyalurkan hobi. Namun, banyak juga siswa di program *development* yang sebenarnya layak secara teknik untuk masuk ke program *development* dan mereka selanjutnya akan diikutsertakan dalam program *Elite*. Program *development* Wanita diadakan setiap sabtu sore. Program ini mengkhususkan pesepakbola wanita yang ingin menjadi pemain profesional wanita dan dilatih oleh pelatih wanita yang berlisensi.

## 5. Hakikat Perkembangan Motorik

Motorik merupakan gerakan yang dapat dilakukan oleh bagian seluruh tubuh. Sedangkan perkembangan motorik merupakan perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Motorik di bagi menjadi 2 yaitu halus dan kasar. Motorik kasar merupakan gerakan yang menggunakan otot-otot besar bagian tubuh sedangkan halus adalah gerakan yang menggunakan otot-otot kecil bagian tubuh. Selama proses perkembangan anak dapat mengendalikan gerakan yang kasar. Memasuki umur 15 tahun,



Gambar 5. 1001duniaanak

anak-anak mulai masuk ketahapan kedua atau fase *midle*. Pada usia ini untuk meningkatkan kemampuan fungsional otot dan kebugaran paru jantung

dilakukan dengan latihan yang lebih berat. Dalam keterampilan motorik yang terkoordinasi baik, otot yang lebih kecil memainkan peran yang besar. Perkembangan motorik masa remaja merupakan masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada fisik dan psikisnya.

Pada masa remaja perkembangan fisik mengalami perubahan dengan cepat, lebih cepat jika dibandingkan dengan masa anak-anak dan masa dewasa. Perkembangan fisik jelas terlihat pada tungkai dan tangan, tulang kaki dan tangan, otot-otot tubuh berkembang pesat, sehingga anak kelihatan bertubuh tinggi. (Sukanti, 2018)

## **6. Hakikat Denyut Nadi**

Denyut nadi merupakan ukuran untuk mengetahui berapa kali pembuluh darah arteri berkontraksi atau mengembang dalam satu menit sebagai respons terhadap detak jantung. Jumlah denyut nadi umumnya sama dengan detak jantung, sebab kontraksi jantung menyebabkan peningkatan tekanan darah dan denyut nadi di arteri. Oleh karena itu, mengukur denyut nadi sama dengan mengukur denyut jantung. Denyut nadi menggambarkan detak jantung, berapa kali jantung berdetak per menitnya. (Medicine, 2021)



Gambar 6. <https://helohehat.com>

Denyut nadi juga dapat menunjukkan irama jantung dan kekuatan detak jantung Anda. Memantau jumlah denyut nadi saat istirahat, saat berolahraga, atau segera setelah berolahraga dapat menunjukkan tingkat kebugaran tubuh. Jumlah denyut nadi setiap orang tentu berbeda-beda. Denyut nadi rendah biasanya terjadi ketika sedang tidur atau sedang beristirahat dan akan meningkat ketika sedang beraktivitas atau sedang berolahraga. Denyut nadi pemain sepakbola yang kuat pada umumnya tentu dapat tampil dalam tingkat kekuatan yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa bagaimanapun suatu program latihan dilakukan, dapat meningkatkan kekuatan otot dan tanpa mengorbankan denyut nadi atau kemampuan daya tahan yang tentunya berguna bagi pemain. Denyut nadi adalah seberapa baik seorang pemain dalam melakukan sebuah pertandingan dan cara untuk menilai irama jantung.

Rata-rata denyut nadi bayi sampai umur 1 tahun berada di angka 100-160 kali permenit, usia 1-10 tahun berada di angka 70-120 kali permenit, usia 11-17 tahun berada di angka 60-100 kali permenit, atlet berada di angka 40-60 kali permenit. Berikut hal-hal yang dapat berpengaruh terhadap jumlah denyut nadi permenit :

a. **Aktivitas Fisik**

Melakukan aktivitas fisik berat biasanya denyut nadi lebih cepat

b. **Tingkat Kebugaran**

Semakin kondisi tubuh bugar denyut nadi akan lebih lambat

c. **Posisi Tubuh**

Berdiri atau tiduran terkadang saat berdiri, selama 15-20 detik pertama denyut nadi akan naik sedikit, lalu denyut nadi akan balik lagi ke normal.

d. Emosi

Stres, cemas, sedih, atau sangat senang dapat meningkatkan denyut nadi.

e. Ukuran Tubuh

orang yang sangat gemuk, biasanya mempunyai denyut nadi yang lebih tinggi di bandingkan dengan orang yang tidak gemuk.

Sementara itu, denyut nadi dapat diukur pada beberapa bagian tubuh yaitu pergelangan tangan, siku bagian dalam dan sisi leher bagian bawah. Masyarakat biasanya terbiasa mengukur denyut nadi pada bagian pergelangan tangan dan juga sisi leher bagian bawah karna mudah di temukan denyut nadinya. Perhitungan denyut nadi yaitu 60 detik ( bisa 10 detik dikali 6 atau 15 detik dikali 4 ) sehingga menghasilkan denyut nadi permenit.

## **7. Hakikat Status Gizi**

Gizi dikatakan baik adalah faktor yang penting untuk mencapai derajat yang optimal. Namun dengan banyaknya penyakit gizi buruk akibat kurang baiknya mutu makanan atau jumlah asupan makanan yang didapat tubuh tidak sesuai dengan kebutuhan masing-masing setiap orang masih sering ditemukan di Indonesia. Kurangnya gizi dapat berdampak pada kualitas sumber daya manusia yang ada. Memiliki lingkungan keluarga yang sehat, dapat meminimalisir hadirnya infeksi menular atau penyakit lain yang dapat dihindari. Makanan yang di konsumsi oleh seseorang dapat menjadi acuan tingkat kesehatan ini disebut dengan status gizi. (Hartono, 2017)



Gambar 7. <https://www.gatra.com>

Jika tubuh manusia berada dalam tingkat kesehatan optimum dimana jaringan jenuh oleh zat gizi disebut status gizi optimum. Dengan kondisi demikian, tubuh dapat terbebas dari penyakit dan mempunyai daya tahan tubuh yang kuat. Namun sebaliknya, jika konsumsi makanan tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, maka akan terjadi kesalahan status gizi. Status gizi masyarakat dapat diketahui melalui penilaian konsumsinya berdasarkan data kuantitatif maupun kualitatif. Status gizi merupakan tanda-tanda penampilan seseorang akibat keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi yang berasal dari pangan yang dikonsumsi pada suatu saat berdasarkan pada kategori yang biasa digunakan. Status gizi memiliki kategori berdasarkan usia yaitu kategori anak di bawah usia 5 tahun, kategori anak usia 5-18 tahun, dan kategori orang dewasa : (Asni, 2021)

a) Kategori Anak di Bawah Usia 5 Tahun

Penilaian yang dipakai untuk anak usia di bawah 5 tahun yaitu berat badan terhadap umur (BB/U), tinggi badan terhadap umur (TB/U), dan berat badan terhadap tinggi badan (BB/TB).

b) Kategori Anak Usia 5-18 Tahun

Penilaian yang dipakai untuk usia 5-18 tahun yaitu indeks massa tubuh terhadap umur (IMT/U).

c) Kategori Dewasa

Penilaian yang dipakai untuk kategori dewasa yaitu menghitung indeks massa tubuh (IMT).

## 8. Hakikat Buah

Tidak dapat pungkiri bahwa buah-buahan menawarkan segudang manfaat untuk kesehatan tubuh. Semakin banyak mengkonsumsi buah semakin menjauhkan diri dari berbagai macam penyakit atau gangguan kesehatan (Yulianti, 2020). Secara botani, buah atau juga disebut buah sejati adalah organ pada tumbuhan berbunga yang berasal dari perkembangan lanjutan bakal buah (ovarium). Buah merupakan pembungkus dan pelindung biji yang berkaitan dengan fungsi utama buah, yaitu sebagai pemencar biji tanaman pada tanaman berbunga. Adapun tips agar seseorang dapat atau ingin memakan banyak buah seperti berikut :

- a. Membeli buah-buahan sesuai yang diinginkan atau buah favorit.
- b. Letakkan buah-buahan di meja atau di tempat yang mudah dan sering dilihat. Semakin sering dilihat, semakin besar kemungkinan untuk mengkonsumsi buah-buahan tersebut.
- c. Mencoba buah baru. Ketika pergi ke kios atau pasar buah, pilih buah yang berbeda dari hari kemarin. Pilihlah buah yang berwarna-warni agar senang melihat dan mengkonsumsinya.

- d. Campurkan buah-buahan kedalam makanan favorit Misalnya mencampurkan pisang dengan sereal sarapan.

Fungsi buah yaitu sebagai tempat penyimpanan cadangan makanan dan sebagai tempat biji. buah merupakan sumber vitamin dan mineral serta serat. Kandungan vitamin, mineral dan serat yang terdapat dalam buah berfungsi sebagai zat pengatur untuk mencegah terjadinya defisiensi vitamin dan mencegah terjadinya berbagai gejala penyakit seperti sembelit, anemia, penurunan fungsi mata, penurunan sistem imun, dan mencegah munculnya senyawa radikal melalui anti oksidan. Setiap buah memiliki kandungan yang berbeda-beda namun kandungan utama atau inti yang terdapat pada buah yaitu pro vitamin A, vitamin C, vitamin K, vitamin E dan kelompok vitamin B kompleks.



Gambar 8. <https://hellosehat.com>

Buah juga mengandung mineral yaitu Kalium, Kalsium, Natrium, Zat Besi, Magnesium, Mangan, Seng, Selenium, dan Boron. Fungsi buah yang lain adalah mengendalikan dan menjaga tekanan darah, kadar gula dan kolesterol. kandungan vitamin dan mineral yang terdapat dalam buah berfungsi sebagai zat pengatur untuk mencegah terjadinya defisiensi vitamin dan mencegah

terjadinya berbagai gejala penyakit (Edelweis, 2021). Berikut adalah daftar buah sesuai dengan kebutuhan tubuh :

a. Apel

Buah apel bisa diandalkan untuk orang yang sedang diet atau menurunkan berat badan. Apel banyak mengandung serat yang membuat tubuh merasa kenyang dalam waktu cukup lama.

b. Nanas

Nanas cocok dikonsumsi sebagai makanan penutup karna rasanya yang asam manis dan bisa juga dijadikan camilan. Buah ini juga mengandung zat antiradang yang cukup tinggi dan bisa bikin Anda lebih kebal terhadap penyakit infeksi.

c. Mangga

Buah mangga memiliki kandungan beta-karoten yang tinggi. Buah mangga memiliki vitamin A yang berfungsi untuk kesehatan tulang dan system imun dan vitamin C yang berfungsi sebagai meningkatkan kekebalan tubuh.

d. Jambu Biji

jambu biji memiliki suatu zat yang bisa merangsang produksi trombosit

e. Pisang

Buah pisang yang memiliki sumber karbohidrat dan serat yang tinggi agar kenyang lebih lama. pisang juga punya mineral kalium yang baik untuk kesehatan jantung ( Nimas Mita Etika M )

**B. Penelitian Relevan**

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Hasil Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Aulia Arza (2021) yang melakukan penelitian konsumsi buah, sayur dan status gizi pada remaja. Jenis penelitian adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional* sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik quota sampling berjumlah 67 siswa. Dalam penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi sayur dan buah terhadap status gizi pada remaja.
2. Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muh. Rangga Prawira Suhendra (2019) yang berjudul : “Pengaruh Pemberian Buah Pisang Ambon Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Pemain Futsal Sma Negeri 15 Makassar”. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu (Quasi eksperimental). sampel ditentukan secara random sampling diperoleh sampel sebanyak 10 orang. Teknik penelitian data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis Deskriptif. Instrumen yang digunakan adalah Bleep test 20 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan buah pisang ambon terhadap daya tahan kardiovaskuler pada pemain futsal SMAN 15 Makassar.

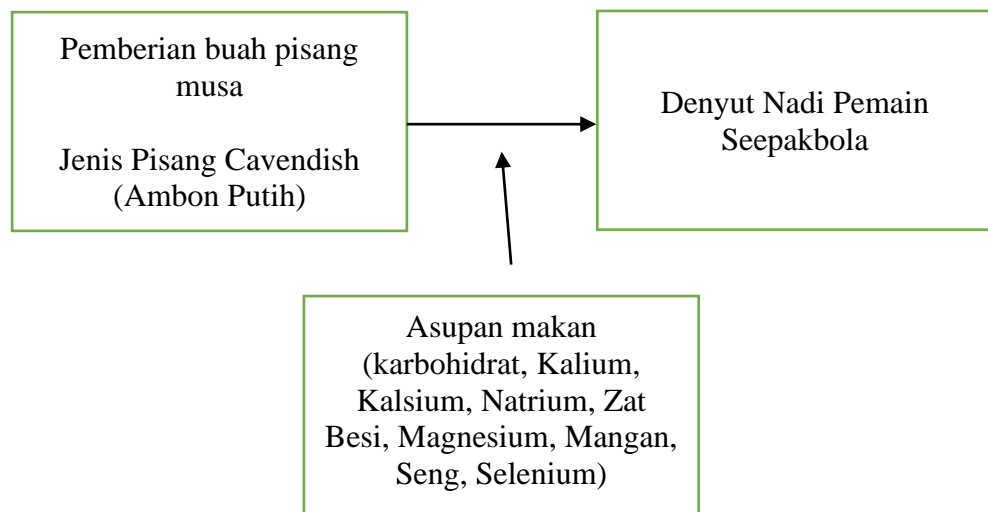
3. Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang di lakukan oleh Vivin Syamsul Arifin, Asep iwan purnawan, Surmita Surmita, Witri Priawantiputri, M Rifqi Fauzi ( 2019 ) yang berjudul : “Peranan Buah Pisang Ambon Terhadap Daya Tahan Jantung Paru *Cardiorespiratory Endurance* Atlet Karate”. Jenis penelitian ini menggunakan metode *Pre Experimental design (pre and post test one group)*. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode purposive sampling pengukuran berat badan dan tinggi badan serta asupan makan dengan metode *recall*, dan tes daya tahan jantung paru dengan metode tes balke Populasi atlet sebanyak 30 orang dengan syarat aktif sebagai atlet, lama menjadi atlet > 2 tahun, dan usia 17 –29 tahun. Analisis data menggunakan uji *t-dependet*. Sebaliknya jika data terdistribusi tidak normal maka akan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian buah pisang terhadap daya tahan jantung paru pada atlet karate.
4. Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang di lakukan oleh Ardian Rifaldi ( 2019 ) yang berjudul : “Pengaruh Pemberian Buah Pisang ( *Musa Paradisiaca* ) Terhadap Vo2max Anak SSB Rudal Pinrang”. Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen ( *Experimental Research* ). Pengambilan sampel dilakukan dengan metode purposive sampling. Teknik analysis data menggunakan uji deskriptif, uji normalitas dan uji hipotesis. Hasil menunjukkan bahwa

ada pengaruh pemberian 150g buah pisang terhadap Vo2max anak SSB Rudal Pinrang.

### **C. Kerangka Berfikir**

Sepakbola adalah permainan sebuah tim yang memainkan dan memperebutkan bola di antara pemain dengan tujuan dapat memasukan bola atau mencetak gol ke gawang lawan dan juga mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Yang kalah adalah tim yang paling banyak kemasukan gol sedangkan yang menang adalah tim yang banyak mencetak gol. Untuk dapat memenangkan pertandingan, pemain harus memiliki fisik yang kuat agar bertahan lama dilapangan permainan (2 x 45 menit). Seorang atlet sepakbola tidak dapat bermain lama di lapangan jika energi dalam tubuh cepat habis.

Energi yang didapat ini lah berasal dari asupan makanan buah-buahan .buah yang dibutuhkan untuk seorang atlet pastinya sangat besar. Buah buahan juga merupakan sumber energi bagi tubuh manusia. Untuk berolahraga, belajar, dan aktivitas lain, kita membutuhkan buah sebagai sumber energi. Buah diperlukan oleh tubuh sebagai sumber energi. Dengan asupan buah yang baik dan cukup, kamu dapat melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Zat buah-buahan yang berperan sebagai sumber energi adalah vitamin, mineral antioksidan dan karbohidrat.



#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian dan kerangka berpikir, maka isi hipotesis yaitu:

Adanya hubungan antara konsumsi pisang cavendish terhadap denyut nadi pemain.

## **BAB 3**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Dilihat dari pertanyaan penelitian dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi dan metode penelitian ini menggunakan *One Way Group* Dengan tujuan mengetahui hubungan antara konsumsi buah pisang *cavendish* terhadap denyut nadi sebelum dan sesudah pemain *Academy* Asiop Apacinti kategori umur 15 tahun.

#### **B. Tempat dan Waktu**

Tempat penelitian dilaksanakan di Lapangan ABC Senayan dan Asiop *Training Ground* Sentul. Penelitian ini mengenai “Hubungan Antara Konsumsi Pisang *Cavendish* Terhadap Denyut Nadi Pemain *Academy* Asiop Apacinti Kategori Umur 15 Tahun”. Penelitian dan pengambilan data di laksanakan pada tanggal 19 november 2021 sampai 29 november 2021.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi Penelitian**

Populasi merupakan suatu objek untuk diteliti. Pendapat Sugiyono, (2015). Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh pemain dari *Academy* Asiop Apacinti.

## **2. Sampel Penelitian**

Sampel penelitian di ambil dari sebagian populasi yang diteliti. Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi”. Pengambilan sampel yang penulis lakukan dengan cara teknik sampel jenuh. Menurut Sugiyono (2011: 124) sampel jenuh adalah Penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya jumlah populasi yang relatif kecil. Dalam penelitian ini pemain *Academy* Asiop Apacinti merupakan sampel. Adapun populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 21 pemain dengan kriteria sebagai berikut :

### **a. Kriteria Inklusi**

- 1) Pemain sepakbola laki-laki *academy* Asiop Apacinti usia 15 tahun.
- 2) Sehat
- 3) Menyelesaikan permainan
- 4) Menyukai pisang *cavendish*
- 5) Tidak alergi pisang *cavendish*
- 6) Bersedia menjadi responden

## **3. Teknik Pengambilan Sampel**

Populasi penelitian ini berjumlah 21 subjek penelitian, subjek penelitian diambil dari *Academy* Asiop Apacinti. 21 subjek penelitian akan diintervensi dan 21 subjek penelitian tidak diintervensi. Pada H-1 pelaksanaan penelitian, subjek penelitian di edukasi untuk tidak mengkonsumsi pisang. Pada hari 1 pelaksanaan penelitian 21 subjek penelitian diamati denyut nadi pra dan pasca

pertandingan. Pada hari 2 penelitian 15 menit sebelum melakukan pertandingan 21 subjek penelitian akan mengonsumsi buah pisang *cavendish* ukuran medium pra dan pasca pertandingan subjek akan diukur indeks bugarnya. Penentuan sampel dalam penelitian ini berdasarkan jurnal penelitian.

#### **D. Definisi Operasional**

Definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut.

##### **1. Perilaku Makan Pisang Cavendish Sebagai Bahan Makanan**

###### **Intervensi**

Pisang yang dipakai adalah pisang *cavendish*. Memilih pisang *cavendish* karna rasanya yang lezat dan juga khasiat yang bermanfaat bagi tubuh. Pisang *cavendish* memiliki kulit yang bersih, segar dan juga ukuran yang medium membuat anak-anak berselera untuk mengonsumsi buah pisang. Ukuran dan berat di perkirakan 110-118 gram. Perilaku Pola Makan adalah suatu tindakan atau upaya dalam mengatur, membatasi dan mencukupi jumlah asupan makanan. Pola makan ini akan di ukur menggunakan jumlah makanann yang di konsumsi seorang pemain yang di dasarkan pada indikator-indikator yang meliputi :

- a. Memilih jenis makanan yang masuk ke dalam tubuh yang meliputi usaha mengonsumsi makanan sehat yang dianjurkan bagi kesehatan tubuh.
- b. Membatasi dan melakukan variasi makanan yang masuk ke dalam tubuh. Hal ini meliputi membatasi jumlah kalori dan jenis makanan

yang masuk ke dalam tubuh, sehingga tubuh memperoleh berbagai nutrisi yang berbeda yang diperlukan oleh tubuh.

Hasil total dalam skala ini diperoleh dengan cara menghitung seluruh pilihan jawaban subjek. Semakin tinggi nilai skala yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi perilaku diet penurunan berat badan begitu juga sebaliknya.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang baik adalah yang dapat dipertanggung jawabkan hasil pengukurannya, dan mempunyai atau telah memenuhi syarat validitas dan reliabilitas tes.

##### **a. Variable *Independen***

Karakteristik pemain, antara lain umur, jenis kelamin, posisi pemain, IMT.

##### **b. Variable *Dependen***

Denyut nadi pemain dalam lapangan atau saat pertandingan.

##### **2. Data Primer**

Data primer adalah data tentang efek pemberian buah pisang terhadap tingkat performace pemain academy asiop apacinti kategori umur 15 tahun diperoleh dengan cara mengukur performace pasca melakukan pertandingan dengan menggunakan alat bantu kuisioner.

### 3. Data Sekunder

Data sekunder adalah data pendukung penelitian meliputi, didapatkan dari Academy Asiop Apacinti.

Tabel 1. *Food Frequency Quitioner*

Nama Bahan Makanan	Setiap hari/ minggu	5x/ minggu	4x/ minggu	3x minggu	2x/ minggu	1x/ minggu
Buah Pisang Cavendish Medium						

*Food Frequensy Quetioner (FFQ)* Metode ini merupakan salah satu metode yang dilakukan dalam pengambilan data kebiasaan pola konsumsi buah sehari-hari. Dengan tujuan menilai ketertarikan responden terhadap buah pisang dan membantu mengukur *performace* pemain pada hari itu selama 3 hari. Pertanyaan yang di ajukan merupakan jenis buah pisang yang sering dikonsumsi para pemain yang didapat dari hasil pengisian kuisisioner, Soal yang di ajukan sebanyak 3 butir.

### F. Teknik Analisis Data

Tenik Analisis Data yang pertama mengandalkan daya ingat, baik ketika ditanya secara langsung maupun menggunakan angket. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan Skala yang nantinya responden diminta mencentang (√) salah satu kolom penilaian pada angket *food frequency quitioner* seperti seberapa seringnya responden mengkonsumsi bahan makan tersebut atau responden tidak pernah mengkonsumsi bahan makanan tersebut selama seminggu. Bila reponden setiap hari mengkonsumsi pisang *Cavendish* setiap

hari maka akan mendapatkan nilai “70”. Jika responden mengkonsumsi 5x dalam seminggu maka akan mendapat nilai “50”. Bila responden mengkonsumsi 4x dalam seminggu maka akan mendapatkan nilai “25”. Bila responden mengkonsumsi contoh bahan makanan 3x dalam seminggu maka akan mendapatkan nilai “15”. Jika responden dalam mengkonsumsi buah 2x seminggu dan 1x seminggu maka akan mendapatkan nilai “10”. (Aulia, 2021)

Tabel 2. Kategori Frekuensi Konsumsi Makan Pisang *Cavendish*

<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>	<b>Keterangan</b>
Sangat Baik	70	Setiap hari/minggu
Baik	50	5x / minggu
Sedang	25	4x / minggu
Kurang	15	3x / minggu
Sangat Kurang	10	2x & 1x / per minggu

Teknik Analisis kedua yaitu pengukuran Indeks Massa Tubuh ( IMT ) dengan tes pengukuran tinggi dan berat badan secara langsung.

Tabel 3. Pengukuran Indeks Massa Tubuh ( IMT ) Umur 15 Tahun

No Punggung	Tinggi Badan	Berat Badan	Indeks Massa Tubuh (IMT)	Kategori
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				

Teknik analisis yang ketiga yaitu pengukuran performance bugar umur 15 tahun denyut nadi sebelum dan sesudah konsumsi pisang *Cavendish*.

Tabel 4. Pengukuran Pra dan Post Denyut Nadi

No Punggung	Pra-Pertandingan	Jumlah X4	Post-Pertandingan	Jumlah X4

Tabel 5. Jumlah Denyut Nadi Pra Intervensi dan Pra Tidak Intervensi

No Punggung	Jumlah Denyut Nadi Post Pertandingan Subyek tidak Intervensi	Jumlah Denyut Nadi Post Pertandingan Subyek Intervensi



## **BAB 4**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Karakteristik Subyek Penelitian**

Jumlah pemain *Academy* Asiop Apacinti kategori umur 15 tahun sebanyak 24 pemain laki-laki. Berdasarkan perhitungan, sampel yang dibutuhkan adalah sebanyak 21 pemain laki-laki subyek intervensi dan subyek tidak diintervensi. Pemilihan subyek penelitian dilakukan secara acak dengan persetujuan pelatih kepala dari *Academy* Asiop Apacinti. Subyek penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 21 pemain laki-laki. Pemberian konsumsi pisang tidak diukur berdasarkan tinggi dan berat badan pemain. Perbandingan denyut nadi konsumsi pisang sebelum dan sesudah pertandingan dilakukan kepada responden yang bertujuan untuk membandingkan efek pemberian buah pisang sebelum dan sesudah pertandingan.

Hasil penelitian ini untuk menggambarkan data yaitu hubungan antara konsumsi pisang *cavendish* terhadap denyut nadi pemain *Academy* Asiop Apacinti yang di ungkapkan dengan 1 kuisisioner food frequency dan juga 2 pengukuran yaitu indeks massa tubuh dan denyut nadi. Hasil analisis data yang diperoleh yaitu hubungan konsumsi pisang *cavendish* terhadap denyut nadi pemain. Lalu terdapat juga hasil pengukuran status gizi dan angket frekuensi konsumsi pisang seperti berikut :

##### **a. Gambaran Frekuensi Makan *Canvendish***

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi subjek penelitian dengan menghitung frekuensi dan persentase masing-masing

karakteristik dari responden penelitian. Karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu Frekuensi Konsumsi Makan, dan Indeks Masa Tubuh. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil sebagai berikut.

### **Frekuensi Konsumsi Makan Pisang Cavendish**

Berikut merupakan rincian dari frekuensi konsumsi makan yang tersaji pada Tabel dibawah ini:

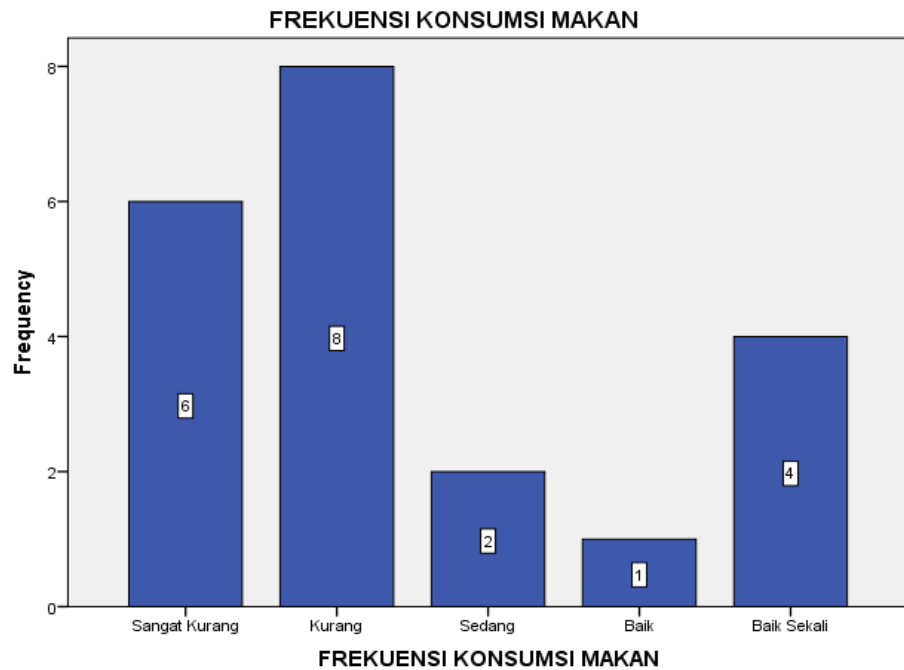
Tabel 7. Analisis Frekuensi Konsumsi Pisang *Cavendish*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Kurang	6	28.6	28.6	28.6
Kurang	8	38.1	38.1	66.7
Sedang	2	9.5	9.5	76.2
Baik	1	4.8	4.8	81.0
Baik Sekali	4	19.0	19.0	100.0
Total	21	100.0	100.0	

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh informasi bahwa terdapat 5 kategori frekuensi makan. Kategori pertama yaitu sangat kurang, dengan frekuensi sebanyak 6 dan presentase sebesar (28.6%), kategori kedua yaitu kurang dengan frekuensi sebanyak 8 responden dan presentase sebesar (38.1%), kategori ketiga yaitu sedang dengan frekuensi sebanyak 2 dan presentase sebesar (9.5%), kategori keempat yaitu baik dengan frekuensi sebanyak 1 dan presentasee sebesar (4.8%), dan kategori kelima yaitu baik sekali dengan frekuensi sebanyak 4 dan presentase sebesar (19%). Dari kelima kategori pada frekuensi konsumsi makan tersebut, didapatkan informasi bahwa mayoritas

responden kurang dalam mengkonsumsi pisang dengan presentase sebesar 38.1%. Berikut merupakan diagram batang dari data frekuensi konsumsi makan pisang.



Gambar 9 Frekuensi Konsumsi Makan Pisang *Cavendish*

Berikut kategori Penilaian dari frekuensi konsumsi pisang cavendish :

- 1) Sangat Kurang : 10 ( 1x & 2x / minggu )
- 2) Kurang : 15 ( 3x / minggu )
- 3) Sedang : 25 ( 4x/ minggu )
- 4) Baik : 50 ( 5x/ minggu )
- 5) Baik Sekali : 70 ( Setiap hari/minggu )

#### **b. Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT)**

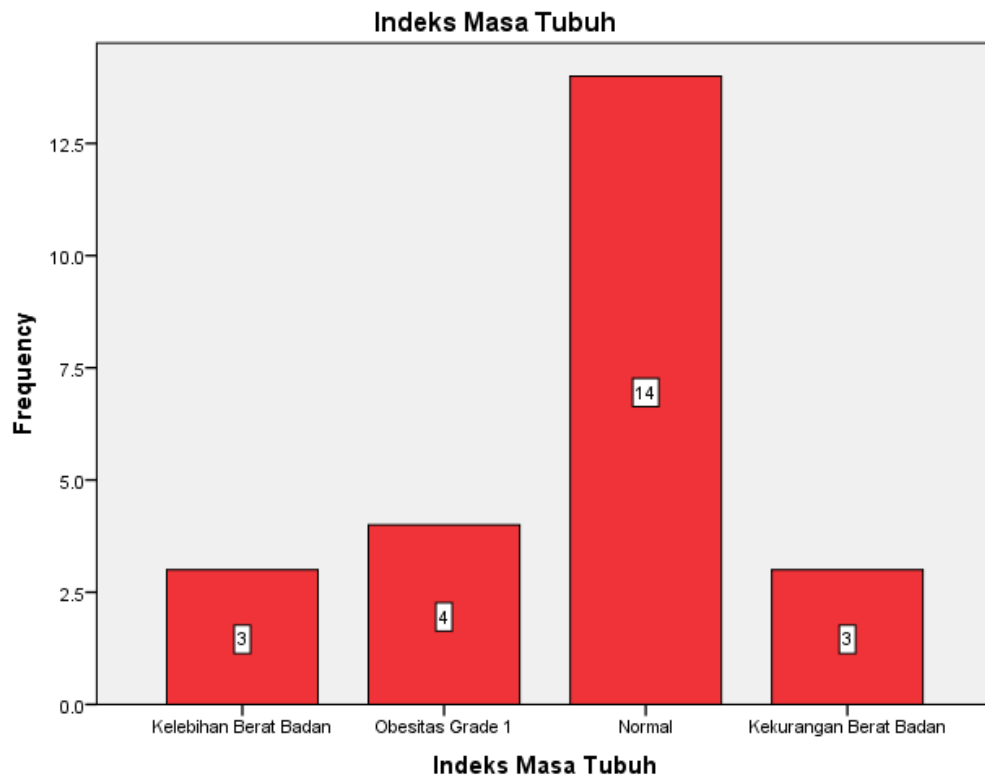
Berikut merupakan rincian dari frekuensi konsumsi makan yang tersaji pada tabel dibawah ini.

Tabel 8. Analisis Indeks Massa Tubuh

	Freque ncy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Vali d				
Kelebihan Berat Badan	3	12.5	12.5	12.5
Obesitas Grade 1	4	16.7	16.7	29.2
Normal	14	58.3	58.3	87.5
Kekurangan Berat Badan	3	12.5	12.5	100.0
Total	24	100.0	100.0	

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh informasi bahwa terdapat 4 kategori indeks masa tubuh Kategori pertama yaitu Kelebihan Berat Badan, dengan frekuensi sebanyak 3 dan presentase sebesar (12.5%), kategori kedua yaitu Obesitas Grade 1 dengan frekuensi sebanyak 4 responden dan presentase sebesar (16.7%), kategori ketiga yaitu normal dengan frekuensi sebanyak 14 dan presentase sebesar (58.3%), dan kategori keempat yaitu kekurangan berat badan dengan frekuensi sebanyak 3 dan presentasee sebesar (12.5%). Dari keempat kategori pada indeks masa tubuh tersebut, didapatkan informasi bahwa mayoritas responden memiliki indeks masa tubuh yang normal dengan presentase sebesar 58.3%. Berikut merupakan diagram batang dari data indeks masa tubuh :



Gambar 10. Indeks Massa Tubuh

Berikut kategori penilaian dari indeks massa tubuh Asia :

- 1) Kekurangan Berat Badan : 18,5
- 2) Normal : 18,5 – 22,9
- 3) Kelebihan Berat Badan : 23 – 24,9
- 4) Obesitas Grade 1 : 25 >

**c. Hubungan Antara Jumlah Denyut Nadi Post Latihan Subyek Tidak Intervensi Dan Post Latihan Intervensi Dengan *Food Frequency***

Analisis korelasi adalah teknik analisis yang digunakan untuk mengukur kuat lemahnya hubungan dua variabel. Variabel ini terdiri dari variabel bebas dan tergantung. Besarnya hubungan berkisar antara 0-1. Jika mendekati angka 1 berarti hubungan kedua variabel semakin kuat, demikian juga sebaliknya jika mendekati angka 0 berarti hubungan kedua variabel

semakin lemah. Korelasi pearson digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara 2 variabel, yaitu variabel bebas dan variabel tergantung yang berskala interval atau rasio (parametrik) yang dalam SPSS disebut scale. Korelasi dapat menghasilkan angka positif (+) dan negatif (-). Jika angka korelasi positif berarti hubungan bersifat searah. Searah artinya jika variabel bebas besar, variabel tergantung semakin besar. Jika menghasilkan angka negatif berarti hubungan bersifat tidak searah. Tidak searah artinya jika nilai variabel bebas besar, variabel tergantung semakin kecil. angka korelasi berkisar antara 0-1. Dasar pengambilan keputusan dalam uji korelasi sebagai berikut

1. Jika nilai Sig. > 0.05 maka terdapat hubungan signifikan.
2. Jika nilai Sig. < 0.05 maka tidak terdapat hubungan signifikan.

**1. Hubungan Antara Jumlah Denyut Nadi Post Latihan Subyek Tidak Intervensi Dengan *Food Frequency***

- a. H0 : Tidak terdapat hubungan signifikan antara jumlah denyut nadi post latihan subyek tidak intervensi dengan food frequency
- b. H1 : Terdapat hubungan signifikan antara jumlah denyut nadi post latihan subyek tidak intervensi dengan food frequency

Tabel 9. Denyut Nadi Post pertandingan Dengan Tidak Intervensi

		<b>Correlations</b>	
		Jumlah Denyut Nadi Post Pertandingan Subyek Tidak Intervensi	Food Frequency
Jumlah Denyut Nadi Post Pertandingan	Pearson Correlation	1	-.286
	Sig. (2-tailed)		.209
Subyek Tidak Intervensi	N	21	21
Food Frequency	Pearson Correlation	-.286	1
	Sig. (2-tailed)	.209	
	N	21	21

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan table diatas diketahui nilai Sig. sebesar  $0.209 > 0.05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah denyut nadi setelah latihan subyek tidak intervensi dengan *food frequency*.

## 2. Hubungan Antara Jumlah Denyut Nadi Setelah Latihan Subyek Intervensi Dengan *Food Frequency*

- a.  $H_0$  : Tidak terdapat hubungan signifikan antara jumlah denyut nadi post latihan subyek tidak intervensi dengan *food frequency*
- b.  $H_1$  : Terdapat hubungan signifikan antara jumlah denyut nadi post latihan subyek tidak intervensi dengan *food frequency*

Tabel 10. Denyut Nadi Post Pertandingan Dengan Intervensi

		Jumlah Denyut Nadi Post Pertandingan Subyek Intervensi	Food Frequency
Jumlah Denyut Nadi Post Pertandingan Subyek Intervensi	Pearson Correlation	1	.011
	Sig. (2-tailed)		.964
Subyek Intervensi	N	21	21
Food Frequency	Pearson Correlation	.011	1
	Sig. (2-tailed)	.964	
	N	21	21

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan table diatas diketahui nilai Sig. sebesar 0.964 > 0.05 maka H0 diterima dan H1 ditolak, yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah denyut nadi sesudah latihan subyek intervensi dengan *food frequency*.

### 3. Mean

Mean atau rata-rata adalah suatu bilangan yang mewakili sekumpulan data. Berikut merupakan hasil dari mean data denyut nadi.

Tabel 11. Mean

Descriptive Statistics		
	N	Mean
Jumlah Denyut Nadi	42	105.0476
Valid N (listwise)	42	

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai mean sebesar 105.0476

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi pisang *cavendish* terhadap denyut nadi pemain *academy* Asiop Apacinti kategori umur 15 tahun. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi subjek penelitian dengan menghitung frekuensi dan persentase masing-masing karakteristik dari responden penelitian Berdasarkan analisis univariat *food frequency* diperoleh data bahwa terdapat 5 kategori frekuensi makan. Kategori pertama yaitu sangat kurang, dengan frekuensi sebanyak 6 dan presentase sebesar (28.6%), kategori kedua yaitu kurang dengan frekuensi sebanyak 8 responden dan presentase sebesar (38.1%), kategori ketiga yaitu sedang dengan frekuensi sebanyak 2 dan presentase sebesar (9.5%), kategori keempat yaitu baik dengan frekuensi sebanyak 1 dan presentase sebesar (4.8%), dan kategori kelima yaitu baik sekali dengan frekuensi sebanyak 4 dan presentase sebesar (19%). Dari kelima kategori pada frekuensi konsumsi makan tersebut, didapatkan hasil bahwa mayoritas responden kurang dalam mengkonsumsi pisang dengan presentase sebesar 38.1%.

Dilanjutkan dengan data indeks massa tubuh. Diperoleh informasi bahwa terdapat 4 kategori indeks masa tubuh Kategori pertama yaitu Kelebihan Berat Badan, dengan frekuensi sebanyak 3 dan presentase sebesar (12.5%), kategori kedua yaitu Obesitas Grade 1 dengan frekuensi sebanyak 4 responden dan presentase sebesar (16.7%), kategori ketiga yaitu normal dengan frekuensi sebanyak 14 dan presentase sebesar (58.3%), dan kategori keempat yaitu

kekurangan berat badan dengan frekuensi sebanyak 3 dan presentase sebesar (12.5%). Dari keempat kategori pada indeks masa tubuh tersebut, didapatkan informasi bahwa mayoritas responden memiliki indeks masa tubuh yang normal dengan presentase sebesar 58.3%.

Bedasarkan hasil penelitian analisis korelasi tidak terdapat hubungan antara Jumlah Denyut Nadi setelah latihan subyek tidak intervensi dengan *food frequency*. Hal ini dikarenakan porsi memakan pisang pemain saat dilakukan tes hanya mengkonsumsi satu kali dan tidak sesuai dengan hasil *food frequency* yang di isi oleh para pemain.

Bedasarkan analisis korelasi diketahui nilai Sig. sebesar  $0.209 > 0.05$  yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah denyut nadi sesudah latihan subyek tidak intervensi dengan *food frequency*. Sedangkan hubungan antara jumlah denyut nadi sesudah latihan subyek intervensi dengan *food frequency* diketahui nilai Sig. sebesar  $0.964 > 0.05$  yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah denyut nadi sesudah latihan subyek tidak intervensi dengan *food frequency* dan mean atau rata-rata jumlah denyut nadi subyek intervensi dan tidak intervensi sebesar 105.0476.

Jadi dari penelitian hubungan antara konsumsi pisang *cavendish* terhadap pemain subyek intervensi dan subyek tidak intervensi konsumsi terdapat perbedaan atau tidak terdapat hubungan signifikan. Hasil tidak berhubungan karena banyak faktor yang melingkupi denyut nadi pemain, bukan hanya mengkonsumsi pisang saja. Mempunyai pengaruh yang banyak diantaranya aktivitas pemain, kurangnya istirahat, makanan lain yang di konsumsi para

pemain dan psikologis pemain. Banyak mengkonsumsi pisang sangat bermanfaat bagi tubuh terutama saat olahraga. Terdapat beberapa kandungan yang ada pada pisang sebagai penunjang olahraga yaitu protein, karbohidrat dan lemak. Protein dibutuhkan sebagai pembentuk jaringan baru atau yang sudah rusak, Lemak sebagai energi namun karbohidrat sebagai sumber utama energi bagi tubuh karena cairan tubuh yang dikeluarkan juga sangat besar.

Untuk pisang terutama pisang *cavendish* yang biasa dikonsumsi pemain sepakbola. Pisang *cavendish* adalah sumber energi yang hemat biaya dan digunakan oleh atlet ketahanan karena persepsi bahwa pisang adalah sumber karbohidrat dan potasium yang baik. Satu buah pisang ukuran sedang (~118g) mengandung sekitar 27g karbohidrat (setengah sebagai gula), 3,1g serat makanan, 105 kilokalori, dan merupakan sumber potasium (422 mg) dan vitamin B6 yang baik (0,43 mg). 14,4 g gula dalam pisang sedang adalah campuran glukosa (5,9 g), fruktosa (5,7g), dan sukrosa (2,8g). Indeks glikemik pisang adalah 51 (low-to-medium rating), mirip dengan anggur, mangga, nanas, kismis, makaroni, jus jeruk, dan madu. Nilai antioksidan pisang yang dijelaskan dalam unit ORAC adalah 1,037 mol TE, yang mirip dengan buah kiwi dan jus jeruk. Jadi pisang tampaknya merupakan campuran unik dari karbohidrat, nutrisi, dan antioksidan yang dapat memberikan dukungan nutrisi yang baik selama latihan yang lama dan intensif

Pisang *cavendish* memiliki kandungan bernama potasium yang punya peran penting dalam fungsi otot manusia. Kekurangan potasium bisa menyebabkan kram rasa tidak nyaman pada otot, suatu hal yang sangat

dihindari oleh para pemain sepakbola professional. Selain potassium, pisang *cavendish* memiliki kandungan positif untuk olahraga yaitu kalium yang berfungsi untuk merawat otot. Makan pisang meningkatkan asupan kalium sebesar 487 miligram dari asupan harian. Vitamin C mengandung sebesar 15% kandungan yang di butuhkan perhari. Fungsi dari vitamin c adalah memperkuat otot, tendon dan ligament serta menjaga kekebalan tubuh saat berolahraga. Antioksidan memiliki fungsi untuk memperlambat atau mencegah proses oksidasi yang dapat melindungi efek radikal bebas.

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan antara konsumsi pisang *cavendish* terhadap denyut nadi pemain pemain *Academy* Asiop Apacinti kategori umur 15 tahun dapat diambil kesimpulan, bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pemain atau subyek tidak intervensi maupun subyek intervensi yang mengkonsumsi pisang *cavendish* dengan denyut nadi. Pernyataan ini dibantu dengan data bahwa kelas jumlah denyut nadi post pertandingan kelompok subyek tidak intervensi memiliki nilai Sig. sebesar  $0.209 > 0.05$ , lalu kelompok subyek nilai tersebut lebih kecil daripada nilai rata-rata kelompok intervensi sebesar  $0.964 > 0.05$  karena  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak dengan rata-rata jumlah denyut nadi sebesar 105.0476.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi:

1. Menjadi catatan bagi pelatih dan para pemain untuk mengetahui hubungan antara konsumsi pisang *cavendish* dengan denyut nadi yang di dapat.
2. Menjadi referensi bagi pelatih untuk rutin melakukan tes pengukuran frekuensi konsumsi makan pisang, indeks massa tubuh dan juga jumlah denyut nadi setiap latihan yang berguna untuk mengevaluasi kemampuan dan perkembangan pemain sehingga diharapkan pemain dapat mencapai prestasi maksimal.

3. Menjadi catatan, evaluasi dan masukan bagi pengembangan ilmu keolahragaan sesuai dengan data yang diperoleh.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu :

1. Bagi peneliti, selanjutnya diharapkan untuk dapat menggabungkan penelitian yang sekarang dan menghubungkannya lebih kompleks
2. Bagi pelatih, lebih mengajak dan mengedukasi para pemain untuk selalu mengkonsumsi buah pisang *cavendish*.
3. Bagi pelatih, untuk selalu melakukan pengukuran denyut nadi sebelum, saat atau sesudah latihan.
4. Bagi pihak *Academy*, diharapkan bisa selalu memfasilitasi kebutuhan-kebutuhan para pemain.
5. Kedepannya agar sampel yang di teliti lebih banyak agar data bisa bervariasi
6. Lebih intensif melakukan wawancara terhadap pemain tentang asupan makanan sebelum dilakukan penelitian

### **D. Keterbatasan Penelitian**

Pada penelitian ini, peneliti telah berusaha mencapai kesempurnaan hasil Penelitian, Namun karna adanya keterbatasan baik dari segi waktu, tenaga, maupun biaya maka hasil yang dicapai dalam penelitian ini masih perlu di sempurnakan. Keterbatasan peneliti yang di maksud antara lain:

1. Responden yang di teliti hanya sedikit dikarenakan keterbatasan waktu yang diberikan oleh pihak club.
2. Dengan jumlah responden yang sedikit ada pemain yang tidak ingin mengkonsumsi pisang
3. Pengambilan data dilakukan saat jam latihan berlangsung sehingga memotong jam latihan dan sedikit mengganggu program yang ingin di berikan oleh pelatih kepala.
4. Konsumsi pisang tidak sesuai dengan waktu yang ditetapkan
5. Konsumsi pisang yang hanya 1x menjadikan hasil penelitian kurang maksimal
6. Jumlah konsumsi pisangnya tidak di batasi
7. Pemain tidak di camp sehingga tidak dapat melihat dari segi pola makan, istirahat pemain dan aktivitas.
8. Kesadaran pemain agar mengkonsumsi makanan yang sehat


## DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, A. P. (2021, Juli). HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP KABUPATEN PESISIR SELATAN.
- Aditya, R. (2021, juli 21). Sepak Bola Adalah Olahraga Sedunia, Apa Pengertian dan Sejarah Sepak Bola?
- Amelia, R. (2021, oktober 15). 15 Makanan Setelah Olahraga yang Baik untuk Dikonsumsi.
- Andisa, S. (2021, juni 15). Mengupas Manfaat Pisang untuk Anda yang Hobi Olahraga.
- Ardian, R. (2019). Pengaruh Pemberian Pisang (*Musa Paradisiaca*) Terhadap  $Vo_2max$  Anak SSB Rudal Pinrang.
- Asni, H. (2021, februari 5). Mengenal Cara Penilaian Status Gizi dan Faktor yang Memengaruhinya.
- Ayu, M. (2021, april 6). Awas, Kebanyakan Makan Pisang Ambon Bisa Sebabkan Hal Ini!
- David, N. C. (2021, May 17). Bananas as an Energy Source during Exercise: A Metabolomics Approach.
- Edelweis, L. (2021, maret 24). Mengenal Fungsi Buah Bagi Tumbuhan dan Kesehatan Manusia, Baca Lebih Lanjut.
- S.Gz, M. H. (2017, februari 16). Status Gizi Balita dan Interaksinya.
- Hartono, S. M. (2017, februari 16). Status Gizi Balita dan Interaksinya.
- Ilham, R. K. (2018, februari 28). Pengertian Pisang Beserta Macam-Macamnya.
- Joachim, N. (2010, december 21). Human skeletal muscle glycogen utilization in exhaustive exercise: role of subcellular localization and fibre type.
- RI, K. (2018, maret 3). Khasiat dan Manfaat Pisang.
- Kemenkes, R. (2018, maret 3). Khasiat dan Manfaat Pisang.
- Lalu Habibi, S. (2019, november 25). BUDIDAYA PISANG CAVENDIS.
- Medicine, S. (2021, februari 17). Athlete Heart Rate: When Is It Too High?

- SUHENDRA, M. R. (2019 ). PENGARUH PEMBERIAN BUAH PISANG AMBON TERHADAP DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PADA PEMAIN FUTSAL SMA NEGERI 15 MAKASSAR.
- MUH., R. P. (2019). PENGARUH PEMBERIAN BUAH PISANG AMBON TERHADAP DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PADA PEMAIN FUTSAL SMA NEGERI 15 MAKASSAR.
- Nimas, M. E. (2021, maret 31). Jenis Buah-buahan yang Paling Sehat, Menurut Kebutuhan Anda.
- Novie, R. (2019, oktober 10). Buah-buahan ini Ampuh Bantu Tingkatkan Performa Atlet.
- Jamie, P. (2019, july 12). A Comprehensive Guide to Eating Bananas and Reaping Their Health Benefits.
- Putman, J. (2019, july 12). A Comprehensive Guide to Eating Bananas and Reaping Their Health Benefits.
- Putri, N. H. (2021, september 26). Pengertian Sepak Bola dan Penjelasan Lengkap Lain Tentang Si Kulit Bundar.
- Rizka, N. L. (2020, maret 12). 4 Fakta Pisang Cavendish, Buah Favorit Dunia yang Akan Dikembangkan di Banyuwangi.
- Sukamti, E. R. (2018). PERKEMBANGAN MOTORIK.
- Sunpride. (2021, januari 6). Jadi Buah Favorit Pesepak Bola Dunia, Ini Kandungan dalam Pisang.
- Vivin, S. A. (2019). PERANAN BUAH PISANG AMBON TERHADAP DAYA TAHAN JANTUNG PARU (Cardiorespiratory Endurance) ATLET KARATE.
- Yulianti, I. (2020, 12 18). Tips Mengakali Diri Sendiri Supaya Lebih Banyak Makan Buah.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan pembimbing

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092  
Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 163/PKL/IX/2021  
Lamp. : 1 Eksemplar proposal  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth  
Bapak : Danardono, M.Or

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :


Nama : Hermanu Pratisto  
NIM : 18602244008

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

**HUBUNGAN PEMBERIAN BUAH-BUAHAN DENGAN PENGUKURAN STATUS GIZI  
TERHADAP SISWA KIPER ACADEMY ASIOP APACINTI U9 – U14**

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 25 Oktober 2021

Kajur PKL,  
  
Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S  
NIP. 19600407 198601 2 001

*\*). Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL  
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

Scanned with CamScanner

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 6274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: iumas\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : 749/UN34.16/PT.01.04/2021 29 November 2021  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

**Yth . Bapak Ade Prima Syarif & PT Asiop Sportainment Internasional**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Hermanu Pratisto  
NIM : 18602244008  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Efek Pemberian Buah Pisang Cavendish Terhadap Performace Pemain Academy ASIOP Apacinti Kategori Umur 14-15 Tahun  
Waktu Penelitian : Rabu - Jumat, 1 - 3 Desember 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.  
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,


  


Tembusan :  
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Judik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
19820815 200501 1 002

Scanned with CamScanner









Lampiran 3. Surat Keterangan Bimbingan TAS

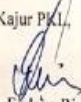


**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092  
Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas.fik@uny.ac.id

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama : Hermanu Pratisto  
NIM : 18602244008  
Pembimbing : Danardono, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	28/2/21 /10	- Perbaiki layout → kelawan. - Tak tebal - nomor	
2		- vesca: atikel fty pung lareh	
3		- Tak tebal - lin kija ten.	
4		- Pembetulan tabel	
5		- layout pada gambar & tabel	
6		- Spasi sub bab, dan judul	
7		- Penambahan layout lampiran	
8		- Daftar Tabel & Gambar.	

Kajur PKL,  
  
Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S  
NIP. 196004071986012001

\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL.

Lampiran 4. Hasil Data Pengukuran Denyut Nadi

1. TABEL DENYUT NADI SEBELUM KONSUMSI PISANG (DATA TAMBAHAN)

No Punggung & Inisial	Jumlah Denyut Nadi sebelum latihan Subyek Tidak intervensi	Jumlah Denyut Nadi Sebelum Latihan Subyek Intervensi
1	72	100
2	68	92
3	68	98
4	76	120
5	72	100
6	76	98
7	64	92
8	64	80
9	80	104
10	76	100
11	76	100
12	76	100
13	56	88
14	64	96
15	72	96
16	60	96
17	72	96
18	68	104
19	64	116
20	56	112
21	72	84

Scanned with CamScanner

## Lampiran 5. Dokumentasi



Pengukuran berat badan dilakukan pada tanggal 19 november 2021 lapangan ABC  
Senayan Jakarta.



Pengukuran tinggi badan dilakukan pada tanggal 19 november 2021 Lapangan ABC  
Senayan Jakarta.



Konsumsi buah pisang cavendish dilakukan pada tanggal 26 november 2021  
dilapangan *Asiop Training Ground Sentul*.



Pengisian angket *food frequency quitioner* dilakukan pada tanggal 26 november 2021 dilapangan *Asiop Training Ground Sentul*.

Lampiran 6. Hasil Data Test Indeks Massa Tubuh

2. PENGUKURAN INDEKS MASSA TUBUH ( IMT ) KATEGORI 2006

NAMA	NO PUNGGUNG	TINGGI BADAN	BERAT BADAN	IMT	
Fahri		162	65	24.76	normal
Zaki		175	67	21.87	normal
18 FaiZ	✓	165	65	23.87	normal 32
17 Sauro	✓	158	66	26.43	kelebihan 21
17 Gregori	✓	171	62	21.20	normal 32
19 fadi	✓	175	78	25.46	kelebihan
Don Juan	✓	165	62	22.77	normal 31
16 Hiran	✓	160	54	21.09	normal 33
18 Diaz	✓	162	62	27.38	kelebihan 32
15 Fahri A.	✓	161	56	21.60	normal 31
19 ashari	✓	160	49	19.14	normal 35
18 Davi	✓	164	52	19.33	normal 33
19 Davu	✓	165	52	19.10	normal 30
16 Gibran	✓	169	65	22.75	normal 37
16 Azriel	✓	166	67	23.58	normal 35
18 madrid	✓	168	52	18.42	kurang 32
17 Diki	✓	156	44	18.08	kurang
16 Nevel	✓	156	66	27.12	kelebihan 43
14 GAURAK / Gorep	✓	165	64	23.50	normal
Rehan	✓	158	52	20.83	normal 35
hanung	✓	153	54	21.35	normal 35
Dilan	✓	154	54	22.76	normal 32
Radijo	✓	176	68	21.95	normal 29
26 Nicolas	✓	182	60	18.11	kekurangan 33
Dabin (21)	✓	173	68	22.72	normal 26
+					
Dafra (23)		163	53	19.94	normal 31

aman grade

Lampiran 7. Data Pengisian Angket Konsumsi Pisang *Cavendish*

NO URUT : Ashari  
UMUR : 15 tahun  
POSISI : Gelandang  
JENIS KELAMIN : Laki-laki

1. FREKUENSI KONSUMSI MAKAN KATEGORI 2006

Nama Bahan Makanan	Setiap hari/minggu	5x / minggu	4x / minggu	3x / minggu	2x / minggu	1x / minggu
Buah Pisang Cavendish Medium						✓

Lampiran 8. Jumlah Data *Food Frequency*

Tabel 1. *Food Frequency* Quitioner Pisang Cavendish (DATA INTI)

Nama Inisial	Setiap hari/minggu	5x/minggu	4x/minggu	3x/minggu	2x/minggu	1x/minggu
1. A						√
2. DA				√		
3. DR					√	
4. DR	√					
5. RAA					√	
6. DJS				√		
7. NRE				√		
8. MRM		√				
9. HF			√			
10. MCA				√		
11. NPH						√
12. MFK			√			
13. SA	√					
14. MAF	√					
15. JDB	√					
16. GZP						√
17. MHA				√		
18. MAI					√	
19. GKYR				√		
20. DMWA				√		
21. FRA				√		
JUMLAH	4	1	2	8	3	3

Scanned with CamScanner

Lampiran 9. Jumlah Denyut Nadi Setelah Latihan

2. TABEL DENYUT NADI SESUDAH KONSUMSI PISANG (DATA INTI)

No Punggung & Inisial	Jumlah Denyut Nadi Sesudah Latihan Subyek Tidak Intervensi	Jumlah Denyut Nadi Sesudah Latihan Subyek Intervensi
1	88	128
2	76	84
3	76	128
4	72	140
5	80	132
6	84	120
7	88	148
8	72	100
9	96	116
10	100	128
11	88	132
12	80	132
13	80	124
14	84	132
15	80	128
16	76	124
17	116	128
18	80	124
19	92	172
20	84	116
21	80	104

Scanned with CamScanner