

**PENGARUH PEMBERIAN *SNACK BAR* BERBASIS TEPUNG KACANG MERAH
(*Phaseolus Vulgaris L*) & TEPUNG MOCAF(*Modified Cassava Flour*) TERHADAP DAYA
TAHAN OTOT ATLET FUTSAL PCKG SEMARANG**

Rizky Ayu Puspita, Galeh Septiar Pontang
Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
Email: rizkyayupuspita13@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Selama ini masih ditemukan atlet yang memiliki asupan gizi kurang ini akan menyebabkan performanya atau penampilan selama pertandingan, pemberian karbohidrat yang tepat dapat menunjang atau meningkatkan performa atlet. Berdasarkan permasalahan yang ditemukan terkait kekurangan energi pada atlet, dibuatlah makanan yang padat gizi dan memiliki standar sebagai makanan selingan atlet sesuai dengan kriteria kriteria *sports food 25-26* yaitu *Snack bar* . *snack bar* berbasis tepung kacang merah dan tepung mocaf diharapkan dapat membantu meningkatkan daya tahan atlet.

Tujuan : Menganalisis pengaruh pemberian *snack bar* tepung kacang merah dan mocaf terhadap daya tahan otot atlet

Metode : Penelitian yang dilakukan adalah metode eksperimen yang menggunakan rencana *Pre and Post Test Control Group Design* yang dimaksud ialah pada kelompok perlakuan diberikan *snack bar* dan kelompok kontriol tidak. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 atlet futsal dengan teknik pengambilan data *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. *Snack bar* diberikan 60 untuk kelompok perlakuan. Analisi data yang digunakan yaitu dengan 2 type yaitu univariat dan bivariat serta untuk uji yang digunakan *Uji Independen sample t test* untuk mengetahui perbedaan selisih antar kelompok, uji descriptive untuk menggunakan deskripsi kekuatan otot dan ketahanan otot yang diukur dengan pengukuran *push up* dan *sit up* yang akan di olah aplikasi computer dengan tingkat kepercayaan 95% atau $\alpha=5\%$.

Hasil : Uji statistic dengan *Uji Independen sample t test* pada pemberian *snack bar* terhadap ketahanan otot dengan tes sit up ada perbedaan bermakna yang dibuktikan dengan nilai *p value* $0,034 < 0,05$, sedangkan pada selisih *push up* diketahui nilai *p value* $0,445 > 0,05$ yang membuktikan tidak ada perbedaan yang bermakna pada pemberian *snack bar* terhadap kekuatan otot dengan tes push up. Untuk descriptive kelompok untuk tes pengukuran *Push up* perlakuan rata rata $17,80 \pm 10,174$ menjadi $13,60 \pm 10,596$ sedangkan kelompok kontrol dengan rata-rata $21,30 \pm 8,287$ menjadi $12,70 \pm 8,551$ dan untuk kelompok Sit up kelompok perlakuan dari $34,70 \pm 3,034$ menjadi $31,50 \pm 7,044$ sedangkan kelompok kontrol dengan rerata dari $33,60 \pm 4,502$ menjadi $26,10 \pm 7,965$.

Simpulan : Karakteristik subyek penelitian umur, tinggi badan, berat badan, persen lemak tubuh pada penelitian ini nilai *p value* $> 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan pada kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan. Serta pada kelompok pengukuran Sit up memperoleh nilai nilai *p value* $0,034 < 0,05$ ada perbedaan bermakna pemberian *snack bar* terhadap ketahanan otot dengan tes sit up.

Kata Kunci : *Snack Bar* ; Mocaf ; Kacang merah, Daya Tahan, Atlet

ABSTRACT

Latar Belakang : So far, it is still found that athletes who have poor nutritional intake will cause their performance or appearance during matches, giving the right carbohydrates can support or improve athlete performance. Based on the problems found related to lack of energy in athletes, a nutrient-dense food is made and has a standard as an athlete's snack in accordance with the criteria for sports food criteria 25-26, namely Snack bars. Snack bars based on red bean flour and mocaf flour are expected to help increase athletes' endurance

Tujuan : Analyzing the effect of giving red bean flour and mocaf snack bars on athlete's muscle endurance

Metode : This research is an experimental method that uses the Pre and Post Test Control Group Design plan, which means that the treatment group is given a snack bar and the control group is not. The sample in this study amounted to 20 futsal athletes with purposive sampling data collection techniques based on inclusion and exclusion criteria. Snack bars were given 60 for the treatment group. The data analysis used was with 2 types, namely univariate and bivariate and for the test used Independent Test sample t test to determine differences between groups, descriptive test to use a description of muscle strength and muscle endurance as measured by measurements of push ups and sit ups to be used. in computer applications with a 95% confidence level or = 5%.

Hasil : Statistical test with independent sample t test on the provision of snack bars on muscle endurance with the sit up test there is a significant difference as evidenced by the p value of $0.034 < 0.05$, while the difference in push ups is known that the p value of $0.445 > 0.05$ which proves there is no significant difference in giving a snack bar on muscle strength with the push up test. For the group descriptive, for the push-up test, the average treatment was 17.80 ± 10.174 to 13.60 ± 10.596 , while the control group with an average of 21.30 ± 8.287 became 12.70 ± 8.551 and for the Sit-up group the treatment group was $34, 70 \pm 3.034$ to 31.50 ± 7.044 while the control group with a mean of 33.60 ± 4.502 to 26.10 ± 7.965 .

Conclusion: Characteristics of research subjects age, height, weight, percent body fat in this study p value > 0.05 , which means there is no difference in the control group and the treatment group. And in the Sit-up measurement group, the p-value of $0.034 < 0.05$, there was a significant difference in the provision of snack bars on muscle endurance with the sit-up test.

Kata Kunci : *Snack Bars ; Mocaf ; Kidney beans, Endurance, Athlete*