

ABSTRAK

Fatimah, Reifa Aura. 2023. Pengaruh Pemberian Buah Pisang Raja Terhadap Tingkat Kebugaran Atlet Club Karate Kota Bandung. Skripsi. Program Studi Gizi Dan Dietetika. Jurusan Gizi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing : Surmita, S.Gz M. Kes

Buah pisang raja mengandung kalium dan natrium yang dibutuhkan saat berolahraga untuk menaikkan nilai VO_{2max} . Peran mineral ini untuk melindungi stabilitas cairan selama aktivitas fisik yang berkepanjangan. Melalui keringat, mineral ini akan hilang, maka diperlukan pemberian makanan dan minuman sebagai sumber elektrolit seperti pada pisang raja untuk mengembalikan kadar elektrolit dalam tubuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian buah pisang raja terhadap tingkat kebugaran atlet club Karate Kota Bandung. Desain penelitian adalah *Experimental Design* dengan tes awal dan tes akhir pada dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada bulan Februari 2024. Kriteria inklusi sampel berusia 17-20 tahun. Sampel berjumlah 16 orang untuk kelompok intervensi dan 16 orang lain nya untuk kelompok kontrol. Pengambilan data dengan *purposive sampling*. Kelompok intervensi diberikan 150 gram buah pisang raja dan kelompok kontrol diberikan 330 ml air mineral kemasan botol. Tes kebugaran dilakukan dengan cara *Bleep Test*, yaitu lari bolak-balik sebanyak 4 level dimana setiap level terdapat 7 sampai 9 set. Hasil dari penelitian ini menunjukkan, tidak ada pengaruh pemberian buah pisang raja terhadap tingkat kebugaran atlet karate club Kota Bandung dengan nilai $p=1$ ($p>0.05$). Penelitian selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan faktor lain dalam meningkatkan tingkat kebugaran.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran, Buah Pisang Raja, Atlet Karate.