

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	iii
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN .....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Ruang Lingkup Masalah.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
1.5.1 Bagi Sasaran .....	5
1.5.2 Bagi Peneliti .....	6
1.5.3 Bagi Institusi.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Metabolisme Energi Pada Kondisi Olahraga .....	7
2.1.1 Sistem Hidrolisis Phosphocreatine (PCr) .....	7
2.1.2 Sistem Glikolisis Anaerobik Glukosa (Glikolisis) .....	8
2.1.3 Metabolisme <i>Aerobik</i> .....	10
2.2 <i>Sport Bar</i> .....	11
2.2.1 Pengertian dan Karakteristik <i>Sport Bar</i> .....	11
2.2.2 Cara membuat <i>Sport Bar</i> .....	13
2.3 Pisang Kepok .....	14
2.4 Madu .....	16
2.5 Uji Hedonik .....	18
2.6 Uji Organoleptik .....	18
2.6.1 Parameter Uji Organoleptik.....	18
2.6.2 Panelis .....	19
BAB III KERANGKA TEORITIS, KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS .....	21

3.1 Kerangka Teori .....	21
3.2 Kerangka Konsep .....	22
3.3 Hipotesis.....	22
3.4 Definisi Operasional .....	23
3.4.1 Imbangan Tepung Pisang Kepok dan Madu. ....	23
3.4.2 Mutu Organoleptik.....	23
3.4.3 Nilai Gizi <i>Sport Bar</i> .....	24
BAB IV METODE PENELITIAN .....	25
4.1 Desain Penelitian.....	25
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	25
4.2.1 Penelitian Pendahuluan .....	25
4.2.2 Penelitian Utama.....	25
4.2.3 Tempat Penelitian .....	25
4.3 Alat dan Bahan .....	26
4.3.1 Alat.....	26
4.3.2 Bahan.....	26
4.4 Rancangan Percobaan .....	27
4.4.1 Perlakuan.....	27
4.4.2 Randomisasi .....	28
4.5 Prosedur Penelitian .....	29
4.5.1 Pembuatan <i>Sport Bar</i> Pisang Kepok dan Madu.....	29
4.5.2 Analisis Energi .....	30
4.5.3 Analisis Protein .....	30
4.5.4 Analisis Lemak.....	31
4.5.5 Analisis Karbohidrat .....	31
4.6 Jenis dan Cara Pengambilan Data .....	32
4.7 Pengolahan dan Analisis Data.....	33
BAB V HASIL PENELITIAN .....	34
5.1. Penelitian Pendahuluan.....	34
5.2. Hasil Uji Organoleptik .....	35
5.1.1. Hasil Penilaian Warna <i>Sport Bar</i> Pisang Kepok.....	35
5.1.2. Hasil Penilaian Aroma <i>Sport Bar</i> .....	37
5.1.3. Hasil Penilaian Rasa <i>Sport Bar</i> .....	39

5.1.4. Hasil Penilaian Tekstur <i>Sport Bar</i> .....	41
5.1.5. Hasil Penilaian Overall <i>Sport Bar</i> .....	42
5.3. Hasil Analisis Nilai Gizi <i>Sport Bar</i> .....	44
5.1.1. Hasil Analisis Proksimat (Protein, Lemak, Karbohidrat, dan Energi) .....	44
BAB VI PEMBAHASAN .....	47
6.1. Keterbatasan Penelitian .....	47
6.1.1. Keterbatasan Alat.....	47
6.1.2. Panelis .....	47
6.1.3. Laboratorium.....	47
6.2. Penelitian Pendahuluan.....	47
6.3. Penelitian Utama .....	48
6.4. Deskripsi Produk .....	48
6.5. Uji Organoleptik <i>Sport Bar</i> Pisang Kepok.....	49
6.5.1. Warna <i>Sport Bar</i> Pisang Kepok .....	49
6.5.2. Aroma <i>Sport Bar</i> Pisang Kepok .....	50
6.5.3. Rasa <i>Sport Bar</i> Pisang Kepok .....	51
6.5.4. Tekstur <i>Sport Bar</i> Pisang Kepok.....	51
6.5.5. Overall <i>Sport Bar</i> Pisang Kepok .....	52
6.6. Nilai Gizi <i>Sport Bar</i> Pisang Kepok .....	52
6.6.1. Analisis Proksimat.....	53
6.7. Analisis Biaya <i>Sport Bar</i> Pisang Kepok .....	54
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN .....	55
7.1. Simpulan.....	55
7.2. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	59