

**PENGARUH PEMBERIAN BUAH PISANG TERHADAP
KADAR GULA DARAH SETELAH LATIHAN
PADA ATLET HOKI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

JULI, 2022

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Nama
Pembimbing I


dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N
NIP. 1985041920150401002

Pembimbing II

Yuliasih, S.Or., M.Pd
NIDN. 0009078606

Tanda Tangan

Tanggal



16 / '22
/ 8



16 / '22
/ 8

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO, Subsp. ALK (K)
NIP. 197303052009121001

Ketua



15 / '22
/ 8

2. Agung Robianto, S.Pd., M.Or
NIP. 198804132019031015

Sekretaris



18 / '22
/ 8

3. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N
NIP. 1985041920150401002

Anggota



16 / '22
/ 8

4. Yuliasih, S.Or., M.Pd
NIDN. 0009078606

Anggota



16 / '22
/ 8

5. Dr. Nur Ali, M.Pd
NIP. 195808271985031001

Anggota



12 / '22
/ 8

Tanggal Lulus: 03 Agustus 2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

1. Karya tulis atau skripsi ini belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana, baik Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan serta penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasi orang lain, kecuali secara tulisan dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya tulis ini. Serta sanksi lainnya sesuai norma yang terbuka di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 21 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Robi Azmi Rahmani

6815161116

LEMBAR PERSEMBAHAN

Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh. Alhamdulillah hanya itu yang bisa saya sampaikan hingga detik ini. Segala apa yang terjadi sampai hari ini, hanya syukur yang bisa saya ucapkan. Semua perjuangan ini kupersembahkan untuk kedua orangtuaku Ayah Suparjo dan Ema Siti Nurlaila. Terimakasih atas segala apa yang telah kalian perjuangkan dan berikan untuk Robi. Robi tidak akan bisa membalas semua yang Ayah dan Ema sudah lakukan. Mudah-mudahan, Ayah dan Ema selalu dijaga oleh Allah SWT dimanapun kalian berada. Maaf, Robi belum bisa jadi anak yang sholeh serta membanggakan Ayah dan Ema. Untuk saudara-saudariku, Kaka Fitri, Aa Amir, Aa Haqi, Rahmi dan Rusdi terimakasih atas bantuan dan dukungannya dalam hal apapun, sehingga Robi dapat menyelesaikan skripsi Robi. Terimakasih kepada keponakanku Si Kembar Ibrahim-Ismail dan Dede Zahra yang telah menghiburku.

Terimakasih juga untuk Perkumpulan Hockey Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu dalam penelitian saya. Terimakasih karena sudah memberikan menjadi wadah bagi saya meraih prestasi atas almamter tercinta UNJ.

Saya ucapkan terimakasih banyak kepada teman-teman Hockey 2016 atas kebersamaannya, waktunya, ceritanya, perjuangannya dalam hal apapun itu. Semoga tali silaturahmi diantara kita selalu erat dimana pun dan kapan pun.

Tak lupa saya ucapkan terimakasih banyak kepada teman-teman saya yang sudah mendukung dan membantu dalam penelitian ini. Semoga Allah membalas kebaikan kalian semua dan semoga Allah melindungi dimanapun kalian berada.
(Aamiin)

**PENGARUH PEMBERIAN BUAH PISANG TERHADAP
KADAR GULA DARAH SETELAH LATIHAN
PADA ATLET HOKI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian skripsi ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Pisang terhadap Kadar Gula Darah Setelah Latihan pada Atlet Hoki Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini dilaksanakan di Hall B FIK UNJ Kampus B tanggal 9-10 Maret 2022. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen “*one group pre-test post-test design*”. Dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* yang berjumlah 10 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t. Hasil pengujian teknik statistik uji-t menunjukkan bahwa t-hitung sebesar = -3,51 dengan nilai signifikan 0,05 dan nilai *t-table* sebesar = -2,26. Dengan demikian t-hitung lebih besar kearah negatif dari t-tabel yaitu $-3,51 > -2,26$, maka dengan hasil demikian menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari pisang terhadap gula darah setelah latihan dan terdapat adanya peningkatan sebesar 18,24% dengan nilai kenaikan dari 89,6 mg/dL menjadi 106,7 mg/dL pada atlet hoki Universitas Negeri Jakarta.

Kata Kunci: Konsumsi Buah Pisang, Kadar Gula Darah.

**THE EFFECT OF BANANA FEEDING ON
BLOOD SUGAR LEVELS AFTER EXERCISE
ON HOCKEY ATHLETES STATE UNIVERSITY OF JAKARTA**

ABSTRACT

This thesis research aims to determine the Effect of Banana Administration on Blood Sugar Levels After Training in Hockey Athletes, State University of Jakarta. This research was carried out in Hall B of FIK UNJ Campus B on March 9-10, 2022. The method used is the experimental method "one group pre-test post-test design". With a purposive sampling technique totaling 10 people. The data analysis technique used is the t-test. The test results of the t-test statistical technique show that t-count by = -3.51 with a significant value of 0.05 and a t-table value of = -2.26. Thus the t-count is greater towards the negative than the t-table, namely -3.51 > -2.26, so the results thus show that there is an influence of bananas on blood sugar after training and there is an increase of 18.24% with an increase value from 89.6 mg / dL to 106.7 mg / dL in hockey athletes, State University of Jakarta.

Keywords: *Banana Fruit Consumption , Blood Sugar Levels.*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmah, karunia dan nikmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Buah Pisang terhadap Kadar Gula dalam Darah Setelah Latihan pada Atlet Hoki Universitas Negeri Jakarta” dengan baik dan tepat waktu. Penelitian ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan, dukungan dan do'a dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada:

1. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes. selaku Koordinator Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.
3. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N. selaku dosen pembimbing I.
4. Yuliasih, S.Or., M.Pd. selaku dosen pembimbing II.
5. Kedua orang tua dan Kakak dan Adik saya yang selalu mendukung, mendoakan, dan memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman seperjuangan Ilmu Keolahragaan A 2016 yang selalu siap membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman Perkumpulan Hoki Universitas Negeri Jakarta yang selalu mendoakan dan mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari masih banyaknya kekurangan dan keterbatasan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini

dapat bermanfaat bagi para pembaca dan para peneliti yang selanjutnya akan meneliti hal yang serupa.

Jakarta, 21 Juli 2022

RAR



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK	7
A. Kerangka Teoretis	7
1. Hakikat Buah Pisang	7
2. Hakikat Latihan	12
3. <i>Recovery</i> Latihan	18
4. Hakikat Kadar Gula Darah	23
5. Hakikat Klub Olahraga Prestasi (KOP) Hoki UNJ	35
B. Kerangka Berpikir	38
C. Pengajuan Hipotesis	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Tujuan Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
1. Tempat Penelitian	40

2.	Waktu Penelitian	40
C.	Metode Penelitian	40
D.	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel Penelitian.....	41
1.	Populasi.....	41
2.	Teknik Pengambilan Sampel	41
E.	Instrumen Penelitian	42
F.	Teknik Pengumpulan Data.....	43
G.	Teknik Analisis Data.....	44
1.	Hipotesis	44
2.	Mencari Nilai Rata-Rata Perbedaan (MD)	44
3.	Mencari Standar Deviasi (SD)	44
4.	Mencari Nilai Standar <i>Error</i> (SE).....	45
5.	Mencari T-Hitung	45
6.	Mencari Nilai T-Tabel	45
7.	Kriteria Pengujian T-Hitung dengan T-Tabel.....	45
8.	Kesimpulan	45
BAB IV HASIL PENELITIAN		46
A.	Deskripsi Data.....	46
1.	Data Hasil Tes Awal Kadar Gula Darah dengan Mengkonsumsi Pisang.....	46
2.	Data Hasil Tes Akhir Kadar Gula dalam Darah dengan Mengkonsumsi Pisang.....	48
B.	Pengujian Hipotesis	49
C.	Pembahasan.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		51
A.	Kesimpulan	51
B.	Saran	51
DAFTAR PUSTAKA		53



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kandungan Gizi dalam Buah Pisang Ambon per 100 Gram	8
Tabel 2. 2 Kandungan Gizi dalam Buah Pisang Raja yang Sudah Direbus Matang per 100 Gram	9
Tabel 2. 3 Kandungan Gizi dalam Buah Pisang Kepok yang Sudah Direbus Matang per 100 Gram.....	9
Tabel 2. 4 Jenis Pemeriksaan Gula Darah.....	26
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir Kadar Gula dalam Darah dengan Mengonsumsi Pisang.....	46
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kadar Gula dalam Darah dengan Mengonsumsi Pisang.....	47
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kadar Gula dalam Darah dengan Mengonsumsi Pisang.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Hoki Ruangan.....	1
Gambar 2. 1 Pisang	7
Gambar 2. 2 Kadar Gula Darah.....	33
Gambar 2. 3 <i>Indoor Hockey</i>	35
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	41
Gambar 4. 1 Grafik Histogram Tes Awal Kadar Gula dalam Darah dengan Mengkonsumsi Pisang.....	47
Gambar 4. 2 Grafik Histogram Tes Akhir Kadar Gula dalam Darah dengan Mengkonsumsi Pisang.....	49



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Perhitungan Deskripsi Data.....	57
Lampiran 2 Perhitungan Hipotesis Penelitian.....	62
Lampiran 3 Instrumen Penelitian.....	67
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	68
Lampiran 5 Surat – Menyurat.....	73





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : ROBI AZMI RAHMANI
NIM : 6815161116
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN / ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat email : robiazmi2@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Pemberian Pisang Terhadap Kadar Gula Darah Setelah Latihan Pada Atlet KOP Hoki Universitas Negeri Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 17 Agustus 2022

(Robi Azmi Rahmani)