

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
PERNYATAAN.....	xvi
KATA PENGANTAR.....	xvii
ABSTRAK .....	xix
<i>ABSTRACT</i> .....	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian .....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	11
A. Tinjauan Pustaka .....	11
1. <i>Snack bar</i> .....	11

2.	Atlet Sepak Bola .....	13
3.	Kebutuhan Gizi Atlet.....	15
4.	Kacang Kedelai .....	20
5.	Beras Merah .....	22
6.	Pisang Kepok .....	25
7.	Substitusi.....	27
8.	Uji Organoleptik.....	28
9.	Uji Proksimat .....	29
10.	Penelitian Terdahulu.....	34
B.	Kerangka Teori.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		37
A.	Kerangka Konsep.....	37
B.	Hipotesis.....	37
1.	Hipotesis Daya Terima .....	37
2.	Hipotesis Kandungan Proksimat.....	38
3.	Hipotesis Kandungan Energi.....	38
C.	Variabel dan Definisi Operasional .....	38
1.	Variabel .....	38
2.	Definisi Operasional.....	39
D.	Rancangan/Desain Penelitian.....	42

E.	Sampel Penelitian.....	44
F.	Instrumen Penelitian.....	44
1.	Alat.....	44
2.	Bahan.....	48
G.	Prosedur Penelitian.....	52
1.	Prosedur Penelitian.....	52
2.	Prosedur Pembuatan <i>Snack bar</i> .....	52
3.	Prosedur Uji Organoleptik .....	53
4.	Prosedur Uji Proksimat .....	55
5.	Analisis Kandungan Energi.....	60
H.	Pengolahan dan Analisis Data.....	61
1.	Pengolahan Data.....	61
2.	Analisis Data .....	62
BAB IV HASIL PENELITIAN .....		64
A.	Karakteristik Sensori <i>Snack bar</i> Tepung Beras Merah dan <i>Puree</i> Pisang Kepok .....	64
B.	Gambaran Umum Panelis .....	65
C.	Hasil Uji Organoleptik <i>Snack bar</i> Kacang Kedelai Substitusi Tepung Beras Merah dan <i>Puree</i> Pisang Kepok .....	65
1.	Warna .....	67

2.	Aroma.....	68
3.	Rasa.....	69
4.	Tekstur.....	71
D.	Formula Terpilih.....	72
E.	Kandungan Proksimat dan Energi.....	73
F.	Saran Saji .....	76
BAB V PEMBAHASAN .....		79
A.	Karakteristik Sensori <i>Snack Bar</i> .....	79
1.	Warna .....	79
2.	Aroma.....	80
3.	Rasa.....	82
4.	Tekstur.....	83
B.	Formula Terpilih.....	84
C.	Kandungan Proksimat .....	85
1.	Kadar Air.....	85
2.	Kadar Abu .....	87
3.	Lemak.....	88
4.	Protein .....	89
5.	Karbohidrat .....	90
6.	Energi .....	92

D. Saran Saji .....	93
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....	97
A. Kesimpulan .....	97
B. Saran.....	97
DAFTAR PUSTAKA .....	99
LAMPIRAN.....	111

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Syarat Mutu Snack Bar .....	12
Tabel 2.2 <i>Basal Metabolic Rate</i> (BMR) berdasarkan berat badan dan umur.....	16
Tabel 2.3 Kebutuhan Energi Aktivitas Olahraga Berdasarkan Berat Badan (kkal/menit)	17
Tabel 2.4 Kebutuhan Energi untuk Pertumbuhan (kkal/hari) .....	17
Tabel 2.5 Kandungan Gizi Tepung Kedelai .....	21
Tabel 2.6 Kandungan Gizi Tepung Beras Merah dan Tepung Beras Putih .....	23
Tabel 2.7 Kandungan Gizi Pisang Kepok .....	26
Tabel 2.8 Tingkatan Skala Hedonik .....	29
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	39
Tabel 3.2 Formulasi <i>Snack bar</i> Kacang Kedelai Substitusi Tepung Beras Merah dan <i>Puree</i> Pisang Kepok .....	42
Tabel 3.3 Alat untuk Membuat <i>Snack bar</i> .....	44
Tabel 3.4 Alat untuk Uji Organoleptik .....	45
Tabel 3.5 Alat Uji Kadar Air .....	45
Tabel 3.6 Alat Uji Kadar Abu.....	46
Tabel 3.7 Alat Uji Kandungan Protein .....	46
Tabel 3.8 Alat Uji Kandungan Lemak .....	47
Tabel 3.9 Alat Uji Kandungan Energi .....	48
Tabel 3.10 Bahan Pembuatan <i>Snack bar</i> per 100 g.....	49
Tabel 3.11 Rincian Merek Bahan Pembuatan <i>Snack bar</i> .....	49
Tabel 3.12 Estimasi Nilai Gizi <i>Snack bar</i> per 30 g.....	50
Tabel 3.13 Estimasi Pemenuhan Kebutuhan AKG selingan per 30 g.....	50

Tabel 3.14 Bahan Analisis Uji Kandungan Protein.....	50
Tabel 3.15 Bahan Uji Kandungan Lemak .....	51
Tabel 3.16 Pengkodean Sampel <i>Snack bar</i> .....	54
Tabel 3.17 Parameter 5 Skala Hedonik .....	55
Tabel 4.1 Karakteristik <i>Snack bar</i> Kacang Kedelai Substitusi Tepung Beras Merah dan Puree Pisang Kepok.....	69
Tabel 4.2 Karakteristik Panelis .....	65
Tabel 4.3 Hasil Uji Organoleptik Substitusi Tepung Beras Merah dan Puree Pisang Kepok .....	66
Tabel 4.4 Hasil Analisis Kandungan Proksimat dan Energi.....	73
Tabel 4.5 Saran Saji.....	76
Tabel 4.6 Pemenuhan Kebutuhan Harian Berdasarkan Saran Saji (4 buah) .....	77

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	36
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	37
Gambar 3.2 Bagan Rancangan Penelitian .....	43
Gambar 3.3 Diagram Alir Prosedur Penelitian .....	52
Gambar 3.4 Diagram Alir Prosedur Pembuatan <i>Snack bar</i> .....	53
Gambar 4.1 Nilai Rata-rata Organoleptik Warna .....	67
Gambar 4.2 Nilai Rata-rata Organoleptik Aroma .....	68
Gambar 4.3 Nilai Rata-rata Organoleptik Rasa .....	69
Gambar 4.4 Nilai Rata-rata Organoleptik Tekstur .....	71
Gambar 4.5 Nilai Rata-rata Keseluruhan Hasil Uji Organoleptik .....	72

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Sebelum.....	111
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Panelis (Informed Consent).....	114
Lampiran 3. Kuesioner Riwayat Alergi Terhadap Bahan Baku dan Bahan Tambahan yang Digunakan.....	115
Lampiran 4. Formulir Uji Organoleptik.....	116
Lampiran 5 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	118
Lampiran 6. Revisi Laporan Seminar .....	119
Lampiran 7. Formulir Peminjaman Alat Laboratorium .....	120
Lampiran 8. Surat Izin Persetujuan Etik .....	121
Lampiran 9. Dokumentasi Pembuatan Snack bar .....	122
Lampiran 10. Dokumentasi Uji Organoleptik.....	125
Lampiran 11. Daftar Hadir dan Formulir Uji Organoleptik yang Diisi Panelis..	126
Lampiran 12. Persentase Pendapat Panelis Terhadap Snack bar .....	130
Lampiran 13. Hasil Nilai Rata-rata Formula.....	131
Lampiran 14. Hasil Uji Normalitas.....	132
Lampiran 15 Hasil Uji Kruskall-Wallis .....	134
Lampiran 16. Hasil Uji Mann-Whitney .....	135
Lampiran 17. Perhitungan Pemenuhan Kebutuhan Zat Gizi .....	137
Lampiran 18. Persentase Pemenuhan.....	142
Lampiran 19. Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	145
Lampiran 20. Lembar Pernyataan Perbaikan Ujian Hasil.....	146

Lampiran 21. Hasil Skor Plagiarisme Turnitin .....	147
--	-----