

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN *SPORT HERBAL DRINK* “LARE
SEKAJO” (GULA AREN, SERAI, KACANG IJO) TERHADAP
VO₂MAX PADA ATLET CLUB BOLA VOLI YUSO
GUNADARMA DAN CLUB YUSO SLEMAN**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi & Dietetika



PRISKA DEVINITA SARI

P07131218035

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI & DIETETIKA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2022**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**“PENGARUH PEMBERIAN *SPORT HERBAL DRINK* “LARE SEKAJO”
(GULA AREN, SERAI, KACANG IJO) TERHADAP VO2MAX PADA
ATLET CLUB BOLA VOLI YUSO GUNADARMA DAN YUSO SLEMAN”**

Disusun oleh :

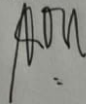
Priska Devinita Sari

NIM.P07131218035

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal : 10 Mei 2022

Menyetujui,

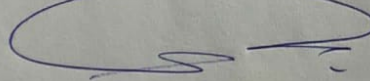
Pembimbing Utama



Nugraheni Tri Lestari, S.KM, M.PH

NIP.196701141991032001

Pembimbing Pendamping



Nur Hidayat, S.KM, M.Kes

NIP.196804021992031003

Yogyakarta, 10 Mei 2022

Ketua Jurusan Gizi



Dr. Ir. I Made Alit Gnawan, M.Si

NIP.196303241986031001

**HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI**

**"PENGARUH PEMBERIAN *SPORT HERBAL DRINK* "LARE SEKAJO"
(GULA AREN, SERAI, KACANG IJO) TERHADAP VO2MAX PADA ATLET
CLUB BOLA VOLI YUSO GUNADARMA DAN YUSO SLEMAN"**

Disusun Oleh :

Priska Devinita Sari

NIM.P07131218035

Telah dipertahankan dalam ujian di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 10 Mei 2022 2022

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua

M. Dawam Jamil, S.KM, M.Kes

NIP.196501091988031001

(.....)

Anggota

Nugraheni Tri Lestari, S.KM, M.PH

NIP.196701141991032001

(.....)

Anggota

Nur Hidayat, S.KM, M.Kes

NIP.196804021992031003

(.....)

Yogyakarta, 10 Mei 2022

Ketua Jurusan Gizi



Dr. Ir. I Made Alit Gnawan, M.Si

NIP.196303241986031001

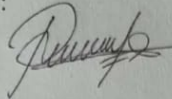
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Priska Devinita Sari

NIM : P07131218035

Tanda Tangan :



Tanggal : 10 Mei 2022

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

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Priska Devinita Sari
NIM : P07131218035
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Nonekslusive Royalty- Fee Right*)** atas Skripsi saya yang berjudul:

“Pengaruh Pemberian *Sport Herbal Drink* “LARE SEKAJO” (Gula Aren, Serai, Kacang Ijo) Terhadap Vo2max Pada Atlet Club Bola Voli Yuso Gunadarma Dan Club Yuso Sleman”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti Noneklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada tanggal : 10 Mei 2022

Yang menyatakan



(Priska Devinita Sari)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika pada Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada

1. Joko Susilo, S.KM.,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Dr. Ir. I Made Alit Gunawan selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Dr. Agus Wijanarka selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
4. Nugraheni Tri Lestari, S.KM, M.PH selaku Pembimbing Utama
5. Nur Hidayat, S.KM, M.Kes selaku Pembimbing Pendamping
6. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral
7. Club Yuso Gunadarma dan Club Yuso Sleman yang telah megizinkan peneliti untuk melakukan penelitian ini.
8. Atlet Club Yuso Gunadarma dan Yuso Sleman yang telah bersedia menjadi responden penelitian ini.
9. Semua teman-teman Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika tahun 2018 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membahas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta,

Peneliti

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Ruang Lingkup.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Keaslian Penelitian.....	7
G. Produk yang dihasilkan.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Telaah Pustaka.....	9
1. Permainan Bola Voli.....	9
2. Daya Tahan.....	10
3. Pembentukan Kondisi Fisik.....	12
4. Metode Latihan Fisik dengan Sistem Aerobik.....	15
5. VO ₂ Max.....	16
6. Tanaman Herbal.....	19
7. Bahan Pembuat Minuman Herbal.....	21
B. Kerangka Teori.....	28
C. Kerangka Konsep.....	29
D. Hipotesis dan Pertanyaan Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel.....	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel.....	31
C. Waktu dan Tempat.....	33
D. Variabel Penelitian.....	33
E. Definisi Operasional Variabel (DOV).....	33
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
G. Alat Ukur/Instrumenn dalam pengumpulan data.....	35
H. Pembuatan <i>Sport Herbal Drink</i> “LARE SEKAJO”.....	36
I. Prosedur Penelitian.....	36
J. Manajemen Data.....	40
K. Etika Penelitian.....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Penelitian.....	44

B. Pembahasan.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Gula Aren.....	21
Gambar 2. Serai.....	24
Gambar 3. Kacang Ijo.....	26
Gambar 4. Kerangka Teori.....	29
Gambar 5. Kerangka Konsep.....	29
Gambar 6. Rancangan Percobaan Penelitian.....	30

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1.1 Karakteristik Produk	8
Tabel 1.2 Komposisi Zat Gizi Gula Aren.....	22
Tabel 1.3 Komposisi Zat Gizi Serai.....	25
Tabel 1.4 Komposisi Zat Gizi Kacang Ijo.....	27
Tabel 1.5 Spesifikasi <i>Sport Herbal Drink</i> “LARE SEKAJO”	36
Tabel 1.6 Kandungan Gizi <i>Sport Herbal Drink</i> “LARE SEKAJO”	36
Tabel 1.7 Hasil Uji Cita Rasa.....	46
Tabel 1.8 Karakteristik Subjek Penelitian.....	46
Tabel 1.9 Test Homogenitas Kategori Status VO2Max.....	47
Tabel 1.10 Kategori Status VO2Max.....	47
Tabel 1.11 Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i>.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Keterangan Layak Etik.....	59
Lampiran 2. Naskah PSP.....	60
Lampiran 3. <i>Informed Consent</i>	61
Lampiran 4. Formulir Pengkondisian.....	62
Lampiran 5. Identitas Responden.....	63
Lampiran 6. Norma <i>Bleep Test</i>	64
Lampiran 7. Norma Klarifikasi VO2Max.....	66
Lampiran 8. Blangko Pencatatan <i>Bleep Test</i>	67
Lampiran 9. Data Hasil Penelitian.....	69
Lampiran 10. Hasil Analisis Data.....	74
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian.....	79