

**Perbandingan Pemberian Telur Ayam Kampung Dan Madu Terhadap Kebugaran
Jasmani Atlet Futsal Sma Negeri 6 Soppeng**

(Comparison Of Giving Native Chicken Eggs And Honey To The Physical Fitness Of
Futsal Athletes Soppeng 6 High School)

Irianto Alsaban

ABSTRAK

IRIANTO ALSABAN, 2019. Perbandingan Pemberian Telur Ayam Kampung Dan Madu Terhadap Kebugaran Jasmani Atlet Futsal SMA Negeri 6 Soppeng. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. **SKRIPSI**. Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (di Bimbing oleh Mutmainnah dan Rusli)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh pemberian telur ayam kampung dan madu terhadap kebugaran jasmani atlet futsal SMA Negeri 6 Soppeng. Jenis penelitian ini adalah penelitian komparatif (*Comparative Research*). Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet futsal SMA Negeri 6 Soppeng. Sampel berjumlah 9 orang yang mempunyai usia 16-18 tahun yang diperoleh dengan teknik penentuan *total sampling*. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa: Data pemberian telur ayam kampung, diperoleh nilai *Mean* 55.00 dan pemberian madu, diperoleh nilai *Mean* 67.77. Hasil uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan hasil > 0.05 , ini berarti bahwa semua data berdistribusi normal. Hasil uji homogenitas diperoleh nilai signifikan 0.22 ($P > 0.05$) yang berarti data tersebut mempunyai varian yang homogen. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji t-berpasangan, hasil analisis data pemberian telur ayam kampung diperoleh nilai sig 0.00 ($P < 0.05$) dan data pemberian madu diperoleh nilai sig 0.00 ($P < 0.05$), ini berarti bahwa kedua kelompok ada perbedaan. Dari hasil uji t-bebas didapatkan hasil bahwa data kelompok pemberian telur ayam kampung dan kelompok pemberian madu terdapat perbedaan signifikan dengan nilai 0.00 ($P < 0.05$) dengan selisih 2.37, maka kesimpulan dari penelitian ini, pemberian madu dapat meningkatkan kebugaran jasmani dibandingkan dengan pemberian telur ayam kampung. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dari penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh pemberian telur ayam kampung dan madu terhadap kebugaran jasmani atlet futsal SMA Negeri 6 Soppeng.

Kata Kunci: *telur ayam kampung, madu, kesegaran jasmani, futsal.*

ABSTRACT

IRIANTO ALSABAN, 2019. Comparison of the Giving of Kampung and Honey Chicken Eggs to the Physical Fitness of Soppeng 6 Public High School Futsal Athletes. Thesis. Faculty of Sport Science, Makassar State University. **THESIS**. Sports Science Study Program Faculty of Sport Science Makassar State University (supervised by Mutmainnah and Rusli)

This study aims to determine whether there are differences in the effect of giving native chicken eggs and honey on the physical fitness of futsal athletes at Soppeng 6 Public High School. This type of research is comparative research (*Comparative Research*). The study

population was all futsal athletes of Soppeng 6 Public High School. A sample of 9 people who had 16-18 years of age was obtained by determining the total sampling technique. Based on the results of data analysis, it can be concluded that: Data on the provision of native chicken eggs, obtained the Mean value of 55.00 and the provision of honey, obtained the Mean value of 67.77. The data normality test results using the Kolmogorov-Smirnov test showed results > 0.05 , this means that all data were normally distributed. Homogeneity test results obtained a significant value of 0.22 ($P > 0.05$) which means the data has a homogeneous variant. Hypothesis test results using paired t-test, the results of data analysis giving native chicken eggs obtained sig 0.00 ($P < 0.05$) and honey administration data obtained sig 0.00 ($P < 0.05$), this means that the two groups have differences. From the results of the t-free test, the results showed that the data of native chicken eggs and honey giving groups were significantly different with the value of 0.00 ($P < 0.05$) with a difference of 2.37, so the conclusion of this study, honey can improve physical fitness compared with egg administration Kampong chicken. Based on the results of data analysis and discussion of this study, it can be concluded that there are differences in the effect of giving native chicken eggs and honey to the physical fitness of futsal athletes at Soppeng 6 Public High School.

Keywords: *native chicken eggs, honey, physical fitness, futsal.*

PENDAHULUAN

Telur merupakan salah satu sumber protein hewani yang memiliki rasa lezat, mudah dicerna dan bergizi tinggi sehingga digemari banyak orang. Selain itu telur mudah diperoleh dan harganya terjangkau. Masyarakat Indonesia umumnya mencukupi kebutuhan protein dengan mengkonsumsi telur. Begitu besarnya manfaat telur dalam kehidupan manusia sehingga telur sangat dianjurkan untuk dikonsumsi anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan, ibu hamil dan menyusui, orang yang sedang sakit atau dalam proses penyembuhan, serta usia lanjut.

Menurut Komala (2008) Kandungan gizi telur terdiri dari : air 73,7%, Protein 12,9 %, Lemak 11,2%

dan Karbohidrat 0,9%. dan kadar lemak pada putih telur hampir tidak ada. Ditambahkan Sudaryani (2003) bahwa hampir semua lemak di dalam telur terdapat pada kuning telur, yaitu mencapai 32%, sedangkan pada putih telur kandungan lemaknya sangat sedikit. Maka pengamatan lemak dan kolesterol lebih efektif dilakukan pada kuning telur.

Telur yang dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia umumnya berasal dari unggas yang ditenakkan. Jenis telur yang banyak dikonsumsi adalah telur ayam, telur puyuh dan telur bebek. Telur ayam lebih banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari karena mudah diolah dan dimanfaatkan untuk kebutuhan manusia seperti sebagai bahan pencampur makanan, bahan

pembuatan roti, obat, dan sebagainya. Telur ayam mempunyai bentuk fisik bulat sampai lonjong

dengan ukuran yang berbeda-beda, tergantung jenis hewan, umur dan sifat genetiknya. Telur tersusun atas tiga bagian yaitu kulit telur, putih telur dan kuning telur (Winarno, 2002). Berdasarkan berat telur ayam, maka bagian telur terdiri dari kuning telur sekitar 30%-32%, albumin sekitar 58%-60%, dan kulit telur sekitar 10%, 12%. Albumin atau putih telur mengandung protein paling tinggi, tetapi disamping mempunyai manfaat sangat besar bagi tubuh manusia, albumin merupakan bahan makanan yang bersifat alergen (Yuwanta, 2010).

Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti dengan judul “Perbandingan Pemberian Telur Ayam Kampung dan Madu Terhadap Kebugaran Jasmani Atlet Futsal Sma Negeri 6 Soppeng”.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Hakikat kebugaran jasmani adalah hal

yang berhak diperlukan oleh tubuh untuk mendapatkan kebugaran jasmani. Misalnya ketika kita mengantuk maka mata berhak untuk istirahat sejenak.

2. Hakekat Telur Ayam Kampung

Telur ayam kampung merupakan salah satu bahan makanan yang dihasilkan dari ternak ayam kampung, berbentuk bulat sampai lonjong dengan berat yang relatif lebih kecil dari telur ayam negeri yaitu sekitar 36-37 gram setiap butirnya. Dengan warna cangkang/kulitnya putih. Meskipun telur ayam kampung berukuran lebih kecil, warna kulitnya lebih putih dan harganya lebih mahal dari telur ayam negeri, Telur ayam kampung lebih diminati oleh masyarakat dari pada telur ayam negeri. Sebagian masyarakat menganggap telur ayam kampung lebih nikmat sebab rasa amis dari bagian kuning telur tidak begitu menonjol dan justru lebih sehat. Anggapan bahwa telur ayam kampung lebih sehat dan enak, karena ayam kampung lebih banyak mendapatkan makanan yang alami seperti biji-bijian, tanaman hijau, serangga dan cacing.

METODE PENELITIAN

Metodelogi merupakan metode yang dipergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan

yang dikemukakan dalam suatu penelitian sehingga arah dan tujuan pengungkapan fakta atau kebenaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Winaryo (1982:86) menjelaskan bahwa “metode merupakan cara yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya serangkaian hipotesis dengan mempergunakan teknik serta alat bantu”. Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode Komparatif.

Cara ilmiah mempunyai karakteristik rasional, empiris, dan sistematis. Rasional berarti penelitian dilakukan dengan cara yang masuk akal dan terjangkau oleh penalaran manusia. Empiris artinya penelitian berdasarkan fakta-fakta di lapangan yang dapat diuji oleh orang lain atau pihak lain. Sistematis merupakan proses tertentu yang logis.

Jenis Penelitian

Desain penelitian yang digunakan disesuaikan dengan jenis penelitian, tujuan penelitian, variabel yang terlibat dan teknik analisis data yang digunakan. Desain penelitian merupakan rancangan atau gambaran yang akan digunakan untuk mencapai yang akan dirumuskan. Penelitian ini merupakan penelitian komparatif.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20-21 Juli 2019 di lapangan sepak bola SMA Negeri 6 Soppeng.

Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013:108).

2. Desain penelitian

Desain penelitian merupakan rancangan atau gambaran pelaksanaan penelitian yang akan dijadikan acuan dalam melakukan langkah-langkah analisis penelitian. Desain penelitian yang digunakan disesuaikan dengan jenis penelitian, tujuan penelitian, variabel yang terlibat dan teknik analisis data yang digunakan. Desain penelitian merupakan rancangan atau gambaran yang akan digunakan untuk mencapai yang akan dirumuskan. Penelitian ini merupakan penelitian komparatif.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013: 215), populasi adalah keseluruhan dari sampel yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah pemain atlet sepak bola SMAN 6 Soppeng. Dimana

pemain Futsal SMAN 6 Soppeng sebanyak 30 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari individu yang mewakili populasi. Oleh karena populasi dalam penelitian ini cukup banyak, sehingga perlu dibatasi dengan melakukan pemilihan sampel yang didasarkan atas sifat-sifat yang sama atau hamper sama.

Penentuan sampel dalam penelitian ini, pertama-tama menentukan jenis kelamin dan umur hal tersebut

dilakukan secara sengaja (*purposive*) yakni; laki-laki dengan usia 15-17 tahun. Dengan pertimbangan bahwa usianya yang relative sebaya serta angka kecukupan gizi yang relative sama.

Selanjutnya menentukan jumlah banyaknya sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Hal tersebut dilakukan secara *purposive sampling*, sehingga jumlah sampel sebanyak 9 atlet Futsal SMA Negeri 6 Soppeng.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penyajian hasil analisis data

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan tentang hasil penelitian perbandingan pemberian telur ayam kampung dan madu terhadap kebugaran jasmani atlet futsal SMA Negeri 6 Soppeng. Untuk menjawab permasalahan dan untuk mencapai tujuan serta untuk menguji hipotesis penelitian ini, maka semua data tersebut diolah dengan menggunakan uji statistik dengan menggunakan SPSS versi 16.00 dengan uji deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis.

1. Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Deskriptif data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna dengan mudah pada data tersebut secara berturut-turut seperti tertera pada tabel 1 berikut ini :

Tabel 4.1. Rangkunan hasil analisis deskriptif data perbandingan pemberian telur ayam kampung dan madu terhadap kebugaran jasmani atlet futsal SMA Negeri 6 Soppeng.

Variabel	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	SD	Variance
Pemberian Telur	9	10.00	50.00	60.00	495.0	55.00	4.33013	18.750

Ayam Kampung								
Pemberian Madu	9	15.00	60.00	75.00	610.0	67.77	5.65194	31.944

Dari tabel 1 tersebut di atas yang merupakan gambaran data perbandingan pemberian telur ayam kampung dan madu terhadap kebugaran jasmani atlet futsal SMA Negeri 6 Soppeng, dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Data kebugaran jasmani atlet futsal setelah pemberian telur ayam kampung diperoleh nilai *range* 10.00, minimal 50.00, maksimal 60.00, *sum* 495.0, *mean* 55.00, *standat deviasi* 55.00, dan *variance* 18.750.
2. Data kebugaran jasmani atlet futsal setelah pemberian madu diperoleh nilai *range* 15.00, minimal 60.00, maksimal 75.00, *sum* 610.0, *mean* 67.77, *standat deviasi* 5.65194, dan *variance* 31.944.

2. Uji Normalitas Data

Untuk mengetahui apakah data pemberian telur ayam kampung dan madu terhadap kebugaran jasmani atlet futsal SMA Negeri 6 Soppeng mengikuti sebaran normal atau tidak, maka akan dilakukan uji normalitas data, menggunakan metode uji Kolmogorov-Smirnov. Adapun hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.2. Rangkuman hasil uji normalitas data perbandingan pemberian telur ayam kampung dan madu terhadap kebugaran jasmani atlet futsal SMA Negeri 6 Soppeng.

Variabel	N	Absolute	Positive	Negative	KS-Z	Asymp.Sig (2 tailed)	Ket
TKJI setelah pemberian telur ayam kampung	9	0.209	0.209	-0.209	0.628	0.826	Normal
TKJI setelah pemberian madu	9	0.355	0.355	-0.233	1.065	0.206	Normal

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, maka dapat terlihat bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov (K-SZ), menunjukkan, bahwa :

1. Untuk TKJI setelah pemberian telur ayam kampung, diperoleh nilai $K-SZ = 0.628$ ($P = 0.826 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pemberian telur ayam kampung mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
2. Untuk data TKJI setelah pemberian madu diperoleh nilai $K-SZ = 1.065$ ($P = 0.206 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pemberian madu mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas Sampel

Hasil uji homogenitas pada data perbandingan pemberian telur ayam kampung dan madu terhadap kebugaran jasmani atlet futsal SMA Negeri 6 Soppeng, dapat dilihat pada data berikut:

Tabel 4.3. Hasil uji homogenitas perbandingan pemberian telur ayam kampung dan madu terhadap kebugaran jasmani atlet futsal SMA Negeri 6 Soppeng.

Leneve Statistic	df1	df2	Sig.
1.631	1	16	0.220

Dari hasil uji homogenitas diatas memperoleh nilai signifikan = 0.22 ($P > 0.05$). Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut mempunyai varian yang homogen.

4. Hasil Pengujian Hipotesis

a. Uji t-berpasangan

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini akan diuji kebenarannya apakah hipotesis tersebut diterima atau ditolak. Setelah dilakukan pengujian dengan menggunakan uji t-berpasangan. Uji t-berpasangan digunakan untuk menganalisis perbedaan antara 2 pengamatan, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.4. Rangkuman hasil uji t-berpasangan data perbandingan pemberian telur ayam kampung dan madu terhadap kebugaran jasmani atlet futsal SMA Negeri 6 Soppeng.

Variabel	N	P (Sig)	Ket
TKJI setelah pemberian telur ayam kampung	9	0.00	Signifikan
TKJI setelah pemberian madu	9	0.00	signifikan

Dari hasil analisis tabel 4.4 diatas, dapat dikemukakan bahwa hasil analisis data TKJI setelah pemberian telur ayam kampung, diperoleh nilai sig 0.00 (sig < 0.05), dan TKJI setelah pemberian madu diperoleh nilai sig 0.00 (sig < 0.05), berarti kedua kelompok dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pada kedua kelompok.

b. Uji t-bebas

Uji t-bebas digunakan untuk melihat mana yang lebih baik antara pemberian telur ayam kampung dan madu terhadap kebugaran jasmani atlet. uji t-bebas juga digunakan untuk menguji hipotesis penelitian pada penelitian ini.

Tabel 4.5. Rangkuman hasil uji hipotesis data perbandingan pemberian telur ayam kampung dan madu terhadap kebugaran jasmani atlet futsal SMA Negeri 6 Soppeng.

Variabel	Mean	Selisih	p (sig)
TKJI setelah pemberian telur ayam kampung	55.00	2.37	0.00
TKJI setelah pemberian madu	67.77		

Dari hasil analisis tabel 4.5 diatas, dapat dikemukakan bahwa data kelompok pemberian telur ayam kampung dan madu terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai signifikansi 0.00 ($p < 0.05$) dengan selisih 2.37, maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini pemberian madu dapat meningkatkan kesegaran jasmani dibandingkan dengan pemberian telur ayam kampung.

Pembahasan

Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Istilah kebugaran jasmani memiliki pengertian yang tidak berbeda dari aspek fisik dalam total fitness atau yang dikenal sebagai *physical fitness*.

Perkataan kesegaran jasmani lazim dikenal dengan istilah asing "*Physical*

Fitness". *Physical* berarti badan atau tubuh sedangkan *Fitness* berarti segar. Jadi yang dimaksud dengan *physical fitness* (kesegaran jasmani) yaitu badan yang sehat dan segar. Pengertian kesegaran jasmani dipandang sebagai suatu konsep yang mempunyai ruang lingkup yang cukup luas, yang salahsatunya merupakan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap beban fisik yang diberikan kepada tubuh saat melakukan aktifitas

berlebih tanpa merasakan kelelahan. (Suratman. Dalam jurnal GLADI, 2012).

Kesegaran jasmani dirasakan merupakan suatu hal yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan karena kesegaran jasmani mempunyai beberapa unsur penting. Menurut Sadoso Sumosardjono (1986) yang dikutip Himawan Wismanadi (2010:35). Kesegaran jasmani mempunyai empat komponen yaitu: 1. Ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular*) 2. Kekuatan (*stregth*), 3. Ketahanan otot (*muscular endurance*) 4. Kelenturan (*flexibility*). Terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu umur, jenis kelamin, somatotipe atau bentuk badan, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, waktu istirahat dan aktifitas fisik (Pradono, 2000).

Keseimbangan metabolisme dalam tubuh sangat penting saat berolahraga, sehingga membutuhkan energi saat melakukan aktivitas, maka dianjurkan untuk menambahkan asupan nutrisi yang dibutuhkan untuk menunjang energi pada atlet, Ketersediaan glukosa darah selama melakukan aktivitas olahraga merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap performa *endurance*. Pemberian minuman yang mengandung karbohidrat sederhana selama latihan atau pertandingan dapat membantu meningkatkan performa atlet dengan

mempertahankan kadar glukosa darah dan menunda kelelahan.

Pemberian minuman karbohidrat, seperti telur ayam kampung dan madu pada saat melakukan aktivitas olahraga akan membantu meningkatkan kebugaran, melepaskan dahaga, dan mempercepat rehidrasi serta pengisian energi kembali bagi tubuh. Hal tersebut sejalan dengan yang mentayakan bahwa pemberian minuman karbohidrat dapat memperlambat terjadinya kelelahan (Rusip, 2006). Atlet yang membutuhkan *endurance* dianjurkan meminum minuman yang mengandung elektrolit dan karbohidrat selama dan setelah latihan atau selama pertandingan (Djoko. P. I, 2007).

Merujuk dari tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan pemberian telur ayam kampung dan madu terhadap kebugaran jasmani atlet futsal SMA Negeri 6 Soppeng. Dari hasil analisis data kebugaran jasmani setelah pemberian telur ayam kampung, diperoleh nilai *mean* 55.00 dengan nilai signifikansi 0.00 ($p < 0.05$) dan hasil analisis data kekebugaran jasmani setelah setelah pemberian madu, diperoleh nilai *mean* 67.77 dengan nilai signifikansi 0.00 ($p < 0.05$) dengan nilai selisih 2.37, maka hipotesis penelitian diterima. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian telur ayam kampung dan madu

terhadap kebugaran jasmani atlet futsal SMA Negeri 6 Soppeng.

Hasil data penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan pengaruh pemberian telur ayam kampung dan pemberian madu terhadap tingkat kebugaran jasmani atlet futsal SMA Negeri 6 Soppeng. Dimana pemberian madu pada atlet futsal lebih baik tingkat kebugaran jasmaninya dibanding dengan pemberian telur ayam kampung.

Hasil penelitian ini di dukung beberapa penelitian sebelumnya, diantaranya adalah penelitian Anggraini dan Murbawani (2013), yang menyatakan bahwa madu merupakan sumber karbohidrat alami yang dapat bertindak sebagai penyuplai energi pada olahraga *endurance* (Anggraini dan Murbawani, 2013). Kemudian Aden, R (2010 : 30), menyatakan bahwa madu diperoleh dengan proses enzimatis oleh lebah melalui nektar bunga dan digunakan sebagai cadangan makanan. Selanjutnya menurut Maszaza (2006) mengungkapkan bahwa keistimewaan minuman madu adalah mudah dicerna oleh tubuh, madu membantu menyehatkan badan, memulihkan tenaga yang kelelahan dengan cepat, dan dapat meningkatkan stamina tubuh.

Dari pembahasan di atas dapat dapat disimpulkan bahwa pemberian minuman madu lebih memberikan

berpengaruh yang lebih baik daripada pemberian telur ayam kampung terhadap kebugaran jasmani atlet futsal SMA Negeri 6 Soppeng.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dari penelitian perbandingan pemberian telur ayam kampung dan madu terhadap kebugaran jasmani atlet futsal SMA Negeri 6 Soppeng, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian madu lebih baik dalam meningkatkan kebugaran jasmani atlet.

Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat disarankan atau direkomendasikan beberapa hal :

1. Disarankan kepada para pelatih dan pembina olahraga dan atlet untuk meningkatkan kebugaran jasmani atlet khususnya cabang olahraga futsal perlu diperhatikan faktor gizi dan nutrisi.
2. Kepada atlet disarankan untuk mengkonsumsi minuman madu sebelum pertandingan dengan takaran normal dan tidak berlebihan.
3. Kepada para peneliti selanjutnya disarankan untuk mencari perbandingan pemberian minuman madu dengan minuman energi lainnya.
- 4.

DAFTAR PUSTAKA

- Djoko Pekik Irianto. 2000. *Pendidikan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Halim, Nur Ichsan, 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Hardianto, Wibowo. 1995. *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cidera Olahraga*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- John D. Tenan g, 2008. *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: DAR Mizan.
- Komala, I, 2008. *Kandungan Gizi Produk Peternakan*. Student Master animal Science, Fac. Agriculture-UPM.
- Lhaksana,Justinus, 2011. *Futsal Modern*. Depok: Be Champion
- Muhajir, M.dan Jaja, M. 2011. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*.Jakarta: Erlangga
- Nurhasan, dan Cholil Hasanudin, 20014,*Tes dan Pengukuran Keolahragaan*., Bandung: UPI
- Nurhasan. 2005. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta. Depdiknas.
- Rusli Lutan. 2000. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan PendidikanGerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Sadoso. Sumosardjuno, 1996. *Sehat dan Bugar*.Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Sucipto, dkk. 2000. “Sepakbola”.Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sudaryani. 2003. *Kualitas Telur*.Penebar Swadaya.Jakarta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP, 1985. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Winarno, FG, 2002. *Kimia Pangan dan Gizi*. Gramedia. Jakarta
- Yuwanta, T, 2010. *Pemanfaatan Kerabang Telur. Program Studi Ilmu dan Industri Peternakan Fakultas Peternakan Universitas Gajah Mada*. Yogyakarta..