

## **ABSTRAK**

### **HUBUNGAN PEMAHAMAN TENTANG MAKANAN BERPROTEIN DENGAN POLA LATIHAN PADA PARA BINARAGA DI PUSAT KEBUGARAN HERCULES BANDAR LAMPUNG**

**Oleh**

**ROBY SANDRA ARY SHANDY**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan pemahaman tentang makanan berprotein dengan pola latihan pada para Binaraga dipusat kebugaran hercules Bandar Lampung.

Metodelogi penekitian yang digunakan adalah metode deskriptif analitik, dengan sampel sebesar 40 responden dipusat kebugaran Bandar Lampung. Data dikumpulkan melalui angket pemahaman tentang makanan berprotein. Pola latihan diperoleh dengan cara observasi.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan antara pemahaman tentang makanan berprotein dengan pola latihan ( $p=0,011$ ). Rata-rata pola latihan pada binaraga sudah benar. Jumlah responden sebanyak 40 orang. Sebanyak 21 responden memiliki pola latihan baik (52,5%) dan sebanyak 19 responden memiliki pola latihan kurang (47,5 %). Sebagian besar reponden memiliki pemahaman baik sebanyak 25 (62,5%) dan memiliki yang pemahaman kurang sebanyak 15 (37,5%).

Kesimpulan ada hubungan pola latihan dengan pemahaman tentang makanan berprotein. Implikasi untuk memperbesar otot sebaiknya dilakukan dengan cara latihan yang benar serta diikuti dengan mengkonsumsi makanan berprotein.

**Kata kunci :** pemahaman makanan berprotein, pola latihan.