

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Untuk memulai aktifitas dengan kondisi fisik yang prima maka, dibutuhkan gizi yang baik. Dan tidak mengonsumsi gizi secara berlebihan. Oleh karena itu pemahaman tentang gizi memegang peranan yang sangat penting di dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik, sehingga dapat mencapai gizi seimbang. (Suhardjo, 2003: 23).

Zat gizi adalah bahan dasar yang menyusun bahan makanan. Zat gizi yang dikenal ada lima, yaitu : karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan protein. Fungsi zat gizi secara umum adalah sebagai sumber energi, zat pembangun dan zat pengatur. Dan kelompok gizi memiliki fungsi masing-masing, seperti karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, air dan juga, protein. (Dewi, 2012: 7).

Gizi juga sangat memegang peranan penting dalam mewujudkan prestasi olahraga. Salah satu olahraga yang membutuhkan protein yaitu olahraga untuk meningkatkan massa otot seperti binaraga dan instruktur-instruktur kebugaran (*fitness*) dan anggotanya. dalam pembentukan massa otot ini selain diperlukan asupan makanan yang tepat diperlukan juga olahraga rutin. Asupan energy

diperlukan tubuh untuk menunjang berbagai aktifitas fisik. Selain itu, asupan energi yang tepat dapat mencegah terjadinya kelemahan otot pada saat latihan ataupun pertandingan. (Gershoff dalam Hanif, 2011: 1).

Protein merupakan salah satu zat makanan yang penting bagi tubuh, mempunyai fungsi sebagai pertumbuhan sel, pengganti sel yang rusak dan sebagai bahan bakar dalam tubuh manusia, dalam Husni (2007). Protein dibagi menjadi dua, yaitu protein nabati dan protein hewani. Protein nabati berasal dari tumbuhan sedangkan protein hewani berasal dari hewan. Protein hewani mengandung profil asam amino yang lengkap termasuk asam amino esensial yang mutlak dibutuhkan untuk perkembangan tubuh. Daging dan telur merupakan makanan sumber protein yang paling populer. Namun, selain telur dan daging masih banyak makanan yang mengandung protein tinggi.

Asupan tinggi protein dalam jangka lama menghasilkan beban metabolic yang tidak diperlukan ginjal sehingga dapat menyebabkan gangguan fungsi ginjal, Campbell dalam Hascemy (2011). Penelitian yang dilakukan di Amerika menunjukkan bahwa asupan protein menjadi factor yang berhubungan dengan peningkatan keratin kinase setelah berolahraga beban. Penelitian lain pada *Bodybuilder* mengkonsumsi tinggi protein dari makan serta suplemen selama 5 tahun berefek pada menurunannya fungsi ginjal sehingga harus mengalami cuci darah dan dipersiapkan untuk transplasi ginjal. (Guyton dan Hartung dalam Hascemy, 2011: 5).

Latihan beban dilakukakan oleh para penggemar kebugaran, bahkan menjadi menarik bagi beribu-ribu orang yang pernah menyebut dirinya sebagai manusia loyo. Kegiatan ini dapat dilakukan dalam waktu singkat, tetapi membuat perubahan dramatis pada tubuh seseorang. Banyak yang melakukan latihan beban mengatakan bahwa dengan memiliki tubuh tegap tidak saja terasa segar, tapiu juga berpengaruh positif terhadap cara berhubungan dengan orang lain. Penelitian terahir menyatakan latihan beban dapat memberikan sumbangan besar terhadap kehidupan yang berkualitas. (Thomas R. beacchle, 2002: 1). Dari wawancara didapatkan bahwa sebagian kecil dari para binaraga dihercules memiliki pemahaman tentang protein yang baik tetapi secara tidak langsung dengan pola makan mereka tidak teratur. Selain itu peneliti menanyakan kebiasaan cara pola latihannya. Dan hasilnya sebagian besar yang terbiasa dengan pola latihan yang benar.

Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan pemahaman makanan berprotein dengan pola latihan pada para binaraga di pusat kebugaran Hercules Bandar Lampung.

B. Rumusan Masalah

Masalah adalah kesenjangan antara harapan akan sesuatu dengan kenyataan yang ada. Masalah adalah kesenjangan antara sesuatu yang diusahakan dengan hasil yang diperoleh, sehingga apa yang diharapkan itu tidak tercapai. Kesenjangan

tersebut memerlukan pemecahan agar dapat tercapai kondisi yang diinginkan atau dapat keluar dari masalah yang ada. (Margono, 2010: 54).

Berkaitan dengan penelitian yang akan penulis lakukan ini, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

Apakah ada hubungan pemahaman tentang makanan berprotein dengan pola latihan pada para binarga di pusat kebugaran Hercules Bandar Lampung?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui adanya hubungan antara pemahaman tentang makanan berprotein dengan pola latihan pada para binarga di pusat kebugaran Hercules Bandar Lampung.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan dapat dibagi menjadi 2 yaitu manfaat pada ilmu pengetahuan dan dalam kehidupan sehari-hari. Dimana manfaat dalam bidang pengetahuan dapat berupa :

1. Bagi binaraga dapat lebih mengetahui tentang manfaat mengkonsumsi makanan berprotein yang cukup agar tidak berlebihan.
2. Bagi pelatih atau instruktur binaraga dapat lebih menambah pengetahuan dalam membimbing para atletnya agar melakukan latihan yang benar dan konsumsi makanan berprotein dengan porsi yang cukup agar tidak berlebihan.

3. Bagi lembaga pusat kebugaran dapat tentang manfaat makanan berprotein yang cukup.
4. Bagi yang ingin memperbesar otot tubuh dapat mengetahui makanan - makanan yang mengandung protein dan dapat mengetahui takaran yang protein yang dibutuhkan oleh tubuh dalam sehari.

F. Penjelasan Judul

1. Hubungan

Hubungan diartikan sebagai kesinambungan interaksi antara dua orang atau lebih yang memudahkan proses pengenalan satu akan yang lain. Hubungan terjadi dalam setiap proses kehidupan manusia. (Agung Dan yanyan 2005).

2. Pemahaman

Pemahaman diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari. (Notoatmodjo, 2007).

3. Makanan Berprotein

Makanan Berprotein adalah makanan yang berasal dari nabati dan hewani, dan makanan berprotein ini banyak sekali mengandung zat asam amino. (Mita dan wiwi sartika, 2010).

4. Pola Latihan

Latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Latihan itu diperoleh dengan cara menggabungkan tiga faktor yang terdiri atas intensitas, frekuensi, dan lama latihan. (Sukadiyanto, 2002).

5. *Body Builder*

Bodybuilder adalah salah satu olahraga yang mengandalkan massa otot, termasuk ke dalam kategori olahraga beban sekaligus seni pahat tubuh. Dalam istilah yaitu keberhasilan seseorang yang beradaptasi dengan tekanan fisik dan mental yang ditemui dalam hidupnya. (Halim dan Ade rai, 2006).

6. *Gym*

Kata *Gym* berasal dari Yunani Kuno, yang berarti suatu sarana yang baik untuk pendidikan melatih fisik dan intelektual orang muda. *Gym* dalam arti yang lebih luas memiliki makna ruang atau gedung olahraga. Singkat kata, *Gym* adalah suatu wadah bagi mereka yang ingin menyegarkan badan dengan melakukan olahraga, yang dapat melenturkan tubuh, mengencangkan otot dan membuat tubuh menjadi kekar. (Halim dan Aderai, 2006).