Ringkasan

HERMAWAN SUSANTO. 6815123185. PENGARUH LATIHAN BEBAN *FITNESS* TAMAN TERBUKA DENGAN ASUPAN MINUMAN KEDELAI TERHADAP PERUBAHAN LINGKAR DADA PADA LAKI – LAKI USIA 18-21 TAHUN. Skripsi Jakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta 2016.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban *fitness* taman terbuka dengan asupan minuman kedelai terhadap perubahan lingkar dada pada laki – laki usia 18-21 tahun dan perbandingannya antara kelompok yang diberi asupan minuman kedelai dan tanpa asupan minuman kedelai, Penelitian ini dilakukan pada bulan April – Mei 2016. Metode eksperimen dengan desain penelitian *Two Group Pre Test and Post Test Desaign.* Populasi penelitian ini merupakan seluruh warga Asrama Mahasiswa Islam Sunan Giri yang berjumlah 40 orang, sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yang diambil berdasarkan tekhnik *pusposive sampling,* data primer yang diambil dari penelitian ini merupakan data yang diambil dari *experiment* penelitian yang telah dilakukan kemudian dilakukan analisis dan pengolahan data statistika. .

Penelitian ini meliputi pengaruh latihan beban *fitness* taman terbuka terhadap perubahan lingkar dada pada laki-laki usia 18-21 tahun dengan dibandingkan antara yang diberikan asupan minuman kedelai dan tanpa diberikan asupan minuman kedelai, hipotesis ini didasarkan bahwa protein nabati adalah protein yang baik untuk meningkatkan perubahan lingkar dada yang diiringi dengan latihan.

Berdasarkan hasil *eksperiment* dan olah data statistika latihan beban *fitness* taman terbuka dapat meningkatkan lingkar otot dada pada laki-laki usia 18-21 tahun dengan rata-rata peningkatan 2,15 cm dan t-hitung 6,14 cm. Latihan beban *fitness* taman terbuka tanpa diiringi asupan minuman kedelai dapat meningkatkan perubahan lingkar dada pada laki-laki usia 18-21 tahun dengan rata-rata peningkatan 1,15 cm dan t-hitung 4,26 cm. maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan kelompok asupan minuman kedelai terhadap perubahan peningkatan lingkar dada pada laki-laki usia 18-21 tahun dengan peningkatan 1 cm lebih banyak.

Kata Kunci : Latihan Beban, Lingkar Dada, Minuman Kedelai, Taman *Fitness* terbuka.