

ABSTRAK

WAHYUDI KURNIAWAN, 2017. Pengetahuan Atlet Kempo Dojo Balaikota Padang Tentang Pola Menu Seimbang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya pengetahuan atlet kempo dojo balaikota Padang tentang pola menu seimbang sebelum, saat dan sesudah pertandingan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besarkah tingkat pengetahuan atlet kempo dojo balaikota Padang itu tentang pola menu seimbang baik sebelum, saat dan sesudah pertandingan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian adalah atlet kempo dojo balaikota Padang yang aktif berlatih berjumlah 20 orang yang terdiri dari 11 atlet putra dan 9 atlet putri. Sampel penelitian dengan menggunakan teknik *Total Sampling*, maka yang dijadikan sampel berjumlah 20 orang. Data dikumpulkan menggunakan angket atau kuesioner. Teknik analisis data adalah dengan analisis deskriptif.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: pengetahuan atlet kempo dojo balaikota Padang tentang pola menu seimbang sebelum, saat dan sesudah pertandingan menempati pada klasifikasi *Cukup Baik*.

Kata Kunci :Pengetahuan pola menu seimbang