

ABSTRAK

Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Konsumsi (Energi, Karbohidrat, Lemak, dan Protein) Pada Atlet Lari (*Sprinter*) di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo

Latar Belakang Olahraga bisa dijadikan sebagai kebutuhan selain makanan gizi seimbang. Dengan berolahraga akan menjadikan tubuh kita lebih sehat dan bugar. Untuk menjaga performa yang di inginkan oleh atlet dalam menunjang untuk meraih prestasi, tentu diperlukan pengetahuan dalam pemilihan makanan yang baik dan tepat untuk pemenuhan kebutuhan gizi atlet. Di daerah kabupaten sidoarjo terdapat sebuah pembinaan atlet dalam bentuk Pusat Latihan Daerah (Puslatda) yang dibawah binaan PASI Kabupaten Sidoarjo.

Tujuan Penelitian Mempelajari pada pengaruh penyuluhan dengan media video terhadap tingkat pengetahuan dan tingkat konsumsi (energi, karbohidrat, lemak, dan protein) pada atlet lari (*sprinter*) di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo.

Metode Jenis penelitian menggunakan metode pre eksperimen design dengan menggunakan satu kelompok subjek atau kontrol. Desain ini menggunakan *One Group Pretest Posttest*. *Pre-test* diberikan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan tingkat konsumsi sebelum penyuluhan media video dan *Post-test* diberikan sesudah penyuluhan media video untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan tingkat konsumsi. Intervensi diberikan berupa penyuluhan media video materi gizi olahraga, manfaat zat gizi dan perhitungan kebutuhan zat gizi untuk atlet.

Hasil Penyuluhan media video dapat meningkatkan tingkat pengetahuan dan tingkat konsumsi (energi, karbohidrat, lemak, dan protein) pada atlet lari (*sprinter*) di puslatda pasi kabupaten sidoarjo.

Kesimpulan Penyuluhan media video cukup efektif atau berpengaruh dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan konsumsi (energi, karbohidrat, lemak, dan protein).

Kata Kunci: Penyuluhan Media Video, Tingkat Pengetahuan, Tingkat Konsumsi, Atlet Lari (*Sprinter*).

ABSTRACT

The Effect of Counseling Using Video Media on Knowledge Levels and Consumption Levels (Energy, Carbohydrates, Fats and Proteins) in Running Athletes (Sprinters) at the Puslatda PASI Sidoarjo Regency

Background: Exercise can be used as a necessity in addition to balanced nutritional food. Exercising will make our bodies healthier and fitter. To maintain the performance desired by athletes to support their achievements, of course knowledge is needed in choosing good and appropriate food to meet the athlete's nutritional needs. In the Sidoarjo Regency area there is an athlete development in the form of a Regional Training Center (Puslatda) which is under the guidance of PASI Sidoarjo Regency.

Research Objectives To study the effect of counseling using video media on the level of knowledge and consumption levels (energy, carbohydrates, fat, and protein) in sprinters at the PASI Regional Center, Sidoarjo Regency.

Method This type of research uses a pre-experimental design method using one group of subjects or controls. This design uses One Group Pretest Posttest. The pre-test was given to determine the level of knowledge and level of consumption before the video media education and the post-test was given after the video media education to determine the level of knowledge and level of consumption. The intervention was provided in the form of video media education on sports nutrition material, the benefits of nutrients and calculating nutritional needs for athletes. The results of video media counseling can increase the level of knowledge and consumption levels (energy, carbohydrates, fat and protein) in sprinters at the Sidoarjo District Puslatda Pasi.

Results video education can increase the level of knowledge and consumption levels (energy, carbohydrates, fat, and protein) in sprint athletes at the Sidoarjo District Puslatda Pasi.

Conclusion Video media education is quite effective or influential in efforts to increase knowledge and consumption (energy, carbohydrates, fat, and protein).

Keywords: Video Media Extension, Level of Knowledge, Consumption Level, Running Athletes (Sprinters).