

ABSTRAK

**RICHO SYAHPUTRA TARIGAN. Efektivitas Penyuluhan Terhadap Perubahan Pengetahuan Gizi Atlet Angkat Berat PABBSI Medan Tahun 2015. (Pembimbing : NURHAMIDA SARI SIREGAR)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2015**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penyuluhan terhadap perubahan pengetahuan gizi atlet angkat berat PABBSI Medan Tahun 2015.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu. Sampel yang berjumlah 11 orang. Sampel diperoleh dengan total sampling. Untuk mengetahui efektivitas penyuluhan terhadap perubahan pengetahuan gizi atlet angkat berat PABBSI Medan Tahun 2015. dengan analisis statistik uji t dependen.

Dari hasil perhitungan diperoleh t_{hitung} sebesar 5,80 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,81. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,80 > 1,81$). Dengan demikian disimpulkan terdapat efektivitas penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan gizi atlet angkat berat PABBSI Medan Tahun 2015.

Kata Kunci : Efektivitas, Penyuluhan, Pengetahuan Gizi, Atlet Angkat Berat