

ABSTRAK

Sebagian besar remaja atlet badminton memiliki pola makan kurang baik yang disebabkan aktivitas latihan yang padat, baik aktivitas sendiri maupun latihan badminton membuat atlet terlambat untuk makan dan lebih cenderung memilih makanan yang serba instan. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh edukasi *Audio Visual Aids* (AVA) terhadap pola makan atlet badminton.

Desain penelitian ini menggunakan *Pre Experimental* pendekatan *One grup pre-post test* dengan populasi penelitian yaitu seluruh atlet bulutangkis di PB.FIFA Sidoarjo sejumlah 40 atlet. Besar sampel yaitu 40 responden yang diambil dengan Teknik *Total Sampling*. Instrument menggunakan lembar kuisisioner. Data di analisis menggunakan Uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan pola makan sebelum diberi edukasi di dapatkan sebagian besar (65%) memiliki pola makan kurang dan sesudah diberi edukasi di dapatkan hasil sebagian besar (67,5%) memiliki pola makan cukup. Hasil Uji *Wilcoxon Sign Rank Test* di dapatkan nilai $p=0,000$ Berarti $p < \alpha$ maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh edukasi *Audio Visual Aids* (AVA) terhadap pola makan atlet badminton di PB.FIFA Sidoarjo.

Edukasi *Audio Visual Aids* (AVA) dapat mempengaruhi pola makan atlet badminton. Saran kepada pihak PB.FIFA Sidoarjo agar memberikan dukungan terhadap gizi atlet badminton, karena keberhasilan seorang atlet salah satunya bergantung pada kondisi gizi.

Kata Kunci: Edukasi, Audio Visual Aids (AVA), Pola Makan Atlet Badminton