

## Pelatihan Pengelolaan Gizi dan Pencegahan Doping Pada Pelatih dan Atlet Puslatda DIY

Oleh: Rachmah Laksmi Ambardini, Wara Kushartanti, Novita Intan Arovah, Rina Yuniana, Atikah Rahayu

### ABSTRAK

Dalam mempersiapkan Pekan Olahraga Nasional (PON) XX, di Papua 2021, KONI DIY menyelenggarakan Pemusatan Latihan Daerah (PUSLATDA) untuk mencapai target medali sebanyak 12 emas 17 perak dan 24 perunggu. Se jauh ini masih terdapat keterbatasan pengetahuan atlet, ofisial maupun pelatih terkait dengan pengaturan gizi olahraga dan pencegahan doping. Oleh karenanya **PPM ini bertujuan** untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pelatih dan atlet Puslatda DIY untuk mengoptimalkan pengelolaan gizi dan pencegahan doping dalam upaya mendukung performa atlet. **Kegiatan PPM** ini menggunakan metode pelatihan dengan pendekatan ceramah dan diskusi . **Khalayak sasaran PPM** adalah pelatih dan atlet puslatda DIY. **Hasil kegiatan PPM** dari aspek proses dinilai berhasil. Hal ini dilihat dari kehadiran pelatih 41 orang yang berasal dari 24 cabang olahraga dan semua peserta berpartisipasi aktif selama kegiatan PPM. Dari aspek produk, yang meliputi pengetahuan dan keterampilan tentang doping dan gizi, tingkat pengetahuan berada pada kategori sedang. Sementara keterampilan berada pada kategori baik. Secara umum, khalayak sasaran menyatakan bahwa pelatihan sangat bermanfaat, khususnya dalam meningkatkan pemahaman tentang gizi dan doping.

Kata Kunci: *Gizi, Doping, Atlet*