

# PELATIHAN GIZI OLAHRAGA UNTUK PENCAPAIAN PRESTASI OPTIMAL ATLET DI KABUPATEN SLEMAN

Oleh: Christina Fajar Sriwahyuniati, Wisnu Nugroho, Sebastianus Pranatahadi, Risti Nurfadhila

## ABSTRAK

Program latihan yang baik harus melibatkan semua komponen yang dibutuhkan atlet dalam latihan, termasuk program perencanaan nutrisi bagi atlet muda. Salah satu pendukung dalam kesuksesan dan keberhasilan pembinaan atlet adalah pelatih. Pelatih menjadi orang yang terdekat dengan seorang atlet. Pelatih harus ikut mendukung program atlet terutama dan yang utama dalam hal penyediaan gizi olahraga bagi atlet. Fakta dilapangan, masih banyak pelatih yang belum memahami atau mengerti kebutuhan gizi olahraga atlet. Sehingga kegiatan Pelatihan Gizi Olahraga Guna Menunjang Pencapaian Prestasi Optimal Atlet dengan maksud untuk memberi pengetahuan dan keterampilan bagi para pelatih tentang pentingnya gizi olahraga bagi atlet dalam sebuah perencanaan program latihan bagi atlet. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang akan dilakukan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan lebih dalam tentang gizi olahraga. .Khalayak pengabdian adalah pelatih cabang olahraga kabupaten Sleman. Model kegiatan berupa workshop yang akan dilaksanakan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi (praktik) pembuatan program latihan. Hasil dari PkM ini akan dipublikasikan di International

Kata Kunci: *Pengabdian, Gizi, Prestasi, Atlet.*