

Pelatihan Manajemen Nutrisi Pelatih Cabang Olahraga di Kota Yogyakarta

Oleh: Danardono, Djoko Pekik Irianto, Okky Indera Pamungkas Fakultas Ilmu Keolahragaan

ABSTRAK

Kegiatan PPM “Pelatihan Manajemen Nutrisi Pelatih Cabang Olahraga di Kota Yogyakarta” ini diselenggarakan selain untuk memberi bekal pengetahuan dan keterampilan bagi para pelatih dalam menghitung kebutuhan kalori atlet, juga pengetahuan dan keterampilan bagi pelatih dalam mengedukasi atlet tentang pentingnya asupan gizi, menaik-turunkan berat badan agar ideal atau sesuai yang diharapkan, membuat perencanaan gizi untuk atlet, menjaga status hidrasi, dan mengkomposisikan makanan bagi atlet.

Kegiatan PPM “Pelatihan Manajemen Nutrisi Pelatih Cabang Olahraga di Kota Yogyakarta” ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi secara teori dan praktik. Teori diberikan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Materi praktik diberikan dengan membuat perencanaan menu asupan gizi sederhana bagi atlet sesuai tugas yang diberikan oleh narasumber.

Kegiatan PPM “Pelatihan Manajemen Nutrisi Pelatih Cabang Olahraga di Kota Yogyakarta” ini terlaksana dengan baik sesuai rencana dan diikuti 29 pelatih cabang olahraga yang mengikuti Puslatkot Kota Yogyakarta 2020. Besar harapan kami selaku Tim PPM FIK UNY untuk lebih sering menyelenggarakan kegiatan seperti ini guna meningkatkan pengetahuan SDM demi kemajuan olahraga di DIY.

Kata Kunci: Kata kunci: PPM, Pelatihan Manajemen Nutrisi, Atlet Kota Yogyakarta