

Analisis Tingkat Pemahaman Gizi Pada Atlet Pemusatan Latihan Daerah (PUSLATDA) Yogyakarta

Oleh: Okky Indera Pamungkas, Danardono, Djoko Pekik Irianto,

ABSTRAK

Raihan prestasi optimal merupakan akumulasi dari berbagai faktor penunjang prestasi pada atlet. Untuk mencapai prestasi optimal banyak hal yang menjadi faktor, salah satunya faktor penunjangnya adalah gizi olahraga. Pada penelitian ini peneliti lebih menekankan terhadap pemahaman atlet pada gizi. Gizi mempunyai dampak yang besar terhadap kinerja/*performance* atlet. Atlet mempunyai potensi yang besar dalam latihan terutama untuk atlet yang belum memahami tentang gizi selama mengikuti proses latihan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Pemahaman Gizi Pada Atlet Pemusatan Latihan Daerah (PUSLATDA) Yogyakarta.

Desain penelitian ini menggunakan deskriptif pada atlet cabang olahraga di Yogyakarta. Penelitian dilakukan melalui instrument "kuisisioner Tingkat Pemahaman Gizi Pada Atlet Pemusatan Latihan Daerah (PUSLATDA) Yogyakarta yang berasal dari cabang olahraga berpartisipasi pada penelitian ini.

Kata Kunci: *Atlet, Gizi, Yogyakarta.*