

PELATIHAN MANAJEMEN LATIHAN DAN MAKANAN UNTUK MENCAPAI PRESTASI MAKSIMAL PADA MASA PANDEMI DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Oleh: Danardono, Djoko Pekik Irianto, Okky Indera Pamungkas

ABSTRAK

Kegiatan PPM “Manajemen Latihan dan Makanan Untuk Mencapai Prestasi Maksimal di Masa Pandemi” ini diselenggarakan selain untuk memberi bekal pengetahuan dan keterampilan bagi para pelatih dalam menghitung kebutuhan kalori atlet yang berkaitan dengan perencanaan latihan, juga pengetahuan dan keterampilan bagi pelatih dalam mengedukasi atlet tentang pentingnya manajemen Latihan dan makanan untuk mencapai prestasi maksimal di masa pandemi. Kegiatan pelatihan ini diikuti oleh para pelatih cabang olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta. Kegiatan ini dilaksanakan secara luring di KONI DIY dengan menerapkan protokol Kesehatan pada masa pandemic Covid19 sesuai dengan ketentuan yang berlaku Kegiatan PPM “Manajemen Latihan dan Makanan Untuk Mencapai Prestasi Maksimal di Masa Pandemi” 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 dan perencanaan program latihan bagi atlet sesuai tugas yang diberikan oleh narasumber

Kata Kunci: Manajemen Latihan dan Makanan, Pandemi