

# **PENYULUHAN GIZI BAGI ATLET TIM BAYANGAN PORDA BANTUL TAHUN 2021**

Oleh: Sugeng purwanto, Pasca tri kaloka, Yuyun ari wibowo, dan Putri Prastiwi Wulandari

## **ABSTRAK**

Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk : (1) Meningkatkan pengetahuan atlet tim bayangan PORDA Bantul cabang olahraga bolavoli akan gizi, (2) Meningkatkan kemauan atlet tim bayangan PORDA Bantul cabang olahraga bolavoli untuk mengkonsumsi makanan yang tepat dan sesuai dengan yang dibutuhkan tubuh. (3) Memberi bekal pada atlet tim bayangan PORDA Bantul cabang olahraga bolavoli terkait makanan menjelang pertandingan, kemudian selama pertandingan serta sesudah pertandingan yang dilakukan selesai.

Pengabdian masyarakat ini mempunyai sasaran atlet tim bayangan PORDA Bantul cabang olahraga bolavoli yang berasal dari klub bolavoli BAJA 78 Bantul. Pengabdian masyarakat ini melibatkan atlet tim bayangan PORDA Bantul cabang olahraga bolavoli yang berasal dari klub bolavoli BAJA 78 Bantul sejumlah 15 atlet. Kegiatan berupa: Memberikan penyuluhan terkait pemenuhan asupan gizi yang berbentuk makanan dan minuman bagi atlet tim bayangan PORDA Bantul cabang olahraga bolavoli yang berasal dari klub bolavoli BAJA 78 serta menjadi bahan pengetahuan bagi pelatih guna meningkatkan prestasi atlet-atletnya.

Pelaksanaan pelatihan olahraga petanque ini mendapat apresiasi yang baik dari para peserta. Dapat dikatakan demikian sebab selama proses berlangsungnya kegiatan para peserta aktif dalam mengikuti kegiatan kemudian yang kedua munculnya banyak pertanyaan dari peserta

*Kata kunci:* gizi, atlet