

PELATIHAN PELATIH OLAHRAGA TENIS MEJA DALAM MENGEMBANGKAN PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN

Oleh: Tomoliyus, Bandi Utama, Fx Sugiyanto

ABSTRAK

Mengacu kepada butir analisis situasi, uraian permasalahan mitra, dan kesepakatan mitra dan pengabdian, maka permasalahan mitra KKG Kecamatan Pakem yang sering menjadi konflik guru penjasorkes pada saat pertemuan KKG Kecamatan Pakem adalah perencanaan latihan olahraga atau fisik untuk mengembangkan bakat olahraga siswa. Tujuan Kegiatan PPM adalah untuk meningkatkan pengetahuan Guru Penjasorkes dalam menyusun perencanaan latihan fisik siswa khususnya olahraga tenis meja. Metode kegiatan PPM ada dua langkah yaitu langkah pertama adalah menggunakan metode *Focus Group Discussion* (FGD). Langkah kedua melaksanakan pelatihan dengan metode ceramah dan diskusi.

Hasil pelaksanaan kegiatan PPM pada tanggal 22 Oktober 2016, meliputi kegiatan ceramah dan diskusi interaktif untuk memahami perencanaan latihan fisik tenis meja. Pertama kali dilakukan pretest, kemudian pemberian materi perencanaan latihan dengan metode ceramah, dilanjutkan dengan diskusi interaktif. Dan pada akhir kegiatan dilakukan tes akhir dengan teknik pengamatan dan wawancara. Hasilnya terjadi peningkatan pengetahuan materi perencanaan latihan

Kata Kunci: *Pelatihan, perencanaan latihan, KKG penjasorkes*