

BIMTEK EVALUASI KINERJA FISIK DAN MENTAL BAGI ATLET TIM PORDA GUNUNG KIDUL TAHUN 2022

Oleh: Faidillah Kurniawan, Subagyo Irianto, Mansur

ABSTRAK

Kegiatan PELATIHAN ini bertujuan untuk meningkatkan dan memperluas pemahaman para atlet, pelatih, official maupun pengurus seputar bagaimana mengevaluasi capaian kinerja pelatihan fisik berbasis tes dan pengukuran pada atlet terutama dalam mempersiapkan sampai melaksanakan program latihan fisik guna menunjang kondisi prima saat pertandingan. Desain pengabdian pada pengabdian ini adalah Bimbingan Teknis yang dilakukan oleh para ahli sekaligus akademisi maupun praktisi kepelatihan olahraga/olahraga prestasi. Pengabdian ini dilakukan di Kab. Gunung Kidul D.I.Yogyakarta dengan subjek pengabdian yaitu para pengurus organisas cabang olahraga, pembina, pelatih, official serta atlet di Kab. Gunung Kidul D.I.Yogyakarta.

Hasil pengabdian ini adalah formulasi manajemen melatih fisik khususnya sebagai pendongkrak mental (kombinasi fisik dan penignkatan mental) sesuai kebutuhan cabang olahraga sehingga atlet tetap fokus dan percaya diri tinggi pada saat bertanding serta implementasi pemanfaatan latihan fisik dalam meningkatkan prestasi atlet di Kab. Gunung Kidul D.I.Yogyakarta secara umum dan secara khusus dalam rangka pemusatan latihan (Training Center) PORDA Tahun 2022. Dari hasil pengabdian didapatkan bahwasanya 88% peserta sangat antusias dan sadar akan pentingnya penyelerasan antara fisik sebagai komponen penopang dasar dari kualitas atlet beserta kematangan mental sebagai faktor penentu utama keberhasilan bertanding. Pada PORDA 2022 didapatkan hasil Kab. Gunung Kidul berhasil naik peringkat ke 4 dari 5 daerah peserta PORDA. Ini merupakan ketercapaian yang sangat luar biasa serta tonggak sejarah bagi masyarakat olahraga Kab. Gunung Kidul.

Kata Kunci: Fisik, Mental, Evaluasi dan Tes Pengukuran.