

PELATIHAN PENGGUNAAN MULTISTAGE SHUTTLE SWIMMING TEST (MSST) DALAM OLAHRAGA RENANG

Oleh: Nur Indah Pangastuti, Prof. Dr. Fx. Sugiyanto, Sismadiyanto

ABSTRAK

Kegiatan PPM ini bertujuan untuk meningkatnya wawasan dan pengetahuan pelatih renang dalam penggunaan multistage shuttle swimming test, dan untuk meningkatkan keterampilan bagi pelatih renang dalam penggunaan multistage shuttle swimming test. khalayak sasarannya adalah para pelatih renang dan pengurus klub renang di DAerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 10 klub. masing-masing klub/ perkumpulan renang mewakili 1 pelatih dan 1 pengurus sehingga jumlah peserta pelatihan ini sebanyak 20 orang undangan perwakilan klub dan 8 orang peserta tambahan. kegiatan ini dilaksanakan selama 2 hari pada tanggal 13-14 September 2014 dengan pembagian hari pertama teori tentang pemanduan bakat dan bentuk latihan fisik cabang olahraga renang. kemudian hari kedua teori dan praktek penggunaan multistage shuttle swimming test. adapun tempat kegiatan di ruang kuliah FIK UNY dan di kolam renang FIK UNY. kesimpulan yang didapat dari kegiatan tersebut adalah sangat bermanfaat untuk penjaringan bakat olahraga air khususnya renang.

Kata Kunci: *pelatihan, MSST, Klub Renang*