

Pelatihan Penyusunan Program Latihan Puslatda Pra PON DIY

Oleh: Rumpis Agus Sudarko, Devi Tirtawirya, Tomoliyus

ABSTRAK

Pengabdian pada masyarakat ini mempunyai tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan kemampuan pelatih puslatda Pra PON DIY dalam merencanakan program latihan cabang olahraga berkualitas dan mumpuni untuk kepentingan prestasi olahraga. Sert membekali pelatih olahraga dengan pengetahuan penyusunan program latihan yang benar dan berdasarkan IPTEK

Metode kegiatan ini menggunakan metode ceramah, untuk menjelaskan segala sesuatu yang berhubungan dengan apa penyusunan program latihan, bagaimana menyusun program latihan yang baik dan jitu. Selanjutnya ada Tanya jawab antara pemateri dan peserta, selain itu ada diskusi baik antara pemateri dengan peserta maupun sesama peserta, hal ini untuk memberikan pemahaman bahwa dengan berdiskusi akan mendapatkan masukan dari cabang olahraga yang lain. Yang terakhir adalah praktik membuat/menyusun program latihan, artinya semua teori dan diskusi yang dilakukan kemudian diimplementasikan dalam penyusunan program latihan.

Hasil yang diperoleh dari peserta adalah mampu memahami materi pelatihan penyusunan program latihan, mengerjakan tugas mengenai penyusunan program latihan untuk masing-masing cabang olahraga dan menyusun program latihan tahunan

Kata Kunci: *Pelatihan, Perencanaan, Latihan*