

WORKSHOP TES KEBUGARAN JASMANI BAGI ATLET PUSLATKAB PORDA KABUPATEN SLEMAN

Oleh: Faidillah Kurniawan, Mansur, Adib Febrianta, Syamsuryadin

ABSTRAK

Abstrak

Prosedur pelaksanaan PPM tentu terlebih dahulu harus menentukan kegiatan tujuan, proses pelaksanaan dan seterusnya. Untuk kegiatan PPM terlebih dahulu merancang kegiatan pelatihan sebaik mungkin sehingga langkah-langkah yang akan dilakukan dapat dilaksanakan dengan baik. Setelah merancang kegiatan, langkah selanjutnya berkomunikasi dengan mitra untuk finalisasi dalam kegiatan tersebut. Dalam hal ini KONI Kabupaten Sleman akan menjadi mitra dalam kegiatan tersebut. Kegiatan dilaksanakan hari Rabu, 18 Mei 2022. Kegiatan akan dilaksanakan dalam 2 sesi, yaitu sesi pertama akan diisi materi dari instruktur yang berkaitan dengan kebugaran jasmani, latihan dan klasifikasi kebugaran jasmani bagi atlet. Sesi berikutnya selain melanjutkan materi, juga akan dilakukan sesi diskusi yang berkaitan dengan materi yang sudah disampaikan. Instruktur memberikan masukan proses latihan, pentingnya kebugaran jasmani bagi atlet, serta pentingnya menjaga kebugaran jasmani selama proses latihan sehingga kondisi atlet selalu terjaga tetap bugar dan prima saat akan menghadapi kompetisi. Setelah kegiatan selesai, akan dilakukan evaluasi oleh KONI dan Jurusan terkait pelaksanaan tersebut. Lalu akan dibuatkan artikel yang akan di publikasi ke jurnal nasional antara lain jorpres, medikora. Sedangkan untuk jurnal internasional Journal of Science in Sport and Exercise atau Journal of Medicinal and Chemical Sciences. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah "Problem Based Learning" yang memanfaatkan permasalahan sebagai pemicu dan pijakan dalam pembinaan olahraga prestasi. Metode yang banyak digunakan adalah diskusi terarah dengan nara sumber sebagai fasilitator dan pendampingan ke peserta untuk aktif melakukan eksplorasi, melakukan uji coba, mengkreasi metode dan bentuk latihan yang relatif baru kepada atlet pemusatan latihan daerah.

Kata Kunci: Kata Kunci : Workshop, Tes Kebugaran Jasmani, Atlet Puslatkab, Kabupten Sleman