

# PELATIHAN PENGGUNAAN MULTISTAGE SHUTTLE SWIMMING TEST (MSST) UNTUK PELATIH RENANG

Oleh: Agus Supriyanto, Sugeng Purwanto, Lismadiana

## ABSTRAK

Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk meningkatkan wawasan lptek bagi pelatih renang tentang penggunaan *multistage shuttle swimming test* (MSST) .

Program PPM Pelatihan penggunaan *multistage shuttle swimming test* (MSST) untuk Pelatih renang ini dilaksanakan tanggal 22-24 Oktober 2016 di kampus FIK UNY diikuti oleh 25 peserta. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode ceramah dan demonstrasi untuk menjelaskan tentang materi yang akan diberikan yaitu: 1) Bentuk latihan fisik dalam olahraga renang; 2) *Multistage shuttle swimming test* dalam olahraga renang dan 3) *Evaluasi penggunaan multistage shuttle swimming test* dalam olahraga renang.

Program PPM dengan pelatihan *Multistage shuttle swimming test* ini di rasa sangat penting bagi pelatih renang dan mahasiswa FIK UNY dalam rangka peningkatan pengetahuan dan keterampilan pelatih renang dalam mengetahui kemampuan VO2max Atlet yang dibinanya, materi yang disajikan sangat bermanfaat sekali terutama hal-hal yang praktis dalam *Multistage shuttle swimming test*

Kata Kunci: *pelatihan, multistage shuttle swimming test*