

PELATIHAN PNF-WEIGHT TRAINING BAGI CALON JAMAAH HAJI DI KOTA GEDE YOGYAKARTA

Oleh: Yudik Prasetyo, Sumarjo, Ahmad Nasrulloh

ABSTRAK

Kegiatan PPM ini bertujuan Mendapatkan informasi tentang persepsi dan penerapan *PNF-Weight Training* yang dilakukan oleh calon jamaah haji di Kota Gede Yogyakarta. Khalayak sasaran kegiatan PPM ini adalah calon jamaah haji Kota Gede Yogyakarta yang berjumlah 45 orang. Kegiatan PPM ini dilakukan melalui metode pendekatan langsung, secara demonstrasi, praktik, dan evaluasi serapan materi.

Hasil kegiatan PPM ini, yaitu: (1) Kegiatan pelatihan dapat terlaksana dengan baik pada para calon jamaah haji, (2) Peserta pelatihan sangat antusias/ aktif dan senang dalam mengikuti kegiatan baik teori maupun praktik, (3) Peserta merasa lebih paham dengan praktik langsung latihan *PNF-Weight Training* dengan pendampingan oleh Instruktur Kebugaran yang professional. Evaluasi dari hasil kegiatan ini adalah waktu pelaksanaan PPM diajukan lagi untuk mempersiapkan kebugaran jasmani calon jamaah haji agar lebih bagus, dan perlunya melibatkan KBIH.

Kata Kunci: *calon jamaah haji, PNF-Weight Training*