

# WORKSHOP PELATIHAN TES VO2MAX UNTUK PELATIH RENANG DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Oleh: Dr. Fauzi, M.Si.

## ABSTRAK

Prosedur pelaksanaan PKM 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 PRSI Sleman menjadi mitra dalam kegiatan tersebut. Kegiatan dilaksanakan hari Sabtu 22 Oktober 2023. Kegiatan akan dilaksanakan dalam 2 sesi, yaitu sesi pertama diisi materi dari pemateri yang berkaitan dengan Tes VO2max Sesi berikutnya selain melanjutkan materi, juga akan dilakukan sesi diskusi yang berkaitan dengan materi yang sudah disampaikan. Pemateri memberikan masukan terkait tes tes vo2max. Setelah kegiatan selesai, akan dilakukan evaluasi oleh PRSI Sleman dan Jurusan terkait pelaksanaan tersebut. 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 pelatih

Kata Kunci: *Tes, Vo2max, Renang*