

# PELATIHAN KONDISI FISIK BAGI PELATIH BOLA VOLI DIY DAN ATLET PRA PON DIY TAHUN 2023

Oleh: Danang Wicaksono

## ABSTRAK

Pencapaian prestasi dalam cabang olahraga bola voli memerlukan usaha yang sistematis dan berkelanjutan. Kualitas latihan merupakan salah satu faktor pendukung dalam pencapaian prestasi. Pelatih menjadi ujung tombak dari kualitas latihan. Kegiatan pelatihan kondisi fisik bagi pelatih bola voli DIY dan atlet Pra PON DIY Tahun 2023 menjadi salah satu usaha untuk mengoptimalkan kualitas latihan bola voli di DIY dalam rangka menyiapkan diri dalam menghadapi Pra PON.

Metode kegiatan ini dilaksanakan dengan teori dan praktek. Teori tentang materi latihan *fleksibilitas, strength dan power*, ditambah materi praktek tentang pengukuran *body fat*, persentase lemak. Materi diberikan secara luring dengan metode teori dan praktek.

Hasil kegiatan pelatihan kondisi fisik bagi pelatih bola voli DIY dan atlet Pra PON DIY Tahun 2023 diikuti oleh pelatih bola voli DIY dan atlet Pelatda Pra PON bola voli DIY sejumlah 90 orang. Kegiatan dilaksanakan pada Senin, 22 Mei 2023 di Stadion Mandala Krida. Kegiatan pelatihan secara umum berjalan dengan lancar. Kegiatan pelatihan ini dapat terselenggara berkat kerjasama dari UNY dengan PBVSI DIY, khususnya melalui bidang Litbang dan Binpres.

Kata Kunci: *kondisi fisik, pelatih, atlet, bola voli*