

PELATIHAN STRENGTH CONDITIONING BAGI PELATIH SEKOLAH KEBERBAKATAN OLAHRAGA DI DIY-JATENG UNTUK PENINGKATAN PRESTASI ATLET ELITE REMAJA

Oleh: Nawan Primasoni, Siswantoyo, Danang Wicaksono

ABSTRAK

Kegiatan pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman para pelatih berkaitan dengan strength conditioning pada atlet terutama dalam mempersiapkan dan mengimplementasikan program latihan strength conditioning guna menunjang kondisi siap dalam pertandingan.. Bagi tim pengabdian kegiatan ini sebagai bentuk pengabdian Tri Darma Perguruan Tinggi kepada masyarakat serta menjalin kerjasama dengan berbagai pihak dalam rangka meningkatkan pemahaman dan wawasan tentang strength conditioning.

Metode yang dilakukan pada pengabdian ini adalah Bimbingan Teknis yang dilakukan oleh para ahli sekaligus akademisi maupun praktisi kepelatihan olahraga/olahraga prestasi. Pengabdian ini dilakukan pada pelatih SKO/KKO di DIY dan Jawa Tengah dengan total 30 pelatih.

Hasil pengabdian ini berupa IA dan buku panduan dan IA formulasi *strength conditioning* sesuai kebutuhan cabang olahraga sehingga atlet tetap fokus dan percaya diri tinggi pada saat bertanding serta implementasi pemanfaatan latihan fisik dalam meningkatkan prestasi atlet di SKO/KKO.

Hasil pengabdian ini adalah terselenggaranya Pelatihan *strength conditioning* bagi pelatih KKO DIY dan Jawa Tengah. Hasil dari kegiatan pengabdian ini akan dipublikasikan dalam Jurnal Pengabdian IJRES.

Kata Kunci: *Pelatihan, SKO/KKO, strength conditioning, atlet, remaja*