

## **Pelatihan Program Latihan Kelincahan dan Power Pelatih Kota Yogyakarta**

**Oleh: Endang Rini Sukanti, Tomoliyus, Wisnu Nugroho, Risti Nurfadhila**

### **ABSTRAK**

Kegiatan pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan para pelatih dalam hal program latihan kelincahan dan power untuk mencapai prestasi optimal, terutama dalam mempersiapkan sampai melaksanakan program latihan dengan tujuan meraih prestasi optimal. Desain PPM pada ini adalah pelatihan ini dilakukan oleh para ahli di bidangnya baik akademisi maupun praktisi. Sasaran pengabdian yaitu pelatih di Kota Yogyakarta. Hasil pengabdian ini dapat berupa untuk mempermudah dan memberikan gambaran cara membuat program dan melatih kelincahan serta power atlet sehingga dapat membantu pencapaian prestasi optimal di Kota Yogyakarta.

*Kata Kunci: Pelatihan, Program Latihan, Kelincahan, Power*