

# **PENDAMPINGAN PEMBINAAN OLAHRAGA PRESTASI KONI KABUPATEN KEBUMEN MENGHADAPI PORDA 2018 JAWA TENGAH**

**Oleh: ,2,3Mansur, Subagyo Irianto, Faidillah Kurniawan**

## **ABSTRAK**

Kegiatan pendampingan ini bertujuan untuk meningkatkan dan memperluas pemahaman para atlet, pelatih, official maupun pengurus seputar bagaimana pola melatih kondisi fisik pada atlet terutama dalam mempersiapkan sampai melaksanakan program latihan fisik guna menunjang kondisi prima saat pertandingan.

Desain pengabdian pada pengabdian ini adalah Pelatihan sekaligus Bimbingan Teknis ini dilakukan oleh para ahli sekaligus akademisi maupun praktisi kepelatihan olahraga/olahraga prestasi. Pengabdian ini dilakukan di Kab. Kebumen Jawa Tengah dengan subjek pengabdian yaitu para pembina, pelatih, official serta atlet PORPROV di Kab. Kebumen Jawa Tengah.

Hasil pengabdian ini dapat berupa untuk mempermudah dan memberikan gambaran cara melatih fisik serta manajemen fisik sehingga atlet tetap fokus dan percaya diri tinggi pada saat bertanding serta implementasi pemanfaatan latihan fisik dalam meningkatkan prestasi atlet di Kab. Kebumen pada ajang PORPROV Jawa Tengah Tahun 2018.

*Kata Kunci: Manajemen, Pemeliharaan Fisik, Fisik terkait Peak Performance*