

BIMTEK PELATIHAN KONDISI FISIK PELATIH PUSLATDA DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Oleh: Dei Tirtawirya, Rumpis Agus Sudarko, Tomoliyus

ABSTRAK

Abstrak

Pengabdian pada masyarakat yang berupa bimbingan teknis tentang strength training ini bertujuan untuk memberikan pemahaman ataupun menyegarkan kembali mengenai latihan kekuatan bagi pelatih puslatda di bawah KONI Daerah Istimewa Yogyakarta yang sedang mempersiapkan atletnya menghadapi Pra PON dan PON 2020 di Papua.

Pelaksanaan bimbingan teknis tentang strength training ini dilakukan dengan beberapa metode, antara lain menggunakan metode ceramah atau presentasi yang bersifat teoritis, kemudian dilanjutkan dengan praktik latihan kekuatan yang bersifat umum dan harmonisasi gerak dan yang terakhir untuk mengetahui apakah materi bisa diterima adalah dengan metode penugasan yang kemudian peserta melakukan presentasi tentang tugas masing-masing.

Hasilnya bimbingan teknis ini antara lain; 1) Mengetahui kemampuan pelatih DIY dibawah naungan KONI terhadap latihan fisik, 2) Peserta mampu memahami materi bimtek strength training, 3) Peserta mampu mengerjakan tugas mengenai strength training untuk masing-masing cabang olahraga, 4) Peserta mampu mempraktikkan latihan *clean and jerk* yang merupakan latihan harmonisasi gerak dengan pembebanan.

Kata Kunci: *Bimtek Pelatih, Kondisi Fisik*