

# **PELATIHAN PEMBINAAN KONDISI FISIK ATLET BAGI PELATIH CABANG OLAHRAGA DI KULONPROGO**

Oleh: Suharjana, Ermawan Susanto, Sigit Nugroho

## **ABSTRAK**

Pelatihan adalah proses melaksanakan latihan progresif berulang atau kerja yang meningkatkan potensi untuk mencapai kinerja optimal. Untuk atlet, hal ini berarti program pelatihan jangka panjang yang mengkondisikan tubuh dan pikiran untuk kompetisi yang spesifik dan mengarah pada keunggulan dalam kinerja. Tujuan PPM ini adalah untuk memberikal bekal melatih secara ilmiah kepada para guru dan pelatih, sehingga akan dapat mencetak atlet yang mempunyai dasar kuat untuk dikembangkan ke prestasi yang lebih tinggi. Metode kegiatan menggunakan dua pendekatan yaitu, pendekatan teoritis dan praktek. Metode kegiatan menggunakan pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab dan di akhiri dengan evaluasi. Program PPM telah dilaksanakan pada hari Sabtu-Minggu, 10-11 Juli 2021. Lokasi pengabdian dilaksanakan di SMKN 1 Nanggulan. Total lama pengabdian 32 jam, terdiri dari pelatihan selama 16 jam (daring dan luring) dan tugas mandiri selama 16 jam. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 30 orang. Keterlaksanaan kegiatan pelatihan ini tidak terlepas dari faktor pendukung dan penghambat. Faktor pendukung dalam kegiatan pelatihan ini antara lain : (1) Besarnya animo peserta yang mengikuti pelatihan terdiri dari guru penjas/ pelatih ekstrakurikuler; (2) Iklim sosialisasi yang kondusif sehingga pelaksanaan PPM berjalan lancar, (3). Mendapat dukungan penuh dari khalayak peserta maupun stakeholder terkait. Adapun faktor penghambat antara lain : (1) Pengabdian dilaksanakan secara luring dengan protokoler kesehatan ketat karena imbas dari PPKM; (2) Pengetahuan peserta tentang latihan kondisi fisik masih heterogen.

*Kata kunci:* Pelatihan, kondisi fisik, ekstrakurikuler, kulonprogo