

Abstrack

OPTIMALISASI PELATIHAN FISIK BERBASIS EVALUASI DENGAN METODE TES DAN PENGUKURAN

Kegiatan PELATIHAN ini bertujuan untuk meningkatkan dan memperluas pemahaman para atlet, pelatih, official maupun pengurus seputar bagaimana mengevaluasi capaian kinerja pelatihan fisik berbasis tes dan pengukuran pada atlet terutama dalam mempersiapkan sampai melaksanakan program latihan fisik guna menunjang kondisi prima saat pertandingan.

Desain pengabdian pada pengabdian ini adalah Bimbingan Teknis yang dilakukan oleh para ahli sekaligus akademisi maupun praktisi kepelatihan olahraga/olahraga prestasi. Pengabdian ini dilakukan di Kab. Gunung Kidul D.I.Yogyakarta dengan subjek pengabdian yaitu para pengurus organisas cabang olahraga, pembina, pelatih, official serta atlet di Kab. Gunung Kidul D.I.Yogyakarta.

Hasil pengabdian ini berupa formulasi manajemen melatih fisik 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 Kab. Gunung Kidul D.I.Yogyakarta secara umum dan secara khusus dalam rangka persiapan pemusatan latihan (Training Center) menuju PORDA Tahun 2022.

Kata Kunci : Fisik, Evaluasi dan Tes Pengukuran.