

Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk dapat mengungkap potensi yang dimiliki oleh seorang atlet atau tim. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan pelatihan metode latihan beban (weight training) di Fitness Center bagi pelatih bola voli Daerah Istimewa Yogyakarta. K

Oleh: Fatkurahman Arjuna, Yudik Prasetyo, Rizki Mulyawan, Farid Imam Nurhadi

ABSTRAK

Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk dapat mengungkap potensi yang dimiliki oleh seorang atlet atau tim. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan pelatihan metode latihan beban (weight training) di Fitness Center bagi pelatih bola voli Daerah Istimewa Yogyakarta.

Khalayak sasaran utama kegiatan pengabdian pada masyarakat (PPM) ini adalah pelatih bola voli di Daerah Istimewa Yogyakarta. Peserta pelatihan diikuti sebanyak 26 pelatih. Waktu pengabdian ini bulan februari – September 2021 dengan pelaksanaan pelatihan pada tanggal 11 April 2021. Metode kegiatan menggunakan dua pendekatan yaitu pendekatan secara teori dan praktik langsung.

Hasil pelaksanaan kegiatan ppm dilaksanakan dengan tatap muka langsung dan praktik dilapangan bertempat di Fitness Center HSC UNY. Kegiatan diawali dengan wawancara untuk mengetahui seberapa kompeten pelatih bola voli dengan materi pelatihan. Dari hasil wawancara di dapatkan data sebagai berikut sebanyak 26 pelatih yang mengikuti kegiatan belum pernah mengikuti pelatihan metode latihan beban (weight training) di fitness center bagi pelatih bola voli Daerah Istimewa Yogyakarta baik yang diselenggarakan oleh PBVSI maupun dari dinas dinas terkait. Dari 26 pelatih sebanyak 22 pelatih belum menerapkan latihan fisik menggunakan gym di (fitness center) dengan berbagai permasalahannya, termasuk jenis kebutuhan dan finansial (keuangan) dari klub. Terdapat 4 pelatih yang sudah menerapkan program latihan fisik menggunakan latihan beban (weight training). Kegiatan pelatihan metode latihan beban (weight training) di fitness center bagi pelatih bola voli Daerah Istimewa Yogyakarta mendapatkan apresiasi yang tinggi dari peserta ditandai dengan antusias dan semangat peserta dalam mengikuti kegiatan yang diberikan dari awal sampai akhir kegiatan. Kegiatan metode latihan beban (weight training) di fitness center bagi pelatih bola voli Daerah Istimewa Yogyakarta diberikan untuk memberikan ilmu dan bekal tambahan bagi pelatih dalam penerapan program latihan fisik. Pelatih diharapkan memiliki kompetensi dalam hal latihan fisik terutama metode latihan beban (weight training) di fitness center sehingga pemain bola voli dapat memaksimalkan kemampuannya terutama kemampuan fisik.

Kata kunci: Metode latihan beban, fitness center, bola voli