

**LAPORAN
PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
(PPM)**

**PELATIHAN KONDISI FISIK PELATIH SENAM
DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**



Tim PPM FIK UNY:

Mansur, M.S.

Drs. M. Yunus SB, M.M.

Endang Rini Sukamti, M.S.

Danardono, S.Pd. Kor.

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2009**

Dilaksanakan Berdasarkan Dana DIPA
Universitas Negeri Yogyakarta, Tahun 2009
Dengan SK Dekan No: 146b Tahun 2009

ABSTRAK

Mansur, dkk: Pelatihan Kondisi Fisik Untuk Pelatih Senam Di DIY. PPM. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2009.

Pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan dan menjalin kerjasama antara Jurusan Pendidikan Kepelatihan dengan instansi dan masyarakat, mensosialisasikan peran UNY dan mengembangkan keilmuaan kepelatihan khususnya cabang senam yang disumbangkan kepada masyarakat DIY.

Pengabdian pada masyarakat ini diikuti oleh 35 peserta masing-masing untuk senam artistik putra 10 orang, artistik putri 10 orang, senam ritmik 10 orang, dan senam aerobik 5 orang.

Pelaksanaan kegiatan ini juga melibatkan mahasiswa kepelatihan senam dan dosen pengampu ilmu yang disajikan dalam materi pelatihan. Selain itu melibatkan penatar tingkat nasional sesuai spesifikasinya dalam bidang pelatih fisik.

Hasil yang telah dicapai dari kegiatan PPM ini adalah telah terselenggaranya penataran pelatih fisik senam selama dua hari yaitu Jum'at dan Sabtu tanggal 24-25 April 2009. Peserta pelatihan mewakili dari Pengkab Persani se-DIY.

LEMBAR PENGESAHAN

A. Judul

Pelatihan Kondisi Fisik Untuk Pelatih Senam Di DIY.

B. Tim Pengabdian:

1. H. Mansur, MS.
2. Drs. M. Yunus SB, M.M.
3. Hj. Endang Rini Sukamti, MS.
4. Danardono, S.Pd. Kor.

C. Hasil Evaluasi

1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat sudah/belum* sesuai dengan rancangan yang tercantum dalam proposal.
2. Sistematika laporan sudah/belum* sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam buku pedoman LPM UNY.
3. Hal-hal lain sudah/belum dapat diterima.

D. Kesimpulan:

Laporan sudah/belum dapat diterima.

Mengetahui:
Dekan FIK UNY

Yogyakarta, Agustus 2009

Disetujui,
BP PPM,

Sumaryanto, M.Kes
NIP. 19650301 199001 1 001

Sb. Pranatahadi, M.Kes
NIP. 19591103 198502 1 001

Catatan: * coret yang tidak perlu.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
KATA PENGANTAR	vi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi	1
B. Perumusan Masalah	2
C. Tujuan Pengabdian	3
D. Manfaat Pengabdian	3
E. Tinjauan Pustaka	3
BAB II. METODE PENGABDIAN	11
A. Landasan Kegiatan	11
B. Khalayak Sasaran	11
C. Bentuk dan Strategi	11
D. Penyelenggaraan	12
E. Pelaksanaan, Lama Kegiatan, dan Peraturan	13
F. Anggaran dan Sumber Dana	13
BAB III. HASIL PENGABDIAN PADA MASYARAKAT	14
A. Lama Pelaksanaan Kegiatan PPM	14
B. Kegiatan dengan Pihak terkait	14
C. Hasil Kegiatan PPM	14
D. Faktor Penghambat	15
E. Faktor Pendukung	16
BAB IV. KESIMPULAN DAN SARAN	17
LAMPIRAN	18

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Tim Pengabdian Kegiatan PPM
- Lampiran 2. Anggaran Kegiatan PPM
- Lampiran 3. Surat Perjanjian Pelaksanaan Kegiatan
- Lampiran 4. Jadwal Kegiatan Pelatihan

KATA PENGANTAR

Atas berkat rahmat Allah SWT, maka pengabdian pada masyarakat dengan program Pelatihan Kondisi Fisik Untuk Pelatih Senam Di DIY dapat terlaksana dengan lancar.

Program ini dilaksanakan oleh Tim yang berjumlah empat orang sebagai berikut: H. Mansur, MS., Drs. M. Yunus SB, M.M., Hj. Endang Rini Sukanti, MS., Danardono, S.Pd. Kor. Semua ini dari Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Terlaksananya pengabdian pada masyarakat ini berkat bantuan dan kerjasama dengan berbagai pihak. Untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK UNY
4. Ketua Pengprop Persani DIY
5. Semua pihak yang telah membantu kelancaran program ini yang belum sempat kami sebutkan satu persatu.

Semoga amal baik semua pihak telah membantu kelancaran program pengabdian ini mendapatkan imbalan yang sesuai dengan amalnya dari Allah SWT. Amin.

Yogyakarta, Agustus 2009

Tim Pengabdi

BAB I PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Melihat dari kondisi prestasi senam di Daerah Istimewa Yogyakarta baik senam artistik, senam ritmik maupun senam aerobik masih sangat lemah sekali, di mana sudah hampir 20 tahun tidak pernah mengikutsertakan atletnya pada pesta olahraga di tingkat nasional, seperti Pekan Olahraga Nasional (PON). Pada umumnya kejuaraan yang diikuti masih sebatas tingkat daerah. Sedangkan untuk kejuaraan usia dini maupun POPNAS atletnya masih sangat lemah sekali prestasinya.

Dengan situasi dan kondisi tersebut maka dalam rangka pengembangan prestasi ke depan tidak luput dari perhatian yang menyokong prestasi, yang salah satunya Sumber Daya Manusia Pelatih. Maka dengan diadakannya Pelatihan Kondisi Fisik untuk Pelatih Senam akan memberikan penambahan pengetahuan dan keterampilan dalam menyusun dan membuat program latihan khususnya latihan fisik sebagai pendukung utama untuk peningkatan teknik selanjutnya.

Maka dari itu tim pengabdian pada masyarakat akan melaksanakan pelatihan tersebut dalam rangka mengemban Tri Dharma Perguruan Tinggi, yakni memberikan bantuan pengetahuan kepada seluruh pelatih senam di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Selain itu dalam rangka peningkatan sumber daya masyarakat khususnya tenaga pelatih senam di Daerah Istimewa Yogyakarta, maka kami tim

pengabdian dari dosen kepelatihan olahraga FIK UNY akan menyelenggarakan Pelatihan Latihan Kondisi Fisik Bagi Pelatih Senam DIY, yang berjumlah kurang lebih 35 peserta terdiri dari 10 peserta pelatih artistik putra, 10 peserta pelatih artistik putri, 10 peserta pelatih ritmik, dan 5 peserta pelatih Aerobics Gymnastics.

Tujuan pelatihan tersebut dalam rangka membekali dan meningkatkan kemampuan sebagai pelatih yang pada akhirnya mampu meningkatkan prestasi anak latihan, karena kondisi fisik sangat penting untuk mendukung latihan teknik dan keterampilan atlet pada saat bertanding bertanding.

B. Perumusan Masalah

Mempelajari analisis situasi tersebut, maka rumusan masalah yang dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana Pelatihan Kondisi Fisik Untuk Pelatih Senam Di Daerah Istimewa Yogyakarta?

C. Tujuan Pengabdian

Pelatihan kondisi fisik untuk pelatih senam di Daerah Istimewa Yogyakarta yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini bertujuan sebagai berikut:

1. Dalam usaha meningkatkan kemampuan pelatih untuk menyusun program latihan khususnya latihan fisik.
2. Memberi pelatihan untuk menambah pengetahuan tentang konsep dalam rangka untuk pembinaan atlet.

C. Beberapa Petunjuk Latihan Kelentukan

- a. Semua bentuk latihan sebaiknya diulangi 10-15 kali
- b. Sebaiknya didahului dengan pemanasan otot.
- c. Lakukan pergantian bentuk pelaksanaan seperti meregang, mengayun dan melingkar.
- d. Berikan latihan secara bervariasi untuk tujuan motivasi, misalnya latihan dengan dan tanpa alat, latihan berpasangan dan dengan tugas-tugas gerakan seperti menginstruksikan rolling ke depan dan ke belakang.
- e. Istirahat antara setiap seri latihan sebaiknya diisi dengan latihan-latihan pelepasan dan rileksasi.

Biomotor yang diperlukan untuk Cabor Senam yang sangat penting untuk melaksanakan perencanaan program latihan.

1. Reactive Power
2. Fleksibilitas
3. Starting power
4. Take of power
5. Acceleration power
6. Landing power
7. Power Endurance

untuk dapat melakukan gerakan-gerakan kesemua arah secara optimal.

2. Jenis Kelentukan

- a. Kelentukan Umum
- b. Kelentukan Khusus
- c. Kelentukan Aktif
- d. Kelentukan Pasif
- e. Kelentukan Dinamis
- f. Kelentukan Statis

3. Metode Latihan Kekuatan

- a. Dimulai dengan latihan kelentukan umum
- b. Kelentukan-kelentukan khusus statu cabor harus dilatih dan dicapai dengan amplitudo gerakan seoptimal mungkin, karena diperlukan untuk pertandingan dan peningkatan prestasi.
- c. Lakukan kesemua arah secara optimal sesuai dengan fungsi dan kemampuannya.
- d. Latihan-latihan kelentukan harus diberikan sebelum dan sesudah latihan kekuatan dan latihan kecepatan guna menghindari kekakuan otot dan membantu pemulihan.
- e. Program pengembangan kelentukan perlu juga dikombinasikan dengan latihan kekuatan karena tanpa kekuatan amplitudo gerakan yang besar tidak dapat dicapai.

* **Jenis Latihan Kekuatan**

1. Latihan Kekuatan Isotonik (Dinamis)
2. Latihan Kekuatan Isometrik (Statis)
3. Latihan Kekuatan Isokinetik

* **Metode Latihan Kekuatan**

1. Metode Repetisi, dengan ciri-ciri:

Intensitas beban tinggi (70-100%)

Jumlah repetisi per set rendah (1-10 kali)

Jumlah set 3-8

Recovery antara set 2-5 menit

2. Metode Interval Intensif, dengan ciri-ciri:

Intensitas beban sedang (30-75%)

Jumlah repetisi sedang (6-10 kali)

Recovery antara set 2-5 menit

3. Metode Interval Ekstensif, dengan ciri-ciri:

Intensitas beban rendah (25-60 %)

Jumlah repetisi per set banyak (10-20 dan > 30 kali),

Recovery antara set 2-5 menit

B. Kelentukan (*Flexibility*)

1. Pengertian

kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan besar atau luas. Atau dengan kata lain kelentukan merupakan kemampuan pergelangan atau persendian

- a. Kekuatan (Strenght)
- b. Kecepatan (Speed)
- c. Daya Tahan (Endurance)
- d. Kelentukan (Flexibility)
- e. Koordinasi (Coordination)
- f. Kelincahan
- g. Keseimbangan
- h. Power

Penjabaran Dari Komponen Kondisi Fisik

a. Kekuatan (Strenght)

*** Jenis Kekuatan**

1. Kekuatan Maximal
2. Kekuatan Kecepatan (Power)
3. Daya Tahan Kekuatan

Menurut Bompa (1983) ada delatan jenis kekuatan dalam olahraga yaitu:

1. Kekuatan umum
2. Kekuatan Khusus
3. Kekuatan Maximum
4. Daya Tahan Otot
5. Power
6. Kekuatan Absolut
7. Kekuatan Relatif
8. Cadangan Kekuatan

latihan tersebut. Program latihan yang baik harus dapat memberikan teknik-teknik latihan secara fisiologis dapat meningkatkan koalitas fisik orang yang melakukan. Program latihan harus disusun berdasarkan prinsip-prinsip tertentu yaitu:

- a. Over load
- b. Konsistensi
- c. Spesifikasi
- d. Progresif
- e. Individualitas

2. Tahap latihan

Respon peserta terhadap latihan dipengaruhi oleh tahap latihan. Peserta pemula sebaiknya dimulai dengan dosis beban latihan sedang, semakin lama berlatih dosisnya makin meningkat.

- a. Periodesasi
- b. Kstatisan

1. Pembebanan Latihan

Dalam proses latihan efisiensi dan efektifitas sangat penting, kedua unsur tersebut dipengaruhi oleh:

- a. Volume latihan
- b. Intensitas Latihan
- c. Densitas Latihan
- d. Kompleksitas Latihan

2. Komponen Kondisi Fisik

latihan tersebut. Program latihan yang baik harus dapat memberikan teknik-teknik latihan secara fisiologis dapat meningkatkan koalitas fisik orang yang melakukan. Program latihan harus disusun berdasarkan prinsip-prinsip tertentu yaitu:

- a. Over load
- b. Konsistensi
- c. Spesifikasi
- d. Progresif
- e. Individualitas

2. Tahap latihan

Respon peserta terhadap latihan dipengaruhi oleh tahap latihan. Peserta pemula sebaiknya dimulai dengan dosis beban latihan sedang, semakin lama berlatih dosisnya makin meningkat.

- a. Periodeasasi
- b. Kstatisan

1. Pembebanan Latihan

Dalam proses latihan efisiensi dan efektifitas sangat penting, kedua unsur tersebut dipengaruhi oleh:

- a. Volume latihan
- b. Intensitas Latihan
- c. Densitas Latihan
- d. Kompleksitas Latihan

2. Komponen Kondisi Fisik

Menurut beberapa ahli bidang pengetahuan olahraga, yang dimaksud dengan kondisi fisik adalah kemampuan yang meliputi kekuatan (strength), kecepatan (speed), daya tahan (endurance), kelentukan (fleksibility) dan koordinasi (Bompa, 1983; Jonath/Krempel, 1981; Letzelter, 1978; Grosser at.al. 1981). Di samping itu ada beberapa ahli berpendapat bahwa koordinas tidak termasuk dalam pengertian kondisi fisik karena lebih banyak berhubungan dengan teknik olahraga dan juga sangat tergantung dari keempat unsur fisik yang lain.

KONDISI FISIK DALAM OLAHRAGA

KEKUATAN	KECEPATAN	DAYA TAHAN	KELENTUKAN	KORDINASI
Kekuatan Max. intra	Kec. Reaksi	Daya Tahan Aerobik	Kelentukan Dinamis	Koordinasi Otot
Keuatan inter	Kec. aksi siklik	Daya Tahan Anaerobik	Kelentukan Statis	Koordinasi Otot
Daya tahan Kekuatan	Kec. aksi asiklik			

Gambar : Kondisi Fisik dan elemen-elemen.

LATIHAN KONDISI FISIK

1. Prinsip-prinsip Latihan

Dengan berlatih secara sistematis, maka mekanisme neuro physiologis akan bertambah baik. Gerakan yang mula-mula sulit dilakukan, lambat laun akan menjadi gerakan yang otomatis dan refleksif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf dari pada sebelum

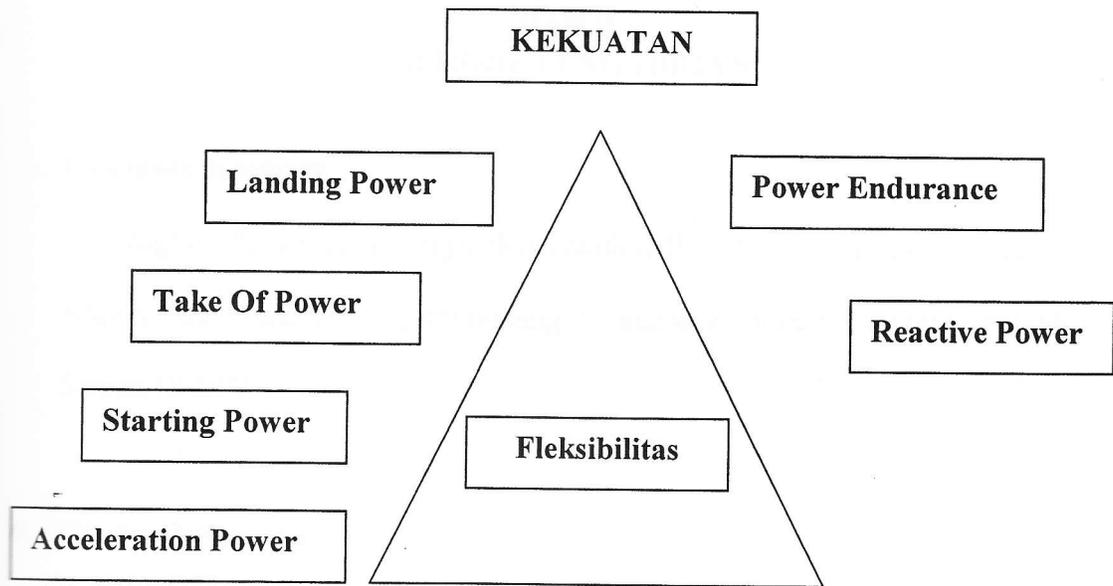
3. Agar supaya pelatih dapat menyiapkan atlet dari segi fisik untuk mendukung teknik gerak lebih lanjut menuju prestasi.

D. Manfaat Pengabdian

Adanya pelatihan kondisi fisik untuk para pelatih senam di DIY diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan bagi pelatih senam di dalam membuat atau menyusun program latihan fisik dalam rangka pembinaan prestasi, sehingga dapat tercapai prestasi yang optimal di masa yang akan datang.

E. Tinjauan Pustaka

Latihan untuk mencapai puncak prestasi tertinggi dalam suatu cabang olahraga memerlukan waktu yang panjang, mencapai 8 – 12 tahun, dan dimulai sejak usia dini. Strategi untuk mencapai tujuan jangka panjang tersebut haruslah disusun suatu rencana tertulis oleh seorang pelatih. Rencana latihan jangka panjang itu dibagi dalam beberapa tahapan, dan biasanya dibagi dalam tiga tahapan besar, yang: 1) Tahap Dasar, 2) Tahap Menengah atau Tahap Spesialisasi, dan 3) Tahap Prestasi Tinggi. Puncak prestasi pada umumnya baru dapat dircapai sekitar umur 20 – 25 tahun. Beberapa cabang olahraga seperti senam, renang puncak prestasi dapat terjadi lebih awal sebelum umur 20 tahun, karena memulainya juga relatif lebih dini sekitar umur 4 – 6 tahun.



Tabel : Latihan Kekuatan

Pengembangan Biomotorik sangat dibutuhkan dan penting di setiap cabang olahraga. Setiap individu harus bisa menyesuaikan diri terhadap apa yang terjadi di dalam tubuh, dan termasuk adaptasi dalam latihan. Apabila tubuh ditantang dengan beban latihan maka akan terjadi proses penyesuaian dan disebut Superkompensasi.

Superkompensasi akan terjadi bila pembebanan yang diberikan di atas ambang kepekaan, disertai pemulihan yang cukup. Komponen kebugaran atau biomotor sangat berperan dalam setiap cabang olahraga. Dengan mempunyai pengembangan biomotorik yang baik akan memudahkan setiap individu untuk melakukan di setiap latihan terutama latihan teknik.

BAB II MERODE PENGABDIAN

A. Landasan Kegiatan

Program Pengabdian Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2009 tentang: Pelatihan Kondisi Fisik Untuk Pelatih Senam Di DIY.

B. Khalayak Sasaran

1. Pelatih senam artistik putra-putri di Pengkab Persani DIY
2. Pelatih senam ritmik sportif di Pengkab Persani DIY
3. Pelatih senam aerobik di Pengkab Persani DIY

C. Bentuk dan Strategi Kegiatan

Bentuk kegiatan berupa pelatihan pelatih fisik untuk pelatih senam di DIY. Untuk melaksanakan pelatihan pelatih fisik ini tim PPM akan mengadakan kerjasama dengan Pengprop Persani DIY. Langkah selanjutnya kerjasama dilanjutkan dengan 5 (lima) Pengkab Persani Se-DIY.

Tim menyampaikan maksud dan tujuan pelatihan yang akan diselenggarakan kepada Pengurus Kabupaten (Pengkab) Persani DIY. Dengan kondisi dan keadaan yang sesungguhnya pelatih-pelatih di Pengkab Persani se-DIY khususnya pelatih fisik sangat memperhatikan dan dalam onservasi yang pernah tim lakukan, memang pelatihan bagi pelatih fisik tersebut sangat diharapkan. Sebab kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap prestasi

atlit itu sendiri. Ketiki kondisi fisik atlit jelek, maka prestasinya pun akan jelek pula dan sebaliknya. Sehingga untuk mendasari di dalam melatih fisik yang benar, maka sangat perlu untuk diadakan pelatihan ini dengan harapan agar pelatih-pelatih tidak salah persepsi dan salah didalam melatihnya yang akan berujung pada cidera atlit.

Dengan demikian maka pelatihan pelatih ini akan mendapat persetujuan dan dukungan untuk kerjasama tim dengan Pengkab Persani DIY.

Jumlah peserta yang diharapkan masing-masing Pengkab mengirimkan 2 pelatih artistik pa/pi, 2 pelatih senam ritmik dan 1 pelatih aerobik. Jadi jumlah keseluruhan kurang lebih 35 peserta terdiri dari 10 peserta pelatih artistik putra, 10 peserta pelatih artistik putri, 10 pelatih ritmik dan 5 pelatih aerobics gymnastics.

D. Penyelenggara (Terlampir)

1. Kelompok PPM Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Tugas masing-masing anggota:
 - a. Ketua Pengabdian, mengkoordinasikan pelaksanaan melalui lembaga FIK UNY, LPM UNY dan Pengkab Persani DIY.
 - b. Anggota I, II, III dan IV, mengurus perijinan, membuat jadwal kegiatan, koordinasi dengan pihak-pihak terkait.
 - c. Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Senam FIK UNY.

E. Pelaksanaan, Lama Kegiatan dan Peraturan

1. Pelaksanaan kegiatan pada hari Jum'at dan Sabtu, tanggal 24-25 April 2009.
2. Kegiatan ini diadakan selama dua hari mulai pagi sampai sore.
3. Kegiatan pelatihan terdiri dari teori dan praktek dengan berbagai materi.

Adapun materi yang disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan Program Latihan
2. Latihan Kondisi Fisik (Teori)
3. Latihan Kondisi Fisik (Praktek)
4. Menyusun Program Latihan (Tugas Mandiri)

F. Anggaran dan Sumber Dana (Terlampir)

1. Dana dari Program Pengabdian Masyarakat FIK UNY.
2. Dana bantuan dari Pengprop Persani DIY.

BAB III

HASIL PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

A. Lama Pelaksanaan Kegiatan PPM

Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan selama dua hari, yaitu pada hari Jum'at dan Sabtu, tanggal 24-25 April 2009. Pelaksanaan dimulai pada pukul 08.00-17.00 WIB. Kegiatan pelatihan yang berupa teori di ruang kelas B.1.02 dan untuk praktek di hall senam B.26 FIK Kuningan.

B. Kegiatan dengan Pihak Terkait

Kegiatan ini merupakan kerjasama anatar tim PPM FIK UNY dengan Pengprop Persani DIY. Adapun peserta pelatihan merupakan dari Pengkab mengirimkan 2 pelatih artistik pa/pi, 2 pelatih senam ritmik dan 1 pelatih aerobik. Jadi jumlah keseluruhan kurang lebih 35 peserta terdiri dari 10 peserta pelatih artistik putra, 10 peserta pelatih artistik putri, 10 pelatih ritmik dan 5 pelatih aerobics gymnastics. Dalam penyelenggaraan ini sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan oleh tim pengabdi. Hanya pada target peserta tidak sesuai. Diharapkan pelatihan ini dapat diikuti oleh semua peserta sampai selesai tetapi pada kenyataannya peserta banyak yang ijin sebelum acara selesai.

C. Hasil Kegiatan PPM

Penataran pelatihan pelatih fisik senam ini merupakan suatu proses pelatihan dan pendidikan yang tidak dapat dilihat secara langsung hasilnya.

Namun semua itu membutuhkan proses untuk memperoleh hasil yang maksimal. Penataran ini dapat dikatakan berhasil jika setelah pelatihan, para peserta terjun langsung ke lapangan yakni untuk melatih anak latihnya di masing-masing Pengkab Persani DIY dan dapat meningkat. Proses kepelatihan sebenarnya mudah diukur dengan parameter kondisi fisik atlet stabil dan tidak mengalami kelelahan yang cukup berarti setelah melakukan proses latihan.

Semua materi pelatihan pelatih fisik yang sudah direncanakan dapat disajikan sesuai dengan rencana. Dikarenakan kegiatan pelatihan seperti ini jarang dilakukan, maka materi yang disampaikan terasa masih sulit untuk diterima dan diserap oleh peserta. Secara langsung peserta antusias untuk bertanya, berdiskusi, dan membuat tugas individu keterkaitan antara materi teori dan praktek yang dilakukan saat latihan.

Dalam proses praktek ada beberapa peserta yang penguasaan keterampilan fisiknya masih kurang dikarenakan faktor usia. Kemungkinan peserta tersebut akan ketinggalan dalam pencapaian perkembangannya. Peserta kebanyakan guru-guru penjas sekolah dasar dan merangkap sebagai pelatih senam. Dari tiga puluh lima peserta dinyatakan lulus semua.

D. Faktor Penghambat

- a. Heterogenya para peserta baik dalam kemampuan melatih senam maupun latar belakang pendidikan, sehingga pemateri sering mengulang apa apa yang sudah disampaikan.

- b. Materi dominan banyak prakteknya, sedangkan untuk teori disampaikan di sela-sela praktek. Peserta pada waktu ujian teori kesulitan dalam membuat program latihan.

E. Faktor Pendukung

- a. Tanggapan dan dorongan dari Pengprop Persani Daerah Istimewa Yogyakarta untuk dapat menyelenggarakan pelatihan pelatih fisik senam dengan memberikan bantuan baik materi maupun motivasi.
- b. Kerjasama antara TIM PPM FIK UNY dengan Pengkab Persani se-Daerah Istimewa Yogyakarta.
- c. Adanya kemudahan dapat menggunakan fasilitas yang ada di FIK UNY.
- d. Bantuan tenaga dan pikiran dari mahasiswa kepelatihan senam FIK UNY.

BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Program PPM dengan tema Pelatihan Kondisi Fisik Untuk Pelatih Senam Di DIY ini dirasa sangat penting bagi pembinaan perkembangan cabang senam di Pengkab Persani se-DIY dan juga lingkungan Dinas Pendidikan Dasar. Dalam rangka peningkatan kemampuan pelatih khususnya pelatih fisik senam, materi yang disampaikan sangat bermanfaat sekali terutama hal-hal yang praktis dapat dilakukan oleh para pelatih di lapangan.

B. Saran

Penataran seperti ini perlu diadakan secara rutin tiap tahun dan materi yang disampaikan harus disesuaikan dengan perkembangan ilmu yang ada.