

Prof. Suharyana

LAPORAN KEGIATAN PPM
PROGRAM PENERAPAN IPTEK



**PELATIHAN INSTRUKTUR WEIGHT TRAINING
BAGI PELATIH CLUB OLAHRAGA DI
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Oleh:

Suharyana
Eka Swasta Budayati
Ahmad Nasrulloh

Dibiayai dari Dana DIPA UNY Tahun Anggaran 2010 sesuai dengan Surat Perjanjian Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Program Peneapan IPTEK Nomor: 479c/H.34.16/PM/2010, tanggal 1 April 2010 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2010

**LEMBAR PENGESAHAN
HASIL EVALUASI LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA
MASYARAKAT TAHUN ANGGARAN 2010**

A. JUDUL KEGIATAN :
PELATIHAN INSTRUKTUR *WEIGHT TRAINING* BAGI PELATIH KLUB
OLAHRAGA DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

B. KETUA PELAKSANA : Prof. Dr. Suharjana

C. ANGGOTA PELAKSANA: 1. Eka Swasta Budayati, M.S
2. Ahmad Nasrulloh, M.Or

D. HASIL EVALUASI :

1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sudah/ belum *) sesuai dengan rancangan yang tercantum dalam proposal LPM
2. Sistematika laporan telah/belum *) sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam buku pedoman PPM UNY
3. Hal-hal lain telah/ ~~belum~~ *) memenuhi persyaratan: Jika belum memenuhi persyaratan dalam hal :

E. KESIMPULAN DAN SARAN
Laporan dapat/ ~~belum dapat~~ *) diterima

Yogyakarta, 20 Oktober 2010

Mengetahui/Menyetujui
DP PPM FIK UNY



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

Ketua PPM



Prof. Dr. Suharjana
NIP. 19610816 198803 1 003

Menyetujui
Dekan FIK UNY



Sumaryanto, M.Kes
NIP. 19650301 19901 1 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur disampaikan kehadirat Allah SWT, atas karunianya pengabdian kepada masyarakat yang berjudul: Pelatihan Instruktur Weight Training Bagi Pelatih Klub Olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta telah selesai dengan baik.

Pengabdian kepada masyarakat ini Dibiayai dari Dana DIPA UNY Tahun Anggaran 2010 sesuai dengan Surat Perjanjian Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Program Peneapan IPTEK FIK UNY, Nomor: 479c/H.34.16/PPM/2010, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh tim yang terdiri dari:

1. Prof. Dr. Suharjana, M.Kes (Ketua)
2. Eka Swasta Budayati, M.S (Anggota)
3. Ahmad Nasrulloh. M.Or (Anggota)

Pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu tim pengabdian menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Dekan FIK UNY yang telah memberi kesempatan untuk melakukan pengabdian ini
2. Para pelatih olahraga di DIY yang telah dengan sungguh-sungguh dan aktif mengikuti kegiatan ini

Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, Oktober 2010

Ketua Pengabdian

DAFTAR ISI

| | Hal |
|---|-----|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | ii |
| KATA PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI | iv |
| RINGKASAN KEGIATAN PPM..... | v |
| | |
| BAB I. PENDAHULUAN | 1 |
| A. Analisis Situasi..... | 1 |
| B. rumusan masalah..... | 2 |
| C. tujusn pengab | 3 |
| D. manfaat Kegiatan PPM..... | 3 |
| E. tinjauan teori..... | 3 |
| | |
| BAB II. METODE KEGIATAN PPM..... | 10 |
| A. Khalayak Sasaran Kegiatan PPM..... | 10 |
| B. Metode Kegiatan PPM..... | 10 |
| C. Langkah-langkah Kegiatan PPM..... | 10 |
| D. Faktor Pendukung dan Penghambat..... | 11 |
| | |
| BAB III. PELAKSANAAN KEGIATAN PPM..... | 12 |
| A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM..... | 12 |
| B. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM..... | 13 |
| C. Realisasi dengan pihak terkait..... | 14 |
| | |
| BAB IV. PENUTUP..... | 15 |
| A. Kesimpulan..... | 15 |
| B. Saran..... | 15 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 16 |
| | |
| LAMPIRAN | 17 |

PELATIHAN INSTRUKTUR WEIGHT TRAINING BAGI PELATIH KLUB OLAHRAGA DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Ringkasan Kegiatan PPM

Oleh :
Suharjana,dkk.

Tujuan yang ingin dicapai melalui pelatihan ini adalah:1) Mengenalkan pembinaan kondisi fisik melalui weight training bagi para pelatih klub olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta, 2) Untuk meningkatkan layanan FIK UNY kepada lembaga lain terutama pada klub-klub olahraga di Yogyakarta.

Pengabdian pada masyarakat pada awalnya akan menggunakan sasaran para pelatih klub olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta. Tetapi karena banyaknya permintaan dari para guru Penjaskor yang sebagian besar juga sebagai pelatih olahraga di sekolah, maka selain pelatih olahraga di klub, pelatihan ini juga diikuti oleh para guru Penjasor di sekolah. Adapun jumlah sasaran pada pelatihan ini sebanyak 87 orang, yang terdiri dari pelatih klub olahraga 14 orang dan 73 pelatih olahraga di sekolah. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode ceramah, diskusi, demonstrasi, tanya jawab dan pelaksanaan tugas (praktik lapangan).

Program kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan lancar. Materi pelatihan ini meliputi : 1) Konsep Pembinaan olahraga di usia muda, 2) Konsep latihan menggunakan beban, 3) Penyusunan program latihan kekuatan dan ketahanan, 4) Penyusunan program latihan kecepatan dan kelentukan, 5) Praktik penyusunan program latihan. Indikator keberhasilan dalam pelatihan ini adalah ditandai dengan tingginya animo dan tingginya motivasi peserta dalam mengikuti dan merespon kegiatan ini, serta tersusnnya beberapa program latihan fisik dari peserta.

Kata Kunci: Pelatih Klub Olahraga, Pembinaan Usia Muda