

PENERAPAN IPTEK MELALUI PELATIHAN KONDISI FISIK BAGI ATLET PETANQUE DIY SEBAGAI UPAYA UNTUK MENINGKATKAN PERFORMA ATLET PADA PORDA 2022

Oleh: Ahmad Nasrulloh, Rina Yuniana, Krisnanda Dwi Apriyanto

ABSTRAK

Kegiatan PkM ini merupakan bentuk penerapan Iptek berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Berdasarkan hasil penelitian unggulan Perguruan Tinggi tahun 2021 yang dibiayai oleh DIPA BLU Universitas Negeri Yogyakarta dengan SK Rektor UNY Nomor: 1.19/UN34/III/2021 tanggal 19 Maret 2021 tentang Pendanaan Penelitian Dana DIPA Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2021, dengan judul "Pengembangan metode *self body weight training* untuk meningkatkan kebugaran jasmani di masa pandemi Covid 19." Berdasarkan uraian di atas maka kami merasa perlu untuk melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Penerapan Iptek Melalui Pelatihan Kondisi Fisik bagi Atlet Petanque DIY sebagai upaya untuk Meningkatkan Performa Atlet pada PORDA 2022."

Metode kegiatan PkM dilakukan dengan pelatihan Self Body Weight Training bagi atlet5 Petanque dalam menghadapi PORDA 2022. Terdapat dua belas model latihan Self Body Weight Training. Model latihan Self Body Weight Training adalah sebagai berikut: Shoulder Tapping Push Up, Inchworm to Side Plank, Reclining Circle, Reclining Triceps Press, Lateral Plyo Squat, Slide Out, Floor Inverted Shoulder Press, Plank with Leg Lift, Reverse Crunch, Single Leg Dip, Split Jacks, Back Extension with Opposite Arm and Leg Reach. Selain itu juga disampaikan tentang cara menyusun program latihan yang tepat untuk dapat meningkatkan performa atlet saat bertanding.

Pelaksanaan pengabdian pada masyarakat berbasis hasil penelitian LPPM Universitas Negeri Yogyakarta yang bekerjasama dengan Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI) Daerah Istimewa Yogyakarta telah terlaksana dengan baik. Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu 16 Juli 2022. Kegiatan pelatihan dilaksanakan di Lapangan Tennis Indoor Barat FIK UNY.

Narasumber dalam kegiatan ini menyampaikan materi terkait *self body weight training* dan praktik secara langsung pelatihan kondisi fisik terkait *self body weight training*.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat berbasis hasil penelitian "Penerapan IPTEK melalui Pelatihan Kondisi Fisik bagi Atlet Petanque DIY sebagai upaya untuk Meningkatkan Performa Atlet pada PORDA 2022" ini mendapatkan apresiasi yang baik oleh mitra Fakultas, yaitu FOPI DIY, peserta dan narasumber. Mulai dari proses koordinasi, pelaksanaan kegiatan hingga pelaksanaan PPM dapat berjalan dengan baik

Kata Kunci: *Pelatihan, kondisi fisik, petanque*