

# STUDI EKSPLORASI LEVEL PENGETAHUAN PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN PADA PELATIH CABANG OLAHRAGA KONI KULON PROGO

Oleh: Abdul alim, Tomoliyus, Endang Rini Sukanti Okky Indera, Risti Nurfadhila

## ABSTRAK

**Background:** Keberhasilan seorang pelatih dalam mengembangkan potensi yang dimiliki oleh atletnya tidak hanya sekadar mampu melaksanakan pelatihan saja, tetapi yang lebih penting adalah seorang pelatih harus mampu membuat perencanaan pelatihan sesuai dengan kondisi atlet, waktu yang tersedia, fasilitas yang dimiliki serta target yang harus dicapai. Tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan menentukan keberhasilan pencapaian performa optimal pada atlet. **Purpose:** mengeksplorasi Level Pengetahuan Perencanaan Program Latihan pada Pelatih Cabang Olahraga KONI Kulon Progo. **Methodology:** Penelitian ini menggunakan penelitian eksploratif pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 24 pelatih Cabang olahraga KONI Kota Yogyakarta. Instrumen pada penelitian ini adalah *kuesioner*. **Result:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pelatih cabang olahraga KONI Kulon Progo memiliki level pengetahuan baik mengenai perencanaan program latihan dengan persentase 41,67% dari total 24 responden penelitian.

Kata Kunci: *Eksplorasi, Pengetahuan, Program Latihan, Pelatih*