

COACHING CLINIC MATERI PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI UNSUR KARDIORESPIRASI HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT) MGMP GURU PJOK DI KAB. KLATEN

Oleh: Dr. Komarudin, S.Pd., M.A., Drs. Amat Komari, M. Si., Dr. Yudanto, M. Pd., Tri Ani Hastuti, M. Pd.,
Willy Ihsan Rizkyanto, M. Pd.

ABSTRAK

Program Pengabdian masyarakat Instiusional bertujuan memberikan pelatihan *coaching clinic High Intensity Interval Training (HIIT)* kepada Guru PJOK untk diaplikasikan ke dalam materi pembelajaran peserta didik di sekolah. Mitra dalam pengabdian ini adalah MGMP Guru di Kec. Jogonalan, Kab. Klaten, Jawa Tengah. Mitra akan menghasilkan luaran berupa materi 6 progam latihan HIIT. Program latihan untuk SMA/SMP, untuk Anak Usia Dini, Lansia tanpa Komorbit, Penderita Asma, Penderita Diabetes Militus, penderita Jantung Koroner. Luaran lain dalam pengabdian ini berupa MoA yang akan diimplementasikan berupa IA sebagai pihak pertama yaitu prodi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, sebagai pihak kedua adalah MGMP Guru PJOK Kec. Jogonalan, Kab. Klaten, Jawa Tengah. Instrumen evaluasi keberhasilan kegiatan pengabdian yang digunakan berupa kuesioner menggunakan skala Guttman hanya ada dua variable yaitu "setuju"/ya atau "tidak setuju". Analisis data yang digunakan untuk mengukur evaluasi kegiatan pengabdian ini dikategorikan sebanyak 5 kategori yaitu : baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.. Kisi-kisi instrument angket diperoleh berasal dalam faktor dan indikator yang akan diukur dalam pengabdian ini berupa kejelasan, kepraktisan, dan kebaharuan.

Kata Kunci: *HIIT, Coaching Clinic, Peserta Didik, MGMP*