



Perencanaan Dan Pelaksanaan Program Latihan

Azlan Ali

Program Studi Pendidikan Olahraga, FIKKM Universitas Pendidikan Mandalika
Alamat e-mail (azlanali1123@gmail.com)

Abstrak

Tujuan pengabdian ini adalah membuat perencanaan dan melaksanakan program Perencanaan, latihan, metode yang digunakan sosialisasi dan praktik demonstrasi kepada Pelaksanaan, Program masyarakat, dan hasil pengabdian ini adalah masyarakat dapat program Latihan Latihan. yang bisa dilaksanakan dengan mandiri di rumah atau bisa dilaksanakan Bersama-sama dengan mahasiswa..

Kata Kunci

Pendahuluan

Kurang adanya tempat latihan untuk masyarakat dikarenakan dampak pandemi yang terjadi belakangan ini ,sehingga masyarakat vakum untuk melakukan kegiatan olahraga dan kurangnya tempat pelatihan di berbagai cabor karena mereka mengandalkan jadwal pelatihan di sekolah saja.

Metode Pengabdian

Sebelum masuk ke dalam metode pelaksanaan kegiatan selama KKN-T dengan program yang berjudul Perencanaan Dan Pelaksanaan Program Latihan dalam meningkatkan kembalisesangat masyarakat untuk berolahraga dan mengaktifkan kegiatan berolahraga seperti biasanya sebelum adanya pandemi Covid-19. Perlu diketahui perencanaan dan pelaksanaan program latihan harus memberikan pelatihan yang benar dan terarah kepada masyarakat agar masyarakat bisa menerapkannya di rumah ,sehingga masyarakat bisa paham dengan program latihan yang diikutinya. Fungsi perencanaan dan pelaksanaan program latihan yaitu untuk memberikan pelatihan yang sepenuhnya dengan memperhatikan segala aspek baik dari segi kondisi masyarakat itu sendiri.sehingga masyarakat tidak melakukan latihan yang tidak seharusnya di terapkan karena bisa berdampak buruk untuk masyarakat itu sendiri.dengan adanya perencanaan dan pelaksanaan program latihan masyarakat bisa terbantu untuk melakukannya di rumah dan di lingkungan sekitar.

Hasil dan Pembahasan

Beberapa hasil yang dicapai antara lain :

1. Mahasiswa dapat memberikan pengenalan atau pelatihan terhadap masyarakat tentang cabang olahraga pencak silat.
2. Mahasiswa memberikan pelatihan yang terjadwal dan teratur.
3. Masyarakat dapat menerima arahan terkait pentingnya berolahraga yang teratur.
4. Mahasiswa dapat berperan membantu membuat program latihan yang baik terhadap masyarakat atau club olahraga.
5. Mahasiswa bisa mendapatkan pelajaran tentang menjalin kerja sama dan berkomunikasi dengan masyarakat.
6. Mahasiswa dapat memberikan edukasi tentang pentingnya berolahraga dalam situasi massa pandemi Covid-19
7. Mahasiswa dapat berperan mencari dan mengembangkan potensi masyarakat untuk menjadi Atlit profesional.



Kesimpulan

Jadi kesimpulannya adalah perencanaan dan pelaksanaan program latihan yaitu memberikan suatu perencanaan latihan kepada masyarakat yang tersusun dengan benar atau baik dengan mempertimbangkan segala aspek kondisi masyarakat yang terletak di wilayah tersebut.

Saran

Untuk saran terkait situasi karena penyusun laporan ini berasal dari wilayah tersebut, jadi saran untuk pihak Desa agar memperhatikan atlet-atlet yang berkompeten dari semua cabang olahraga dan memberikan tempat latihan yang memadai dan fasilitas yang cukup.

Daftar Pustaka

Website Desa Sakra <http://:halosakra.com>
www.google.com

Dermawan, D. (2018). Perencanaan Latihan (PERIODESASI). Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2018.