

PELATIHAN PENGGUNAAN *MULTISTAGE SHUTTLE SWIMMING TEST* (MSST) UNTUK PELATIH RENANG

ABSTRAK

Oleh: Agus Supriyanto, dkk

Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk meningkatkan wawasan Iptek bagi pelatih renang tentang penggunaan *multistage shuttle swimming test* (MSST) .

Program PPM Pelatihan penggunaan *multistage shuttle swimming test* (MSST) untuk Pelatih renang ini dilaksanakan tanggal 22-24 Oktober 2016 di kampus FIK UNY diikuti oleh 25 peserta. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode ceramah dan demonstrasi untuk menjelaskan tentang materi yang akan diberikan yaitu: 1) Bentuk latihan fisik dalam olahraga renang; 2) *Multistage shuttle swimming test* dalam olahraga renang dan 3) *Evaluasi penggunaan multistage shuttle swimming test* dalam olahraga renang.

Program PPM dengan pelatihan *Multistage shuttle swimming test* ini di rasa sangat penting bagi pelatih renang dan mahasiswa FIK UNY dalam rangka peningkatan pengetahuan dan keterampilan pelatih renang dalam mengetahui kemampuan VO₂max Atlet yang dibinanya, materi yang disajikan sangat bermanfaat sekali terutama hal-hal yang praktis dalam *Multistage shuttle swimming test*.

Kata kunci: pelatihan, *multistage shuttle swimming test*.