

PKM *High Intensity Interval Training* Perbasi Polewali Mandar

Etno Setyagraha¹, Ramli², Darul Husnul³

¹Jurusan Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

²Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

³Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Abstrak. Mitra Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini adalah Perbasi Polewali Mandar Makassar. Masalahnya adalah: (Permasalahan yang dihadapi saat ini adalah belum memahami secara baik metode latihan High Intensity Interval Training. Metode yang digunakan adalah: ceramah dan praktek, Hasil yang dicapai adalah (1 Peserta memperoleh pengetahuan tentang dasar-dasar latihan High Intensity Interval Training, (2) Peserta memperoleh edukasi terkait latihan High Intensity Interval Training yang dapat digunakan untuk menjaga kebugaran.

Kata kunci: High Intensity Interval Training.

PENDAHULUAN

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang telah dilaksanakan bermitra dengan PERBASI Polman, yang beralamat di Jl. Cokroaminoto Kel. Pekkabata Kec. Polewali.



Gambar 1. Spanduk kegiatan PKM

Kondisi mitra adalah belum memahami secara baik metode latihan High Intensity Interval Training.

Satria Puji dkk dalam Setyagraha (2021) menjelaskan High Intensity Interval Training (HIIT) merupakan salah satu bentuk latihan yang paling populer dan menempati urutan pertama dikarenakan keuntungan yang diperoleh dari latihan ini sangat banyak dengan waktu latihan yang relatif singkat. Kunci kesuksesan latihan HIIT dalam waktu kerja latihan harus dilakukan secara maksimal dan diselingi dengan waktu istirahat singkat.

METODE YANG DIGUNAKAN

Metode utama yang ditempuh dalam penerapan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah sebagai berikut :

1. Pada waktu penyajian materi penyuluhan, metode yang digunakan adalah : ceramah dan tanya jawab.
2. Pada saat pelatihan metode yang digunakan adalah ceramah dan praktek.
3. Peserta akan langsung dipandu oleh pengabdian

PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Hasil dari kegiatan ini adalah adanya penyamaan persepsi dan tambahan pengetahuan kepada mitra tentang metode latihan High Intensity Interval Training yang berguna untuk kebugaran fisik. Latihan yang diberikan sebenarnya sudah biasa dilakukan oleh pelatih dan atlet namun masih ada kekeliruan terkait metodenya sehingga dengan adanya kegiatan ini, maka hal tersebut diharapkan tidak terjadi lagi dan semua elemen mitra bisa merasakan manfaat dari latihan High Intensity Interval Training.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Riset dan Teknologi yang telah memberikan dana pengabdian. Selanjutnya ucapan terima kasih disampaikan pula kepada Rektor Universitas Bosowa atas arahan dan pembinaanya selama proses kegiatan Kedaireka berlangsung. Demikian pula ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang membantu terlaksananya kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- E Setyagraha, G Sarifin. 2021. Pengaruh High Intensity Interval Training Terhadap Kekuatan Otot dan Lemak Tubuh Atlet Bolabasket Old School Makassar. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Imam Sodikun.1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti Proyek Tenaga Pendidikan
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *PENGANTAR TEORI DAN METODOLOGI MELATIH FISIK*. Lubuk Agung.