

PENERAPAN AKTIVITAS LUAR KELAS MELALUI KEGIATAN OUTBOUND UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI KAMPUNG EMAS SEYEGAN SLEMAN

Oleh: Sumarjo, Sigit Nugroho, Ahmad Nasrulloh dan Sumaryanto

ABSTRAK

Pembelajaran out door merupakan proses mengasah aktivitas fisik, sosial, kerja sama dan kemampuan berkreasi. Aktivitas luar kelas juga metode untuk meningkatkan kapasitas belajar anak. Anak dapat belajar secara lebih mendalam melalui objek-objek yang dihadapi dari pada jika belajar di dalam kelas yang memiliki banyak keterbatasan.

Program PPM dengan tema penerapan aktivitas luar kelas melalui outbond dalam rangka untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar supaya siswa dapat tumbuh dan berkembang serta bisa melakukan berbagai aktivitas dalam kegiatan sehari-hari. Desain, strategi dan rancangan pelaksanaan kegiatan terdiri dari (1) identifikasi dan menganalisis kebutuhan pengelolaan fasilitas outbound, (2) *Pretest*, (3) materi teori, (4) materi praktik, (5) monitoring dan evaluasi dan (6) *Posttest*. Penilaian kebugaran jasmani secara langsung dengan total fitness. Dalam total fitness terdapat beberapa komponen yaitu : (1) *anatomical fitness*, (2) *physiological fitness*, dan (c) *psychological Fitness*. Sasaran utama dari kegiatan ini seluruh siswa Sekolah Dasar (SD) yang ada di sekitar kampung emas Seyegan Sleman Yogyakarta.

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian ini terlaksana dengan baik dan sesuai dengan rencana yang telah dibuat. Kegiatan ini mendapat apresiasi yang luar biasa dari pengelola kampung emas Seyegan serta peserta kegiatan dari guru dan siswa SD di Dusun Krpyak Margoagung Seyegan Sleman Yogyakarta. Para peserta mengikuti rangkaian kegiatan dari tes kebugaran, materi aktivitas luar kelas, demonstrasi out bound dan dilanjutkan dengan diskusi dan ceramah terkait dengan materi kebugaran jasmani. Hasil secara keseluruhan peserta kegiatan dari 35 peserta diperoleh hasil kebugaran dalam kategori sedang dengan jumlah 22 peserta dengan persentase sebesar 62,86 %.

Kata Kunci: *aktivitas, outbond, kebugaran jasmani*