

PELATIHAN BENTUK-BENTUK AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI MELALUI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) BAGI GURU-GURU SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN KALIBAWANG, KABUPATEN KULONPROGO

Oleh: Erwin Setyo Kriswanto, Jaka Sunardi, Fredericus Suharjana, Indah Prasetyawati T.P

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan salah satu materi kurikulum 2013, akan tetapi beberapa guru Sekolah Dasar di Kecamatan Kalibawang yang belum memahami bentuk-bentuk aktivitas kebugaran jasmani yang tepat bagi siswa Sekolah Dasar dan masih ada beberapa guru yang belum memahami strategi pembelajaran yang tepat untuk materi aktivitas kebugaran jasmani. Tujuan dari PPM ini adalah 1) memberikan pengetahuan pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani bagi guru-guru (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) PJOK Sekolah Dasar di Kecamatan Kalibawang, Kabupaten Kulonprogo, 2) memberikan pelatihan keterampilan dalam menentukan pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani bagi guru-guru (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) PJOK Sekolah Dasar di Kecamatan Kalibawang, Kabupaten Kulonprogo. Metode yang digunakan dalam kegiatan PPM ini yaitu melalui metode diskusi ilmiah antara lain ceramah, tanya jawab, demonstrasi, praktik. Materi yang disampaikan meliputi Dasar-dasar Kebugaran Jasmani, Komponen Kebugaran Jasmani, Pemantauan pertumbuhan melalui IMT, Bentuk-bentuk kebugaran jasmani, Prinsip aktivitas fisik untuk anak-anak, Tes dan pengukuran kebugaran jasmani, Implementasi aktivitas kebugaran jasmani dalam pembelajaran Implementasi aktivitas kebugaran jasmani dalam pembelajaran. Khalayak sasaran pada kegiatan PPM adalah kelompok guru PJOK Sekolah Dasar di UPT Kecamatan Kalibawang, Kabupaten Kulonprogo. Jumlah khalayak 25. Hasil pelaksanaan kegiatan PPM sebagai berikut: 1. tingginya motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan, 2. Pengetahuan peserta terkait kebugaran jasmani dalam kategori cukup tinggi. 3. peserta sebanyak 80% dapat membuat berbagai rancangan bentuk-bentuk kebugaran jasmani yang sesuai dengan siswa Sekolah Dasar.

Kata Kunci: *pelatihan, kebugaran jasmani, PJOK, guru, sekolah dasar*