

# WORKSHOP PENGUATAN ASPEK-ASPEK PSIKOLOGIS DALAM PEMBELAJARAN PENJAS BAGI GURU UNTUK MEMBAGUN POLA HIDUP AKTIF BEROLAHRAGA

Oleh: Ermawan Susanto, Dimiyati, Joko Purwanto

## ABSTRAK

Pendidikan merupakan salah satu sarana terbaik dalam membangun sumber daya manusia Indonesia seutuhnya, untuk generasi mendatang dalam rangka menghadapi perkembangan zaman. Pengembangan aspek-aspek psikologis berupa penanaman sikap positif dan motivasi intrinsik pada siswa terhadap penjas sangat urgen dilakukan karena akan menjadi dasar untuk membangun pola hidup aktif berolahraga. Artinya jika guru Penjas melalui pembelajaran Penjas dapat membangun sikap positif dan motivasi intrinsik pada diri siswa, maka setelah belajar Penjas mereka akan tetap hidup aktif berolahraga.

Secara umum kegiatan dosen berkegiatan di luar kampus berjalan lancar dan sesuai dengan program yang sudah direncanakan. Program DKL ini dilaksanakan pada Kamis/ 8 Juni 2023 dan Kamis 15 Juni 2023. Lokasi DKL dan pelaksanaan pelatihan dilaksanakan di SMPN 2 Dukun. Total lama DKL 32 jam, terdiri dari pelatihan selama 16 jam dan tugas mandiri selama 16 jam. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 35 orang.

Berdasarkan analisis dari hasil dan pembahasan pelaksanaan kegiatan DKL dapat disimpulkan sebagai berikut: Pelatihan mental imajeri dapat meningkatkan keterampilan gerak guru PJOK yang juga pelatih ekstra kurikuler olahraga. Program DKL ini dilaksanakan pada hari Kamis, 8 Juni 2023 dan Kamis 15 Juni 2023. Lokasi pengabdian dilaksanakan di SMPN 2 Dukun dan pelaksanaan pelatihan di Ruang Aula SMPN 2 Dukun. Total lama pengabdian 32 jam, terdiri dari pelatihan selama 16 jam dan tugas mandiri selama 16 jam. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 35 orang. Program PPM ini dapat berhasil karena beberapa faktor diantaranya: keaktifan peserta, waktu pelaksanaan yang bertepatan dengan hari libur sekolah, dukungan *stakeholder* yang optimal.

Kata Kunci: *Penguatan, Aspek-aspek Psikologis, Penjas, SMP*