**LAPORAN PROGRAM PPM**

Jenis PPM Penerapan IPTEK Olahraga



Judul PPM:

**PELATIHAN MEMELIHARA KEBUGARAN JASMANI MELALUI OLAHRAGA REKREASI BAGI GURU SLB YOGYAKARTA**

 **TAHUN 2019**

Oleh:

Drs. Dapan, M.Kes. (NIP. 195710121985021001)

Dr. Sumaryanti, M.S. (NIP. 195801111982031001) Dra. B. Suhartini, M.Kes. (NIP. 196105101987022003) Drs. Margono, M.Pd. (NIP. 196108301986011001)

Deanira Mareta Vemelya (NIM. 16603141022)

Kegiatan PPM ini dibiayai dengan Dana DIPA UNY 2019; dengan Surat

 SP DIPA-042.01.2.400904/2019 tanggal 5 Desember 2018

Kegiatan ini dibiayai Dengan Dana DIPA ................................................

Kegiatan ini dibiayai Dengan Dana DIPA ................................................

Kegiatan ini dibiayai Dengan Dana DIPA ................................................

Kegiatan ini dibiayai Dengan Dana DIPA ................................................

**F A K U L T A S I L M U K E O L A H R A G A A N**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**TAHUN 2019**

**i**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HASIL EVALUASI LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT TAHUN ANGGARAN 2019**

1. Judul Kegiatan :

“PELATIHAN MEMELIHARA KEBUGARAN JASMANI MELALUI OLAHRAGA REKREASI BAGI GURU SLB DI DIY TAHUN 2019”

B. Ketua Pelaksana : Drs. Dapan, M.Kes.

C. Anggota Pelaksanaan : 1. Dr. Sumaryanti, M.S.

 2. Dra. B. Suhartini, M.Kes.

 3. Drs. Margono, M.Pd.

1. Hasil Evaluasi **:**
	* 1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat **telah/belum**\*) sesuai dengan rangcangan yang tercantum dalam proposal PPM.
		2. Sistematika laporan **telah/belum**\*) sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam buku pedomman PPM UNY.
		3. Hal-hal yang **telah/belum**\*) memenuhi syarat: …..............…............………………………………........................................................................................................................................................................................
2. Kesimpulan :

**Laporan dapat laporan/belum\*) dapat diterima**

Yogyakarta, 25 Juli 2019

Mengetahui,

Dekan FIK UNY, Ketua Tm

 Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. Drs. Dapan, M. Kes

 NIP: 19640707 198812 1 001 NIP 19571012 198502 1 001

**KATA PENGANTAR**

Puji Syukur yang mendalam kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmad dan hidayah-NYA, sehingga tim PPM berhasil menyelesaikan pengabdian kepada masyarakat berjudul, “PELATIHAN MEMELIHARAGA KEBUGARAN JASMANI MELALUI OLAHRAGA REKREASI GURU SLB DI DIY TAHUN 2018”, terlaksana sesuai rencana dengan baik.

Kegiatan PPM dilaksanakan di Embung Potorono Banguntapan Bantul. Jumlah peserta yang aktif adalah 50 (lima puluh) orang guru SLB se-DIY, terdiri atas guru kelas. Dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, para peserta mendapatkan: (-) materi/bahan pelatihan ceramah para nara sumber tentang olahraga rekreasi dan konsep memelihara kebugaran jasmani, serta (-) sertifikat yang ditandatangani oleh Dekan FIK UNY. Pelatihan terdiri atas teori dan praktik.

Laporan ini sebagai pertanggunganjawab Tim Pengabdi secara akademik dan administrasi keuangan, dan semoga dapat memberikan manfaat bagi para pembaca. Oleh karena itu terima kasih kepada para guru SLB yang telah berpartisipasi secara aktif. Namun di sisi lain kami menyadari masih terdapat kekurangan dalam beberapa hal mulai dari perencanaan hingga pelaksanaan PPM, sehingga dengan kerendahan hati kami mohon masukan dan sarannya, baik secara langsung atau tidak lansung

Atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Yogyakarta, Juli 201

Penyusun,

Tim PPM FIK UNY

iii

**DAFTAR ISI**

Halaman

Halaman Judul ............................................................................................................... i

Halaman Pengesahan ..................................................................................................... ii

Kata Pengantar ............................................................................................................... iii

Daftar Isi ........................................................................................................................ iv

Daftar Lampiran ............................................................................................................ v

Abstrak .......................................................................................................................... vi

**BAB I Pendahuluan**

1. Analisis Situasi ................................................................................................. 1
2. Kajian Pustaka ................................................................................................. 2
3. Identifikasi dan Rumusan Masalah .................................................................. 5
4. Tujuan Kegiatan ............................................................................................... 6
5. Manfaat Kegiatan ............................................................................................. 6

**BAB II Metode Kegiatan PPM**

1. Metode Kegiatan ............................................................................................. 7
2. Khalayak Sasaran .............................................................................................. 7
3. Keterkaitan dengan instansi ............................................................................. 7

**BAB III Pelaksanaan Kagiatan PPM**

1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan ............................................................................. 8
2. Pembahasan ...................................................................................................... 8
3. Faktor Pendukung ............................................................................................ 9
4. Faktor Penghambat .......................................................................................... 9

**BAB IV Penutup**

1. Kesimpulan ....................................................................................................... 10
2. Saran ................................................................................................................. 10

Daftar Pustaka ............................................................................................................... 10

Lampiran ....................................................................................................................... 11

Iv

**DAFTAR LAMPIRAN**

Halaman

Lampiran (a) Surat Perjanjian Pelaksanaan Kegiatan (kontrak) ...................................

Lampiran (b) Daftar Hadir Peserta Pelatihan PPM .......................................................

Lampiran (c) Foto/Dokumentasi Kegiatan PPM ..........................................................

Lampiran (d) Materi Kegiatan PPM ..............................................................................

Lampiran (e) Contoh Sertifikat PPM ............................................................................

Lampiran (f) Tanggapan dari Kelompok Sasaran ........................................................

Lampiran (g) Daftar Hadir Seminar Hasil PPM ...........................................................

v

Judul PPM:

**“PELATIHAN MEMELIHARA KEBUGARAN JASMANI MELALUI OLAHRAGA REKREASI BAGI GURU SLB DI DIY TAHUN 2018”**

Tim PPM:

Drs. Dapan, M. Kes, dkk.

**ABSTRAK**

Tim PPM Dosen dan Mahasiswa FIK UNY dengan judul Pelatihan Memelihara Kebugaran Jasmani Melalui Olahraga Rekreasi Bagi Guru SLB di DIY tahun 2019, dilatarbelakangi oleh hasil pengamatan, bahwa masih banyak guru SLB di DIY yang belum mengerti memahami dan memelihara kebugaran jasmani untuk hidup sehat sepanjang masa. Salah satu tujuan pelatian ini adalah untuk mengajak peserta untuk mengerti, memahami, menyadari penting kebugaran jasmani bagi tubuh manusia.

Metode yang digunakan dalam pemecahan masalah dalam pengabdian ini, yaitu dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, demonstrasi dan juga praktik . Khalayak atau peserta pelatihan ini adalah guru SLB sejumlah 50 (lima puluh) orang, terdiri atas putra dan putri. Hasil yang diperoleh, yang utama adalah penyadaran, pemahaman, terhadap pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh manusia. Peserta memperoleh materi pelatihan (teori dan praktik), sehingga memudahkan para peserta untuk menerapkan dalam kehidupannya, sehingga akan meningkatkan pemahaman, dan selanjutnya akan membuat peserta mampu melaksanakan sendiri pemeliharaan kebugaran jasmani.

Kesimpulan dari hasil pengabdian ini dapat dikategorikan baik dan lancar, hal ini dibuktikan dengan antusiasme peserta, dan juga kesan dan pesan dari peserta yang secara positif menanggapi kegiatan PPM oleh tim Pengabdi, bahkan meminta agar kerjasama semacam ini terus berlangsung dengan variasi materi sajian.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Olahraga Rekreasi, Guru Sekolah Luar Biasa

Vi

**BAB I PENDAHULUAN**

**A. Analisis Situasi**

Hidup ialah pilihan, yang menuntut pengetahuan, keterampilan, dan aturan-aturan yang harus ditaati sesuai kehendak dan kemampuannya. Dalam mengarungi kehidupannya, manusia menginginkan senang, bahagia, dan sehat sepanjang hayatnya. Sehat menjadi dambaan setiap orang, sehat sebagai investasi dalam kehidupan manusia. Untuk memperoleh sehat sepanjang hayat, dibutuhkan niat, pengetahuan, keterampilan dan usaha yang sistemik dan komprehensip. Sehat itu meliputi sehat spiritual, sehat sosiologis, sehat psikologias, dan sehat secara fisiologis. Oleh karena itu unsur unsur kesehatan ini dapat diperoleh melalui berbagai aktivitas yang menyenangkan, mudah dilakukan, manfaat bagi pelakunya, menarik, massal, murah biayanya, dan dilakukan secara teratur, terukur, bertahap, dilakukan tiga kali dalam seminggu.

Olahraga rekreasi itu aktivitas jasmani yang dilakukan atas pilihannya sendiri dengan cara-cara tertentu dilakukan diluar jam bekerja untuk memperoleh kepuasan jasmani dan rohani secara langsung dan segera. Olahraga rekreasi tidak menuntut keterampilan yang tinggi, namun olahraga ini dapat dilakukan dengan mudah, menarik, manfaat bagi pelakunya, murah biayanya, dan massal artinya melibatkan banyak orang. Olahraga rekreasi sudah didengar, dimengerti, dipahami oleh setiap orang, namun masih banyak yang belum dan tidak melakukannya.

Guru SLB sebagai agen pembaharuan di sekolah dan masyarakat harus berusaha untuk sehat sepanjang hayat, bugar sepanjang masa, dan tampil yang prima, mengingat bahwa para peserta didiknya adalah insan yang istimewa. Oleh karena itu guru diharapkan memahami, mengerti, mampu dan mau melakukan berbagai aktivitas jasmani demi menuju sehat sepanjang hayat dan bugar sepanjang masa. Berdasarkan pengamatan dan analisis sekilas, dikatakan bahwa pada umurnnya guru di beberapa SLB, masih belum dan tidak memahami tentang perawatan kebugaran jasmani menuju sehat sepanjang masa. Hal ini bisa terjadi, karena memang mereka tidak mengerti, belum mau mengerti,serta tidak dan belum ada yang mau memberitahukan tentang konsep kebugaran jasmani menuju sehat sepanjang

masa.

Memperhatikan beberapa analisis tersebut di atas, maka tim PPM ?IK UNY, merasa terpanggil untuk mengadakan pelatihan pemeliharaan kebugaran jasmani melalui olahraga rekreasi bagi guru SLB se-DIY. Tim PPM akan mengajak dan membuka wawasan para guru SLB se-DIY, sehingga memiliki kesadaran, pemahaman, pengertian dan perubahan sikap bahwa melakukan peramatan kebugaran jasmani melalui olahraga rekreasi itu perlu untuk menuju sehat sepanjang masa. Tim akan berusaha membuka cakrawala pemikiran dan kesadaran para guru, bahwa pemeliharaan kebugaran jasmani itu dapat dilakukan dengan mudah, murah, menarik, manfaat, dan mampu melibatkan berbagai macam status sosial manusia,

**B.Tinjauan Pustaka**

Kebugaran jasmani berasal dari kata *physical fitness,* yang merupakan salah satu aspek dari "kebugaran" yang menyeluruh *(total Fitness).* Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan kerja tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energy untuk melakukan kerja selanjutnya. Kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. Kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan unsur yang terlibat di dalamnya meliputi kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan power (kekuatan x kecepatan). Kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi unsur kekuatan, kelentukan, daya tahan jantung paru dan komposisi tubuh. Seseorang dikatakan memiliki kebugaran jasmani apabila orang tersebut mempunyai kekuatan *(strength),* kelentukan *(jlekcibity)* dan daya tahan jantung paru untuk melakukan pekerjaan yang efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, yaitu sehabis kerja atau melakukan aktivitas, masih mempunyai cukup energi. Menurut Rusli Lutan dan Tomoliyus (2001: 7) kebugaranjasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

Undang - undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional pasal 6 bahwa setiap warga negara mempunyai hak yang sarna untuk melakukan kegiatan olahraga, memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga, memilih dan mengikuti jenis atau cabang olahraga yang sesuai dengan bakat dan minatnya, memperoleh pengarahan, dukungan, bimbingan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan. Lebih lanjut dikatakan pada pasal 17 bahwa ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Di sisi lain pada undang undang RI nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan bahwa pada pasal 4 setiap orang berhak atas kesehatan, dan pada pasal 5 setiap orang mempunyai hak yang sama dalam memperoleh akses atas sumber daya di bidang kesehatan, pada pasal 6 setiap orang mempunyai hak dalam memperoleh, pelayanan kesehatan yang aman, bermutu, dan terjangkau. Jika diperhatikan dengan seksama, maka kesehatan menjadi tanggung jawab setiap manusia, dan dijamin oleh undang undang kesehatan, di lain pihak undang - undang sistem keolahragaan juga memberikan peluang setiap manusia memperoleh pellayanan dalam melakukan olahraga rekreasi.

Untuk dapat memahami dan melaksanakan olahraga rekreasi, tampaknya perlu disamakan pemahaman terhadap olahraga rekreasi. Pengertian olahraga "Sport" pada hakekatnya merupakan aktivitas manusia yang melibatkan otot-otot besar dengan energi tertentu untuk meningkatkan kualitas hidup. Di dalam deklarasi olahraga, olahraga dimaknai setiap kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau orang lain, atau konfrontasi dengan unsur-unsur alami Dahulu ada yang berpendapat bahwa, olahraga ditandai dengan adanya peserta, penonton, pemenang, dan hadiah. lni berarti olahraga identik dengan suatu pertandingan atau perlombaan. Olahraga ialah serangkaian gerak jasmani yang teratur, terukur, dan terencana untuk memelihara dan mempertahankan hidup serta meningkatkan kualitas hidup. lni berarti olahraga identik dengan makan, artinya olahraga merupakan kebutuhan hidup, bahkan olahraga sebagai sarana untuk memelihara kehidupan sehingga mejadikan sehat secara optimal. Herbert Hagg (1994) *Recreational sport/leisure time sport are formd of physical activity in leisure under a time persective. It comprises sport after work, on weekends, in vocation, in retrement, or during periods of (unfortunate) unemloyment.* Di dalam Webster's New Collegiate Dictonary (1980) disebutkan bahwa olahraga yaitu ikut serta dalam aktivitas fisik untuk mendapatkan kesenangan, dan aktivitas khusus seperti berburu atau dalam olahraga pertandingan.

Berpegang pada uraian di atas sebagai pijakan untuk memberikan pengertian olahraga rekreasi, maka seperti pada buku model-model Olahraga Rekreasi (Depdiknas, 2002) dimuat beberapa pendapat antara lain sebagai berikut (l) Hartoto, Olahraga Rekreasi ialah suatu aktivitas jasmani yang menekankan pada persamaan hak dan kesempatan para pesertanya, tanpa membedakan peserta atas dasar kemampuan danjenis kelamin. Mengacu dua pendapat ini dapat dikatakan bahwa Olahraga Rekreasi ialah suatu aktivitas jasmani (otot-otot besar) yang dilakukan dengan cara-cara tertentu, sadar, tidak terpaksa, dilakukan pada waktu luang untuk memperoleh kesenangan, kegembiraan, dan kepuasan secara langsung dan segera, serta bernilai positif. Olahraga rekreasi tidak menuntut hasil atau kemenangan, tetapi proses saat melakukan lebih diutamakan.

Kebugaran jasmani menjadi investasi dalam kesehatan, artinya orang yang bugar jasmani dan rohaninya memberikan peluang untuk sehat jasmani dan rohani. Dalam buku panduan kesehatan olahraga, Faizati Karim (2002) dijelaskan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yaitu:

1. Komposisi Tubuh

• Persentase (%) lemak dari berat badan total dan Indeks Masa Tubuh (IMT)

• Lemak cepat meningkat setelah berumur 30 tahun dan cenderung menurun setelah berumur 60 tahun.

• Memberi bentuk tubuh

• Pengukuran: *Skin/old callipers,* IMT, IMT = (Berat badan : Tinggi badan).

• Obesitas pada anak-anak disebabkan oleh : hipeplasi dan hipertropi sel adiposit serta input berlebihan.

• Obesitas pada orang dewasa disebabkan oleh : hiperplasi dan hipertropi sel adiposit serta output yang kurang.

2. Kelenturan/leksibilitas tubuh

• Luas bidang gerak yang maksimal pada persendian tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan.

• Dipengaruhi oleh : jenis sendi, struktur tulang, jaringan sekitar sendi, otot, dan ligament

• Wanita (terutama ibu hamil) lebih lentur dari laki-laki.

• Anak-anak lebih besar dari orang dewasa.

• Puncak kelenturan terjadi pada mas a pubertas

• Pentingnya pada setiap gerak tubuh karena meningkatkan efisiensi kerja otot.

• Dapat mengurangi cidera ( orang yang kelenturannya tidak baik cenderung mudah mengalami cidera ).

• Pengukuran: duduk tegak depan ( sit and reach test) Flexometer.

3. Kekuatan Otot

• Kontraksi maksimal yang dihasilkan otot, merupakan kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.

• Laki-laki kira-kira 25% lebih besar dari wanita ( Testoteron merupakan anabolik steroid ).

• Diukur dengan dinamometer.

4. Daya Tahan Jantung Paru

• Kemampuan jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada waktu kerja dalam pengambilan 02 secara maksimal ( V02 Max ) dan menyalurkannya keseluruh tubuh terutama jaringan aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

• Kemampuan otot besar untuk melakukan pekerjaan cukup berat dalam waktu lama

secara terus menerus.

• Merupakan komponen kebugaranjasmani terpenting.

• Pengukuran: Test lari 2,4 Km ( 12 menit ), Bangku *Harvard* Test, *Ergocycles* Test.

5. Daya Tahan Otot

• Merupakan kemampuan untuk kontraksi sub maksimal secara berulang-ulang atau untuk berkontraksi terus menerus dalam suatu waktu tertentu.

• Mengatasi kelelahan.

• Pengukuran: *Push up* test, *Sit up* test.

**C. Identifikasi dan Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas dapat diidentifikasikan permasalahan sebagai berikut:

1. Bugar sepanjang hayat menuju sehat sepanjang masa perlu digelorakan bagi masyarakat khususnya Guru SLB se-DIY.

2. Konsep bugar dan konsep sehat masih perlu dimasyarakatkan khususnya dikalangan guru SLB terutama yang bukan guru olahraga.

3. Pemahaman, pengertian, dan perubahan sikap sehat sepanjang masa perlu ditumbuhkan bagi guru SLB.

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah: "Bagaimana melatih memelihara kebugaran jasmani bagi guru SLB se-DIY?"

**D. Tujuan Kegiatan**

Setelah berpartisipasi secara aktif dalam rangkaian kegiatan PPM, maka diharapkan para guru SLB, peserta PPM, memperoleh pemahaman, pengertian, keterampilan dan perubahan sikap terhadap pentingnya perawatan kebugaran jasmani secara teori maupun praktik untuk menuju sehat sepanang masa

**E. Manfaat Kegiatan**

1. Bagi guru SLB khususnya peserta PPM, dapat memperoleh atau memperluas wawasan pengetahuaniteori maupun praktik mengenai perawatan kebugaran jasmani menuju sehat sepanjang masa.

2. Bagi lembaga yang terkait, khususnya FIK UNY sebagai realisasi melaksanakan pengabdian bagi tenaga edukatifnya ke masyarakat khususnya guru SLB se DIY.

BAB II

METODE KEGIAAN PPM

A. Metode Pemecahan Masalah

Kerangka pemecahan masalah dalam pengabdian ini adalah adanya forum pertemuan, antara kelompok guru SLB dengan Tim Pengabdi. Kelompok guru dikoordinasikan oleh perwakilan guru dari SLB kota Y ogyakarta. Dalam farum petemuan dengan meotde ceramah, diberikan kesempatan tangya jawab, danya bimbingan dan praktik tentang pemeliharaan kebugaran jasmani bagi Guru SLB se-DIY. Kegiatan pengabdian pada masyarakat nu dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktik.

B. Kbalayak Sasaran.

Khalayak sasaran program pengabdian pada masyarakat ini adalah guru SLB yang bertugas di wilayah Daerah Istimewa Y ogyakarta, yang berasal dari kota Yogyakarta, dan empat kabupaten (Sleman, Bantul, Kulonprogo, Gunungkidul); sejumlah 50 guru SLB.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C •Keterkaitan | dengan Institusi |  |
| Fakultas | Ilmu Keolahragaan | (FIK) UNY sebagai | lembaga yang mengkaji dan |

menerapkan ilmu olahraga dan Pemerintah Daerah DIY ogyakarta melalui Dinas Pendidikan dan Pemuda Olahraga DIY ogyakarta, berkepentingan untuk mensejahterakan para guru dilingkungannya. Kelompok Kerja Guru (KKG) danlatau Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) Guru di SLB sebagai pengguna mitra kerja sama antar lembaga ini , sangat perlu membangun kerja sama yang saling menguntungkan

BAB III

PELAKSANAAN KEGIATAN PPM

A **Hasil Pelaksaan Kegiatan**

Hasil pelaksanaan PPM dosen dan mahasiswa tentang pelatihan memelihara kebugaran jasmani melalui olahraga rekreasi bagi guru SLB dapat dikatakan berjalan sesuai rencana. Hal ini dapat dilihat dari kedatangan peserta juga cukup menggembirakan tepat waktu. Penentuan lokasi PPM sesuai tema, yakni olahraga rekreasi yakni Embung Potorono Banguntapan Bantul sebagai objek wisata tingkat kampung/dusun.

Dilihat dari peserta bahwa PPM ini diikuti oleh 50 orang guru baik putra dan putri. Peserta memperoleh informasi tentang maksud dan tujuan PPM dilaksanakan PPM. Di samping itu peserta juga memperoleh pengertian dan manfaat olahraga rekreasi untuk memelihara kebugaran jasmani. Harapan yang diinginkan TIM pengabdi adalah para peserta menyadari bahwa kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang harus dibina seeara terus menerus sepanjang masa, yang akhinya adanya perubahan sikap dan karakter untuk sehat sepanjang hidup.

B. Pembahasan

Pembahasan program PPM ini akan ditekankan pada reneana kegiatan, saat kegiatan, dan akhir kegiatan. Pada saat reneana kegiatan faktor utamanya adalah alat komunikasi yang digunakan eukup representatif, mengingat tanpa surat menyurat seeara resmi para peserta menerima dan dibuktikan dengan kehadiran peserta tepat waktu yang direneanakan. Lebih lanjut pada saat pelaksanaan kegiatan dapat di katakan bahwa peserta mau dan mampu menerima informasi tentang olahraga rekreasi dan penerapannya dalam kehidupan sehari hari. Pada saat pelaksanaan kegiatan mereka terlihat bersemangat, senang, dan mampu melakukan kegiatan jalan kaki selama 30 menenit. Variasi jalannya setiap kelipatan lima menit peserta melakukan jongkok berdiri dan melannjutkan perjalanannya

Memperhatikan saat pelaksanaan kegiatan, nampaknya mayoritas peserta jarang melakukan jalan yang tujuannya utamanaya untuk olahraga. Hal ini diamati bahwa mereka berjalannya hanya sekedarnya jalan, tanpa memperhatikan intensitas. Namun ada sebagaian yang sadar dan mengerti bahwa jalannya itu mempunyai takaran sederhana yakni adanya peningkatan denyut nadi.

Pada akhir kegiatan 30 menit berjalan, TIM pengabdi dan peserta mengadakan sambung rasa, mengevaluasi pelaksanakan kegiatan. Ada beberapa komentar diantaranya kegiatan ini dimohon berlanjut setiap bulan, ada juga yang merespon jalan yang benar, dan ada juga yang menanyakan urutan dalam setiap kegiatan terutama pola pemanasan yang

dianjurkan.

C. Faktor Pendukung

Pelaksanaan kegiatan PPM ini didukung oleh beberapan komponen diantaranya sebagai berikut :

1. Keinginan guru yang tergabung dalam Musawarah Guru Sekolah Luar Biasa cukup baik.

2. Penentuan waktu dan tempat kegiatan yang jaraknya terjangkau oleh peserta

3. Lokasi kegiatan dilaksanakan di luar gedung, yaitu di lokasi objek wisata kampung berupa Embung Desa Potorono Banguntapan Bantul

4. Adanya komunikasi yang harmonis antara kelompok pengabdi dengan kalayak sasaran,

5. Masa liburan siswa SLB saat pelaksanaan PPM

D. Faktor Penghambat

Berdasarkan rencana kegiatan PPM yang telah dirancang Tim, maka secara umum tidak ada penghambat yang berarti. Hambatan yang akan muncul saat itu penetapan hari dan tanggal pelaksanaan, TIM mengikuti waktu yang disediakan peserta, dan akhirnya dapat diselesaikan sesuai rencana

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan basil PPM dan pembabasan dapat disimpulkan babwa pengabdian masyarakat ini termasuk berbasil BAIK seperti yang dirancang pengabdi, yaitu kebadiran peserta dan tanggapan secara lisan dari peserta saat pelaksanaan PPM cukup responsip.

B. Saran

 Berdasarkan basil PPM dapat ajukan saran babwa kegiatan ini

1. Perlu diadakan kegiatan yang sama dan terbadap peserta yang berbeda dalam upaya memelihara kebugaran jasmani menuju sebat sepanjang masa

2. Perlu peningkatan pendanaan terbadap kegiatan PPM

**Daftar Pustaka**

Rusli Lutan. (2001). *Pembaharuan Pendidikan Jasmani dt Indonesia.* Jakarta: Ditjend Olahraga Depdiknas.

Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 *tentang Guru dan Dosen.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Undang - Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistim Keolahragaan

Nasional.

Undang-Undang Republik Indonesia nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan