

**PELATIHAN PERMAINAN OUTDOOR GAMES ACTIVITIES UNTUK
MENINGKATKAN KEBUGARAN SISWA SEKOLAH DASAR**

**TRAINING ON OUTDOOR GAMES ACTIVITIES TO IMPROVE FITNESS OF
ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS**

Rahayu Prasetyo^{1*}, Novita Nur Synthiawati², Arsika Yunarta³, Mecca Puspitaningsari⁴

^{1,2,3,4}Universitas PGRI Jombang, Jombang Jawa Timur

^{1*}Email¹Rahayu.prasetyo07@gmail.com, ² novitanurs.stkipjb@gmail.com,

³arsikayunarta.stkipjb@gmail.com, ⁴ mecca27.stkipjb@gmail.com

Article History:

Received: October 10th, 2023

Revised: December 4th, 2023

Published: December 8th, 2023

Abstract: *This service aims to improve the fitness of elementary school students through outdoor games activities on 45 students at Balongbesok Elementary School who participated in the exercise. The method used is mentoring, the results of the service to determine the fitness of students provided by researchers by providing outdoor games activities through outdoor games activities to students which aims to determine student responses about the importance of maintaining physical fitness. So from the results of this service, 85% of students' responses to training through outdoor games activities to student fitness are categorized as Good. From the results carried out in the field, the service team not only examined the students' response to learning PJOK through outdoor games activities but also found out the students' fitness, namely through the TKJI test with significant results in learning PJOK through outdoor games activities in grade V students of SDN Balongbesok Jombang.*

Keywords: *Outdoor games activities, Physical Fitness, Elementary School*

Abstrak

Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran siswa Sekolah Dasar melalui permainan outdoor games activities pada 45 siswa di Sekolah Dasar Balongbesok yang mengikuti latihan. Metode yang digunakan adalah pendampingan, Hasil dari pegabdian untuk mengetahui kebugaran siswa yang diberikan oleh peneliti dengan pemberian permainan outdoor games activities melalui permainan outdoor games activities pada siswa yang bertujuan untuk mengetahui respon siswa tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Maka dari Hasil pengabdian ini yaitu 85% respon siswa dengan pelatihan melalui permainan outdoor games activities terhadap kebugaran siswa dikategorikan Baik. Dari hasil yang dilakukan dilapangan tim pengabdian tidak hanya meneliti tentang respon siswa pada pembelajaran PJOK melalui permainan outdoor games activities juga mengetahui kebugaran siswa yaitu melalui tes TKJI dengan hasil terdapat yang signifikan dalam pembelajaran PJOK melalui permainan outdoor games activities pada siswa kelas V SDN Balongbesok Jombang.

Kata Kunci: Permainan Outdoor Games Activities, Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani memberikan peran yang sangat baik bagi peserta didik dalam belajar dan berlatih keterampilan olahraga yang akan meningkatkan kebugaran seumur hidup dan kesehatan yang baik, sehingga dalam pengaplikasiannya membutuhkan alternatif pembelajaran yang kreatif, variative serta inovatif pada setiap pelaksanaannya.

Pendidikan Jasmani memberikan peran yang sangat baik bagi peserta didik dalam belajar dan berlatih keterampilan olahraga yang akan meningkatkan kebugaran seumur hidup dan kesehatan yang baik (Sudarsinah, 2021). Sedangkan (Kristiyandaru et al., 2023) berpendapat bahwa pendidikan jasmani memiliki tanggung jawab untuk menciptakan lingkungan belajar yang dipandang mendukung kebutuhan psikologis siswa. Sehingga dalam pengaplikasiannya membutuhkan alternatif pembelajaran yang kreatif, variative serta inovatif pada setiap pelaksanaannya.

Pendidikan jasmani merupakan gerak psikomotorik manusia yang kompleks. Meningkatnya kesehatan badan identik dengan meningkatnya kebugaran jasmani, dimana dalam tubuh yang sehat tentu akan berpengaruh terhadap tercipta kesehatan jiwa, oleh karena itu agar menjadi insan yang utuh secara lahiriah maka kesehatan jasmani dan rohani harus di miliki oleh setiap individu, agar dapat hidup seimbang dan berjalan dengan tujuan hidup yang diharapkan. ketika dalam gaya hidup seseorang dalam kondisi kurang dalam melakukan aktivitas gerak maka akan berakibat kondisi tubuh menjadi kurang stabil (Ma'arif et al., 2023) Seperti hal yang dikatakan oleh Giriwijoyo dan Sidik (Giriwijoyo & Sidik, 2013) bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, perlu ada kegiatan yang harus dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa, misalnya dengan melakukan latihan fisik mandiri sehingga mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa, kebugaran jasmani merupakan hal penting dalam kehidupan untuk menunjang segala aktivitas sehari - hari. Tanpa kebugaran jasmani aktivitas akan menjadi kurang maksimal. Hal ini jika diabaikan akan mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik yang berdampak bagi tingkat kebugaran yang nantinya berpengaruh terhadap imunitas tubuh. Kebugaran yang baik akan meningkatkan imunitas tubuh mahasiswa (Pratiwi, 2018).

Pembelajaran *outdoor games activities* adalah pembelajaran yang memiliki unsur permainan dengan petualangan dalam pelaksanaannya yang bisa dilaksanakan di alam bebas atau luar kelas. Memanfaatkan lingkungan alam yang ada dapat digunakan untuk mempengaruhi perilaku individu (Setyawan & Pendidikan, 2020). Seperti pada pelaksanaan kegiatan jelajah,

siswa dapat berperan dan beraktivitas lebih aktif, maksudnya siswa mengeksplorasi dirinya dengan mengetahui, mengamati, saling berinteraksi serta berkomunikasi, dan saling memberikan kepekaan pada setiap tindakan.

Selain itu menurut (Astuti, 2018) mengatakan model *outdoor education* dapat mengasah keterampilan motorik kasar dan sosial pada anak dimana anak lebih banyak melakukan kegiatan-kegiatan yang secara tidak langsung melibatkan kerjasama antar teman dan kemampuan berkreasi. Anak atau peserta didik yang pandai dalam melakukan gerak dasar akan terhindar dari obesitas karena terus melakukan aktivitas yang membakar lemak pada tubuh, serta usia anak mulai dari 6-12 tahun merupakan usia pertumbuhan dan anak lebih condong untuk bermain dan mengenal lingkungan luar. Pada dasarnya, pembelajaran yang menyenangkan khususnya bagi anak usia sekolah dasar adalah melalui bermain sambil belajar yang disesuaikan melalui implementasi model maupun metode pembelajaran (Fibriansyah et al., 2022).

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana seseorang melakukan tugas atau pekerjaan fisik dan tidak merasakan kelelahan disaat melakukan pekerjaan atau tugas tersebut. Tingkat kebugaran yang dapat diartikan sebagai kemampuan masing-masing untuk kegiatan cukup energi yang tersisa untuk melakukan aktivitas dalam waktu kosong, serta mempunyai cukup energi untuk mengatasi situasi ketika akan masih melakukan aktivitas yang mendadak [9] (Cvejić et al., 2013). Kebugaran mempunyai peranan penting dalam aktivitas sehari-hari yang harus diberikan kepada seseorang sehingga dapat menjaga kebugaran dan membangun sikap dasar aktivitas fisik untuk menunjang kebugaran jasmani yang sesuai dengan pengelolaan sebuah aktivitas yang lebih berorientasi pada pemenuhan gerak. Siswa sekolah dasar memiliki aktivitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari sehingga kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar sangat bermanfaat bagi siswa.

Kebugaran jasmani siswa yang baik akan menjamin kesiapan siswa dalam melaksanakan tugas sehari – hari dan selalu menampilkan penampilan yang optimal. Agar kebugaran jasmani tetap terjaga, maka harus ditanamkan sejak dini mungkin dari pendidikan dasar, baik di rumah maupun di sekolah. Sebab perilaku kebugaran jasmani merupakan kondisi dan kebiasaan yang membutuhkan ketekunan dan usaha yang keras. Pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah dasar hendaknya dapat membentuk ketrampilan dasar bagi anak – anak Sekolah Dasar. Melalui berbagai bentuk ketrampilan gerak dasar akan dapat meningkatkan aktivitas dan pengembangan kemampuan anak. Kebugaran merupakan faktor penting bagi seseorang untuk tetap sehat dan memiliki tingkat imunitas tubuh yang baik (Amalia et al., 2020).

Siswa sekolah dasar memiliki aktivitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari sehingga kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar sangat bermanfaat bagi siswa. Untuk itu siswa sekolah dasar perlu menjaga kebugaran jasmani dengan beraktivitas. Semakin banyak aktivitas olahraga akan meningkatkan daya tahan tubuh, dengan cara ini tingkat kesehatan tubuh akan menjadi lebih baik. Kebugaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktifitas seseorang sehari-hari (Kartika, 2018). Karakteristik Siswa sekolah dasar merupakan masa yang sangat menentukan didalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang sangat baik di masa depannya, Pentingnya pertumbuhan fisik dan perkembangan gerak yang baik pada usia

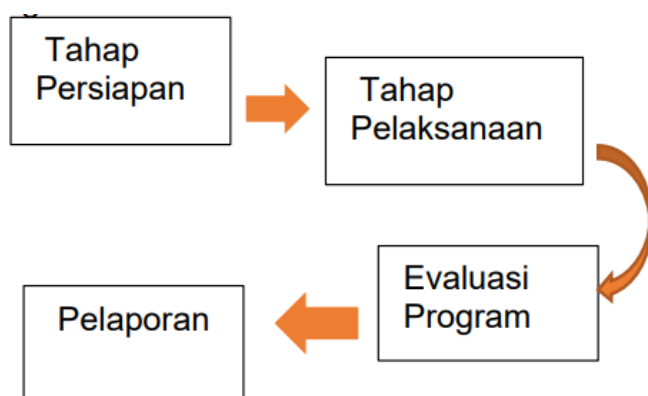
anak sekolah dasar pertumbuhan akan tetap berlangsung. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat dan lebih banyak belajar berbagai keterampilan. Kebiasaan hidup terbentuk lebih baik dan memainkan peran yang sangat vital diharapkan mempunyai kebugaran jasmani yang baik dan dapat menikmati waktu luang yang tersisa sampai pada tahap pencapaian kebugaran jasmani.

METODE

Ada beberapa metode yang digunakan dalam program pengabdian ini diantaranya: 1. Pendampingan (Diskusi Tanya Jawab), Diadakan diskusi yang berupa tanya jawab tetapi lebih tepatnya sharing pengalaman untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani dengan menerapkan permainan *outdoor games activities* 2. Pendekatan *Asset Based Community driven Development*, pendekatan ABCD mengarah pada konteks pemahaman dan internalisasi asset, potensi, kekuatan dan pendayagunaan secara mandiri dan maksimal adalah sebagai berikut :

- a. Menganalisis keadaan dan menemukan potensi kekuatan (*Discovery*). Tahapan *Discovery* dilakukan berdasarkan pre test dan post test, perolehan perubahan sebagai indikator bahwa mitra telah meningkat pemahamannya.
- b. Merumuskan kebutuhan dan keinginan mitra melalui seleksi potensi (*Dream*)
- c. Menilai sumber daya , kemampuan mitra, merencanakan kegiatan (Desain)
- d. Menentukan mitra pasangan lain yang saling simbiosis
- e. Merumuskan bentuk tindakan dan upaya yang tepat dan kreatif melalui kegiatan terpadu (*Difine*) f. Melaksanakan tindakan/kegiatan (*Destiny*).

Alur Tahapan Pengabdian Masyarakat sebagai berikut:



Gamb

Tahapan pada pengabdian ini diantaranya:

1. Tahap Persiapan Observasi permasalahan Mitra.
2. Tahap Pelaksanaan Pada tahap ini dilakukan serangkaian kegiatan yang sudah

direncanakan sebelumnya

3. Evaluasi Program Pada kegiatan ini melakukan kroscek atau pembandingan dengan sebelum kegiatan program pengabdian dilakukan dan sesudah pelaksanaan program kegiatan. Keberhasilan program pengabdian ditandai dengan perubahan yang positif bagi mitra.
4. Pelaporan Menulis Laporan sebagai bentuk pertanggungjawaban.

HASIL

Kegiatan ini dilaksanakan untuk para siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Balongbesuk diselenggarakan oleh kerjasama Tim pengabdian, Universitas PGRI Jombang dengan para siswa Sekolah Dasar Negeri balongbesuk, Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk diskusi, curah pendapat interaktif, serta pemaparan materi dan melakukan permainan



Gambar 1. Penjelasan materi Permainan *outdoor games activities*

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diakhiri dengan paparan materi praktik tentang aktivitas permainan *outdoor games activities* yang dilaksanakan di luar ruangan. Paparan dijabarkan oleh narasumber dalam beberapa sesi, dimulai dari sesi penjabaran permainan, diskusi dan Tanya jawab.



Gambar 2. Praktik Permainan *outdoor games activities*

PEMBAHASAN

Persiapan yang dilakukan mencakup beberapa prosedur antara lain survey lokasi dimana tim pengabdian prodi penjas Universitas PGRI Jombang melakukan tinjauan ke lokasi kemudian dilakukan pengumpulan materi (sesuai tema), dilanjutkan dengan mengurus perizinan tempat lokasi pengabdian akan dilaksanakan dan ditutup dengan proses perancangan proposal kegiatan pengabdian. Peninjauan kembali yang dilakukan mencakup beberapa prosedur antara lain, memastikan kesiapan anggota dengan membagi tugas kepada setiap anggota. Selanjutnya dilakukan penentuan narasumber yang sesuai dengan tema pengabdian dan tak lupa pula memantapkan penggunaan peralatan penunjang yang nantinya akan mendukung segala bentuk kegiatan pengabdian, pengimplementasian yang dilakukan mencakup beberapa prosedur antara lain, memaparkan aktivitas permainan *outdoor games activities* secara teori yang dilakukan di luar ruangan dan praktik yang dilakukan diluar ruangan juga

Pada kegiatan ini tim pengabdi memberikan beberapa materi inti diantaranya adalah sejarah singkat permainan *outdoor games activities*, demonstrasi pelaksanaan permainan *outdoor games activities*, pengertian aktivitas fisik dan contohnya, nilai-nilai kerja sama dalam permainan *outdoor games activities*. Sebelum dan setelah pelaksanaan pengabdian, tim pengabdi melakukan observasi, wawancara tidak terstruktur, dan tes untuk mengetahui keberhasilan dari pengabdian yang dilakukan. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa pelaksanaan sosialisasi permainan *outdoor games activities* mampu meningkatkan aktivitas fisik dan nilai kerjasama bagi anak-anak

Tabel 1. Hasil Pengabdian

No.	Materi	Pre test	Post Test	Kesimpulan
1.	Konsep permainan	30%	100%	Meningkat
2.	Demonstrasi	60%	100%	Meningkat
3.	Fisik	50%	85%	Meningkat
4.	Kerjasama	50%	100%	Meningkat

Dilihat dari Tabel 1 dapat diketahui bahwa secara umum terdapat perbedaan rerata yang signifikan antara sebelum dan setelah pelaksanaan pengabdian. Pada materi pertama disajikan mengenai Konsep Permainan *outdoor games activities*, Jenis permainan ini dipilih dengan pertimbangan dikarenakan jenis permainan ini dilaksanakan secara berkelompok dan memiliki unsur aktivitas fisik seperti kekuatan, kecepatan, berfikir kritis dan akurasi.

Metode ceramah dipilih untuk menyampaikan materi mengenai konsep singkat permainan *outdoor games activities*. Metode ini dipilih karena telah terbukti berhasil dalam menyampaikan materi pada saat pelaksanaan pengabdian (Yahya Eko Nopiyanto & Septian Raibowo, 2020). Metode demonstrasi dipilih dalam pengabdian ini karena mempunyai tingkat keberhasilan yang tinggi dalam kegiatan pengabdian (Amirudin et al., 2021) Setelah dilakukan pre-test diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta dari nilai rerata sebesar 50% menjadi 85%. Artinya, kegiatan penyampaian materi dalam kegiatan ini dianggap berhasil.

Dalam *outdoor games activities* sangat dibutuhkan nilai kerja sama yang baik diantara para pemain untuk dapat memenangkan suatu permainan. Nilai kerja sama dalam kegiatan ini tidak hanya diterapkan pada saat bermain permainan *outdoor games activities* tetapi lebih luas lagi diharapkan anak-anak mampu menerapkan nilai kerja sama dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat. Kegiatan pengabdian diakhiri dengan berdoa.

KESIMPULAN

Pelaksanaan dari program kegiatan pengabdian pada masyarakat ini sudah berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan, baik oleh anggota tim pengabdian prodi penjas Universitas PGRI Jombang maupun para siswa Sekolah Dasar Negeri Balongbesuk. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan terpenuhinya target kenaikan pemahaman siswa dan animo serta antusiasme yang cukup tinggi dari para siswa pada saat mendengarkan/memperhatikan serta mempraktikkan pemaparan materi dari para pemateri, pada saat pelaksanaan diskusi, tanya jawab dan praktik berlangsung. Selain dari pada itu kedalaman materi yang disampaikan oleh pemateri dan tim pengabdian juga mudah diterima, dimengerti dan mendapat tanggapan dari siswa Sekolah Dasar Negeri Balongbesuk.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan Terima kasih Diberikan kepada Ketua P3M yang telah memberikan ijin pelaksanaan pengabdian ini, dan kami berterima kasih juga kepada Kepala Sekolah Dasar Negeri Balongbesuk yang telah memberikan waktu dan kesempatan untuk kami bisa melakukan pengabdian di Sekolah Dasar Negeri Balongbesuk.

DAFTAR REFERENSI

- Amalia, L., Irwan, I., & Hiola, F. (2020). Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 71–76. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v2i2.6134>
- Amirudin, A., Sarmidi, S., & M.Rafi'i, M. R. (2021). Pembinaan Teknik Dasar Latihan Cabang Olahraga Atletik National Paralympic Committee (NPC) Provinsi Kalimantan Selatan. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 432. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v3i4.2659>
- Astuti, R. D. (2018). Rangsang Perkembangan Perilaku Sosial Anak Usia Dini Dengan Metode Outdoor Learning Melalui Miniatur Kegiatan Outbound. *Pendidikan*, 1(1), 140–149.
- Cvejić, D., Pejović, T., & Ostojić, S. (2013). Assessment of Physical Fitness in Children and Adolescents. In *Physical Education and Sport* (Vol. 11, Issue 2, pp. 135–145).
- Fibriansyah, A., Gani, A. A., & ... (2022). Model Pembelajaran Outdoor Education Berpengaruh Terhadap Keterampilan Gerak Dasar pada Muatan Pjok Kelas V SD. *Seminar Nasional ...*, 2, 61–66. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/fkip/article/view/10027%0Ahttp://journal.ummat.ac.id/index.php/fkip/article/viewFile/10027/pdf>
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2013). *Ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga): fungsi tubuh manusia pada olahraga untuk kesehatan dan orestasi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Kartika, A. R. (2018). Model Pembelajaran Daring. *Journal of Early Childhood Care & Education*, 27.
- Kristiyandaru, A., Indahwati, N., Arif, M., Ardha, A., & Ningsih, Y. F. (2023). Penerapan Modul Elektronik “Mempromosikan Profil Pelajar Pancasila Melalui Olahraga” pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). *Laksana Olahraga Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 01(01), 24–32.
- Ma'arif, I., Nurhasan, Suroto, Setyawan, R., Basuki, Zen, M. Z., Prasetyo, R., Saputra, Y. D., & Synthiawati, N. N. (2023). Correlation of Body Mass Index, Physical Activity, and Physical Fitness in Elementary School Students. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(1), 58–64. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.1.08>
- Pratiwi, F. D. (2018). *Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan angkatan tahun 2014 FIK Universitas Negeri Malang*. Universitas Negeri Malang.
- Setyawan, H., & Pendidikan. (2020). PENGEMBANGAN MODEL OUTDOOR GAMES ACTIVITIES PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SEKOLAH MENENGAH ATAS. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 26(November), 45–55.
- Sudarsinah. (2021). pentingnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bagi anak usia sekolah dasar. *Elemta: Jurnal Pgsd Stkip Pgri Banjarmasin*, 3(3), 1–10. <https://doi.org/10.33654/pgsd>
- Yahya Eko Nopiyo, & Septian Raibowo. (2020). Pelatihan Olahraga Futsal sebagai Sarana

Mengurangi Aktivitas Game Online pada Anak-Anak di Kelurahan Mangunharjo.
JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat), 1(2), 114–124.
<https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i2.264>