

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 pelatihan 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 kesadaran, 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 Pengabdian, bahkan meminta agar kerjasama semacam ini terus berlangsung dengan variasi materi sajian.

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