

NARASI KEGITAN PPM TAHUN 2009

Judul: PELATIHAN OUT BOUND BAGI GURU-GURU PENJASKES SEKOLAH DASAR (SD) SE KABUPATEN KULON PROGO

A. Analisis Situasi

Kesibukan manusia dalam memenuhi kebutuhan material sering tidak terkendali sehingga melupakan pemenuhan kebutuhan yang lain yaitu kebutuhan fisik dan mental. Aspek fisik dan mental memiliki pengaruh yang sangat besar bagi kelangsungan hidup manusia untuk mencapai kesempurnaan. Apabila manusia dapat menyeimbangkan antara kebutuhan material, fisik dan mental akan mampu mengatasi masalah-masalah yang ada dalam kehidupan.

Secara fisik seseorang akan mampu melaksanakan suatu aktivitas atau pekerjaan yang berlebihan dengan tanpa merasakan kelelahan yang berarti dapat dikatakan bahwa fisik orang tersebut bugar. Djoko Pekik Irianto, (2004: 2) mengatakan kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Adapun cara yang paling tepat untuk memperoleh dan meningkatkan kebugaran fisik yaitu dengan berolahraga. Oleh karena itu, seseorang dalam pemenuhan kebutuhan fisik harus memiliki kesadaran yang tinggi untuk melakukan olahraga agar dapat memperoleh dan meningkatkan kebugaran fisik.

Akan tetapi untuk dapat melaksanakan suatu pekerjaan dengan hasil yang maksimal tidak hanya dipengaruhi oleh aspek fisik, akan tetapi dari segi mental juga perlu diperhatikan. Menurut Suhartono yang dikutip oleh Suryanto, dkk. (1998: 5) kebugaran mental (*mental fitness*) yaitu suatu keadaan dimana seseorang bisa memiliki pengertian, pandangan, pengetahuan, kecerdasan, moral dan semangat kerja yang baik serta mampu mengatasi permasalahan yang ada pada diri sendiri maupun masyarakat. Oleh karena itu diperlukan adanya metode-metode yang mampu meningkatkan kebugaran mental serta menjaga kesehatan mental.

Pengembangan ilmu keolahragaan yang didukung oleh tujuh subdisiplin ilmu, meliputi: olahraga kesehatan (*sport medicine*), biomekanika olahraga (*sport biomechanics*), psikologi olahraga (*sport psychology*), sosiologi olahraga (*sport*

sociology), paedagogi olahraga (*sport pedagogy*), sejarah olahraga (*sport history*) dan filsafat olahraga (*sport philosophy*), (Herbert Haag, 1994: 53). Dari ketujuh subdisiplin ilmu tersebut satu diantaranya membahas tentang ilmu kesehatan olahraga. Pentingnya kesehatan mental bagi manusia dan perlunya metode untuk menjaga kesehatan mental, menjadikan para ahli ilmu olahraga berfikir tentang bagaimana caranya untuk dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan mental melalui suatu metode aktivitas olahraga.

Saat ini semakin banyak bentuk-bentuk aktivitas jasmani atau olahraga yang semakin populer di kalangan masyarakat luas. Diantaranya adalah kegiatan olahraga di alam terbuka atau sering disebut dengan *out bound* yang saat ini sedang berkembang pesat di masyarakat Indonesia yaitu para pengusaha, pekerja kantor, pegawai negeri maupun sekolah-sekolah karena bertujuan untuk memperoleh kesenangan mental atau jiwa. Selain itu juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan untuk saling bekerjasama dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. Banyak jenis dan macam pelatihan yang ditawarkan pada masyarakat luas dewasa ini, salah satu contohnya yang sedang mengalami ketenaran pada saat ini ialah *Out Bond Training (OBT)*, yaitu bentuk pelatihan yang dirancang hanya menggunakan aktifitas di alam terbuka di luar ruangan, bermain dan berfikir atau mengamati hal-hal yang ada dalam aktifitas permainan yang kemudian dipakai dalam aktifitas kehidupan.

Oleh karena itu *out bond* dipandang perlu untuk pengembangan model pembinaan guru yang sistematis dan berkelanjutan. Berikut akan diuraikan pengembangan model pembinaan guru SD yang sistematis dan berkelanjutan melalui pelatihan *Out Bound* di Kabupaten Kulon Progo.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Beberapa masalah yang bisa diidentifikasi antara lain:

1. Bagaimanakah pola penerapan pelatihan *out bound* pada guru-guru SD sehingga dapat meningkatkan olahraga rekreasi bagi siswa?
2. Bagaimanakah menyiapkan guru untuk menerapkan hasil pelatihan di sekolah masing-masing dan menyebarkan hasil pelatihan kepada guru-guru lain.

3. Bagaimanakah pola penerapan pembelajaran yang rekreasi sehingga dapat meningkatkan mutu pendidikan dalam rangka menghasilkan anak bangsa yang cerdas dan berkepribadian.

Karena keterbatasan kemampuan, waktu, tenaga, dan pembiayaan pengabdian maka permasalahan yang akan diselesaikan dalam pengabdian ini adalah pelatihan dengan tema “**Bagaimana meningkatkan olahraga rekreasi bagi siswa sekolah dasar melalui Out Bound di Kabupaten Kulon Progo?**”

C. Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Saling memahami dan saling pengertian/ peduli dengan orang lain dan belajar membangun kepercayaan diri dan mempercayai kepada yang lain.
2. Belajar membangun tim kerja yang cakap dan handal dan memahami arti penting kerjasama kelompok dalam lingkungan kerja.
3. Membangun individu dalam kelompok secara lebih energik dan mendorong individu dalam menghadapi tantangan kelompok yang ada.

D. Manfaat Kegiatan

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Belajar memimpin dan dapat dipimpin oleh orang lain. Belajar membuat keputusan dengan cepat, tepat, cermat dan bijaksana.
2. Memahami pola pikir sistimatis dalam menyelesaikan masalah kelompok dan memahami berbagai tehnik pengembangan kerjasama kelompok.
3. Dapat menjadikan peningkatan mutu pembelajaran sehingga berdampak pada prestasi pembelajaran bagi siswa.
4. Mampu memecahkan masalah secara kreatif dan melatih mental keberanian mengambil resiko untuk suatu tujuan.

E. Khalayak Sasaran Kegiatan PPM

Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini diantaranya adalah:

1. Guru-guru sekolah dasar yang berstatus sebagai guru kelas.
2. Guru pendidikan jasmani yang mengajarkan pendidikan jasmani di sekolah dasar.
3. Instruktur/pelatih perkumpulan olahraga rekreasi.

4. Perwakilan mahasiswa yang memiliki ketertarikan pada keterampilan menjadi Instruktur Out Bond.

Namun demikian jumlah khalayak sasaran yang mengikuti kegiatan ini dibatasi sejumlah 20 orang putra/putri.

F. Metode Kegiatan PPM

Metode kegiatan dengan dua pendekatan. *Pertama*, pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab. *Kedua*, pendekatan praktik terdiri dari penguasaan teknik dasar out bond training meliputi: nilai-nilai kerjasama, kepercayaan, kemampuan memecahkan suatu masalah, proses pendewasaan diri, kebersamaan, leadership (kepemimpinan), kemampuan akselerasi untuk mencapai suatu tujuan, melatih mental dan keberanian serta kesenangan batiniah. Indikator keberhasilan ditandai dengan tingginya motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan ini serta dimilikinya pengetahuan dan keterampilan baru tentang out bond. Secara rinci metode penerapan PPM Program Ipteks ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Jadwal Pelatihan

No	Pendekatan	Materi	Waktu	Pemateri
1.	TEORI (Seminar)	a. Sejarah dan pengertian Out Bond	Sesi ke-1 (pukul 08.00-10.00 WIB)	a. Sumarjo, M.Kes
		b. Manfaat dan tujuan Out Bond	Sesi ke-1 (pukul 10.00-12.00 WIB)	b. Sigit Nugroho, M.Or
		c. Out bond untuk merangsang perkembangan mental dan sosial pada siswa	Sesi ke-2 (pukul 13.00-14.30 WIB)	c. Cerika Rismayathi, M.Or
		d. Bentuk-bentuk permainan dalam Out Bond	Sesi ke-2 (pukul 14.00-15.30 WIB)	d. Ahmad Nasrulloh, M.Or
2.	PRAKTEK DAN SIMULASI	a. Teknik pelaksanaan Out bond	Sesi ke-3 (pukul 15.30-17.00 WIB)	Tim PPM
		b. Out bond dengan alat dan tanpa alat		
3.	EVALUASI	Semua Materi	Sesi k3-4 (pukul 17,00-17.30 WIB)	Tim Pengabd, Peserta dan mahasiswa

G. Langkah-langkah Kegiatan PPM

Tabel 2. Langkah-langkah Kegiatan PPM

No.	Kegiatan	Bulan ke							
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Survey sasaran, persiapan proposal, seminar perencanaan kegiatan	B A C							
2	Persiapan alat dan perlengkapan		A						
3	Persiapan materi dan media			A					
4	Pelaksanaan pelatihan				B	B			
5	Evaluasi kegiatan				B	B	B		
6	Pembuatan laporan						A		
7	Seminar hasil kegiatan							C	
8	Revisi laporan							A	A
9	Penggandaan dan pengumpulan laporan								C

Keterangan tempat kegiatan :

A = Jurusan PKR FIK UNY

B = Tempat Pelatihan

C = FIK UNY

H. Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM

Secara umum pelaksanaan pelatihan ini berjalan lancar dan sesuai dengan program yang sudah direncanakan. Lokasi Pengabdian di SD N Kranggan Galur Kulon Progo. Total lama pengabdian 25 jam, terdiri dari teori selama 9 jam, dan tugas harian selama 16 Jam. Kegiatan dilaksanakan hari Minggu, tanggal 8 November 2009.

Dari jumlah peserta yang kami undang sebanyak 25 peserta, ternyata mendapat respon positif dari masyarakat dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 25 orang. Adapun perincian peserta adalah sebagai berikut:

- (1) SD N 3 Brosot : 4 orang,
- (2) SD N Brosot : 6 orang,
- (3) SD N Kranggan : 11 orang,
- (4) SD MUH Sepaten : 3 orang,
- (5) SD MUH Brosot : 1 orang,

Pemateri yang menyampaikan pelatihan terdiri dari 4 orang pakar di bidang Out Bond, yaitu :

1. Sumarjo, M.Kes. (dosen Jurusan PKR FIK UNY)
Topik: *Sejarah dan Pengertian Out Bond*
2. Sigit Nugroho, M.Or. (dosen Jurusan PKR FIK UNY)

Topik: *Manfaat dan Tujuan Out Bond*

3. Cerika Rismayanthi, M.Or. (dosen Jurusan PKR FIK UNY)

Topik: *Out Bond untuk Merangsang Perkembangan Mental dan Sosial pada Siswa*

4. Ahmad Nasrulloh, M.Or. (dosen Jurusan PKR FIK UNY)

Topik: *Bentuk-Bentuk Permainan dalam Out Bond*

Berdasarkan hasil diskusi dalam seminar yang disampaikan dapat ditarik beberapa catatan penting antara lain:

1. Banyak terdapat sekolah dasar yang tersebar di wilayah kabupaten Kulon Progo yang belum memiliki sarana prasarana memadai dalam kaitannya sebagai piranti untuk melakukan *out bond*, bola, pralon, tali/tambang plastik, tongkat, ban, ruang P3K, alat komunikasi, dan transportasi.
2. Kurangnya pengetahuan guru-guru penjaskes sekolah dasar akan bentuk-bentuk dalam pelaksanaan *out bond*.
3. Dari sekian banyak sekolah dasar yang tersebar, tidak semua SD memiliki guru penjaskes yang berkompeten di *out bond*.

Berdasarkan kegiatan sesi seminar, dilanjutkan dengan kegiatan praktek dan simulasi dasar-dasar *out bond*.. Kegiatan ini dilaksanakan dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang merupakan indikator keberhasilan pelatihan antara lain:

1. Latihan Koran Terpanjang (Kerjasama Tim)
2. Latihan Pindah Tali (Perkenalan)
3. Latihan Trust Fall/ Pohon Tumbang (Kepercayaan Tim)
4. Latihan Ball Transfer (Kerjasama Tim)
5. Latihan Water Transfer (Akselerasi untuk mencapai tujuan)
6. Latihan Broken Square/ Hollow Square (Kejasama Memecahkan Masalah)
7. Latihan Adventure/ Penelusuran Rute (Proses Pendewasaan dan Membangun Tim yang Handal)
8. Latihan Team Target (Kemampuan Akselerasi)
9. Latihan Flaying Fog (Menguji Adrenalin) dan Refling (Mental & Keberanian)
10. Latihan Meniti dua Tali (Mental & Keberanian)
11. Latihan Spider Web/ Get the target (Kerjasama Tim)
12. Latihan Time Boom (Leadership)

Adapun daftar nilai peserta yang berhasil mengikuti serangkaian pelatihan ditampilkan pada tabel berikut:

No	Nama	Nilai Teori	Nilai Praktek	Klasifikasi
1	Supartinem	90	90	Sangat Baik
2	Astuti	90	90	Sangat Baik
3	Sri Wardyaningsih	86	90	Sangat Baik
4	Sapti Yuni Astuti	86	90	Sangat Baik
5	Esti Wulandari	88	90	Sangat Baik
6	Dra. Sri Widarti	86	90	Sangat Baik
7	Susantinah	88	88	Sangat Baik
8	Sri Eva Ritawati, SE	88	86	Sangat Baik
9	Haryanti, S.Pd	86	88	Sangat Baik
10	Sri Suwartini	83	80	Baik
11	Sri Sumartini	90	86	Sangat Baik
12	Salimah	90	90	Sangat Baik
13	Lestari	80	80	Baik
14	Sarbini, S.Pd	90	90	Sangat Baik
15	S.Karyana	90	90	Sangat Baik
16	Eko Budi A	80	83	Baik
17	Wiji Naryana	86	90	Sangat Baik
18	Jaka Hartanta	90	90	Sangat Baik
19	Sumiasih, S.Pd	80	80	Baik
20	Nilayati	90	86	Sangat Baik
21	Titok Nurwidadi	90	88	Sangat Baik
22	Jatmikaningsih	90	86	Sangat Baik
23	Tuti Widanti	90	86	Sangat Baik
24	Sri Kardiyati, S.Pd	80	85	Baik
25	Sudariyah, S.Pd	90	86	Sangat Baik

Konversi Nilai:

86 – 100 : Sangat Baik

80 – 85 : Baik

76 – 80 : Sedang

< 76 : Kurang

I. Pembahasan Hasil Pelaksanaan PPM

Pelaksanaan pelatihan *Out Bond* ini memiliki arti yang strategis bagi banyak pihak seperti pihak peserta, pihak sekolah, pihak tim pengabdian, dan perguruan tinggi. Dikatakan demikian karena guru penjasokes mempunyai tujuan pendidikan sebagai (1) perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, 2) perkembangan neuro muskuler, 3) perkembangan mental emosional, 4) perkembangan sosial dan 5) perkembangan

intelektual. Tujuan akhir olahraga dan pendidikan jasmani terletak dalam peranannya sebagai wadah unik penyempurnaan watak, dan sebagai wahana untuk memiliki dan membentuk kepribadian yang kuat, watak yang baik dan sifat yang mulia; hanya orang-orang yang memiliki kebajikan moral seperti inilah yang akan menjadi warga masyarakat yang berguna.

Guru Pendidikan jasmani dengan pelatihan *out bond* dapat memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut berkembang, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Pelatihan *out bond* sebagai satu proses pembentukan kualitas dalam 'pikiran dan tubuh' yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh-j jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif, dan afektif.

J. Kesimpulan

Kegiatan pelatihan tentang *out bond* bagi guru-guru Penjaskes sekolah dasar ini secara nyata mendapatkan apresiasi yang tinggi dari masyarakat. Baik dari segi jumlah peserta yang melebihi kuota maupun dari antusiasme dalam mengikuti tahapan pelatihan. Model pelatihan seperti ini akan membawa dampak langsung maupun tidak langsung untuk pembentukan moral, karakter dan rekreasi pada siswa sekolah dasar. Pelatihan sejenis yang berkelanjutan merupakan harapan banyak pihak terutama menyangkut dalam meningkatkan kemampuan mutu pendidikan dan profesi guru, materi yang disajikan sangat bermanfaat sekali terutama hal-hal yang praktis dapat dilakukan oleh para guru saat memberikan pengajaran. Sehingga diharapkan guru dapat menyebar luaskan ilmu dan keterampilan yang diperoleh kepada rekan sejawatnya dan anak-anak didiknya.

K. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari pelaksanaan pelatihan ini, maka sangat perlu untuk diselenggarakan kegiatan pelatihan guru-guru sekolah dasar secara rutin. Perlu diselenggarakan kegiatan pelatihan lanjutan dari pelatihan yang telah ada dan diadakan evaluasi secara bertahap.

DAFTAR PUSTAKA

Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.

Rolf P Lyton dan Udai Pareek. (1998). *Pelatihan dan Pengembangan Tenaga Kerja*. PT. Pustaka Binaman Jakarta.

<http://kaboa-training.com/outdoor.htm>

www.outboundprovider.com

LAMPIRAN



Foto 1. Latihan Ball Transfer



Foto 2. Latihan Water Transfer



Foto 3. Latihan Team Target



Foto 4. Latihan Jaring Laba-Laba



Foto 5. Latihan Time Bomb