

**LAPORAN KEGIATAN PPM  
PROGRAM PRIORITAS FAKULTAS TAHUN 2010**



**PELATIHAN PENINGKATAN KREATIVITAS PEMBELAJARAN OLAHRAGA  
REKREASI MELALUI *OUTBOUND* BAGI SISWA SMA**

**Oleh:**

**Sumarjo, M.Kes.  
Sigit Nugroho, M.Or.  
Cerika Rismayanthi, M.Or  
Ahmad Nasrulloh, M.Or**

**Dibiayai oleh**

**Dana DIPA UNY sub Kegiatan 00539 AKUN 525112 Tahun Anggaran 2010  
Sesuai dengan Surat Perjanjian Pelaksanaan Program Kegiatan Pengabdian  
Kepada Masyarakat Prioritas Fakultas  
Nomor: 180 b 33/H.34.22/PM/2010**

**LEMBAGA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2010**

## 1. JUDUL:

### **PELATIHAN PENINGKATAN KREATIVITAS PEMBELAJARAN OLAHRAGA REKREASI MELALUI *OUTBOUND* BAGI SISWA SMA**

## 2. ANALISIS SITUASI

Pada zaman kontemporer ini semakin kompleks kebutuhan yang dibutuhkan oleh manusia untuk kelangsungan hidupnya, seperti kebutuhan material, fisik, mental ataupun spiritual. Dalam hubungannya dengan manusia lain seseorang harus mampu bersaing secara sehat ataupun berjalan beriringan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Karena adanya kebutuhan seseorang akan selalu berpikir keras untuk memenuhi hal tersebut, seperti seseorang melakukan pekerjaan untuk memebuhi kebutuhan material.

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 manusai 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.

Permasalahan mendasar dalam pembelajaran olahraga rekreasi di tingkat SMA ialah tidak tersedianya prasarana yang memadai dan kemungkinan pembiayaan yang sangat besar untuk operasional pembelajaran. Kini keadaan yang sangat dilematis dihadapi oleh komunitas guru olahraga. Di satu sisi, materi kurikulum fisik dan motorik siswa menggariskan bahwa olahraga merupakan salah satu komponen pembelajaran yang layak dilaksanakan. Asumsi dasar bahwa pembelajaran olahraga rekreasi mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa melalui aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik. Namun pada sisi lain seperti strata sekolah, penyediaan dana, waktu pembelajaran, ketersediaan tenaga ahli, dan berbagai macam alasan menjadi faktor penghambat terlaksananya pembelajaran olahraga rekreasi bagi siswa di sekolah.

Dengan terlaksananya pembelajaran olahraga rekreasi maka 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.

Program pelatihan olahraga rekreasi khususnya Out bound yang dikembangkan oleh pusat dan club olahraga rekreasi memberi nafas baik dan dideskripsikan sebagai hal penting dalam pembentukan dan peningkatan status skill pelaku Out bound. Program pelatihan dasar, lanjut hingga mahir yang dilakukan secara teratur dengan dosis yang tepat belum menjamin dapat memberi justifikasi status skill program pelatihan olahraga alam bebas khususnya pada program pengelolaan skill khusus Out bound guider. Pelatihan out bound guider dimaksudkan untuk mempersiapkan peserta pelatihan untuk mengambil jalur tindakan tertentu yang digambarkan oleh teknologi dan organisasi pelatihan, dan membantu peserta memperbaiki prestasi dalam kegiatan terutama mengenai pengetahuan dan keterampilan (Rolf P. Lyton dan Udai, 1998)

Oleh karena itu *out bond* dipandang perlu untuk pengembangan model pembinaan siswa yang sistematis dan berkelanjutan. Berikut akan diuraikan pengembangan model pembinaan siswa SMA yang sistematis dan berkelanjutan melalui pelatihan peningkatan kreativitas pembelajaran olahraga rekreasi melalui *outbound* sebagai upaya peningkatan profesionalisme guru pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah menengah atas.

### **3. LANDASAN TEORI**

#### **A. Hakekat Out Bond**

*Out Bound* secara history adalah berasal karena adanya terintegrasi dengan kepentingan hidup sehari-hari. *Out Bound Training* merupakan kegiatan pelatihan sekaligus rekreasi yang dilakukan di alam terbuka, yang terdiri dari serangkaian permainan (*games*) dan tantangan (*challenge*). Masing-masing permainan memiliki tujuan tertentu. *OutBound training* atau dikenal juga dengan istilah *outbound training* didasarkan pada metode: Experiential Learning, Quantum Learning, Process Oriented, Participatory Approach, Observation & Processing (Debrief). Tujuan obyektif dari pelatihan ini diantaranya membantu meningkatkan karakter intrapersonal dan interpersonal, kreatifitas, bekerjasama, komunikasi, dan kepemimpinan, serta menciptakan suasana gembira dan penuh motivasi. (<http://kaboa-training.com/outdoor.htm>)

Out *bound* hanya akan efektif bila dilaksanakan dengan baik, yakni mampu memberikan *peak adventure* bagi para partisipannya. Outdoor training bisa menjadi alat yang untuk pengembangan SDM misalnya kompetensi karyawan asalkan dikerjakan dengan benar, yakni berisi rangkaian program-program yang bagus. Outbound training itu bukan main-main di lapangan. Outdoor education is education, bukan sekedar untuk fun. Program outbound yang bagus harus mencakup high impact activities. Kompetensi seseorang bisa ditingkatkan melalui pengembangan pengetahuan, skill dan sikap/karakter dari yang bersangkutan. Outbound training bertujuan menggali dan meningkatkan skill dan karakter/sikap individu. Untuk hasil yang bagus, kegiatan outbound itu minimal tiga hari, fasilitas outbound harus memadai dan dipandu oleh instruktur yang berpengalaman. Dan, yang penting, program outbound fokus pada hasil, bukan pada aktivitasnya itu sendiri.

Untuk bisa *menghasilkan* *peak adventure*, kegiatan-kegiatan dalam outbound harus bisa mengeluarkan partisipan dari *comfort zone* mereka. Tapi, diingatkan, *peak adventure* tiap-tiap orang berbeda sehingga instruktur outbound tidak boleh memaksa peserta yang tidak berani melakukan kegiatan tertentu. Instruktur bisa membantu dengan persuasi dan mendampingi peserta outbound yang tidak berani. Out bound pada dasarnya mempertemukan antara kompetensi dan risiko. Jangan sampai risikonya terlalu tinggi sehingga malah menjadi *missadventure*. *Peak adventure* tercapai bila risiko dan kompetensi proporsional. Mengingat makin menjamurnya penyelenggara outbound saat ini, perusahaan perlu hati-hati. Kita harus pandai memilih outbound provider yang reputasinya bagus, memiliki standar keamanan tinggi dan instruktur yang *qualified*. Selain itu tempat outbound yang tepat akan mendukung kesuksesan sebuah kegiatan outbound. Sehingga bisa memberikan nilai positif berupa pengembangan SDM. ([www.outboundprovider.com](http://www.outboundprovider.com))

## **B. Maksud dan Tujuan**

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. Setelah mengikuti kegiatan ini, peserta diharapkan dapat :

- 1) Saling memahami dan saling pengertian/ peduli dengan orang lain.
- 2) Belajar membangun kepercayaan diri dan mempercayai kepada yang lain
- 3) Belajar memimpin dan dapat dipimpin oleh orang lain.
- 4) Belajar membuat keputusan dengan cepat, tepat, cermat dan bijaksana.
- 5) Belajar membangun tim kerja yang cakap dan handal.
- 6) Memahami arti penting kerjasama kelompok dalam lingkungan kerja.
- 7) Memahami pola pikir sistimatis dalam menyelesaikan masalah kelompok.
- 8) Memahami berbagai tehnik pengembangan kerjasama kelompok.
- 9) Membangun individu dalam kelompok secara lebih energik.
- 10) Mendorong individu dalam menghadapi tantangan kelompok yang ada.
- 11) Mampu memecahkan masalah secara kreatif.
- 12) Melatih mental dan keberanian mengambil resiko untuk suatu tujuan.

### **C. Bentuk-Bentuk Permainan**

Berikut ini adalah beberapa bentuk permainan out bond yang dapat memberikan makna bagi para peserta diantaranya adalah 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.

#### **1) Koran Terpanjang (Kerjasama Tim)**

Koran Terpanjang merupakan suatu bentuk permainan berkelompok yang bertujuan untuk melatih dan meningkatkan perasaan loyal terhadap kelompok atau lembaga. Dalam permainan ini setiap peserta diharapkan mampu mengembangkan potensi diri dan bekerjasama dengan kelompoknya untuk mampu membuat koran terpanjang. Setiap kelompok terdiri dari 10 – 15 orang.

#### **2) Pindah Tali (Perkenalan)**

Pindah tali adalah permainan yang bertujuan untuk menjembatani seluruh anggota kelompok agar dapat saling mengenal satu sama lain. Cara bermain dalam permainan ini adalah dengan memindahkan tali yang tersambung dari satu anggota ke anggota

yang lain dan saling menyebutkan nama, sehingga seluruh anggota dapat saling mengenal. Langkah permainannya yaitu seluruh anggota tim saling mengaitkan tangan, pindahkan tali dari anggota paling ujung dan kembali lagi ke ujung tanpa melepas kaitan tangan.

3) Trust Fall/ Pohon Tumbang (Kepercayaan Tim)

Trust fall adalah suatu bentuk permainan dengan cara menjatuhkan diri dari tebing atau tempat yang lebih tinggi. Permainan ini bertujuan untuk menumbuhkan rasa saling percaya kepada seluruh anggota kelompok. Hal itu merupakan kunci awal kesuksesan perjalanan tim anda. Adapun aturan permainannya adalah jatuhkan badan anda secara tumbang, membelakangi penerima, pemain penerima harus menerima dengan formasi yang sedemikian rupa sehingga tidak membahayakan pemain yang menjatuhkan badannya dan pemain penerima lainnya.

4) Ball Transfer (Kerjasama Tim)

Ball transfer merupakan suatu permainan untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan target yang telah ada. Permainan ini bertujuan untuk melatih akselerasi, koordinasi, kerjasama, kecepatan dan ketepatan kelompok dalam mencapai target. Cara bermain ball transfer ini yaitu dengan memainkan 10 – 15 orang untuk membentuk garis lurus, selanjutnya bola dipindahkan satu per satu ke dalam target.

5) Water Transfer (Akselerasi untuk mencapai tujuan)

Water transfer merupakan suatu permainan untuk memindahkan air dari satu tempat ke tempat lain dengan target yang telah ada. Permainan ini bertujuan untuk melatih akselerasi, koordinasi, kerjasama, kecepatan dan ketepatan kelompok dalam mencapai target. Cara bermain water transfer ini yaitu dengan memainkan 10 – 15 orang untuk membentuk garis lurus, selanjutnya bola dipindahkan satu per satu ke dalam target dengan menggunakan tangan.

6) Broken Square/ Hollow Square (Kerjasama Memecahkan Masalah)

Broken/ hollow square adalah suatu permainan dengan menyusun kepingan-kepingan kertas menjadi satu atau beberapa buah persegi. Permainan ini bertujuan untuk melatih anggota kelompok dalam memecahkan suatu permasalahan dengan seluruh anggota

kelompok, selain itu juga dapat meningkatkan kepedulian antar anggota sehingga dapat mengendalikan egoisitas anggota.

7) Adventure/ Penelusuran Rute (Proses Pendewasaan dan Membangun Tim yang Handal)

Adventure merupakan kegiatan untuk menelusuri rute perjalanan agar proses pendewasaan diri setiap anggota dapat terwujud. Setiap kesuksesan memerlukan perjuangan untuk mencapainya, hambatan dan tantangan akan dihadapi oleh tim anda pada setiap perjalanan. Hadapilah setiap hambatan dan tantangan dengan tenang dan tetap waspada, jangan terlalu takut dan jangan juga terlalu berani dalam mengambil resiko

8) Team Target (Kemampuan Akselerasi)

Team Target adalah permainan untuk memberikan rangsangan dan support kepada kelompok agar mencapai target dalam suatu usaha. Permainan ini dapat dimainkan dengan cara menentukan jumlah tumpukan tongkat dan waktu yang dibutuhkan untuk membuat, atau dapat dimainkan dengan cara menentukan target memasukkan bola ke dalam keranjang dalam waktu yang sudah ditentukan. Permainan ini bertujuan untuk membuat keputusan sesuai dengan kemampuan, sehingga target dapat terpenuhi dengan tepat.

9) Flaying Fog (Menguji Adrenalin) dan Refling (Mental & Keberanian)

Flaying Fog dan refling merupakan permainan tali yang penuh tantangan dimana permainan ini dilakukan dengan cara turun atau meluncur dari ketinggian tertentu. Permainan ini bertujuan untuk menguji adrenalin, sehingga bagi setiap peserta diharapkan dapat memiliki keberanian dan mental yang kuat.

10) Meniti dua Tali (Mental & Keberanian)

Meniti dua tali adalah program yang penuh dengan tantangan dimana peserta harus dapat menyeberangi suatu rintangan dengan bantuan dua tali. Permainan ini bertujuan untuk melatih keberanian dan berani mengambil resiko untuk mendapatkan hasil yang optimal.

11) Spider Web/ Get the target (Kerjasama Tim)

Spider web merupakan permainan yang membutuhkan kejelian dalam menyelesaikan masalah. Dalam hal ini peserta dihadapkan pada sebuah jarring laba-laba dan seluruh



peserta harus mampu melewati rintangan itu tanpa menyentuh jarring. Permainan ini bertujuan untuk dapat mengatasi masalah dan menyelesaikan dengan kerjasama dan saling membantu, sehingga dapat menyelesaikan dengan baik

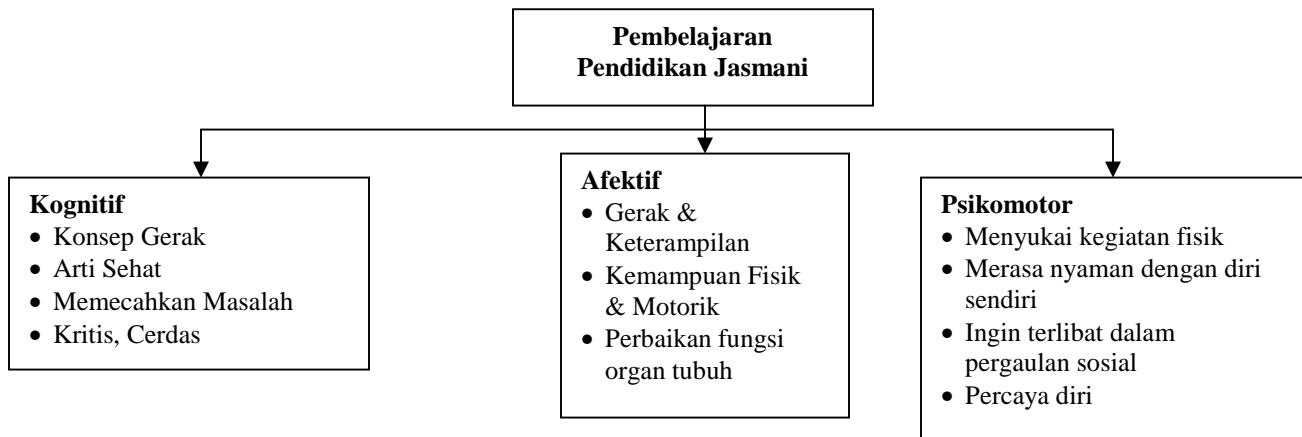
#### 12) Time Boom (Leadership)

Time boom adalah permainan untuk menjinakkan boom dalam waktu yang telah ditentukan, apabila melebihi waktu yang ditentukan maka boom akan meledak dan kelompok tersebut dinyatakan kalah. Permainan ini bertujuan agar peserta dapat berlatih menjadi seorang pemimpin atau bisa dipimpin.

### **D. Hakikat Olahraga**

Olahraga (*sport*) yang merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakanya (*performa*) dan kemauannya semaksimal mungkin, akan tetapi perkembangan teknologi memungkinkan faktor mesin menjadi *techno-sport*, seperti balap mobil, balap motor, yang banyak tergantung dengan faktor mesin. Olahraga bersifat netral dan umum, tidak digunakan dalam pengertian olahraga kompetitif, karena pengertiannya bukan hanya sebagai himpunan aktivitas fisik yang resmi terorganisasi (*formal*) dan tidak resmi (*informal*).

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik.



**Sumber: Agus Mahendra, M.A.(2003) Falsafah Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani 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. Berbeda dengan bidang lain, misalnya pendidikan moral, yang penekanannya benar-benar pada perkembangan moral, tetapi aspek fisik tidak turut berkembang, baik langsung maupun secara tidak langsung. Istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai satu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh. Pendidikan jasmani menyebabkan perbaikan dalam ‘pikiran dan tubuh’ yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh-jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif, dan afektif.

Pendidikan jasmani berarti program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga. Di dalamnya terkandung arti bahwa gerakan, permainan, atau cabang olahraga tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik. Mendidik apa? Paling tidak fokusnya pada keterampilan anak. Hal ini dapat berupa keterampilan fisik dan motorik, keterampilan berpikir dan keterampilan memecahkan masalah, dan bisa juga keterampilan emosional dan sosial. Pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Kepada murid diperkenalkan berbagai cabang olahraga agar mereka menguasai keterampilan berolahraga. Yang ditekankan di sini adalah ‘hasil’ dari pembelajaran itu, sehingga

metode pengajaran serta bagaimana anak menjalani pembelajarannya didikte oleh tujuan yang ingin dicapai. Ciri-ciri pelatihan olahraga menyusup ke dalam proses pembelajaran

<b>Perbedaan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga</b>	
Pendidikan Jasmani	Pendidikan Olahraga
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosialisasi atau mendidik via olahraga</li> <li>• Menekankan perkembangan kepribadian menyeluruh</li> <li>• Menekankan penguasaan keterampilan dasar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosialisasi atau mendidik ke dalam olahraga</li> <li>• Mengutamakan penguasaan keterampilan berolahraga</li> <li>• Menekankan penguasaan teknik dasar</li> </ul>

**Sumber: Agus Mahendra, M.A.(2003) Falsafah Pendidikan Jasmani**

#### **4. IDENTIFIKASI DAN RUMUSAN MASALAH**

Beberapa masalah yang bisa diidentifikasi antara lain:

1. Bagaimanakah pola penerapan pelatihan *outbound* bagi guru penjaskes SMA sehingga dapat meningkatkan kreatifitas pembelajaran di sekolah?
2. Bagaimanakah menyiapkan guru untuk menerapkan hasil pelatihan di sekolah masing-masing dan menyebarkan hasil pelatihan kepada sekolah-sekolah lain.
3. Bagaimanakah pola penerapan pembelajaran penjaskes 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 pembelajaran penjaskes melalui *Outbound* sebagai upaya peningkatan profesionalisme guru pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah menengah atas?”**

## **5. 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.
4. Memberikan pembekalan pengetahuan dan keterampilan kreativitas dalam penyusunan pembelajaran olahraga rekreasi bagi siswa agar memiliki kompetensi yang kreatif dalam mengembangkan pembelajaran penjas di tingkat sekolah.

## **6. 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.

## **7. KERANGKA PEMECAHAN MASALAH**

Untuk mengetahui permasalahan-permasalahan pembelajaran olahraga yang terjadi di lapangan terutama berkaitan dengan proses pembelajaran penjas, serta bentuk pemecahan dari permasalahan tersebut, maka perlu dilakukan analisis kebutuhan. Kegiatan ini dilakukan dengan cara menganalisis proses pembelajaran yang terjadi sesungguhnya di lapangan, melakukan observasi pembelajaran dan melakukan studi pustaka/kajian literatur.

Program pembelajaran penjaskes sebenarnya lebih sekedar untuk memperkenalkan siswa kepada rasa senang terhadap aktivitas *outbond* dan berani mengenal risiko dalam aktivitas luar. Peningkatan kreativitas siswa dalam pembelajaran olahraga merupakan salah satu upaya yang coba diwujudkan. Kreativitas pembelajaran ini diharapkan mampu membuat anak lebih banyak bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang menyenangkan, ketika mengikuti pembelajaran. Dengan demikian tim pengabdian mencoba mengembangkan proses pembelajaran *outbond* dengan membuat desain dan strategi pembelajaran yang sesuai dengan tingkat SMA. Rancangan pemecahan masalah tersebut terdiri dari (1) membuat kelompok pelatihan guna menyusun program-program pembelajaran yang kreatif dan inovatif, (2) dalam pelatihan terdiri dari dua tahap, teoritis dan praktik, (3) materi pelatihan teori terdiri dari penyusunan silabi pembelajaran, RPP pembelajaran, evaluasi pembelajaran dan model-model kreatif pembelajaran olahraga melalui *outbond*, (4) materi praktik terdiri dari pengenalan metode *outbond*, praktik kreativitas pembelajaran *outbond*, dan evaluasi model pembelajaran.

## 8. KHALAYAK SASARAN

Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini diantaranya adalah guru SMA di wilayah Yogyakarta, instruktur perkumpulan olahraga rekreasi dan mahasiswa FIK UNY yang memiliki ketertarikan pada program *outbond*. Namun demikian jumlah khalayak sasaran yang mengikuti kegiatan ini dibatasi sejumlah 70 orang peserta putra/putri. Adapun rencana daftar peserta adalah sebagai berikut:

No	Khalayak	Jumlah
1	Guru SMA (Guru Penjas)	15
2	Siswa SMA	40
3	Mahasiswa	15
Jumlah		70

## 9. KETERKAITAN

Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat (LPM) FIK UNY dalam melaksanakan semua gerak dan langkahnya didukung oleh berbagai sumber daya dari berbagai jurusan sesuai dengan program yang ditawarkan. Keterkaitan judul pelatihan dalam bidang PPM Institusional diharapkan berguna untuk membantu secara aktif pada pengembangan, pelatihan serta keterampilan masyarakat kependidikan.

Program kegiatan PPM ini akan berhasil jika semua pihak yang terkait mendukung dan mau bekerja sama dengan baik. Pihak yang mendukung program kegiatan ini adalah :

- 1) Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat program PPM Institusional yang mempunyai keahlian di bidang Olahraga rekreasi dan Aktivitas Luar Kelas sebagai instruktur pelatihan.
- 2) Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, dengan berbagai fasilitas dan peralatan pendukung pelaksanaan kegiatan ini.
- 3) Calon peserta pelatihan yang terdiri dari guru SMA, Instruktur perkumpulan olahraga rekreasi dan mahasiswa.

## 10. 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 *outbond* traning 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 *outbond*.

## 11. EVALUASI

Kedua pendekatan metode kegiatan akan diakhiri dengan evaluasi. Pendekatan teoretis menggunakan evaluasi quisioner dan pendekatan praktik dengan evaluasi tes proses pembelajaran penjaskes melalui *outbond*.

## 12. JADWAL KEGIATAN

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

## JADWAL DAN MATERI KEGIATAN

No	Pendekatan	Materi	Waktu	Pemateri
1.	<b>TEORI (Seminar)</b>  <b>Hari I</b>	a. Sejarah dan pengertian Out Bond	Sesi ke-1 (pukul 08.00-10.00 WIB)	a. Yudik Prasetyo, M.Or
		b. Manfaat dan tujuan Out Bond	Sesi ke-1 (pukul 10.00-12.00 WIB)	b. Sulistyono, M.Pd
		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 Nasrullah, M.Or
2.	<b>PRAKTEK DAN SIMULASI</b> <b>Hari II</b>	a. Teknik pelaksanaan Out bond  b. Out bond dengan alat dan tanpa alat	Sesi ke-3 (pukul 08.00-17.00 WIB)	Tim PPM
3.	<b>EVALUASI</b>	Semua Materi	Sesi k3-4 (pukul 17,00-17.30 WIB)	Tim Pengabdi, Peserta dan mahasiswa

## A. HASIL KEGIATAN PPM

Secara umum pelaksanaan pelatihan ini berjalan lancar dan sesuai dengan program yang sudah direncanakan. Lokasi Pengabdian di wilayah Kampus FIK. Total lama pengabdian 15 jam, terdiri dari praktek selama 8 jam, teori selama 7 jam, dilaksanakan Hari Sabtu dan Minggu, tanggal 17 dan 18 Juli 2010 dan teori dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 17 Juli 2010 sedangkan praktek dilaksanakan hari Minggu tanggal 18 Juli 2010.

Jumlah peserta yang hadir sebanyak 35 orang. Adapun perincian peserta yang ikut adalah sebagai berikut: (1) SMA PIRI 1 Yogyakarta: 5 orang, (2) SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta : 5 orang, (3) SMA N 3 Bantul : 5 orang, (4) SMA Negeri 1 Srandakan : 5 orang, (5) SMA Patria Bantul : 5 orang, dan (6) Mahasiswa : 5 orang,

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

1. Banyak terdapat sekolah yang tersebar di wilayah Yogyakarta yang belum memiliki sarana prasarana memadai dalam kaitannya sebagai piranti untuk melakukan *out bond*.
2. Kurangnya pengetahuan guru-guru penjaskes sekolah menengah atas akan bentuk-bentuk dalam pelaksanaan *out bond*.
3. Dari sekian banyak sekolah yang tersebar, tidak semua SMA 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 Pindah Holahop (Perkenalan)
2. Birthday Line (Perkenalan)
3. Snack Tail (Kebersamaan untuk mencapai tujuan)
4. Latihan Ball Transfer (Kerjasama Tim)
5. Huntingg the Ball (Kosentrasi)
6. Tim Bom (Kepemimpinan)
7. Latihan Water Transfer (Akselerasi untuk mencapai tujuan)
8. Latihan Koran Terpanjang (Kerjasama Tim)
9. Latihan Adventure/ Penelusuran Rute (Proses Pendewasaan dan Membangun Tim yang Handal)



Pemateri yang menyampaikan dalam kegiatan teori terdiri dari 1 orang pakar di bidang out bound dan 3 praktisi olahraga, yaitu :

1. Sumarjo, M.Kes.

Topik: Sejarah dan pengertian Out Bond

2. Sigit Nugroho, M.Or.

Topik : Manfaat dan tujuan Out Bond

3. Cerika Rismayathi, M.Or.

Topik: Out bond untuk merangsang perkembangan mental dan sosial pada siswa

4. Ahmad Nasrulloh, M.Or.

Topik: Bentuk-bentuk permainan dalam Out Bound, Teknik pelaksanaan Out bond dan Out bond dengan alat dan tanpa alat

## **B. 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 dikembangkan, 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-jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif, dan afektif.

1. Faktor pendukung kegiatan PPM ini meliputi :
  - a. Adanya kerja sama dengan sekolah khususnya guru Penjaskes SMA di daerah Yogyakarta
  - b. Ketersediaan sarana dan prasarana berupa lapangan dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan.
  - c. Terdapat banyak SDM yang mendukung, yaitu tim *Outbond* di lingkungan FIK dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan.
2. Adapun faktor penghambat antara lain:
  - a. Belum pernah diadakan pelatihan *Outbond* bagi siswa dan guru Penjaskes SMA.
  - b. Kurangnya pembelajaran di sekolah yang menerapkan *Outbond* dalam pendidikan jasmani dan kesehatan di SMA.

## **E. PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Kegiatan pelatihan tentang *out bond* bagi siswa dan guru Penjaskes di SMA 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. 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.

## DAFTAR PUSTAKA

Agus Mahendra, M.A.(2003) Falsafah Pendidikan Jasmani. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah Direktorat Pendidikan Luar Biasa. Bagian Proyek Pendidikan Kesehatan Jasmani Pendidikan Luar Biasa.

Al-Qowammun (2008) .Outbound sebagai terapi untuk kejiwaan. Diambil dalam: <http://kaboa-training.com/outdoor.htm>, diakses tgl 12 Maret 2011

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

Herbert Haag. (1994). *Outbound yang Sebenarnya*. Jakarta, Gramedia.

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](http://www.outboundprovider.com)

## **LAMPIRAN**