

NARASI KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

**PELATIHAN OUT BOUND BAGI GURU PENJASKES SEKOLAH
MENENGAH ATAS SE YOGYAKARTA**

dr. Novita Intan Arovah, MPH



Oleh :

dr. Novita Intan Arovah, MPH

Berdasarkan Surat Ijin/Penugasan Dekan FIK UNY No 1713.A/H.34.16/KP/2010

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2010**

A. PENDAHULUAN

Prodi Ilmu Keolahragaan merupakan prodi dalam Ilmu Keolahragaan yang mengembangkan Ilmu Keolahragaan bidang kesehatan. Beberapa konsentrasi keahlian yang dikembangkan antara lain olahraga adaptif, olahraga kebugaran dan olahraga terapi. Dalam ranah olahraga terapi, *outbound* merupakan salah-satu rancangan olahraga kebugaran yang memiliki banyak manfaat antara lain untuk meningkatkan tumbuh kembang sosial, emosional dan kognitif anak, remaja. Selain pada anak dan remaja, *outbound* juga dapat dikembangkan untuk optimalisasi fungsi sosial, emosional dan kognitif anak.

Selain berperan dalam pengembangan *outbound*, Prodi IKORA juga berperan dalam sosialisasi *outbound*. Dalam hal ini, kalangan pendidik merupakan khalayak sasaran *outbound* yang sangat strategis, mengingat mereka dapat lebih lanjut mengembangkan dan mensosialisasikan *outbound* kepada siswanya.

Pada kesempatan pengabdian masyarakat ini, guru Penjaskes diundang dan diberikan sosialisasi bentuk *outbound*, manfaat dan tujuan *outbound* serta konsep dasar tahapan *outbound*. 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 18 dan 19 September 2010. Teori dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 18 September 2010 sedangkan praktek dilaksanakan hari Minggu tanggal 19 September 2010.

Jumlah peserta yang hadir sebanyak 40 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, (6) SMA N 11 Yogyakarta: 5 orang, dan (7) Mahasiswa : 5 orang.

B. MATERI KEGIATAN

a. Definisi *Outbound*

Kegiatan *outbound* merupakan rangkaian kegiatan yang dirancang sebagai kegiatan yang dikenal sebagai kegiatan yang menyenangkan, karena didalamnya terdapat konsep permainan yang bertujuan membangun kebersamaan, *team building* dan rasa percaya diri pada peserta. *Outbound* merupakan pelatihan manajemen diri (*self management*) yang memadukan olah pikir, rasa, dan raga. *Outbound* biasanya dilakukan di alam terbuka dan dikondisikan di luar kebiasaan sehingga dapat memberikan suasana baru yang menyenangkan bagi peserta yang mengikutinya (Ancok, 2002).

b. Tujuan dan Manfaat *Outbound*

Tujuan utama (*specific objectives*) kegiatan *outbound* adalah menimbulkan karakter positif bagi peserta baik bersifat personel maupun team yang ditandai dengan meningkatnya:

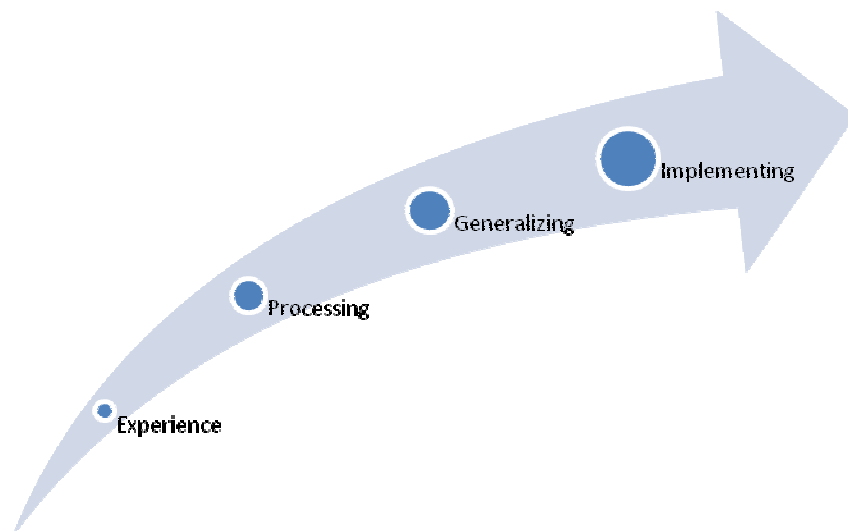
1. komunikasi efektif (*effective communication*)
2. pengembangan tim (*team building*)
3. pemecahan masalah (*problem solving*)
4. kepercayaan diri (*self confidence*)
5. kepemimpinan (*leadership*)
6. kerja sama (*yinergi*)
7. permainan yang menghibur dan menyenangkan (*fun games*)
8. konsentrasi/fokus (*concentration*)
9. kejujuran/sportivitas.

Ragam manfaat tersebut bermuara pada tercapainya pengembangan diri (*personal development*) dan tim (*team development*) yang dapat dirasakan oleh para peserta. Hal ini penting mengingat sukses seseorang dalam kehidupannya sangat ditentukan oleh kepercayaan diri (*self efficacy*), kemampuan mengontrol emosi, dan kemampuan berinteraksi dengan orang

lain. Para pakar di bidang kecerdasan emosi berpendapat bahwa sukses dalam karier di perusahaan (juga di ranah kehidupan lainnya) lebih ditentukan oleh kecerdasan emosional dibandingkan dengan kecerdasan intelektual. Oleh karena itu, upaya untuk mengembangkan kecerdasan emosional mendapat perhatian yang semakin besar (Ancok, 2002).

c. Tahapan *Outbound*

Tahapan proses belajar di *outbound* mempunyai empat tahapan, dimana para peserta diajak melakukan permainan *games outbound* tertentu yang kita sebut *experience*, setelah tahap *experience*, peserta mendiskusikan manfaat permainan itu dalam kelompok kecil (*processing*), dan menyimpulkannya dari hal yang kecil ke hal-hal yang besar (*generalizing*), selanjutnya mereka merefleksikannya dan menerapkan pengalaman itu dalam sistem kerja sesuai dengan kehidupan peserta.



Gambar 1. Tahapan *Outbound* (Qu, 2006)

Dengan demikian *outbound* memiliki ciri khas sendiri, dimana keseluruhan kegiatan diterjemahkan dalam bentuk kegiatan yang lebih nyata dan

faktual. Di dalam berbagai kegiatan para peserta *outbound* akan diperkenalkan dengan berbagai jenis permainan (*games*) yang dipimpin fasilitator secara *fairplay*. Refleksi bersama selalau dilakukan setelah setiap game berlangsung. Selanjutnya, para peserta disadarkan untuk menyadari, bahwa hampir tidak ada batasan kemampuan seseorang bila orang tersebut memiliki kemauan dan keberanian untuk mencoba dan mencoba lagi dalam upaya meningkatkan kemampuannya. Selanjutnya, diharapkan peserta menyadari bahwa apa yang dilakukan itu merupakan bagian tak terpisahkan dalam kebersamaan dengan rekan-rekannya dalam team (Arnold, 2002). Keberhasilan seorang individu unit kerja organisasi akan merupakan bagian keberhasilan dari organisasi perusahaan, sebaliknya, kegagalan yang terjadi karena kesalahan individu atau suatu unit organisasi akan mempengaruhi pula nilai keberhasilan secara keseluruhan.

d. Outbound Pada Remaja untuk mengembangkan Kematangan Mental dan Sosial Pada Remaja

Menurut Arnold (2002), pada anak-anak dan remaja, aktivitas fisik yang dirancang dalam *outbound* dirancang untuk mengembangkan berbagai aspek seperti berikut ini :

1. Organik.

Aspek ini terkait dengan masalah kemampuan anak dan remaja mengembangkan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, dan kelentukan.

2. Neuromuskuler.

Aspek ini terkait dengan masalah kemampuan anak dan remaja dalam mengembangkan keterampilan lokomotor, keterampilan nonlokomotor, dan bentuk-bentuk keterampilan dasar permainan, faktor-faktor gerak, keterampilan olahraga, dan keterampilan rekreasi.

3. Interperatif.

Aspek ini terkait dengan masalah kemampuan anak dan remaja untuk menyelidiki, menemukan, memperoleh pengetahuan dan membuat penilaian.

Memahami peraturan permainan, mengukur keamanan, dan tata cara atau sopan santun. Menggunakan strategi dan teknik yang termasuk di dalam kegiatan organisasi. Mengetahui fungsi-fungsi tubuh dan hubungan dengan aktivitas fisik. Mengembangkan apresiasi untuk penampilan individu. Menggunakan penilaian yang dihubungkan dengan jarak, waktu, ruang, tenaga, kecepatan, dan aturan yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan, bola dan diri sendiri. Memahami faktor-faktor pertumbuhan dan perkembangan yang berhubungan dengan gerak. Berkemampuan memecahkan permasalahan dan berkembang melalui permainan.

4. **Sosial.**

Aspek ini terkait dengan masalah kemampuan anak dan remaja melakukan penilaian terhadap diri sendiri dan orang lain dengan menghubungkan individu untuk masyarakat dan lingkungannya. Kemampuan dalam membuat penilaian dalam suatu situasi kelompok. Belajar berkomunikasi dengan orang lain. Berkemampuan untuk merubah dan menilai ide-ide dalam kelompok. Pengembangan dari fase-fase sosial dari kepribadian, sikap, dan nilai-nilai agar menjadi anggota masyarakat yang berguna. Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif. Belajar untuk membangun waktu senggang yang bermanfaat. Mengembangkan sikap yang menggambarkan karakter moral yang baik.

5. **Emosional.**

Aspek ini terkait dengan masalah kemampuan anak dan remaja melakukan respon yang sehat terhadap kegiatan fisik melalui pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar. Mengembangkan tindakan-tindakan positif dalam menonton dan keikutsertaan baik pada saat berhasil maupun kalah. Menyalurkan tekanan melalui kegiatankegiatan fisik yang bermanfaat. Mencari jalan keluar untuk ekspresi dan kreativitas untuk diri sendiri. Mewujudkan suatu pengalaman seni yang berasal dari kegiatan-kegiatan yang terkait. Berkemampuan untuk memiliki kegembiraan atau kesengsaraan.

C. KESIMPULAN

Pada kesempatan pengabdian masyarakat ini, guru mendapatkan dasar-dasar perancangan *outbound* sehingga diharapkan dapat mengembangkannya serta mengimplementasikannya di sekolah masing-masing sesuai dengan sumber daya yang tersedia. Pada kesempatan ini guru belajar sambil mencoba sehingga mereka antusias dalam mengikuti pelatihan. Dalam pelatihan tersebut guru sekaligus juga merasakan manfaat *outbound* sehingga memiliki motivasi yang cukup besar dalam mengimplementasikan pelatihan yang sudah diperoleh.

DAFTAR PUSTAKA

Ancok, D. (2002). *Outbound management training*, Yogyakarta: Tim UII Press.

Arnold, M. E. (2002). *Personal and life skill development through participation in the outbound program*. *Caring* 5(4.20): 0.81.

<http://outboundtraining.org/>

Qu, N. (2006). *A study on outbound training management agencies: the case of China-to-New Zealand travel*. Unpublished thesis, University of Auckland, Auckland, New Zealand.