

LAPORAN

PELAKSANAAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

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



Oleh:

Sigit Nugroho, M.Or

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2009

LAPORAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
PELATIHAN OUT BOUND BAGI GURU-GURU PENJASKES SEKOLAH DASAR (SD)
SE KABUPATEN KULON PROGO

Oleh: Sigit Nugroho, M.Or.

A. Pendahuluan

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.

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.

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 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. Nama Kegiatan

“PELATIHAN OUT BOUND BAGI GURU-GURU PENJASKES SEKOLAH DASAR (SD) SE 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 sistematis dalam menyelesaikan masalah kelompok dan memahami berbagai teknik 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. Bentuk Kegiatan

Materi pelatihan berisi pemaparan makalah diskusi dan praktek di lapangan. 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*

F. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

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 praktek selama 16 Jam. Kegiatan dilaksanakan hari Sabtu dan Minggu, tanggal 7 – 8 November 2009.

G. Peserta Kegiatan

Dari jumlah peserta yang kami undang sebanyak 26 peserta terdiri dari 2 perwakilan sekolah dasar per kecamatan di kabupaten Kulon Progo. Adapun perincian peserta adalah sebagai berikut:

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. SD N. Lendah I | 14. SD N. Sremo I |
| 2. SD N. Lendah II | 15. SD N. Nanggulan I |
| 3. SD N. Samigaluh I | 16. SD N. Nanggulan II |
| 4. SD N. Samigaluh II | 17. SD N. Panjatan I |
| 5. SD N. Brosot | 18. SD N. Panjatan II |

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 6. SD N. Brosot III | 19. SD N. Pengasih I |
| 7. SD N. Kranggan | 20. SD N. Pengasih II |
| 8. SD N. Sungapan III | 21. SD N. Sentolo I |
| 9. SD N. Sokomoyo I | 22. SD N. Sentolo II |
| 10. SD N. Sokomoyo II | 23. SD N. Temon |
| 11. SD N. Dekso I | 24. SD N. Temon Kulon |
| 12. SD N. Kalibawang | 25. SD N. Wates II |
| 13. SD N. Kokap | 26. SD N. Wates IV |

H. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan 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.

Saya sebagai anggota dari tim pengabdian, dalam mempresentasikan “Manfaat dan Tujuan Outbond” kepada para peserta guru-guru SD lebih mengarah pada sikap memahami, peduli, membangun kepercayaan diri, mempercayai kepada yang lain dan belajar membangun tim kerja kelompok dalam lingkungan kerja. Oleh karena, seorang guru Penjas (peserta) di harapkan apabila sudah terjun dilapangan dapat meningkatkan mutu pembelajaran sehingga berdampak pada prestasi pembelajaran bagi siswa dan mampu memecahkan masalah secara kreatif dan melatih mental keberanian mengambil resiko untuk suatu tujuan. Adapun pihak yang mendukung dan menghambat dalam kegiatan ini adalah

1. Faktor pendukung kegiatan PPM ini meliputi :
 - a Adanya kerja sama dengan kelompok guru-guru Penjaskes Sekolah Dasar di tingkat di daerah Kulon Progo.
 - b Ketersediaan sarana dan prasarana berupa lapangan dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan.
 - a 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 guru-guru Penjaskes SD di Kabupaten Kolun Progo.
- b. Kurangnya pembelajaran di sekolah dasar yang menerapkan *Outbond* dalam pendidikan jasmani dan kesehatan di Kabupaten Kolun Progo.
- c. Peserta yang ikut dalam pelatihan sebagian adalah bukan guru-guru Penjaskes melainkan guru kelas sehingga hasil yang didapatkan tidak maksimal.

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.