

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2009). Macam-macam permainan dalam outbound. Di unduh dari website tanggal 12 November 2010.
- Bandungadvertiser.com. (2010). Outbound games. Di unduh dari website tanggal 12 November 2010.
- Entang Esluha Outbound Training Team. (2010). Outbound. Di unduh dari website tanggal 12 November 2010.
- Samari HJ Mohd Senang dan Mohd Salleh Aman. (1999). In introduction to recreation management. Malaysia: University Malaya.
- . (1999). Kursus asas kemahiran rekreasi. Malaysia: University Malaya.
- . (1999). Rekreasi luar dan pengurusan keselamatan. Malaysia: University Malaya.
- Sinar Harapan.(2003). Mari belajar di alam terbuka. Surat kabar: Sinar Harapan Jakarta, di unduh dari website tanggal 12 November 2010.
- Wino. (2009). Outbound pengertian dan penjelasan. Di unduh dari website tanggal 10 November 2010.

MODUL

OUTBOUND OUTBOUND

Sujarwo

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2011**

MODUL

OUTBOUND OUTBOUND

Sujarwo

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2011**



(foto: trust game, sumber: internet)



(foto: spider web, sumber: internet)



(Foto: problem solving games, sumber: internet)



(foto: trust fall game, sumber: internet)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga Modul Outbound ini bisa tersusun meskipun penyusun dalam kesibukan yang banyak. Penyusun memiliki tujuan dalam modul ini adalah memberikan wawasan baik secara konsep maupun praktis tentang hal-hal terkait dengan pengembangan softskills karyawan. Penyusun sadar bahwa dalam penyusunan modul ini tentu masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan maupun pengartian penyusun memohon dengan kerendahan hati pembaca sekalian untuk memaafkan hal tersebut, saran dan masukan bisa disampaikan langsung kepada penyusun.

Jakarta, 8 November 2010

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

SAMPUL	1
KATA PENGANTAR	3
DAFTAR ISI	4
Bab I. Definisi dan Konsep Outbound	5
Bab II. Latar belakang dan Tujuan Outbound	7
Bab III. Bentuk-bentuk Permainan dalam Outbound	8
Bab IV. Artikel tentang Outbound	18
Bab V. Kesimpulan	21
Bab VI. Foto Outbound	25
Daftar Pustaka	28

BAB VI FOTO OUTBOUND



(Foto: team-work games, sumber: internet)



(Foto: ice breaking, sumber: internet)

menarik dan membuat solusinya dalam menghadapi setiap permasalahan yang dihadapi.

BAB I DEFINISI DAN KONSEP OUTBOUND

Dunia kerja berjalan sangat cepat, seluruh ranah yang dimiliki pada seseorang sangat dituntut untuk berkembang, baik *hardskill* maupun *softskill*nya. Untuk mengembangkan ranah *hardskill* bisa sangat mudah dan sering dilakukan, sehingga hasilnya sangat mudah untuk dicapai. Namun, untuk ranah *softskill* yang hendaknya secara *balance/seimbang* dikembangkan dengan *hardskill* belum bisa secara optimal bisa dicapai hasilnya. Hal tersebut disebabkan karena ranah *softskill* sangat sulit untuk dilihat dan dicapai hasilnya, tidak semudah *hardskills*, karena *softskill* dalam hal ini adalah sesuatu yang abstrak.

Pengertian *outbound* sebenarnya adalah setiap permainan atau kegiatan yang dapat memberi perubahan karakter menjadi lebih baik (*positif*), misalnya untuk meningkatkan kualitas kerja karyawan, pabrik atau instansi melaksanakan *outbound* untuk karyawannya dengan tujuan

untuk meningkatkan daya kreatifitas, jiwa kepemimpinan, kerjasama tim, ketelitian, kedisiplinan dan lain-lain.

Berdasarkan beberapa uraian di atas bahwa, definisi outbound merupakan suatu kegiatan atau aktifitas yang dilakukan baik indoor maupun outdoor yang didalam aktivitasnya terkandung nilai-nilai yang positif guna mengembangkan kemampuan terutama softskill dalam dunia kerjanya. Sedangkan konsep dasar outbound yaitu aktifitas yang kreatif, inovatif, dan menyenangkan yang dilakukan di luar rutinitas keseharian.

- Kemampuan untuk mencapai tujuan /target secara detail dan terperinci.
- Kemampuan individu dalam menyesuaikan peran anggota dalam tim sesuai dengan kemampuannya.
- Kemampuan individu untuk tampil mengelola kelompok dan mengarahkan ke arah yang lebih baik lagi.
- Kemampuan individu dalam mempengaruhi , mengarahkan, memberi semangat untuk mencapai tujuan bersama.
- Kemampuan individu dalam “ membujuk “ atau mengajukan tawaran alternatif tawaran penyelesaian masalah sesuai dengan tujuan bersama.

5. **Mengelola Permasalahan**

- Kemampuan dalam membuat perencanaan yang matang berdasarkan informasi yang didapat dengan mempertimbangkan segala kemungkinan yang akan terjadi.
- Mampu melakukan fungsi kontrol dalam menyelesaikan tugas bersama.
- Mampu menyusun strategi dalam menyelesaikan tugas dengan melihat kekuatan dan kekurangan yang ada dalam kelompok.
- Mampu mengantisipasi segala kemungkinan yang akan terjadi apabila diberikan sebuah tugas.
- Keberanian individu dalam mengambil resiko dengan pertimbangan yang matang dan antisipasinya.
- Mampu menciptakan suasana yang kondusif dan cara baru dalam menyelesaikan tugas yang lebih

BAB II

LATAR BELAKANG DAN MANFAAT OUTBOUND

Pada awal tahun 2000 mulai berkembang outbound di perkantoran, sekolahan dan instansi pemerintah maupun swasta. Mereka mulai tertarik dengan kegiatan outbound ini disebabkan rasa menyenangkan dan keluar dari rutinitas kantor. Hal yang melatarbelakangi sebuah instansi atau seseorang melakukan kegiatan ini adalah, bahwa kemampuan hardskill seperti keterampilan bisa dicapai dengan pengalaman dan pelaksanaan secara rutin, akan tetapi kalau keterampilan softskill, seperti kreativitas, inovasi, problem solving, dapat diperoleh dengan model-model aktivitas permainan yang menyenangkan yang terkandung nilai-nilai.

Manfaat yang diperoleh dari kegiatan ini, adalah beberapa nilai-nilai yang terkandung dalam setiap permainan atau aktivitas yang akan dijabarkan bentuk-bentuk latihannya. Setelah selesainya kegiatan diharapkan peserta kegiatan ini dapat mengaplikasikan dalam kegiatan sehari-hari nilai-nilai yang telah diperoleh dalam kegiatan outbound.

2. Motivasi diri

- Stabilitas emosi (kemampuan untuk mengontrol dan mengarahkan emosi diri dengan tenang dalam kondisi apapun)
- Ketelitian seseorang dan berusaha keras mencapai tujuan, walaupun dalam kondisi yang sangat tertekan.
- Kemauan seseorang untuk bertahan dalam waktu yang lama dengan stamina yang konstan untuk mencapai tujuan.
- Kemauan untuk berkembang lebih baik lagi dengan belajar dari pengalaman yang sebelumnya didapatkan.

3. Kerjasama

- Kemampuan seseorang dalam memperlakukan setiap anggota dalam kelompok secara bersahabat, mampu membaca situasi yang terjadi dalam kelompok.
- Kemampuan dalam membagi informasi (ide/gagasan, pemikiran yang dipunyai seseorang) kepada orang lain dengan sistematis dan mampu diterima kelompok.
- Kemampuan memahami perasaan orang lain dengan kesungguhan dan pengertian, tidak cepat menyalahkan atau menghakimi proses yang sedang terjadi.

4. Kepemimpinan

- Kemampuan untuk mengkomunikasikan kebutuhan individu dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama

BAB III BENTUK-BENTUK PERMAINAN DALAM OUTBOUND

Terdapat beberapa amacam permainan dalam outbound tergantung tujuan yang akan diraih dan nilai-nilai softskill yang mana yang akan di bidik. Namun secara umum bisa digolongkan permainan outbound ke dalam empat macam, diantaranya: (1) Game strategi; (2) Game brain; (3)Fun game; (4)Ice breaking. Berikut beberapa penjelasan tentang beberapa permianan di atas.

- a. **Game strategi:** Permainan ini dinamakan permainan yang didalamnya memerlukan strategi khusus untuk memecahkan suatu masalah dalam permainan tersebut. Bagi tim ataupun perseorangan yang memiliki strategi yang tepat maka dia akan mampu menyelesaikan games dengan waktu yang efektif. Contoh nama beberapa permainan strategi sebagai berikut: toxic waste, spider web, x-y games, almost infinite circle, dll.

BAB V KESIMPULAN

Aktivitas outbound dilaksanakan sebagai upaya penanaman softskill dengan media Experience Learning, atau pengalaman langsung yang dikemas dalambentuk permainan tertentu sesuai dengan nilai yang akan dibidik. Nilai atau pesan moral yang biasanya di bidik adalah sebagai berikut:

1. **Komunikasi**
 - o Kemauan mendengarkan orang lain mengemukakan pendapat.
 - o Kemauan menerima masukan dan saran dari orang lain.
 - o Percaya pada orang lain dalam memecahkan masalah kelompok.
 - o Mampu menyampaikan informasi dengan jelas dan dapat diterima oleh kelompok.
 - o Memahami segala potensi individu yang ada pada kelompok.
 - o Terbuka dengan permasalahan yang dihadapi kelompok.
 - o Mampu berbagi beban pekerjaan dengan teman dalam kelompok.
 - o Kemauan seseorang untuk memberikan support pada teman dalam kelompok yang berusaha mencapai tujuan bersama dengan memberi ide/gagasan.

seperti kasus penyakit jantung yang bapak alami. Pelatihannya dilaksanakan setelah dilakukan pemeriksaan lebih teliti, dan mungkin lebih kearah jalan agak cepat, lempar lontar, uji kecerdasan, uji implementasi perintah pucuk pimpinan untuk dijabarkan ke staf, dan berbagai permainan yang tidak terlalu berat untuk jasmaninya namun membina kerjasama yang ideal. Dalam permainan perang-perangan biasanya besikap seperti komandan kompi hingga batalyon. Bagi pucuk pimpinan, penyakit yang dibawa biasanya lebih banyak lagi sehingga perlu seleksi kesehatan lebih dalam lagi. Latihan *outbound*nya harus lebih spesifik lagi ke arah pengambilan keputusan/ latihan mental dan bukan kearah fisik seperti arung jeram, meluncur dari platform dan latihan fisik berat lainnya. Mungkin latihan seperti golf, bermain bowling, atau kalau permainan perang-perangan lebih berperan sebagai jendralnya. Seharusnya setiap latihan *outbound*, menyediakan tenaga medis dan obat-obatan yang memadai untuk mencegah terjadinya kasus penyakit jantung koroner seperti yang bapak alami serta sistem rujukannya bila terjadi kasus tertentu yang perlu dirujuk. Karena penyakit jantung koroner akan fatal dalam hitungan menit hingga detik. Tentunya tenaga medis tersebut telah dilengkapi dengan informasi kesehatan yang akurat dari setiap peserta *outbound*, sehingga pertolongan pertama di lapangan dapat lebih terarah dan tidak menyebabkan kehilangan jiwa/cacatnya peserta *outbound*. Semoga pada latihan *outbound* perusahaan Bapak berikutnya tidak terjadi kasus-kasus seperti yang Bapak alami.

***) Bila anda punya saran atau masalah yang dapat dibahas bersama dalam majalah ini, hubungi kami melalui redaksi Majalah Gemari atau melalui e-mail: harunriyanto@hotmail.com.**

- b. **Game brain:** Permainan ini dinamakan game brain karena didalamnya memerlukan daya pikir dari pesertanya, bagi peserta atau tim yang memiliki kreativitas dan inovasi yang bersumber dari daya pikir maka tim atau seseorang tersebut akan meraih keberhasilan dalam games tersebut. Berikut beberapa contoh nama permainan yang termasuk di dalam game brain: trust fall, grass in the wind, tower building, dll.
- c. **Fun game:** dalam permainan ini biasanya hanya menekankan pada unsur kesenangan atau fun saja, tidak menuntut seseorang atau tim untuk menggunakan daya pikir dan strategi tertentu dalam memainkannya. Berikut contoh nama-nama permainannya: Spider Tunnel, Bamboo Bridge, Human Chain, Hula Hope magic, Matras Magic., dll.
- d. **Ice breaking:** merupakan suatu permainan dimana permainan ini dipakai untuk mencairkan suasana misalkan jenuh dengan permainan atau suatu keadaan yang lelah. Sehingga dengan permainan ini

suasana menjadi segar dan kondusif lagi untuk melanjutkan agenda kegiatan. Beberapa nama permainan dalam ice breaking: game kenalan, coconut dance, jalan berantai, dll.

Berikut contoh permainan dan bagaimana cara dan aturan permainan tersebut:

A. ALMOST INFINITE CIRCLE

Permainan :

Peserta diminta untuk dapat melepaskan tali yang terikat dengan tali pasangannya, dimana tali tersebut masing-masing terikat di kedua pergelangan tangan masing-masing orang.

Aturan Main :

- Tidak boleh memotong tali.
- Tidak boleh membuka simpul yang mengikat ke pergelangan tangan.

kemudian berkembang di negara negara lain dan keseluruhan dunia. Melihat keuntungan yang kita harapkan tentunya *outbound* merupakan suatu usaha yang sangat bermanfaat karena bertujuan membina kerja sama, namun pengolahan latihan fisik dan mental yang akan dilaksanakan tentunya harus disesuaikan dengan kondisi kesehatan peserta, jabatan peserta, serta tujuan pelatihan. Biasanya kalau jabatan tingkat staf di suatu perusahaan, pekerjaanya usianya pasti di bawah 30 tahun, dan umumnya telah disaring kesehatannya secara berkala di tempat pekerjaan. Pimpinan *Intermediate* di suatu perusahaan seperti kepala Seksi, kepala Bagian, kepala Cabang, biasanya berusia antara 30 – 45 tahun, sedangkan pimpinan cabang, direktur, dan Direktur Utama biasanya usianya di atas 45 tahun. Di setiap tingkat, tugas dan wewenangnya jabatan pasti berbeda, seperti pekerja staf lebih cocok ke arah pekerjaan fisik, pekerja tingkat menengah/*intermediate* biasanya antara kerja fisik dan kerja berpikir biasanya seimbang, sedangkan pada pekerja tingkat pimpinan lebih banyak kerja berpikir daripada kerja fisik. Tentunya kesehatan peserta *outbound* di setiap tingkatan usia dan pekerjaan harus menjadi acuan pelaksanaan *outbound*. Untuk tingkatan staf yang berusia 22 hingga 30 tahun, lebih diutamakan kesehatan fisik, karena itu setelah lulus dalam pemeriksaan fisik, peserta *outbound* dapat mengikuti kegiatan arung jeram, meluncur dari ketinggian tertentu, kegiatan lari-lompat-lempar, permainan seperti perang-perangan dan berbagai kegiatan yang melatih kekuatan fisik-mental dan membina kerja sama. Pada pelatihan perang-perangan mungkin kegiatannya seperti komandan peleton hingga prajurit. Untuk peserta golongan usia menengah/*intermediate* antara 30 – 45 tahun, pelatihannya dilakukan secara seimbang, dan setelah lulus pemeriksaan jasmani yang teliti karena pada peserta seusia ini sudah mulai didapatkan penyakit jantung koroner, kencing manis, dan kemampuan fisiknya tak sebaik pegawai staf. Pelatihan yang bersifat fisik bagi pegawai menengah tentunya harus lebih spesifik, dan tidak menyebabkan terpacunya penyakit yang sudah dipunyai

BAB IV KAJIAN/ARTIKEL TENTANG OUTBOUND

Gemari Edisi 83/Tahun VIII/Desember 2007 _
41

Outbound: Bermanfaat Atau Tidak? dr Harun Riyanto*)

DOKTER Harun, nama saya bapak S, 49 tahun, menjabat wakil pimpinan Cabang salah satu Bank besar di Jakarta Selatan, dan baru 1 bulan yang lalu mendapat tugas dari bank tempat saya bekerja untuk melaksanakan outbound, suatu latihan fisik dan mental yang bertujuan untuk meningkatkan kerja sama antar petugas bank. Sesudah menjalani outbound yang menurut saya cukup berat, saya menderita keseleo di kaki kanan, dan nyeri dada yang menyebabkan diri saya dirujuk ke RS, serta diharuskan menjalani rawat inap selama 10 hari karena menderita sakit. Ternyata saya mempunyai penyakit penyempitan pembuluh darah jantung. Pertanyaan saya, apakah outbound memang dibutuhkan untuk meningkatkan kerja sama antar pegawai, dan apakah outbound tersebut cocok bagi pegawai setua saya?

Bapak S (nama lengkap saya singkat), terima kasih atas surat bapak. *outbound* adalah suatu campuran latihan fisik dan mental bagi sekumpulan orang yang bertujuan untuk menyamakan pola pikir dan pola kerja sehingga diharapkan dapat meningkatkan kinerja suatu perusahaan. Latihan semacam *outbound* kalau kita telusuri, dimulai di Jepang dan

B. GRASS IN THE WIND

Permainan :

Pada permainan ini peserta secara bergantian akan bergantian akan merubuhkan diri ke arah rekan kelompok yang berdiri di sekelilingnya; dan rekan-rekan yang lain menahan dan kemudian mendorongnya ke arah yang lain.

Aturan Main :

- kelompok membuat lingkaran kecil dengan posisi tangan di depan dada
- satu anggota kelompok berdiri di pusat lingkaran.
- peserta yang di tengah menjatuhkan badan seperti kayu tumbang, dengan kaki yang tidak berpindah dan tetap rapat.
- sisa kelompok yang ada bertugas menahan kemudian mendorongnya ke arah yang lain.

C. TRUST FALL

Permainan :

Pada permainan ini peserta secara bergantian akan bergantian akan menjatuhkan diri ke belakang dari sebuah platform yang tersedia dan rekan-rekan yang lain menangkapnya di bawah.

Aturan Main :

- Yang Jatuh adalah mereka yang akan menerima aba-aba untuk menjatuhkan dirinya ke belakang dari Fasilitator.
- Yang Menangkap adalah mereka yang menangkap Yang Jatuh.
- Peserta yang akan menjatuhkan diri harus menanggalkan jam tangan, cincin atau kacamatanya terlebih dahulu.
- Peserta yang menjatuhkan dirinya harus berdiri tegak dan kaku. Kedua tangan di samping badan atau terlipat di dada sambil memegang pundak. Berdiri membelakangi rekan-rekan yang akan menangkap.
- Ketika menjatuhkan diri ke belakang, peserta dilarang membuka tangannya sehingga tidak memukul rekan yang menangkap di bawah.

G. TOWER BUILDING

Tugas :

- Tim harus bekerja sama membangun sebuah menara dari alat/bahan yang disediakan
- Kelompok juga diminta untuk mengambil benda tertentu yang berada di udara.
- Tim juga harus membuat bendera dan memasangnya di ujung tower

Tipe : Strategic Game

Target : team work dalam mencapai target, inovasi-kreativitas , disiplin

F. SPIDER WEB

Permainan :

Seluruh peserta harus berpindah dari satu sisi ke sisi yang lain melalui sebuah jaring laba-laba raksasa dengan dibantu rekan yang lain.

Aturan Main :

- Tidak boleh melalui lobang yang sudah pernah dilalui.
- Badan dan pakaian tidak boleh menyentuh tali, tiang atau pohon tempat tali diikat.
- Tidak boleh melakukan lompatan.

Tipe : Strategic Game

Target : team work dalam mencapai target, inovasi-kreativitas , disiplin

- Peserta yang menangkap membentuk dua barisan rapat, yang saling berdiri berhadapan dengan jumlah anggota barisan yang sama serta bahu saling bersinggungan dengan rekan sebaris. Masing-masing barisan membentuk bantalan mendarat yang kuat dan lentur dengan cara merentangkan tangan ke depan sejajar dengan bahu dengan telapak tangan menghadap ke atas, dan masing-masing tangan direntangkan berselang-seling dengan rekan pada barisan di depan.
- Peserta yang menangkap dilarang mengepalkan tangan ketika menangkap.

D. X – Y Games

Permainan :

Setiap kelompok mewakili sebuah divisi dalam perusahaan. Tujuan kelompok adalah memaksimalkan keuntungan (profit) divisi.

Aturan Permainan

- ke 4 kelompok dipisahkan dari yang lain dan tidak diperbolehkan berkomunikasi sepanjang permainan
- permainan dijalankan dalam beberapa putaran. Untuk Setiap putaran divisi harus memilih “X” atau “Y”. dilarang melanjutkan putaran sebelum semua divisi menentukan pilihannya
- dalam tiap putaran , tiap divisi akan untung atau rugi berdasarkan kombinasi dari pilihan –pilihan tiap divisi (lihat profit/loss scoring table)
- keuntungan dan kerugian akan dikumulasi. Catatan : pada putaran ke 5, nilai akan dikalikan 3 dan pada putaran 8 dikalikan 5, dan di putaran 10 dikalikan 10.
- keputusan divisi memilih X atau Y didasarkan pada kesepakatan semua anggota divisi
 - tiada anggota kelompok harus memilih
 - gunakan aturan suara mayoritas
- saat divisi sudah memilih, beritahu kepada fasilitator pilihan tersebut. Jika semua divisi sudah menentukan pilihan, wakil kelompok maju ke tempat yang ditentukan untuk kemudian menunjukkan pilihan divisi mereka masing-masing.

- lihat kombinasi pilihan yang ada, masukan skor. Lanjutkan ke putaran berikutnya
- waktu tiap putaran hanya kurang lebih 2 minutes

E. TOXIC WASTE

Permainan :

Tim harus memindahkan cairan beracun dari satu container ke container yang lain.

Aturan Main :

- Peserta tidak boleh berbicara satu sama lain.
- Alat bantu yang dapat digunakan hanya berupa tali-tali yang tersedia.
- Tidak boleh memasuki area radiasi, bila ada seorang peserta yang menginjak maka permainan harus diulang dari awal lagi.
- Cairan tidak boleh tumpah, apabila tumpah permainan diulang dari awal.
- Dianggap selesai bila tali-tali yang dipergunakan kembali keluar lingkaran.