

KEPRAMUKAAN *dan* AKTIVITAS LUAR KELAS

Nurhadi Santoso

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 28 TAHUN 2014
TENTANG HAK CIPTA**

Pasal 2

Undang-Undang ini berlaku terhadap:

- a. semua Ciptaan dan produk Hak Terkait warga negara, penduduk, dan badan hukum Indonesia;
- b. semua Ciptaan dan produk Hak Terkait bukan warga negara Indonesia, bukan penduduk Indonesia, dan bukan badan hukum Indonesia yang untuk pertama kali dilakukan Pengumuman di Indonesia;
- c. semua Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dan pengguna Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait bukan warga negara Indonesia, bukan penduduk Indonesia, dan bukan badan hukum Indonesia dengan ketentuan:
 1. negaranya mempunyai perjanjian bilateral dengan negara Republik Indonesia mengenai perlindungan Hak Cipta dan Hak Terkait; atau
 2. negaranya dan negara Republik Indonesia merupakan pihak atau peserta dalam perjanjian multilateral yang sama mengenai perlindungan Hak Cipta dan Hak Terkait.

BAB XVII KETENTUAN PIDANA

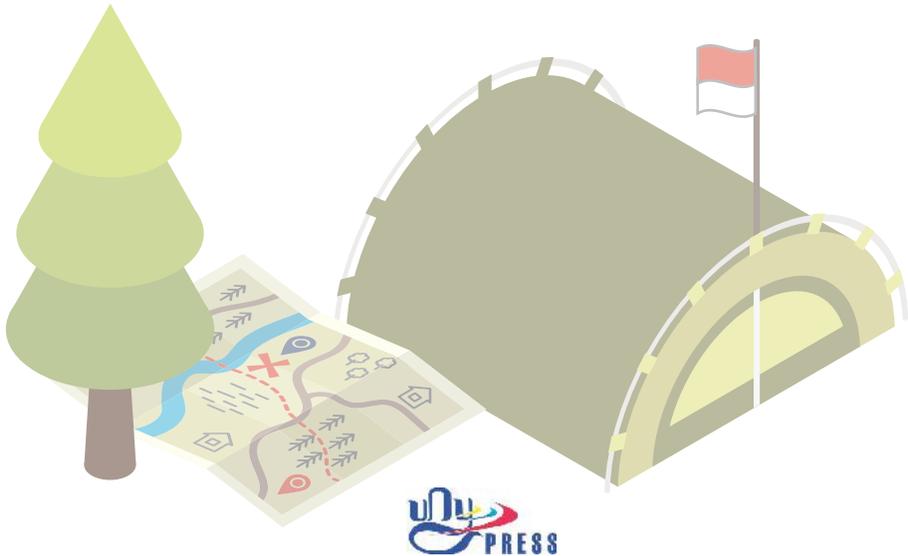
Pasal 112

Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 7 ayat (3) dan/atau Pasal 52 untuk Penggunaan Secara Komersial, dipidana dengan pidana penjara paling lama 2 (dua) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp300.000.000,00 (tiga ratus juta rupiah).

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

KEPRAMUKAAN *dan* AKTIVITAS LUAR KELAS

Nurhadi Santoso



KEPRAMUKAAN DAN AKTIVITAS LUAR KELAS

Oleh:
Nurhadi Santoso

ISBN: 978-602-5566-81-3

Edisi Pertama, September 2018

Diterbitkan dan dicetak oleh:

UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp: 0274 – 589346

Mail: unypress.yogyakarta@gmail.com

© 2018 Nurhadi Santoso

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

Penyunting Bahasa : Shendy Amalia

Desain Sampul: Harun Rasyid

Tata Letak: Harun Rasyid

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Nurhadi Santoso

KEPRAMUKAAN DAN AKTIVITAS LUAR KELAS

-Ed.1, Cet.1.- Yogyakarta: UNY Press 2018

xvi + 264 hlm; 16x23cm

ISBN: 978-602-5566-81-3

1. Kepramukaan dan Aktivitas Luar Kelas

1. judul

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan segala kerendahan hati, saya ucapkan puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan buku ini. Berkat rahmat-Nya, banyak kemudahan dan jalan ke luar untuk dapat menyelesaikan penyusunan buku ini. Tidak lupa juga saya ucapkan shalawat dan salam kepada junjungan kita Nabi Muhammad saw. yang menjadi suri tauladan bagi seluruh umatnya.

Buku yang berjudul “Kepramukaan dan Aktivitas Luar Kelas” memuat materi tentang pengertian, tujuan dan cakupan aktivitas luar kelas, *outbound*, kepramukaan dan berkemah, penelusuran gua, mendaki gunung (*hiking*), sepeda santai, Penjelajahan hutan, arung jeram, dan aktivitas jalan kaki.

Ucapan terima kasih tidak lupa saya ucapkan kepada semua pihak yang turut mendukung terselesaikan buku ini, antara lain:

1. Kepada ayah Hadi Karjono dan ibu Wardiyah yang telah memberikan segala-galanya pada saya baik untuk pendidikan selama ini dan doanya, sehingga saya bisa meraih kesuksesan hidup.
2. Istriku Yuliana Darmawati yang telah memberikan semangat dalam penyusunan buku ini.
3. Anakku yang kusayangi Fadhillah Salsabila Nuruliana dan Assyfa Zaskia Nuruliana yang menjadi semangat hidupku dalam mengarungi kehidupan ini.
4. Kakakku dan adik-adikku yang memberikan semangat dan dukungan terhadap segala karier saya.



5. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan secara satu per satu, yang turut membantu terselesaikan buku ini.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat dan motivasi sekaligus menambah wawasan terkhusus pada diri penulis dan para pembaca buku ini. Saya sebagai penulis sadar betul bahwa buku ini masih jauh dari sempurna. Untuk kritik dan saran yang membangun demi kebaikan buku ini kedepannya.

Wasalammu'alaikum Wr. Wb.

Penulis.



DAFTAR ISI

Bab 1. PENGERTIAN, TUJUAN, DAN CAKUPAN MATERI DALAM PEMBELAJARAN AKTIVITAS LUAR KELAS	1
A. Pengertian Aktivitas Luar Kelas	1
B. Tujuan Aktivitas Luar Kelas	5
C. Pendidikan Jasmani dalam Kerangka Pendidikan Luar Kelas	7
D. Cakupan Materi Pokok dalam Pembelajaran Aktivitas Luar Kelas	10
E. Konsep Utama Aktivitas Luar Kelas	11
F. Hubungan Alam Sekitar dengan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	14
G. Aktivitas Luar Kelas sebagai Usaha Membentuk Karakter Peserta Didik	18
H. Kekayaan Alam yang ada untuk Pembelajaran Aktivitas Luar Kelas	20
Bab 2. OUTBOUND	23
A. Sejarah Outbound	23
B. Pengertian Outbound	24
C. Konsep Utama Outbound dalam Aktivitas Luar Kelas	25
D. Membuat Kegiatan Outbound yang Efektif	27
E. Bentuk-bentuk Kegiatan Outbound	28
Bab 3. KEPRAMUKAAN DAN BERKEMAH	61
A. Kepramukaan	61
1. Sejarah Singkat Kepramukaan	61
2. Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Gerakan Pramuka	66
3. Pola Umum dan Sistem Pendidikan Gerakan Pramuka	69
4. Sistem Pendidikan	72
5. Lambang Gerakan Pramuka	74
B. Perkemahan	76
1. Pengertian Berkemah	76
2. Tujuan dan Manfaat Berkemah	77
3. Macam-macam Perkemahan	78
4. Perkemahan sebagai Sarana Pendidikan Bagi Peserta Didik	79
5. Persiapan dalam Berkemah	81
6. Perlengkapan dalam Berkemah	83
7. Simpul atau Tali-temali dalam Kegiatan Perkemahan	94
8. Jenis-jenis Tenda	100

Bab 4. PENELUSURAN GOA	103
A. Pengertian Goa.....	103
B. Sejarah Penelusuran Goa.....	104
C. Jenis-jenis Goa.....	106
D. Fungsi Goa.....	109
E. Etika Ketika Menyusuri Goa.....	112
F. Faktor Penyebab Bahaya Menyusuri Goa.....	113
G. Peralatan Mutlak dalam Menyusuri Goa.....	115
H. Teknik Penelusuran Horisontal dan Vertikal.....	119
I. Goa Indah yang Perlu Ditelusuri.....	121
Bab 5. MENDAKI GUNUNG (HIKING)	129
A. Pengertian Mendaki Gunung.....	129
B. Sejarah Pendakian Gunung.....	131
C. Filosofi dan Tujuan Mendaki Gunung.....	133
D. Peralatan Standar Mendaki Gunung.....	139
E. Manfaat Mendaki Gunung.....	146
F. Tips Aman Mendaki Gunung.....	150
G. Beberapa Faktor Penyebab Kecelakaan dalam Mendaki Gunung.....	155
H. Beberapa Gunung di Indonesia yang Populer untuk Pendakian.....	157
Bab 6. BERSEPEDA SANTAI	173
A. Pengertian Sepeda Santai.....	173
B. Sejarah Singkat Keberadaan Sepeda.....	176
C. Mengendarai Sepeda dengan Aman.....	184
D. Merawat Sepeda.....	186
E. Bentuk-bentuk Sepeda untuk Kegiatan Sepeda Santai.....	188
F. Perlengkapan dalam Bersepeda Santai.....	192
G. Manfaat Aktivitas Bersepeda Santai.....	199
H. Mengecek Kondisi Sepeda sebelum Dipakai Bersepeda.....	203
I. Pemanasan dan Pendinginan.....	204
J. Zona-zona dalam Latihan Bersepeda.....	205
Bab 7. PENJELAJAHAN HUTAN	211
A. Pengertian Penjelajahan.....	211
B. Tujuan dan Manfaat Penjelajahan Hutan.....	213
C. Keamanan dalam Penjelajahan Hutan.....	215
D. Peralatan dan Perlengkapan Menjelajah Hutan.....	218
E. Pembelajaran untuk Aktivitas Penjelajahan Hutan.....	222
Bab 8. ARUNG JERAM	223
A. Pengertian Arung Jeram.....	223
B. Sejarah Arung Jeram.....	226

C. Peralatan dalam Arung Jeram.....	226
D. Tingkat Kesulitan Sungai untuk Arung Jeram (Rafting)	231
E. Tips Keselamatan saat Melakukan Arung Jeram (Rafting)	236
Bab 9. AKTIVITAS JALAN SANTAI	239
A. Aktivitas Jalan Kaki	239
B. Pengertian Jalan Santai	241
C. Alasan Melakukan Aktivitas Jalan Santai	243
D. Beberapa Kelebihan pada Aktivitas Jalan Santai	245
E. Manfaat Jalan Kaki	247
F. Alasan Jalan Kaki Dijadikan Aktivitas Luar Kelas	250
G. Perlengkapan Jalan Kaki untuk Olahraga maupun Aktivitas Luar Kelas.....	253
H. Aktivitas Jalan Kaki di Lingkungan Persawahan.....	254
Daftar Pustaka	257
Biografi	263



Kepramukaan & Aktivitas Luar Kelas

DAFTAR TABEL & GAMBAR

TABEL

Tabel 3.1 Daftar pelaksanaan Jambore se-Dunia	63
-----------------------------------------------------	----

GAMBAR

Gambar 1.1 Mahasiswa PJKR E 2016 FIK UNY menyusuri Selokan Mataram; Sumber: Dok. Pribadi	2
Gambar 1.2 Aktivitas <i>Climbing</i> mahasiswa PJKR B 2015 FIK UNY; Sumber: Dok. Pribadi	3
Gambar 1.3 Peserta sidik TK Pertiwi Krikilan Bayat Klaten menjelajah alam di sekitar Sekolah TK Pertiwi; Sumber: Dok. Pribadi	4
Gambar 1.4 Menyusuri Gua Cerme Kab. Bantul PJKR A 2011 FIK UNY; Sumber: Arif Setiawan (2013) .	12
Gambar 1.5 Penjelajahan Perkampungan, Umbung, dan Pegunungan di Krikilan Bayat Klaten Mahasiswa PJKR D 2016	13
Gambar 1.6 Mahasiswa PJKR B 2013 FIK UNY mendaki Gunung Ampon Seyegan; Sumber: Dok. Pribadi	14
Gambar 1.7 Paradigma baru pembelajaran Penjas; Sumber: http://hendipemikirmaju.blogspot.co.id/2013/01/paradigma-baru-penjas.html	15
Gambar 1.8 Mahasiswa PJKR D 2016 menjelajah mengelilingi Rowo Jombor di Bayat Klaten; Sumber: Dok. Pribadi	16
Gambar 1.9 Kegiatan mahasiswa PJKR D 2016 di Hutan Jati di Bayat Klaten; Sumber: Dok. Pribadi	17
Gambar 1.10 Permainan tradisional sarana pengembangan aktivitas jasmani; Sumber: http://kisahasalusul.blogspot.com/2015/12/9-permainan-tradisional-jawa-gambar-dan.html	17
Gambar 1.11 Mahasiswa PJKR A 2012 FIK UNY menyusuri tepi Pantai Baron sampai Pantai Krakal Kabupaten Gunung Kidul; Dok. Pribadi	18
Gambar 1.12 Bersepeda santai mahasiswa PJKR 2016 FIK UNY dan Dosen; Sumber: Dok Pribadi	19
Gambar 1.13 Sungai Nimanga di Sulawesi Utara; Sumber: Paulus Risang	20
Gambar 1.14 Atlet Dayung Indonesia; Sumber: Tribunnews.com	21
Gambar 1.15 Kegiatan Paralayang; Sumber: Lanjar Wiratri (2016)	22
Gambar 2.1 Dr. Kurt Hahn; Sumber: http://gooutbound.com/pengertian-outbound-sejarah-manfaat-dan-tujuan	24
Gambar 2.2 <i>Outbound</i> pohon tumbang; Sumber: Syaifullah (http://gtcpictures.blogspot.co.id/)	33
Gambar 2.3 Menaiki tangga manusia; Sumber: http://madaniontboundsmg2.blogspot.co.id	35
Gambar 2.3 Permainan Terompah; Sumber: http://rpstuban.net/kebudayaan/sekolah-kembali-hidupkan-olah-raga-tradisional/	44
Gambar 3.1 Bapak Pandu Se-Dunia Lord Robert Baden Powell of Giwill; Sumber: M. Amin Abbas, dkk. (2008 : 58)	61
Gambar 3.2 Bapak Pramuka Indonesia Sri Sultan Hamengku Buwono Ke-IX; Sumber: Kompasiana (http://www.kompasiana.com/bertysinaulan/hari-bapak-pramuka-indonesia-pembina-pramuka-raih-penghargaan)	66

Gambar 3.3 Lambang Gerakan Pramuka Indonesia; Sumber: http://artilambang.blogspot.co.id	75
Gambar 3.4 Mahasiswa PJKR A 2012 berlatih mendirikan tenda; Sumber: Dok. Pribadi	76
Gambar 3.5 Mahasiswa PJKR 2017 Berkemah di Pantai Cemara Sewu Bantul; Sumber: Dok. Pribadi	79
Gambar 3.6 Kegiatan dalam Pramuka; Sumber: Angga Roni Priambodo (2017)	80
Gambar 3.7 Ransel; Sumber: www.google.co.id/search?q=gambar+ransel+kemah	84
Gambar 3.8 Ransel; Sumber: http://garisdunia.blogspot.co.id/2015/05/perengkapan-kemah-	84
Gambar 3.9 Cara pengepakan barang; Sumber: https://kapabe.wordpress.com/2014/08/13/tips-urutan-packing-tas-carrier/	85
Gambar 3.10 Pakaian perjalanan kemah; Sumber: https://ainuljaket.wordpress.com/2015/01/21/jual-jaket-parka-murah/	86
Gambar 3.11 Kantung tidur; Sumber: http://garisdunia.blogspot.co.id/2015/05/perengkapan-kemah-atau-camping-di.html	87
Gambar 3.12 Jaket tebal; Sumber: http://www.lazada.co.id/jaket-musim-dingin-pria/	88
Gambar 3.13 Pisau lipat; Sumber: http://www.elevenia.co.id/ctg-perkakas-tangan	88
Gambar 3.14 Perlengkapan makan; Sumber: http://www.lazada.co.id/beli-peralatan-makan/	88
Gambar 3.15 Perlengkapan Mandi	89
Gambar 3.16 Penerangan dalam berkemah	89
Gambar 3.17 Korek api	89
Gambar 3.18 Jas hujan dan payung; Sumber: http://ruanasagita.blogspot.co.id/2015/01/kisah-inspiratif-pembuatan-payung.html	90
Gambar 3.19 P3K dan obat keperluan pribadi dalam berkemah; Sumber: http://distributor-kursi-roda.blogspot.co.id/2013/10/paket-tas-ransel-p3k-jenis-c-isi.html	90
Gambar 3.20 Pasak dari bambu dan kayu; Sumber: Alam Endah	91
Gambar 3.21 Pasak dari besi dan aluminium; Sumber: Alam Endah	92
Gambar 3.22 Cara Menancapkan Pasak di Tanah; Sumber: https://pramukaria.blogspot.co.id/2014/01/jenis-pasak-tenda-dan-cara-memasangnya.html	92
Gambar 3.23 Kemiringan Memasang Pasak; Sumber: https://pramukaria.blogspot.co.id/2014/01/jenis-pasak-tenda-dan-cara-memasangnya.html	92
Gambar 3.24 Tali Pramuka; Sumber: Dita Dwi Yuliana (2015)	93
Gambar 3.25 Simpul Hidup; Sumber: http://www.ensiklopediapramuka.com/2013/02/tali-temali-simpul-tambat-simpul.html	95
Gambar 3.26 Simpul mati; Sumber: http://pramukaria.blogspot.co.id/2013/05/simpul-mati-reef-knot.html	96
Gambar 3.27 Simpul Pangkal; Sumber: https://pramukaria.blogspot.co.id/2013/05/membuat-simpul-pangkal-clove-hitch.html	96
Gambar 3.28 Simpul Jangkar; Sumber: https://pramukaria.blogspot.co.id/2013/06/membuat-simpul-jangkar-cow-hitch.html	97
Gambar 3.29 Simpul Tiang; Sumber: https://sditalfahmi.wordpress.com/pramuka/pramuka-pengggalang/materi-pramuka-penggalang/teknik-kepramukaan-scouting	97
Gambar 3.30 Simpul Anyam; Sumber: http://para-pramuka.blogspot.co.id/2015/06/macam-macam-dan-cara-membuat-tali-simpul.html	98
Gambar 3.29 Simpul Laso; Sumber: http://www.ensiklopediapramuka.com/2013/02/tali-temali-simpul-tambat-simpul.html	98
Gambar 3.31 Simpul Berganda; Sumber: http://para-pramuka.blogspot.co.id/2015/06/macam-macam-dan-cara-membuat-tali-simpul.html	99
Gambar 3.32 Tenda Bivak; Sumber: http://www.idsurvival.com/2012/07/jenis-tenda-untuk-berkemah.html	100
Gambar 3.33 Mahasiswa PJKR FIK UNY berlatih mendirikan tenda bivak; Sumber: Dok. Pribadi	100

Gambar 3.34 Tenda Regu; Sumber: http://www.tenda.biz/2016/08/macam-macam-jenis-tenda.html	101
Gambar 3.35 Tenda Dome; Sumber: Dok. Pribadi	101
Gambar 3.36 Tenda Pramuka; Sumber: http://www.idsurvival.com/2012/07/jenis-tenda-untuk-berkemah.html	102
Gambar 3.37 Mahasiswa PJKR FIK UNY belajar mendirikan tenda Pramuka; Sumber: Dok. Pribadi.	102
Gambar 4.1 Mahasiswa PJKRA 2011 menyusuri Gua Cermai; Sumber: Arif Setiawan (2013)	105
Gambar 4.2 Gua Karst (Gua Pindul); Sumber: http://wisataku.net/stalagmit-gua-pindul-terbesar-di-dunia.html	107
Gambar 4.3 Gua Litoral; Sumber: Nur Apriyani (http://nur-apriyanisg.blogspot.co.id/2013/03/kenali-jenis-gua-sebelum-penelurusan.html)	107
Gambar 4.4 Gua Es; Sumber: http://keren-nesia.blogspot.co.id/2015/04/gua-es-yang-menakutkan-di-skaftafell.html	108
Gambar 4.6 Gua Gajah Di Yogyakarta; Sumber: https://desawisatalemahbang.wordpress.com/letak-gua-gajah/	109
Gambar 4.5 Gua Lava; Sumber: http://assokkoreng.blogspot.co.id/2012/07/macam-dan-fungsi-gua.html ..	109
Gambar 4.7 Gua Lowo Sampung Ponorogo; Sumber: http://ccstory.cf/wisata/wisata-alam/gua-lowo-sampung-ponorogo	110
Gambar 4.8 Gua Pindul di Gunung Kidul; Sumber: http://www.guapindulwirawisata.com/2015/07/gua-pindul-di-wirawisata.html	111
Gambar 4.9 Helm; Sumber: https://www.pinterest.com/climbing_gear/climbing-helmets/	115
Gambar 4.10 Head Lamp; Sumber: https://www.infinitepowersolutions.com/tl900-tactical-led	115
Gambar 4.11 Senter Police; Sumber: http://supersenter.com/senter-police-jl-t08/	116
Gambar 4.12 Pakaian Cover All; Sumber: https://moko.co.id/coverall/	116
Gambar 4.13 Sepatu Boots; Sumber: http://saranggrosir.com/model-sepatu-boots/	117
Gambar 4.14 Baju Pelampung; Sumber: http://www.perahukaret.co.id/2014/12/jenis-dan-macam-jacket-pelampung-life.html	117
Gambar 4.15 Sarung Tangan; Sumber: https://id.aliexpress.com/popular/synthetic-leather-gloves.html	118
Gambar 4.16 Karmentel	119
Gambar 4.17 Gua Pindul; Sumber: http://www.tourjogjakarta.com/2013/01/paket-wisata-gua-pindul-yogyakarta.html	121
Gambar 4.18 Gua Petruk; Sumber: https://aribicara.com/3-air-terjun-di-dalam-gua-bawah-tanah-yang-mengagumkan/	122
Gambar 4.19 Gua Tabuhan; Sumber: Arif Febriyanto (2013).....	123
Gambar 4.20 Gua Gong; Sumber: Arif Febriyanto (2013)	124
Gambar 4.21 Gua Jatijajar; Sumber: http://www.telusurindonesia.com/ayo-telusuri-gua-jatijajar-kebumen.html	125
Gambar 4.22 Gua Intana Maharani; Sumber: http://wisata.javaindonesia.org/jawa-timur/gua-istana-maharani/	126
Gambar 4.23 Gua Kiskendo; Sumber: http://wisata-kulonprogo.blogspot.co.id/2014/08/wisata-gua-kiskendo-kulon-progo.html	127
Gambar 4.24 Gua Cerme; Sumber: http://www.dutawisata.co.id/gua-cerme-bantul/	128
Gambar 5.1 Mahasiswa PJKR 2013 FIK UNY mendaki Gunung Ampon Seyegan Sleman; Sumber: Dok. Pribadi.....	130
Gambar 5.2 Ransel mendaki gunung; Sumber: https://gudangpendaki.wordpress.com/perlengkapan-pendakian-gunung/	140
Gambar 5.3 Jaket pendaki gunung; Sumber: http://panduanwisata.id/2015/11/26/tips-memilih-jaket-untuk-mendaki-gunung/	141

Daftar TABEL & GAMBAR

Gambar 5.4 Jas Hujan; Sumber: http://pendakianseru.blogspot.co.id/2015/04/tips-peralatan-pribadi-mendaki-gunung.html	142
Gambar 5.5 Tali; Sumber: http://priceindo.com/harga-tali-karmantel-terbaru/	142
Gambar 5.6 Sepatu gunung; Sumber: http://www.lazada.co.id/sepatu-gunung-hiking-outdoor-snta-465-hijau-8146820.html	143
Gambar 5.7 Sandal gunung; Sumber: https://www.tokopedia.com/ainosen/sandal-gunung-outdoor-holkulea	144
Gambar 5.8 Persediaan P3K; Sumber: https://www.jakartanotebook.com/tas-obat-p3k-red	144
Gambar 5.9 Alat Navigasi; Sumber: http://obengplus.com/articles/4736/1/Mengenal-perangkat-GPS.html	145
Gambar 5.10 Trekking Pole; Sumber: https://www.snapdeal.com/product/stop-shoppers-hiking-pole-with/2095292041	145
Gambar 5.11 Gunung Sindoro; Sumber: https://manusialembah.blogspot.co.id/2015/06/pendakian-gunung-sindoro-3136-mdpl-via.html	157
Gambar 5.12 Gunung Papandayan; Sumber: Husni cahya Gumilar (2015).....	158
Gambar 5.13 Gunung Merbabu; Sumber: https://jejakmatabackpacker.wordpress.com/tag/gunung-merbabu/	159
Gambar 5.14 Gunung Gede Pangrango; Sumber: http://bogor.tribunnews.com/2016/08/01/bulan-agustus-ini-pendakian-ke-gunung-gede-pangrango-ditutup	160
Gambar 5.15 Gunung Semeru; Sumber: https://indonesiainiindah.com/wisata-ke-ranu-kumbolo-di-gunung-semeru-surga-alam-di-lumajang.html	161
Gambar 5.16 Gunung Kerinci; Sumber: Priondono (2013)	162
Gambar 5.17 Gunung Ijen; Sumber: https://travel.detik.com/travel-tips/2628263/catat-5-tips-penting-mendaki-gunung-ijen	163
Gambar 5.19 Keindahan Gunung Rinjani; Sumber: http://lomboktourplus.com/blog/mendaki-gunung-rinjani-lombok-yang-memukau/	164
Gambar 5.18 Gunung Rinjani; Sumber: Tempo.co (2017)	164
Gambar 5.19 Gunung Bawakaraeng; Sumber: https://mapalapkunm.wordpress.com/info-petualang-gunung-indonesia/bawakaraeng/	165
Gambar 5.20 Gunung Jayawijaya; Sumber: http://katalogwisata.com/mendaki-puncak-jayawijaya-sebagai-satu-satunya-gunung-salju-beriklim-tropis	166
Gambar 5.21 Gunung Prau; Sumber: http://littlegrass.blogspot.co.id/2014/09/the-amazing-gunung-prau-3-jalur.html	167
Gambar 5.22 Gunung Dempo; Sumber: Andri (2014)	168
Gambar 5.23 Gunung Merapi; Sumber: Reza Pratama (2015)	169
Gambar 5.24 Gunung Tambora; Sumber: Sulthoni Ahmad (2015)	170
Gambar 5.25 Gunung Lawu; Sumber: Ardini Maharani (2015)	172
Gambar 6.1 Sepeda santai mahasiswa PJKR 2016 FIK UNY; Sumber: Dok. Pribadi	174
Gambar 6.2 Persiapan bersepeda santai mahasiswa PJKR 2016 FIK UNY; Sumber : Dok. Pribadi	175
Gambar 6.3 Sepeda Draisienne Ciptaan Baron Karl von Drais; Sumber: Hafiz Musa Ali Purnomo (2012) ..	176
Gambar 6.4 Sepeda ciptaan Kirkpatrick MacMillan; Sumber: Hafiz Musa Ali Purnomo (2012)	177
Gambar 6.5 Sepeda Bone-Shaker; Sumber: Hafiz Musa Ali Purnomo (2012)	178
Gambar 6.6 Sepeda High-Wheeler; Sumber: http://labsky2012.blogspot.co.id/2012/09/tugas-5-sejarah-dan-perkembangan-sepeda.html	179
Gambar 6.7 Sepeda Safety Bike; Sumber: http://labsky2012.blogspot.co.id/2012/09/tugas-5-sejarah-dan-perkembangan-sepeda.html	179
Gambar 6.8 Sepeda Rover; Sumber: http://labsky2012.blogspot.co.id/2012/09/tugas-5-sejarah-dan-perkembangan-sepeda.html	180



Gambar 6.9 Sepeda Lipat Buatan Michael B. Ryan; Sumber: http://labsky2012.blogspot.co.id/2012/09/tugas-5-sejarah-dan-perkembangan-sepeda.html	181
Gambar 6.10 Sepeda Recumbent; Sumber: http://labsky2012.blogspot.co.id/2012/09/tugas-5-sejarah-dan-perkembangan-sepeda.html	181
Gambar 6.11 Sepeda BMX; Sumber: http://labsky2012.blogspot.co.id/2012/09/tugas-5-sejarah-dan-perkembangan-sepeda.html	182
Gambar 6.12 Sepeda Lowrider; Sumber: http://labsky2012.blogspot.co.id/2012/09/tugas-5-sejarah-dan-perkembangan-sepeda.html	182
Gambar 6.13 Sepeda Gunung; Sumber: http://labsky2012.blogspot.co.id/2012/09/tugas-5-sejarah-dan-perkembangan-sepeda.html	183
Gambar 6.14 Sepeda Fixie; Sumber: http://labsky2012.blogspot.co.id/2012/09/tugas-5-sejarah-dan-perkembangan-sepeda.html	183
Gambar 6.15 Sepeda Onthel; Sumber: Halimi (2010)	188
Gambar 6.16 Sepeda Gunung; Sumber: http://www.infobacan.com/2015/04/mengenal-jenis-sepeda-gunung-mtb-xc-downhill-dirt-jump.html	189
Gambar 6.17 Sepeda Balap; Sumber: http://www.zonasepeda.com/review/sepeda-balap-roadbike-polygon	190
Gambar 6.18 Sepeda Hybrid; Sumber: http://ryzabike.blogspot.co.id/p/sepeda-hybrid.html	190
Gambar 6.19 Sepeda BMX; Sumber: http://hargasepedabagus.blogspot.co.id/2015/02/harga-sepeda-bmx-pacific-spinix-terbaru.html	191
Gambar 6.20 Helm bersepeda; Sumber: https://gowesbike.com/blog/panduan-membeli-helm-sepeda	192
Gambar 6.21 Sarung tangan; Sumber: https://www.bukalapak.com/c/sepeda/outwear/gloves-509	193
Gambar 6.22 Persewaan P3K; Sumber: https://fjb.kaskus.co.id/kotak-p3k--kotak-pppk--kotak-obat/	194
Gambar 6.23 Sepatu Bersepeda; Sumber: http://www.lazada.co.id/jual-sepatu-sepeda-pria/	195
Gambar 6.24 Kaos bersepeda; Sumber: https://www.bukalapak.com/c/sepeda/outwear/jersey-526/l-cirebon?	196
Gambar 6.25 Celana Bersepeda; Sumber: https://id.aliexpress.com/w/wholesale-bicycle-pants-protector.html	196
Gambar 6.26 Peralatan kunci (bengkel); Sumber: https://www.carmudi.co.id/journal/10-peralatan-darurat-wajib-di-kendaraan-anda/	197
Gambar 6.27 Tas dalam bersepeda santai; Sumber: http://www.lazada.co.id/jual-tas-olahraga-sepeda/	198
Gambar 6.28 Kacamata; Sumber: https://www.bukalapak.com/c/sepeda/outwear/goggle-kacamata	198
Gambar 7.1 Menjelajah Hutan Taman Nasional Kutai; Sumber: http://www.klikbontang.com/berita-7675-foto-prevab-tnk-hadirkan-nuansa-alami-hutan-belantara.html	211
Gambar 7.2 Menyusuri Hutan Rimba Khas Gunung Bukit Raya Kalbar; Sumber: https://www.indonesiakaya.com/jelajah-indonesia/detail/menyusuri-hutan-rimba-khas-gunung-bukit-raya	212
Gambar 7.3 Menyusuri Hutan Pelawan Kab. Bangka Tengah; Sumber: Muhammad Hafil (2016)	214
Gambar 7.4 Sepatu, Gaiter dan Kaos Kaki; Sumber: http://www.lahiya.com/mau-naik-gunung-ini-daftar-perengkapan-dan-peralatan-penting-mendaki-gunung/	218
Gambar 7.5 Jas Hujan; Sumber: http://www.lazada.co.id/jashujan/	219
Gambar 7.6 Tenda; Sumber: http://www.ekowahyu.com	220
Gambar 7.7 Sungai di Tengah Hutan; Sumber: https://www.indonesiakaya.com/jelajah-indonesia/detail/menyusuri-hutan-rimba-khas-gunung-bukit	221
Gambar 8.1 Dosen dan karyawan FIK UNY dalam kegiatan rafting; Sumber: Dok. Pribadi	223
Gambar 8.2 Dosen FIK UNY melakukan rafting di Sungai Elo; Sumber: Doc. Pribadi	224
Gambar 8.3 Persiapan dan pengarahan kegiatan rafting FIK UNY; Sumber: Dok. Pribadi	225
Gambar 8.4 Perahu karet untuk arung jeram; Sumber: https://raftingmalang.wordpress.com/2011/01/07/peralatan-rafting-arung-jeram/	227

Daftar TABEL & GAMBAR

Gambar 8.5 Dosen dan karyawan FIK UNY mulai melakukan rafting; Sumber: Dok. Pribadi	227
Gambar 8.6 Pelampung; Sumber: https://raftingmalang.wordpress.com/2011/01/07/peralatan-rafting-arung-jeram/	228
Gambar 8.7 persiapan mengenakan pelampung; Sumber: Dok. pribadi	229
Gambar 8.8 Dayung; Sumber: https://raftingmalang.wordpress.com/2011/01/07/peralatan-rafting-arung-jeram/	229
Gambar 8.9 Helm yang pakai rafter untuk keselamatan; Sumber: Dok Pribadi	230
Gambar 8.10 Mahasiswa PJKR B 2016 Fik UNY Rafting di Selokan Mataram; Sumber: Dok Pribadi	231
Gambar 8.11 Sungai tingkat kesulitan 2; Sumber: Dok Pribadi	232
Gambar 8.12 Sungai untuk rafting dengan kesulitan tingkat 3; Sumber: Dok Pribadi	233
Gambar 8.13 Sungai untuk rafting dengan kesulitan tingkat 4; Sumber: Dok Pribadi	233
Gambar 8.14 Sungai untuk rafting dengan kesulitan tingkat 5; Sumber: http://www.geo-outbound.com/tempat-wisata-rafting-bandung/	234
Gambar 8.15 Sungai untuk rafting dengan kesulitan tingkat 5/6; Sumber: http://www.outbound-bandung-cileunca.com/peralatan-rafting-perahu-karet/	235
Gambar 8.16 Cara memakai perlengkapan rafting yang benar; Sumber: Wayan Suadnyana.....	236
Gambar 8.17 Belajar menggunakan paddle/dayung; Sumber: Wayan Suadnyana.....	237
Gambar 9.1 Presiden Jokowi kembali menengok Car Free Day (CFD) Solo; Sumber: http://joglosemar.co/2016/01/jokowi-kembali-nengok-car-free-day-cfd-solo.html	240
Gambar 9.2 Jalan kaki secara rutin memiliki banyak manfaat; Sumber: https://dwiky10.wordpress.com/2009/10/06/manfaat-jalan-kaki-secara-rutin/	242
Gambar 9.3 Aktivitas jalan kaki ke sekolah dengan ceria; Sumber: http://jabar.tribunnews.com/2015/04/20/berita-foto-anak-anak-ini-ceria-tempuh-puluhan-kilometer-ke-sekolah	243
Gambar 9.4 Jalan kaki menyenangkan dan dapat menurunkan berat Badan ; Sumber: http://wjr-smandel87.com/article/188379/jangan-remehkan-aktivitas-jalan-kaki-untuk-turunkan-berat-badan.html	244
Gambar 9.5 Aktivitas jalan kaki ke sekolah sarana sosialisasi; Sumber: http://radarbojonegoro.jawapos.com/ke-sekolah-siswa-jalan-kaki-3-km-dan-menyeberangi-kali	244
Gambar 9.6 Mencegah berbagai penyakit dengan olahraga jalan kaki; Sumber: http://www.bpjs-kesehatan.net/2016/03/mencegah-berbagai-penyakit-dengan-olah.html	245
Gambar 9.7 Jalan sehat dari anak-anak sampai orang dewasa; Sumber: http://www.swaraguna.com/2016/08/lomba-jalan-sehat-telkomsel-go-clean.html	247
Gambar 9.8 Jalan di lingkungan persawahan (sekolah alam); Sumber: Natathalia (2011).....	250
Gambar 9.9 Jalan di lingkungan persawahan (sekolah alam); Sumber: Natathalia (2011).....	251
Gambar 9.10 Aktivitas jalan kaki di persawahan; Sumber: Imron Ramadan (2011)	252



PENGERTIAN, TUJUAN, DAN CAKUPAN MATERI DALAM PEMBELAJARAN AKTIVITAS LUAR KELAS



A. PENGERTIAN AKTIVITAS LUAR KELAS

Aktivitas luar kelas dapat disamakan maknanya dengan isi salah satu materi yang ada dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) yaitu pada materi pelajaran “Pendidikan Luar Kelas”. Jika dalam tulisan ini disebutkan “Aktivitas Luar Kelas” (ALK) atau “Pendidikan Luar Kelas” (PLK) dimaksudkan sama pengertiannya yaitu sebuah proses pembelajaran yang dilaksanakan di taman, hutan, gunung, gua, sungai, dan lain-lainnya dalam rangka mengenalkan peserta didik pada alam sekitarnya serta untuk mencintai alam sekitarnya. Pada buku mata pelajaran pendidikan jasmani ada yang menyebut “Aktivitas Luar Kelas” (ALK) dan ada pula yang menyebut “Pendidikan Luar Kelas” (PLK).

Memang proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lebih banyak dilakukan di luar kelas seperti halaman sekolah, lapangan sepakbola dan gedung serba guna.

Namun dalam pengertian “Aktivitas Luar Kelas” (ALK) atau “Pendidikan Luar Kelas” (PLK) adalah suatu proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di alam terbuka, taman atau kebun, hutan, sungai, rawa, gua, pegunungan, dan persawahan untuk mengenalkan peserta didik pada lingkungan agar bisa menjaga dan merawat alam ini dengan baik.



Gambar 1.1 Mahasiswa PJKR E 2016 FIK UNY menyusuri Selokan Mataram
Sumber: Dok. Pribadi

Dalam hal ini, aktivitas luar kelas menempatkan lingkungan alam sekitar sebagai media belajar bagi peserta didik untuk mengenal dan mencintai alam sekitar. Bagaimana aktivitas luar kelas harus didesain oleh guru pendidikan jasmani agar lebih memberikan makna dan pemahaman yang jelas bagi peserta didik? Ini adalah pekerjaan guru pendidikan jasmani dalam merancang dan melaksanakan “Aktivitas Luar Kelas” atau “Pendidikan Luar Kelas” agar mampu memberikan pengalaman dan kemanfaatan bagi peserta didik dalam rangka mengembangkan kecakapan hidup di alam terbuka, pengetahuan menjelajah di alam terbuka, dan sikap yang baik untuk menjaga kelestarian alam. Memang aloksi waktu untuk melaksanakan proses pembelajaran “Aktivitas Luar Kelas” sangat terbatas 2-3 jam persemester.



Gambar 1.2 Aktivitas *Climbing* mahasiswa PJKR B 2015 FIK UNY
Sumber: Dok. Pribadi

Pelaksanaan proses pembelajaran aktivitas luar kelas agar dapat berjalan dengan baik sangat diperlukan suatu pengelolaan yang baik oleh guru pendidikan jasmani. Di sini guru pendidikan jasmani dituntut untuk merancang pembelajaran aktivitas luar kelas dari perencanaan, pengorganisasian kegiatan, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi kegiatan agar dalam pelaksanaan pembelajaran aktivitas luar kelas berjalan baik, keselamatan peserta didik terjaga, dan mampu memberikan bekal pengetahuan pada peserta didik. Dengan adanya waktu yang terbatas tersebut, guru pendidikan jasmani harus mampu menciptakan pengalaman yang menyenangkan, mengasyikkan dan tidak kalah pentingnya adalah peserta didik mengenal lingkungan sekitarnya untuk mau menjaga, merawatnya dan melestarikan, serta mengembangkan nilai-nilai positif bagi peserta didik dari kegiatan aktivitas luar kelas tersebut. Pengalaman-pengalaman positif bagi peserta didik dalam bentuk kerja sama, disiplin, semangat, membantu orang lain, cara berkomunikasi yang tepat, dan

kekompakan dalam kerja kelompok untuk melaksanakan “Aktivitas Luar Kelas” tersebut serta untuk mengenal lingkungan sekaligus mencintai lingkungan alam di sekitarnya.

Pendidikan luar kelas tidak hanya sekedar untuk memindahkan proses pembelajaran di dalam kelas menjadi di luar kelas. Akan tetapi, pendidikan luar kelas perlu dilakukan dengan terorganisir dengan baik untuk mengajak peserta didik agar bisa menyatu dan mencintai alam lingkungannya, serta dilakukan dengan beberapa aktivitas yang mampu mengarahkan pada terwujudnya perubahan perilaku peserta didik terhadap lingkungan melalui tahap-tahap penyadaran, pengertian, perhatian, tanggung jawab yang baik terhadap alam sekitar agar tetap terjaga dan lestari demi manfaat umat manusia. Pendidikan luar kelas atau aktivitas luar kelas dapat dilakukan dalam bentuk permainan outbound, petualangan/penjelajahan, olahraga, eksperimen, perlombaan, mengenalkan peristiwa kasus-kasus lingkungan di sekitar peserta didik, dan diskusi untuk penggalan solusi terhadap masalah lingkungan alam, dan aksi peduli terhadap lingkungan. Pendekatan utama dalam pembelajaran “Aktivitas Luar Kelas” lebih banyak menggunakan kehidupan di luar ruangan/sekolah yang mampu memberikan banyak kesempatan bagi peserta didik untuk memperoleh dan menguasai berbagai bentuk keterampilan dasar, sikap dan apresiasi terhadap berbagai hal yang bisa ditemui di alam dan kehidupan sosial. Bentuk-bentuk kegiatan luar kelas dapat berupa: berkemah, mendaki gunung, menjelajah, memancing, berjalan santai di lingkungan perkampungan penduduk dan area persawahan, mempelajari alam, tinggal di pedesaan, *primitive living*, bersepeda santai keliling pedesaan dan lain sebagainya.



Gambar 1.3 Peserta didik TK Pertiwi Krikilan Bayat Klaten menjelajah alam di sekitar Sekolah TK Pertiwi
Sumber: Dok. Pribadi

Pendidikan luar kelas atau “Aktivitas Luar Kelas” pada dasarnya merupakan pendidikan lintas bidang studi atau mata pelajaran, karena di dalam kegiatannya meliputi seni, biologi, geografi, keagamaan, dan pendidikan jasmani. Untuk itu, pelaksanaan “Aktivitas Luar Kelas” perlu melibatkan paling sedikit dua guru bidang studi.

“Aktivitas Luar Kelas” merupakan salah satu isian materi pembelajaran dalam pendidikan jasmani, di mana melalui program kegiatan aktivitas luar kelas dengan media alam lingkungan di sekitar diharapkan mampu untuk membentuk konsep diri pada peserta didik yang lebih baik terhadap diri dan alam sekitar. Pengalaman semacam memanjat, merangkak, bergelantungan, dan berayun di alam bebas, yang merupakan bagian dari program petualangan akan mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa. Pengalaman semacam ini dapat memenuhi kebutuhan psikis anak akan “rasa berhasil mengatasi rintangan”. Di samping itu, peserta didik akan lebih mengenal lingkungan sekitarnya dan mencintai serta berusaha memelihara lingkungannya. Aktivitas luar kelas tidak sekedar memindahkan materi pendidikan jasmani ke luar kelas atau sekolahan, akan tetapi dilakukan dengan sengaja untuk mengajak peserta didik menyatu dengan alam sekitar dan melakukan beberapa aktivitas yang mengarah pada terwujudnya perubahan perilaku peserta didik terhadap lingkungan melalui tahap-tahap penyadaran, pengertian, perhatian, tanggung jawab dan aksi atau tingkah laku, serta tetap untuk mengembangkan aktivitas jasmani peserta didik.

B. TUJUAN AKTIVITAS LUAR KELAS

Pelaksanaan aktivitas luar kelas melalui mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, kesehatan, kebugaran jasmani, rekreasi, dan mensyukuri terhadap ciptaan Allah SWT akan keindahan alam. Adapun tujuan pelaksanaan pembelajaran aktivitas luar kelas melalui mata pelajaran pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Peserta didik mampu beradaptasi dengan lingkungan dan alam sekitar dengan baik.

- 2) Peserta didik dapat mengetahui pentingnya keterampilan dan pengalaman hidup di lingkungan dan alam sekitar.
- 3) Peserta didik memiliki apresiasi yang baik terhadap lingkungan sekitar.

Pendekatan *out-door learning* dengan menggunakan latar belakang alam terbuka sebagai sarana pendidikan sangat baik dalam mengembangkan karakter peserta didik. Proses pembelajaran dengan menggunakan alam sebagai media dipandang sangat efektif dalam mengelola pengetahuan di mana setiap peserta didik akan dapat merasakan, melihat langsung bahkan dapat melakukannya sendiri, sehingga transfer pengetahuan berdasarkan pengalaman di alam terbuka dapat dirasakan, diterjemahkan, dan dikembangkan berdasarkan kemampuan yang dimiliki. Pendekatan pembelajaran melalui *out-door learning* akan mengasah aktivitas fisik dan sosial peserta didik, di mana peserta didik akan lebih banyak melakukan kegiatan-kegiatan yang secara tidak langsung melibatkan kerjasama antar teman dan kemampuan berkreasi.

Adapun tujuan umum pelaksanaan aktivitas luar kelas (ALK) adalah sebagai berikut:

- 1) Peserta didik memiliki kesempatan yang unik untuk mengembangkan kreativitas dan inisiatif secara individu di alam terbuka.
- 2) Menyediakan latar (*setting*) berupa alam terbuka yang berarti bagi pembentukan sikap.
- 3) Mengembangkan kesadaran, apresiasi dan pemahaman peserta didik terhadap lingkungan sekitarnya dan manusia memiliki relasi dengan hal tersebut.
- 4) Membantu mewujudkan potensi peserta didik agar jiwa, raga dan spiritnya dapat berkembang optimal.
- 5) Memberikan pengenalan berkehidupan sosial dengan memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk merasakan secara langsung.
- 6) Memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan keterampilan dan ketertarikan terhadap kegiatan-kegiatan luar kelas.
- 7) Menumbuhkan pemahaman untuk secara bijak menggunakan, melestarikan, dan melindungi lingkungan alam sekitar.
- 8) Mengenalkan berbagai kegiatan di luar kelas yang dapat membuat pembelajaran lebih kreatif.

- 9) Memberikan kontribusi untuk membantu mengembangkan hubungan guru-peserta didik yang lebih baik melalui berbagai pengalaman di alam bebas.
- 10) Memanfaatkan sumber-sumber yang berasal dari lingkungan dan komunitas sekitar untuk pendidikan.

Dengan demikian, tujuan dari pelaksanaan pembelajaran aktivitas luar kelas tidak lain untuk membekali peserta didik keterampilan, pengalaman, mengenalkan dan memahami keadaan lingkungan alam di sekitarnya, kemauan dan kemampuan untuk menjaga lingkungan alam sekitarnya, serta terbentuknya konsep diri yang lebih baik dan positif pada diri peserta didik terhadap segala hal yang ada di sekitarnya.

C. PENDIDIKAN JASMANI DALAM KERANGKA PENDIDIKAN LUAR KELAS

Pendidikan luar kelas pada dasarnya merupakan pendidikan yang dilaksanakan secara lintas mata pelajaran, karena di dalam kegiatannya melibatkan berbagai disiplin mata pelajaran lain, seperti: seni, Ilmu Pengetahuan Alam (Biologi dan Ekologi), Ilmu Pengetahuan Sosial (Geografi), pendidikan jasmani, dan sejarah. Pendidikan luar kelas bisa dilakukan di mana saja, seperti: lapangan terbuka, pejelajahan hutan, menyusuri tepi danau, cagar alam, kebun, lingkungan persawahan, perkemahan, penyusuran sungai dan gua, dan pendakian serta gunung yang dikemas sesuai tujuan pembelajaran. Pendidikan luar kelas merupakan salah satu dimensi isi materi pembelajaran dalam pendidikan jasmani, di mana melalui program kegiatan ini diharapkan konsep diri peserta didik dapat dibentuk melalui pengenalan dengan lingkungan sekitar. Pengalaman semacam memanjat, merangkak, bergelantungan, dan berayun di alam bebas, yang merupakan bagian dari program petualangan akan mampu meningkatkan rasa percaya diri peserta didik. Pengalaman semacam ini dapat memenuhi kebutuhan psikis peserta didik akan 'rasa berhasil mengatasi rintangan'. Secara khusus, manfaat pendidikan luar kelas dalam membentuk kepribadian peserta didik adalah sebagai berikut:

- 1) Peserta didik belajar untuk hidup secara demokratis bersama dengan peserta didik lain dan orang dewasa.
- 2) Peserta didik dapat belajar lebih banyak mengenai lingkungan sekitarnya dan pentingnya kekayaan alam.
- 3) Kontribusi dan apresiasi terhadap aktivitas luar kelas akan memperkaya dan meningkatkan kualitas hidup.
- 4) Membentuk karakter peserta didik yang baik dalam konteks kehidupan yang berkualitas. Kualitas yang akan berkembang melalui ALK, seperti: memiliki rasa tanggung jawab, memiliki jiwa kepemimpinan, mampu bekerja sama, dan jujur.
- 5) Memberikan apresiasi yang lebih baik pada peserta didik terhadap pentingnya kesehatan dan kebugaran.
- 6) Kecintaan akan petualangan yang biasanya sangat digemari oleh anak-anak dan remaja, akan tersalurkan melalui aktivitas luar kelas.
- 7) Peserta didik dirangsang untuk belajar tentang segala sesuatu yang terdapat di alam, serta dapat mengkaitkannya dengan materi pelajaran di kelas.
- 8) Peserta didik dapat belajar beberapa aturan dasar keselamatan di alam terbuka (*basics rules of safety*).

Pendidikan jasmani akan lebih memberikan makna bagi kehidupan sosial peserta didik melalui kemas materi ajar aktivitas luar kelas yang dilaksanakan secara terprogram. Guru pendidikan jasmani harus memiliki kemampuan dan keterampilan untuk manajemen pembelajaran, agar pelaksanaan pembelajaran aktivitas luar kelas berjalan dengan baik dan mampu memberikan pengalaman-pengalaman yang menyenangkan dengan alam. Adapun kemampuan guru pendidikan jasmani dalam manajemen pembelajaran, meliputi: manajemen atmosfer pembelajaran, manajemen penyajian bahan pembelajaran, manajemen tugas ajar, dan manajemen lingkungan pembelajaran sehingga pembelajaran aktivitas luar kelas mampu memberikan pengalaman-pengalaman yang menyenangkan, mengembangkan keterampilan motorik, keterampilan sosial, dan pengetahuan peserta didik akan pentingnya lingkungan alam yang terjaga.

Melalui kegiatan aktivitas luar kelas ini, dapat meningkatkan pengalaman-pengalaman yang positif bagi perkembangan peserta didik. Di samping itu, materi aktivitas luar kelas dapat menanggulangi isu-isu negatif yang terkait pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah selama ini. Berikut isu-isu negatif yang terkait proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani selama ini yang perlu mendapat perhatian para guru pendidikan jasmani sebagai pelaksana di lapangan antara lain sebagai berikut (Adang Suherman, dkk. 2001 : 27).

- 1) Variasi aktivitas belajar yang diberikan cenderung miskin guna mencapai tujuan pendidikan jasmani secara menyeluruh dan cenderung lebih didasarkan terutama pada minat, perhatian, kesenangan, dan latar belakang gurunya.
- 2) Aktivitas pendidikan jasmani yang diperoleh anak cenderung terbatas. Peserta didik berpartisipasi pada permainan dan aktivitas yang jumlahnya relatif terbatas.
- 3) Peserta didik diharuskan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas pendidikan jasmani, namun aktivitas tersebut kurang membantunya memahami dampak bagi peningkatan kebugaran jasmani dan gaya hidup sehatnya di masa yang akan datang.
- 4) Peran unik dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yaitu belajar gerak dan belajar sambil bergerak yang cenderung kurang dipahami oleh para pengajar dan kurang tercermin dalam pembelajaran.
- 5) Guru kurang mengembangkan ranah afektif karena kurang melibatkan aktivitas yang dapat mengembangkan keterampilan sosial, kerjasama, dan kesenangan siswa terhadap perkembangan pendidikan jasmani.
- 6) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang terlalu mudah atau terlalu sukar, yang dapat menyebabkan peserta didik bosan, frustrasi atau melakukan dengan pola gerak yang salah.
- 7) Proporsi jumlah waktu aktif belajar sangat terbatas, sebab peserta didik harus menunggu giliran, memilih anggota regu, dan terbatasnya peralatan.

Diharapkan melalui aktivitas luar kelas ini, akan memberikan variasi aktivitas jasmani agar mampu memberikan nuansa yang menyenangkan bagi peserta didik serta dapat memberikan dampak bagi peningkatan kebugaran jasmani dan gaya hidup sehatnya di masa sekarang maupun yang akan datang, dan mencegah aktivitas jasmani yang membosankan bagi peserta didik di dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani.

D. CAKUPAN MATERI POKOK DALAM PEMBELAJARAN AKTIVITAS LUAR KELAS

Aktivitas luar kelas dapat menggantikan proses pendidikan konvensional yaitu model pembelajaran yang dilakukan dalam kelas/ruang yang selama ini sering dilaksanakan guru pada saat proses pembelajaran. Sekarang ini, ada model sekolah yang mendekati diri pada alam dengan menyebutnya sekolah alam. Peserta didik yang sekolah di sekolah alam melaksanakan proses pembelajaran lebih didekatkan dengan nuansa alam terbuka yang tidak terpaku di dalam kelas saja. Di sekolah alam ini, peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran ke suasana alam, sehingga peserta didik lebih senang, santai dan suasana pembelajaran tidak terlalu formal sekali.

Akibat model pendidikan konvensional yang dilakukan selama ini, menyebabkan proses pembelajaran akan lebih berorientasi pada penilaian kuantitatif, tidak lagi pada proses pengenalan lebih dalam pada sumber-sumber pengetahuan. Untuk itu, pendidikan luar kelas atau aktivitas luar kelas yang merupakan bagian isi materi dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dilaksanakan lebih ke arah di luar lingkungan sekolah untuk mengenalkan peserta didik pada lingkungan alam yang lebih luas agar lebih mencintai lingkungan alam dan mampu menjaga serta merawat lingkungan alam. Cakupan materi pembelajaran pendidikan luar kelas diarahkan untuk mengenal lingkungan alam. Adapun materi pendidikan luar kelas meliputi: 1) *Out bound (Outward Bound)*, 2) Berkemah, 3) Keliling perkampungan penduduk, 4) Jalan-jalan di persawahan dan lingkungan perkampungan, 5) Danau, 6) Bersepeda santai, 7) Mendaki gunung, 8) Menyusuri gua, 9) Arung jeram atau menyusuri sungai, dan 10) Menjelajahi hutan.

Untuk dapat melaksanakan pembelajaran pendidikan luar kelas perlu adanya perencanaan program yang baik dengan melibatkan mata pelajaran yang lain, seperti fisika, biologi, geografi, dan lainnya yang ada sangkut pautnya dengan materi kegiatan pendidikan luar kelas (misalnya materi penyusuran gua, maka mata pelajaran lain geografi dan fisika).

E. KONSEP UTAMA AKTIVITAS LUAR KELAS

Aktivitas luar kelas merupakan aktivitas luar sekolah yang berisi kegiatan di luar kelas/sekolah dan di alam bebas lainnya, seperti: bermain di lingkungan sekolah, taman, perkampungan pertanian/nelayan, berkemah, dan kegiatan yang bersifat petualangan, serta pengembangan aspek pengetahuan yang relevan. Pendidikan luar kelas tidak sekedar memindahkan pelajaran ke luar kelas, tetapi dilakukan dengan mengajak peserta didik menyatu dengan alam dan melakukan beberapa aktivitas yang mengarah pada terwujudnya perubahan perilaku peserta didik terhadap lingkungan melalui tahap-tahap penyadaran, pengertian, perhatian, tanggung jawab dan aksi atau tingkah laku. Aktivitas luar kelas dapat berupa permainan, cerita, olahraga, eksperimen, perlombaan, mengenal kasus-kasus lingkungan di sekitarnya dan diskusi penggalan solusi, aksi lingkungan, dan jelajah lingkungan.

Konsep yang melandasi pelaksanaan kegiatan aktivitas luar kelas atau *out-door learning*, meliputi: 1) Pendidikan selama ini tidak menempatkan peserta didik sebagai subjek. 2) Setiap peserta didik memiliki kebutuhan khusus dan keunikan tersendiri. Peserta didik mempunyai kelebihan dan kekurangan, sehingga proses penyeragaman dan penyamarataan akan membunuh keunikan anak. Keunikan anak yang berkebutuhan khusus harus mendapat tempat dan dicarikan peluang agar dapat lebih berkembang. 3) Dunia anak adalah dunia bermain, tetapi pelajaran banyak disampaikan tidak lewat permainan. 4) Usia anak merupakan usia yang paling kreatif dalam hidup manusia, namun dunia pendidikan kurang memberikan kesempatan bagi pengembangan kreativitas.

Sedangkan elemen-elemen yang perlu diperhatikan dalam pendekatan *Out door learning* adalah 1) Alam terbuka sebagai sarana kelas; 2) Berkunjung ke objek langsung; 3) Unsur bermain sebagai dasar pendekatan; 4) Guru harus mempunyai komitmen. Di samping elemen di atas, ada alasan mengapa

metode pendekatan *out door learning* dipakai sebagai pengembangan karakter peserta didik, yaitu : 1) Metode ini adalah sebuah simulasi kehidupan kompleks menjadi sederhana; 2) Metode ini menggunakan pendekatan metode belajar melalui pengalaman; 3) Metode ini penuh kegembiraan karena dilakukan dengan permainan.

1. KONSEP PROSES BELAJAR

Belajar yang dilaksanakan melalui aktivitas luar kelas merupakan proses belajar interdisipliner yang dilakukan melalui satu seri aktivitas yang dirancang secara sistematis dan terencana untuk mencapai tujuan yang dilaksanakan di luar kelas, taman, perkebunan, alam terbuka, gua, gunung, dan perkampungan.

Pendekatan ini secara sadar mengeksplorisir potensi alam sekitar atau latar alamiah untuk memberikan kontribusi terhadap peningkatan perkembangan fisik dan mental peserta didik. Melalui kegiatan aktivitas luar kelas untuk meningkatkan kesadaran terhadap hubungan timbal balik dengan alam, melalui program aktivitas luar kelas ini harus mampu mengubah sikap dan perilaku peserta didik yang baik terhadap alam di sekitarnya.



Gambar 1.4 Menyusuri Gua Cerme
Kab. Bantul PJKR A 2011 FIK UNY

Sumber: Arif Setiawan (2013)

2. KONSEP PENDIDIKAN LUAR KELAS

Pendekatan ini menggunakan kehidupan di luar ruangan yang berupa kegiatan petualangan maupun berkemah, yang memberikan banyak kesempatan bagi peserta didik untuk memperoleh dan menguasai berbagai bentuk keterampilan dasar, sikap dan apresiasi terhadap berbagai hal yang terdapat di alam dan kehidupan sosial. Bentuk-bentuk kegiatan aktivitas luar kelas dapat berupa: berkemah, mendaki gunung, menyusuri gua, bersepeda santai, *out bound*, menyusuri rawa, dan lain sebagainya.

Bangsa Indonesia dikaruniai oleh Allah SWT dengan kekayaan alam seperti pegunungan-pegunungan yang indah, laut yang luas, danau-danau, gua, hutan, dan lain sebagainya.



Gambar 1.5 Penjelajahan Perkampungan, Umbung, dan Pegunungan di Krikilan Bayat Klaten Mahasiswa PJKR D 2016

3. KONSEP LINGKUNGAN

Konsep lingkungan merujuk pada eksplorasi ekologi dengan tanpa merusaknya sebagai andalan makhluk hidup yang saling tergantung antara yang satu dengan yang lain.



Gambar 1.6 Mahasiswa PJKR B 2013 FIK UNY mendaki Gunung Ampon Seyegan
Sumber: Dok. Pribadi

Tujuan utama program ini adalah untuk menjelaskan fungsi manusia dalam alam semesta dan menunjukkan bagaimana menjaga kualitas lingkungan alam sekitar untuk kepentingan sekarang dan masa yang akan datang.

F. HUBUNGAN ALAM SEKITAR DENGAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Media belajar dapat berupa apa saja yang ada di sekitar peserta didik. Media belajar yang berupa alam sekitar manusia yang bermanfaat bagi peningkatan pengetahuan, pengalaman dan pengayaan diri. Lingkungan alam di sekitar lembaga pendidikan merupakan alat yang sangat bermanfaat bagi pencapaian tujuan pendidikan pada umumnya dan tujuan pendidikan

jasmani pada khususnya (Trinowati Tamat dan Moekarto Mirman, 2006 : 142). Pemanfaatan lingkungan alam yang ada di sekitar sekolah dapat dimanfaatkan untuk pendidikan dengan cara mengenal peserta didik akan manfaat alam yang terjaga kelestariannya dan bahaya bila alam sekitarnya rusak. Melalui kegiatan belajar langsung pada alam dapat memberikan motivasi pada peserta didik untuk mencintai dan menjaganya agar tetap lestari.



Gambar 1.7 Paradigma baru pembelajaran Penjas
pembelajaran Penjas
Sumber: <http://hendipemikirmaju.blogspot.co.id/2013/01/paradigma-baru-penjas.html>

Kondisi alam yang ada di sekitar sekolah dapat dimanfaatkan bagi kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Lingkungan alam di sekitar sekolah dapat dijadikan media belajar dan sumber belajar yang efektif bagi perkembangan peserta didik secara keseluruhan (pengetahuan, keterampilan, dan afektif).

Dalam kehidupan manusia, selama ini selalu ada tantangan-tantangan yang harus dihadapi terhadap kondisi alam di sekitarnya. Guna menghadapi kondisi alam di kemudian hari, perlu memberikan bekal pada peserta didik untuk mengenal alam dan bagaimana untuk menjaga dan melestarikan alam itu agar memberi manfaat bagi kehidupan nanti melalui pembelajaran aktivitas luar kelas dalam materi pelajaran pendidikan jasmni olahraga dan kesehatan.

Sebagai contoh: dengan lingkungan di sekitar sekolah yang ada, dengan waktu 2 x 45 menit peserta didik diajak keliling perkampungan penduduk dan persawahan dengan rute yang telah ditentukan. Selama perjalanan mengelilingi perkampungan dan area persawahan peserta didik diwajibkan untuk menilai lingkungan perkampungan itu terkait kebersihan lingkungan, kondisi rumah penduduk, lingkungan perternakan kalau ada mengganggu tidak untuk kesehatan penduduk, pepohonan di perkampungan dan budaya

penduduk. Pada saat menyusuri persawahan untuk menilai cara bercocok tananam, pemanfaatan lahan, cara mengolah lahan dan sebagainya.

Berikut ini sumber belajar dari lingkungan di sekitar sekolah yang dapat dimanfaatkan guru Penjasorkes untuk kegiatan belajar Penjasorkes, yaitu:

1. **Lingkungan di sekitar sekolah baik di desa atau kota, tempat sekolah didirikan, yang berbentuk fisik** umpamanya yang ada di sekitarnya berupa pepohonan, parit, persawahan, dan perkampungan. Lingkungan tersebut berupa lingkungan alam atau situasi dan kondisi alam yang ada di sekitar sekolah yang perlu dimanfaatkan oleh setiap guru untuk kegiatan belajar Penjasorkes.



Gambar 1.8 Mahasiswa PJKR D 2016 menjelajah mengelilingi Rowo Jombor di Bayat Klaten
Sumber: Dok. Pribadi

2. **Lingkungan sosial yang ada di sekitar sekolah yang berkaitan dengan pola kehidupan masyarakat**, misalnya: pekerja pabrik, home industri, daerah miskin, peternakan atau petani. Hal ini sudah tentu menjadi pemikiran bagi setiap guru untuk memanfaatkan lingkungan tersebut dengan pokok bahasan yang diajarkan pada kegiatan Penjasorkes.



Gambar 1.9 Kegiatan mahasiswa PJKR D 2016 di Hutan Jati di Bayat Klaten
 Sumber: Dok. Pribadi

3. **Lingkungan budaya** yang sangat kaya di tanah air dengan bermacam-macam permainan serta adat istiadat yang dapat dimodifikasikan sehingga dapat dimanfaatkan dalam kegiatan pembelajaran Penjasorkes di sekolahnya. Misalnya gobak sodor, petak umpet, terompah panjang, egrang dan lain sebagainya. Semua ini tergantung pada guru Penjasorkes sendiri untuk memanfaatkan sebaik-baiknya apa yang ada di sekitarnya.



Gambar 1.10 Permainan tradisional sarana pengembangan aktivitas jasmani
 Sumber: <http://kisahasalusul.blogspot.com/2015/12/9-permainan-tradisional-jawa-gambar-dan.html>

G. AKTIVITAS LUAR KELAS SEBAGAI USAHA MEMBENTUK KARAKTER PESERTA DIDIK

Pelaksanaan kegiatan aktivitas luar kelas yang diimplementasikan lewat pembelajaran pendidikan jasmani dalam rangka untuk membentuk karakter peserta didik yang baik. Ada beberapa pilar pembentukan karakter peserta didik melalui aktivitas luar kelas yang dilaksanakan di alam terbuka.



Gambar 1.11 Mahasiswa PJKRA 2012 FIK UNY menyusuri tepi Pantai Baron sampai Pantai Krakal Kabupaten Gunung Kidul
Dok. Pribadi

Adapun nilai-nilai aktivitas luar kelas dalam membentuk karakter peserta didik, yaitu:

- 1) Melalui kegiatan di alam terbuka akan menumbuhkan rasa cinta pada Tuhan dan alam semesta sebagai ciptaan-Nya.
- 2) Menumbuhkan rasa tanggung jawab, kemandirian, dan kedisiplinan dalam melaksanakan aktivitas di alam terbuka yang penuh tantangan dan bahaya.
- 3) Kejujuran dalam setiap menjalankan tugas di alam terbuka yang diberikan guru dalam kegiatan aktivitas luar kelas.
- 4) Hormat dan santun baik dengan sesama teman dan guru/instruktur selama dan sesudah melakukan aktivitas luar kelas.
- 5) Kasih sayang dan kepedulian terhadap sesama teman dan lingkungan di mana tinggal.
- 6) Percaya diri, kreatif, dan kerja keras atau pantang menyerah dalam mengikuti pembelajaran aktivitas luar kelas.

- 7) Kepemimpinan harus ditanamkan pada peserta didik dalam jiwa sportif dan jiwa karakter yang disebutkan di atas selama dan sesudah mengikuti pembelajaran aktivitas luar kelas.

Aktivitas luar kelas mengajarkan peserta didik untuk selalu menjaga dan menyayangi semua yang ada di sekitarnya. Apa yang ada di sekitar peserta didik perlu dipahami, baik mengenai hal binatang, tumbuhan, hutan, gunung, sungai, laut, kesehatan atau kebersihan lingkungan dan lain sebagainya.

Semua itu harus dijaga dan dirawat sampai generasi yang akan datang. Sikap dan kemauan untuk tidak merusak alam sekitar merupakan nilai yang perlu ditanamkan pada peserta didik melalui pembelajaran aktivitas luar kelas atau pendidikan luar kelas.



Gambar 1.12
Berespeda santai mahasiswa PJKR
2016 FIK UNY dan Dosen
Sumber: Dok Pribadi

H. KEKAYAAN ALAM YANG ADA UNTUK PEMBELAJARAN AKTIVITAS LUAR KELAS

Dilihat dari geografisnya, negara Indonesia memiliki kekayaan alam yang luar biasa. Indonesia memiliki wilayah laut yang luas, yang di dalamnya memiliki kekayaan berupa ikan yang luar biasa. Di samping itu, laut di Indonesia memiliki pantai-pantai yang indah untuk wisata bahari. Banyak turis asing yang terkagum-kagum akan keindahan pesona laut Indonesia. Pantai dengan ombak yang besar sangat baik untuk olahraga selancar.

Sungai-sungai besar yang ada di Indonesia sangat baik untuk penyelenggaraan olahraga arung jeram. Olahraga arung jeram merupakan olahraga penuh tantangan dan petualangan yang menyenangkan. Olahraga arung jeram dewasa ini sangat digemari baik laki-laki maupun perempuan yang berjiwa petualangan. Sungai yang ada di Indonesia sebagai sangat cocok untuk diselenggarakan olahraga arung jeram. Ada beberapa contoh sungai yang menarik untuk kegiatan arung jeram (*Rafting*), yaitu 1) Sungai Citarik di Sukabumi, 2) Sungai Pakelan di Probolinggo, 3) Sungai Citatih di Sukabumi, 4) Sungai Elo di Magelang, 5) Sungai Alas di Aceh, 6) Sungai Asahan di Sumatra Utara, 7) Sungai Green Canyon di Pangandaran, 8) Sungai Ayung di Ubud Bali, 9) Sungai Serayu di Banjarnegara, 10) Sungai Lamandau di Kalteng, dan



Gambar 1.13. Sungai Nimanga di Sulawesi Utara
Sumber: Paulus Risang

11) Sungai Nimanga di Sulawesi Utara. Kemungkinan besar masih banyak lagi sungai-sungai yang ada di tanah air ini yang baik untuk kegiatan Arung Jeram atau *Rafting* melihat luas wilayah Indonesia.

Danau baik buatan maupun alami banyak terdapat di berbagai pulau di Indonesia. Banyaknya danau dapat dimanfaatkan untuk wisata dan olahraga rekreasi maupun prestasi. Bentuk olahraga yang dapat dilaksanakan di danau seperti olahraga kano, dayung. Olahraga kano dan dayung sangat tepat dilaksanakan di danau maupun waduk yang airnya lebih tenang dan tidak terlalu dalam. Berikut sebagian danau yang ada di Indonesia yang sangat indah dan dapat digunakan untuk kegiatan olahraga dan rekreasi, meliputi: 1) Danau Toba, 2) Danau Towuti, 3) Danau Poso, 4) Danau Sentarum, 5) Danau Matano, 6) Danau Jempang, 7) Danau Paniai, 8) Semayang, dan 9) Danau Tempe.

Olahraga petualangan banyak tersedia di berbagai wilayah tanah air, seperti gunung dan hutan yang luas. Di Indonesia tersedia berbagai jenis gunung untuk kegiatan rekreasi, petualangan, dan olahraga. Gunung yang terjal dan berbatuan serta tebing-tebing yang curam sangat cocok untuk olahraga panjat tebing. Di samping itu, pegunungan yang tinggi dapat dijadikan olahraga pendakian gunung yang penuh tantangan dan keberanian yang besar dari para pendaki gunung.



Gambar 1.14 Atlet Dayung Indonesia
Sumber: *Tribunnews.com*

Kondisi dirgantara di Indonesia yang luas dan kondisi udara yang baik, menjadi faktor pendukung untuk kegiatan olahraga udara. Bentuk-bentuk olahraga yang dapat dilaksanakan di udara yang meliputi terjun payung, *gantolle*, dan paralayang. Olahraga *gantolle* merupakan olahraga udara dengan berupa pesawat kecil dengan mesin. Sedangkan paralayang adalah olahraga payung yang dimulai di atas pengunungan untuk bisa menerbangkan parasitnya.



Gambar 1.15
Kegiatan Paralayang

Sumber: Lanjar Wiratri (2016)

Dengan kondisi geografis alam yang beragam, indah dan sangat cocok untuk penyelenggaraan berbagai olahraga petualangan alam. Potensi alam yang indah sangat cocok untuk pelaksanaan berbagai pembelajaran pendidikan jasmani terutama pada materi pendidikan luar kelas. Di dalam pembelajaran pendidikan luar kelas atau aktivitas luar kelas sangat membutuhkan media alam terbuka yang menantang dan alami seperti gua, pegunungan, pantai, dan area persawahan.

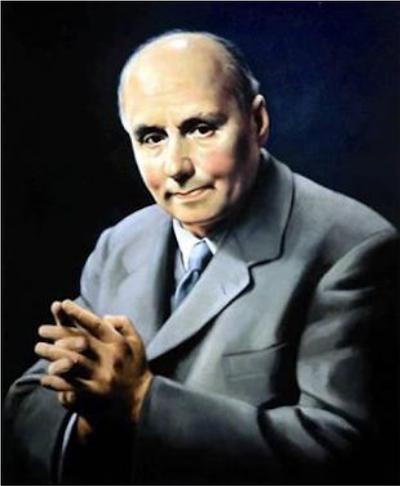
OUTBOUND

A. SEJARAH OUTBOUND

Jauh sebelum memasuki era industri di Eropa, kegiatan *outbond* sudah diperkenalkan sebagai bagian dalam rangka untuk pengembangan diri (*personal development*) dan pengembangan tim (*team development*). Proses mencari pengalaman melalui berbagai kegiatan yang dilakukan di alam terbuka sudah dilakukan sejak zaman Yunani kuno dulu. Kemudian, kegiatan mencari pengalaman di alam terbuka di mulai tahun 1821 melalui sebuah pendidikan. Dengan berdirinya Round Hill School, maka pendidikan melalui kegiatan di alam terbuka mulai dilakukan. *Outbond* adalah sebuah ide pendidikan inovatif yang dikembangkan dan diperkenalkan oleh Dr. Kurt Hahn.

Pada sekitar tahun 1941, Dr. Kurt Hahn seorang tokoh cendekiawan dalam pendidikan yang berkebangsaan Jerman mengadakan sebuah kegiatan yang dinamai *outbound*. Kegiatan *outbound* ini mulai dijadikan sebagai metode yang sistematis untuk dirancang sebagai metode pendidikan. Sebuah lembaga pendidikan pertama di dunia dibangun oleh seorang tokoh pendidikan berkebangsaan Jerman bernama Dr. Kurt Hahn.

Pada tahun 1933, Dr. Kurt Hahn melarikan diri ke negara Inggris dikarenakan berseberangan pendapat terkait masalah politik dengan Hitler selaku penguasa negara Jerman pada saat itu. Atas bantuan seorang pengusaha kapal niaga bernama Lawrence Holt akhirnya bisa sampai ke negara Inggris. Di negara Inggris Dr. Kurt Hahn mulai mendirikan lembaga pendidikan



Gambar 2.1 Dr. Kurt Hahn

Sumber: <http://gooutbound.com/pengertian-outbound-sejarah-manfaat-dan-tujuan>

outbound tersebut. Dr. Kurt Hahn menggunakan nama *Outward Bound* sebagai nama sekolahnya yang berdiri di Aberdovey, Wales tepat pada tahun 1941. Sekolah ini didirikan dengan tujuan melatih fisik dan mental para pelaut muda guna menghadapi ganasnya pelayaran di lautan Atlantik pada saat itu, dikarenakan Inggris ikut terlibat dalam perang dunia II.

Pelatihan *outbound* yang dilakukan pada tahap awal ini memakai kegiatan masih seputar mendaki gunung dan petualangan di laut sebagai medianya. Dr. Kurt Hahn sendiri mempunyai anggapan bahwa kegiatan berpetualang bukan merupakan kegiatan main-main melainkan sebagai wahana berlatih anak-anak muda sebagai ajang menuju kedewasaan.

Dengan menggunakan metode, media dan pendekatan yang dilakukan oleh sekolah *Outward Bound*, banyak ahli pendidikan yang mengklasifikasikan bentuk pelatihan yang diajarkan Dr. Kurt Hahn sebagai *adventure education* atau *experiential learning*. Setelah berakhirnya perang dunia II, metode pelatihan ini berkembang pesat dan mulai ditiru di banyak tempat bahkan sampai ke luar wilayah Eropa.

B. PENGERTIAN OUTBOUND

Outbound merupakan suatu bentuk dari pembelajaran segala ilmu terapan yang disosialisasikan dan dilaksanakan di alam terbuka atau tertutup dalam bentuk permainan kreatif, efektif, dan menyenangkan yang menggabungkan antara intelegensia, fisik dan mental. Menurut Budiatul Muchlicin Asti (2009:11) *outbound training* adalah kegiatan pelatihan di luar ruangan atau di alam terbuka (*outdoor*) yang menyenangkan dan penuh tantangan. Kegiatan *outbound* dapat dibeda-bedakan berdasarkan pelaku kegiatan *outbound* dan bentuk permainan *outbound* yang dilakukan. Kegiatan *outbound* berupa simulasi kehidupan melalui permainan-permainan (*games*) yang kreatif,

rekreatif, dan edukatif yang dilaksanakan secara individual maupun kelompok dengan tujuan membangun diri maupun kelompok. *Outbound* merupakan sarana penambah wawasan pengetahuan yang didapat dari serangkaian pengalaman berpetualang dan kegiatan-kegiatan di taman yang berisi permainan sehingga dapat memacu semangat dan kreativitas seseorang.

Berdasarkan pelaku kegiatan *outbound* dibedakan menjadi dua macam, yaitu *outbound* anak-anak dan *outbound* dewasa. *Outbound* anak adalah suatu kegiatan *outbound* yang dilakukan oleh anak-anak yang berusia berkisar antara 5 tahun (masa sekolah Taman Tanak-kanak) sampai 15 tahun (Masa sekolah menengah pertama). Adapun tujuan *outbound* anak-anak sebagai sarana untuk mengembangkan dan meningkatkan rasa kepercayaan diri, keberanian, kerjasama, menghargai, dan kreativitas. Sedangkan *outbound* dewasa adalah suatu kegiatan *outbound* yang dilakukan oleh orang yang berusia lebih dari enam belas tahun ke atas. Kegiatan *outbound* untuk orang dewasa memiliki beragam aktivitas yang memacu jantung atau adrenalin, seperti arung jeram, panjat tebing, permainan, dan bentuk-bentuk penjelajahan (hutan, gunung, gua).

Berdasarkan jenis permainan *outbound* yang dilakukan peserta *outbound* dibedakan 2 macam, yaitu *outbound soft skill* dan *outbound hard skill*. *Outbound soft skill* merupakan bentuk kegiatan *outbound* yang dilakukan untuk mengembangkan *personal* dan *interpersonal* yang berkaitan dengan kemampuan dan keterampilan. Permainan *outbound soft skill* ini dikembangkan sedemikian rupa sehingga tidak memerlukan fisik yang berlebih untuk melakukannya. Sedangkan untuk *outbound hard skill* adalah kegiatan *outbound* yang dilakukan dengan membutuhkan sebuah keterampilan teknis atau penguasaan keahlian dari seseorang yang melakukan, sehingga mudah dilakukan dan diterapkan. Biasanya *outbound hard skill* difokuskan untuk keterampilan seseorang sehingga diperlukan kecepatan dan ketepatan.

C. KONSEP UTAMA OUTBOUND DALAM AKTIVITAS LUAR KELAS

Pendidikan luar kelas merupakan aktivitas luar sekolah yang berisi kegiatan di luar kelas/sekolah dan di alam bebas lainnya, seperti: bermain di

lingkungan sekolah, taman, perkampungan pertanian/nelayan, berkemah, dan kegiatan yang bersifat petualangan, *outbound*, serta pengembangan aspek pengetahuan yang relevan. Pendidikan luar kelas tidak sekedar memindahkan pelajaran ke luar kelas, tetapi dilakukan dengan mengajak peserta didik menyatu dengan alam dan melakukan beberapa aktivitas yang mengarah pada terwujudnya perubahan perilaku peserta didik terhadap lingkungan melalui tahap-tahap penyadaran, pengertian, perhatian, tanggung jawab dan aksi atau tingkah laku. Aktivitas luar kelas dapat berupa permainan, cerita, olahraga, eksperimen, perlombaan, mengenalkan kasus-kasus lingkungan di sekitarnya dan diskusi penggalan solusi, aksi lingkungan, dan jelajah lingkungan.

Apapun jenis kegiatan *outbound*, dengan berbagai jenis petualangan (*adventure*) dan permainan (*games*) yang biasa dijalankan sebenarnya memiliki manfaat yang beragam, di antaranya: (Budiatul Muchlicin Asti, 2009 : 22)

- 1) Komunikasi efektif (*effective communication*)
- 2) Membangun kerjasama tim (*team building*)
- 3) Pemecahan masalah (*problem solving*)
- 4) Kepercayaan diri (*self confidence*)
- 5) Kepemimpinan (*leadership*)
- 6) Kekompakan (*sinergi*)
- 7) Permainan yang menghibur dan menyenangkan (*fun games*)
- 8) Konsentrasi/fokus (*concentration*)
- 9) Kejujuran/sportivitas.

Ragam manfaat dari pelaksanaan kegiatan *outbound* bermuara pada tercapainya pengembangan diri (*personal development*) dan tim (*team development*). *Outbound* di kalangan pelajar dan mahasiswa sangat penting dalam usaha mempererat kerjasama, kekompakkan dan pengalaman-pengalaman baru melalui petualangan di alam terbuka dan permainan-permainan.

Manfaat mengikuti *outbound* menurut Agustinus Susanta (2010 : 7) sebagai berikut:

- 1) Melatih ketahanan mental dan pengendalian diri.
- 2) Menumbuhkan empati.

- 3) Melahirkan semangat kompetisi yang sehat.
- 4) Meningkatkan jiwa kepemimpinan.
- 5) Melihat kelemahan orang lain bukan sebagai kendala.
- 6) Meningkatkan kemampuan mengambil keputusan dalam situasi sulit secara cepat dan akurat.
- 7) Membangun rasa percaya diri.
- 8) Meningkatkan rasa kebutuhan akan pentingnya kerja tim untuk mencapai sasaran secara optimal.
- 9) Sikap pantang menyerah dan menumbuhkan rasa percaya diri dalam diri peserta.
- 10) Mengasah kemampuan bersosialisasi.
- 11) Meningkatkan kemampuan mengenali diri dan orang lain.

Perbedaan dua pendapat tentang manfaat kegiatan *outbound* di atas, baik kegiatan *outbound* yang dilakukan secara individual maupun kelompok sangat ditentukan oleh bentuk permainan yang dilakukannya.

D. MEMBUAT KEGIATAN OUTBOUND YANG EFEKTIF

Outdoor education melalui kegiatan *outbound* dapat dijadikan alat yang ampuh untuk mengembangkan kualitas sumber peserta didik dalam hal karakter, seperti: kerjasama, keberanian, percaya pada kelompok, konsentrasi, kehati-hatian, komunikasi, dan konsentrasi asalkan dikerjakan dengan terencana dan terprogram dengan baik. Latihan *outbound* bertujuan menggali dan meningkatkan skill dan karakter peserta didik.

Pada hakikatnya ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan oleh pemimpin atau instruktur untuk menjadikan kegiatan *outbound* yang efektif (berdaya guna) sesuai dengan apa yang diharapkan: (Budiatul Muchlicin Asti, 2009:35-37)

1. Menetapkan tujuan

Menetapkan tujuan dalam melakukan kegiatan *outbound* sangat penting sekali dalam usaha efektivitas pelaksanaannya. Penetapan tujuan dan target kegiatan *outbound* penting untuk mendesain kegiatan yang akan

dilaksanakan, meliputi pemilihan lokasi/tempat, menetapkan materi kegiatan, dan jenis-jenis permainan yang akan dilaksanakan dalam kegiatan *outbound*.

2. **Menentukan lokasi kegiatan**

Memilih lokasi kegiatan *outbound* sangatlah menentukan untuk kemeriahan, mendapatkan kesenangan dan *refreshing*, serta *education*. Tentukan lokasi *outbound* yang tepat sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan sehingga hasilnya lebih baik dan berjalan efektif.

3. **Menyiapkan alat yang diperlukan**

Kegiatan *outbound* tidak lepas dari alat-alat untuk kelancaran aktivitas *outbound*. Untuk itu, perlu dipersiapkan dengan baik sesuai dengan game-game yang akan dilakukan. Pilihlah game yang menggunakan peralatan yang simpel, tetapi memiliki manfaat dan tujuan dari *outbound*.

4. **Menyiapkan tim instruktur**, meliputi:

Dalam melakukan kegiatan *outbound* diperlukan tim instruktur yang berpengalaman. Untuk itu, mencari instruktur *outbound* harus disesuaikan dengan tujuan kegiatan. Kesuksesan dan kelancaran pelaksanaan *outbound* sangat tergantung dari kecakapan dan keterampilan yang dimiliki instruktur. Untuk itu, instruktur *outbound* harus memiliki kriteria sebagai berikut:

- a) Memiliki pemahaman terhadap rancangan permainan yang berkaitan dengan materi yang sedang menjadi tujuan kegiatan.
- b) Memiliki kemampuan komunikasi yang baik.
- c) Menarik dan wibawa.
- d) Menguasai masalah teknis pelatihan termasuk keselamatan.

E. BENTUK-BENTUK KEGIATAN OUTBOUND

1. **PERMAINAN OUTBOUND DENGAN TUJUAN UNTUK PERKENALAN DAN MEMBANGUN KEAKRABAN.**

a) Nama permainan: **Nama dan Makanan Kesukaan**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : 20 - 30 orang

Alat atau bahan : tidak memerlukan alat khusus

Cara memainkan:

- 1) Pemimpin permainan meminta peserta untuk berdiri melingkar.
- 2) Masing-masing peserta menyebutkan nama dan makanan kesukaannya. Ketika satu orang menyebut nama dan makanan kesukaan, peserta yang lain ikut menirukan.

Tujuan dari permainan ini: menguji kemampuan peserta *outbound* untuk menghafal nama dan makanan kesukaan peserta lain.

b) Nama permainan: **Nama dan Gaya**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : 20 - 30 orang

Alat atau bahan : tanpa alat

Cara memainkan:

- 1) Instruktur permainan meminta peserta untuk berdiri melingkar.
- 2) Masing-masing peserta menyebutkan nama sambil menciptakan gaya tertentu. Ketika satu peserta menyebut nama dan memperlihatkan gaya tertentu, peserta yang lain ikut menirukan.
- 3) Setiap peserta harus berani menciptakan gaya khasnya sendiri agar peserta lain mudah mengenalinya.

Makna permainan ini: peserta *outbound* diajak untuk saling mengenal peserta lain dengan cara yang lucu dan unik. Mengenal gaya atau ciri khas orang lain adalah salah satu cara agar bisa cepat akrab.

c) Nama permainan : **Corat-coret Punggung**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : maksimal 25 orang

Alat atau bahan : kertas HVS, selotip, dan spidol kecil.

Cara memainkan:

- 1) Instruktur permainan membagikan kertas HVS, selotip dan spidol kecil kepada semua peserta.
- 2) Peserta diminta menempelkan kertas pada punggungnya masing-masing.
- 3) Setiap peserta harus menuliskan namanya di punggung peserta yang lain.

- 4) Setelah selesai, peserta saling mencari peserta yang namanya tertulis di punggung.

Makna permainan ini: permainan *outbound* ini sangat baik untuk peserta yang relatif belum saling mengenal. Lewat permainan ini, peserta diajak untuk tidak malu-malu menemui peserta lain yang belum dikenalnya.

- d) Nama permainan: **Sebut Nama Pindah**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : bebas

Alat atau bahan : tanpa alat

Cara memainkan:

- 1) Instruktur permainan meminta peserta berdiri melingkar.
- 2) Peserta diminta menyebutkan namanya masing-masing dengan singkat dan jelas.
- 3) Instruktur menyebut nama salah satu peserta. Ketika nama salah satu peserta disebut, dua peserta di sebelah kiri dan kanannya harus pindah tempat secepat mungkin. Jika tidak cepat berpindah, maka peserta dianggap salah dan menerima “hukuman”, lalu tidak ikut permainan berikutnya.
- 4) Peserta yang disebut namanya tadi, lantas melakukan hal yang sama yaitu menyebut nama salah satu peserta lain.

Makna permainan ini: permainan ini mengajak peserta saling mengingat nama peserta lain dengan cepat sekaligus melatih konsentrasi.

- e) Nama permainan: **Bola Panas**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : 15 - 20 orang

Alat atau bahan : Sebuah bola

Cara memainkan:

- 1) Instruktur permainan meminta peserta berdiri melingkar dan menyebutkan namanya masing-masing dengan jelas.
- 2) Instruktur akan melemparkan bola secara spontan kepada peserta karena bolanya diumpamakan sebagai “bola panas”.

- 3) Peserta yang terkena lemparan bola harus dengan cepat menyebutkan namanya sendiri dan seterusnya hingga semua peserta mendapat lemparan bola.
- 4) Pada permainan berikutnya, setiap peserta yang melempar bola harus menyebut namanya sendiri dan menyebut nama peserta yang akan menerima lemparan bola.

Makna permainan ini: peserta diajak bersikap tangkas dalam menerima bola dan menyebut nama sendiri dan peserta lain. Pada umumnya, dengan permainan demikian peserta menjadi lebih cepat mengingat nama peserta lain.

f) Nama permainan: **Kamu Sahabatku**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : bebas

Alat atau bahan : kertas HVS berisi form isian, pencil/ballpoint / spidol

No	Nama Lengkap	Nama panggilan	Tempat tanggal lahir	No. HP	Alamat
1					
2					
dst					

Cara memainkan:

- 1) Bagikan kertas berisi form isian kepada seluruh peserta.
- 2) Setelah semua peserta mendapatkan kertas berisi form isian, instruktur memberi aba-aba agar peserta mencari sahabat baru sebanyak-banyaknya dengan cara mengisikan biodata sahabat barunya sesuai item dalam form isian yang terdapat dalam kertas.
- 3) Peserta yang berhasil mendapatkan sahabat baru paling banyak atau berhasil mengisi form paling banyak dinyatakan sebagai pemenang.

Makna permainan ini: saling mengenal satu sama lainnya, membangun suasana hangat dan penuh keakraban, dan melatih daya ingat.

Peraturan:

- 1) Durasi mencari sahabat baru atau mengisi form isian dibatasi waktu sekita tujuh sampai sepuluh menit.
 - 2) Peserta yang mendapatkan sahabat baru atau berhasil mengisi form terbanyak diminta maju ke depan dan menyerahkan kertas isian ke instruktur, kemudian instruktur menguji tingkat pengenalannya terhadap sahabat barunya dengan cara memberi pertanyaan beberapa item secara acak, misalnya alamat rumah, tempat tanggal lahir sahabat barunya yang tertulis di form isian.
 - 3) Peserta yang tidak bisa menjawab pertanyaan dengan benar dianggap cacat. Peserta yang bisa menjawab dengan benar, maka mendapat poin.
 - 4) Peserta dengan poin terbanyak dianggap sebagai pemenang.
- g) Nama permainan: **Pesan dari Pesawat Kertas**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : bebas

Alat atau bahan : 1 lembar kertas HVS

Sehelai kertas HVS yang dilipat-lipat dibuat menyerupai sebuah pesawat, lalu di badan pesawat kertas itu ditulis sebuah pesan, misalnya berisi pesan sebagai berikut: "bila kamu menerima kertas ini, mohon kamu bisa menyebutkan data dirimu (nama dan alamat asal) dan lakukan salah satu buah lagu atau melantunkan sebuah puisi".

Tujuan Permainan:

- 1) Saling mengenal satu sama lainnya
- 2) Membangun keakraban
- 3) Melatih kepercayaan diri

Cara memainkan:

- 1) Seluruh peserta berdiri melingkar saling berhadapan.
- 2) Setelah peserta siap, instruktur/pemimpin melemparkan pesawat kertas itu ke arah peserta. Peserta yang kena pesawat dimohon untuk segera membaca isi pesan yang terdapat dalam badan pesawat kertas itu serta melaksanakan dengan sungguh-sungguh

dan sebaik-baiknya. Pesan dibaca secara pelan (dalam hati) sehingga peserta lainnya tidak mendengarnya.

- 3) Peserta yang telah melakukan perintah yang ada dalam pesan pesawat, kemudian segera melemparkan kertas pesawat ke peserta lainnya, dan peserta yang terkena pesawat kertas dimohon pula segera membaca isi pesan dan melaksanakannya seperti yang telah dilakukan peserta pertama. Begitu seterusnya sehingga seluruh peserta terkena pesawat kertas.

Makna permainan ini: permainan ini lebih ditujukan untuk peserta yang sama sekali belum mengenal. Mengetahui lewat kartu identitas memungkinkan peserta mengembangkan pertanyaan dari data yang ada.

2. PERMAINAN OUTBOUND UNTUK MEMBANGUN KEPERCAYAAN

- a) Nama permainan: **Pohon Tumbang**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : bebas

Alat atau bahan : ----

Cara memainkan:

- 1) Pemimpin permainan meminta setiap peserta mencari pasangan, usahakan yang memiliki ukuran fisik yang hampir sama.
- 2) Secara bergantian, seorang peserta akan merobohkan badannya ke pasangannya dan pasangannya akan menahan badannya yang jatuh.
- 3) Setiap pasangan harus sepakat untuk bermain dengan serius karena permainan ini berisiko tinggi jika dilakukan dengan gegabah.



Gambar 2.2 Outbound pohon tumbang
Sumber: Syaifullah (<http://gtcpictures.blogspot.co.id/>)

- 4) Permainan dilakukan bergantian dan diakhiri permainan, pemimpin mengajak memaknai permainan.

Makna permainan ini: permainan melatih kita membangun kepercayaan antar peserta. Apakah yang berperan sebagai pohon tumbang percaya pada teman-temannya? Sebaliknya, apakah yang menerima jatuhnya pohon tumbang bisa pula menjadi orang yang bisa dipercaya?

- b) Nama permainan: **Malaikat pelindung**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : bebas

Alat atau bahan : kain penutup

Cara memainkan:

- 1) Instruktur permainan meminta peserta berdiri melingkar dengan posisi sangat rapat dan diselang-seling antara yang bertubuh besar dan kecil.
- 2) Instruktur memberi contoh cara berperan sebagai “orang yang dilindungi” dengan cara berdiri di tengah peserta.
- 3) Setelah itu, dengan mata tertutup pemimpin berputar sebentar, lalu merobohkan diri di antara peserta.
- 4) Peserta dengan posisi satu kaki agak ke belakang dan tangan tengadah berusaha menerima tubuh pemimpin yang roboh dan menegakkannya kembali sampai keseimbangannya pulih.
- 5) Permainan berlanjut dengan mempersilakan peserta lainnya menjadi “orang yang dilindungi”.

Makna permainan ini: melatih membangun kepercayaan di antara kelompok. “Orang yang dilindungi” harus percaya bahwa ada malaikat pelindung. Sebaliknya, yang menjadi malaikat pelindung harus pula menunjukkan bahwa mereka bisa dipercaya dan tidak sembrono.

- c) Nama permainan: **Orang Buta dan Penuntunnya**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : bebas

Alat atau bahan : kain penutup mata sesuai jumlah kelompok

Cara memainkan:

- 1) Instruktur permainan membagi peserta ke dalam kelompok dengan jumlah yang sama. Jika terdapat sisa, sisanya bisa bertindak sebagai juri.
- 2) Setiap kelompok harus menunjuk seorang sebagai pemimpin. Semua anggota kelompok ditutup matanya, kecuali sang pemimpin.
- 3) Setelah diberi aba-aba, setiap pemimpin kelompok akan memberikan instruksi kepada anggota kelompok untuk melintasi jalan tertentu tanpa boleh menyentuh badannya.
- 4) Setiap kelompok tidak boleh memberikan intruksi secara sembrono agar anggota kelompoknya tidak tersesat atau tersandung.
- 5) Setiap anggota kelompok diuji untuk percaya pada instuksi pemimpinnya.

Makna permainan ini: peserta dibangun kepercayaannya kepada orang yang membimbingnya. Peserta yang dibimbing diajak pula belajar menjadi orang yang bisa dipercaya.

d) Nama permainan: **Menaiki Tangga Manusia**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : bebas

Alat atau bahan :

5-6 Batang bambu dengan panjang 1,0 - 1,2 meter

Tujuan permainan :

Kerjasama tim, tanggung jawab, *trust*, pasrah (mempercayakan dirinya) pada kelompok.

Cara memainkan:

- 1) Peserta berpasangan berhadap-hadapan dan berdiri sejajar, minimal tiga pasang.



Gambar 2.3 Menaiki tangga manusia
Sumber: <http://madanioutboundmsg2.blogspot.co.id>

- 2) Setiap pasang memegang ujung bambu dan berdiri berjajar membuat tangga. Ketinggian tangga bisa bervariasi, mulai dari rendah, agak tinggi dan tinggi.
- 3) Peserta menapaki anak tangga yang dipegang oleh temannya tanpa ada bambu yang terlewati.

Peraturan:

- 1) Selama berjalan melintasi tangga, peserta tidak diperbolehkan memegang ke peserta yang memegang bambu.
- 2) Setelah selesai, peserta yang baru saja selesai melintasi tangga bertukar posisi memegang bambu (menjadi jembatan) sehingga semua peserta bisa mengalami kedua peran tersebut (pelintas jembatan dan jembatan).

Debriefing: (tanya jawab)

- 1) Perasaan pada saat melewati tangga.
 - 2) Perasaan pada saat dilewati/memegang anak tangga.
 - 3) Hal-hal yang menjadikan permainan lebih mudah dilakukan.
 - 4) Manfaat yang bisa dipetik.
- e) Nama permainan: **Menggantungkan Gelas Plastik**
Ketentuan cara memainkan permainan ini:
Jumlah peserta : 6-8 peserta
Alat atau bahan : gelas plastik, alat penggantung yang cukup tinggi, tali.

Tujuan permainan:

- 1) Membangun kepercayaan pada anggota regu.
- 2) Membangun kebersamaan
- 3) Strategi
- 4) Berpikir kreatif

Cara memainkan:

- 1) Permainan dilakukan secara beregu, masing-masing regu beranggotakan 6-8 orang.
- 2) Tugas kelompok adalah memasukan/menggantungkan gelas plastik ke ujung bambu yang dipasang/diikat/dipaku dengan posisi horisontal di suatu medium (bisa pohon) dengan ketinggian 5-7 meter (menyesuaikan peserta).

Makna permainan ini: untuk membentuk regu yang kuat dan tangguh, dan membangun kepercayaan antar anggota. Anggota yang berada di posisi bawah bukan berarti yang paling rendah sebab ia menjadi tumpuan atau fondasi yang berada di atasnya. Yang berada di atasnya pun harus menghargai yang di bawah agar tidak terjatuh.

Peraturan:

- 1) Dalam usaha menggantungkan gelas plastik, tidak diperkenankan menggunakan alat apapun, kecuali anggota badan seluruh anggota tim.
 - 2) Tim dikatakan sukses bila berhasil menggantungkan gelas plastik ke ujung bambu yang telah disediakan, dan dianggap gagal bila tidak berhasil menggantungkannya.
 - 3) Bila dikompetisikan antar tim, tim yang berhasil dengan waktu yang tercepat dinyatakan sebagai pemenang.
- f) Nama permainan: **Percaya kata-kata Saya**
 Ketentuan cara memainkan permainan ini:
 Jumlah peserta : bebas
 Alat atau bahan : batu bata

Cara memainkan:

- 1) Instruktur permainan meminta seorang peserta secara sukarela tampil di hadapan teman-temannya.
- 2) Instruktur permainan meminta peserta tersebut dengan segala cara untuk meyakinkan peserta lain, bahwa ia bisa mematahkan tumpukan batu bata hanya dengan satu tangan.
- 3) Peserta yang lain bebas memberikan komentar, apakah mereka percaya, ragu-ragu, atau tidak percaya.
- 4) Apapun komentar peserta lainnya, peserta yang maju tadi harus membuktikan keyakinannya bahwa ia bisa mematahkan tumpukan batu bata, tanpa harus melakukannya.

Makna permainan ini: peserta mengetahui sulitnya membangun kepercayaan diri dan kepercayaan orang lain. Padahal, kita seringkali harus meyakinkan anggota kelompok untuk hal-hal yang tampaknya tidak mungkin.

g) Nama permainan: **Paling Kecil dan Paling Besar**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : bebas

Alat atau bahan : tali rafia

Cara memainkan:

- 1) Instruktur permainan membuat rintangan di luar ruang berupa tali rafia yang dibentangkan. Ada yang harus dilompati dan ada yang harus diterobos bawahnya.
- 2) Instruktur permainan membagi peserta ke dalam beberapa kelompok.
- 3) Setiap kelompok menunjuk dua orang peserta terkecil dan terbesar di antara anggota kelompok.
- 4) Keduanya akan mewakili kelompok dalam lomba lari plus gendong.
- 5) Seperti estafet, tahap pertama si besar diikutkan dalam lomba lari. Pada tahap berikutnya (berurutan), si kecil melanjutkan dengan lomba lari menggendong si besar.
- 6) Kelompok yang menang adalah yang tercepat.

Makna permainan ini: Dalam sebuah kelompok, seseorang seringkali memandang orang lain dari aspek fisiknya, bahkan tidak percaya pada yang dianggap punya kelemahan. Lewat permainan ini, peserta diajak untuk belajar kepercayaan pada yang memiliki kelemahan.

h) Nama permainan: **Serba Kekurangan**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : bebas

Alat atau bahan : -----

Cara memainkan:

- 1) Instruktur permainan menunjuk peserta berperan sebagai si buta, si tuli, dan si lumpuh.
- 2) Instruktur permainan menetapkan garis *start* dan *finish* yang berjarak sekitar 5 meter.
- 3) Tugas mereka adalah bekerja sama agar ketiganya dapat sampai di garis *finish*.

- 4) Keberhasilan peserta ditentukan oleh sejauh mana kreativitas mereka berkomunikasi dan bisa sampai ke tujuan dengan lancar
- 5) Jika peserta gagal, maka bisa diganti peserta lainnya.

Makna permainan ini: Peserta belajar bahwa dalam keadaan yang serba kekurangan, anggota kelompok tetap harus saling percaya dan saling menguatkan.

3. PERMAINAN *OUTBOUND* UNTUK MEMBANGUN KERJASAMA.

a) Nama permainan: **Kapal Pecah**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : bebas

Alat atau bahan : koran bekas sesuai jumlah kelompok

Cara memainkan:

- 1) Instruktur permainan membagi peserta ke dalam kelompok dengan jumlah yang sama. Apabila terdapat sisa, mereka diminta menjadi juri.
- 2) Instruktur permainan membagikan satu lembar koran bekas kepada setiap kelompok.
- 3) Instruktur mengatakan bahwa seolah-olah setiap kelompok berada di atas kapal (koran). Setiap anggota kelompok harus masuk ke dalam selembur koran.
- 4) Berikutnya, kapal tersebut pecah dan anggota kelompok harus berada di koran yang dilipat dua.
- 5) Demikian seterusnya hingga koran menjadi lipatan paling kecil dan dengan segala upaya anggota kelompok bisa berada di atas koran semua.
- 6) Kelompok yang berhasil adalah kelompok yang semua anggotanya tetap bisa bertahan di atas koran meskipun dalam lipatan paling kecil.

Makna permainan ini: tanpa kerjasama yang baik dalam satu kelompok, mustahil para anggotanya dapat berdiri di atas kertas yang semakin kecil. Permainan menguji pula kecerdikan dan kesabaran peserta.

b) Nama permainan: **Lingkaran Ruwet**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : bebas

Alat atau bahan : ---

Cara memainkan:

- 1) Instruktur permainan membagi peserta ke dalam beberapa kelompok dengan jumlah yang sama.
- 2) Dalam setiap kelompok, setiap anggota kelompok berdiri melingkar saling berhadapan. Kedua tangan menggenggam dengan tangan anggota kelompok yang lain hingga saling bersilangan.
- 3) Tanpa melepas genggaman, setiap kelompok berusaha menguraikan keruwetan hingga kembali ke posisi awal.

Makna permainan ini: Awalnya, para peserta mungkin merasa permainan menjadi masalah yang sulit. Namun, betapapun sulitnya masalah, jika diuraikan bersama-sama dengan kesabaran, pasti akan menemukan jalan.

c) Nama permainan : **Estafet Kelereng**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : bebas

Alat atau bahan : sendok dan kelereng

Tujuan permainan: kerjasama tim, kekompakan, kecepatan, kompetisi, kehati-hatian.

Cara memainkan:

- 1) Permainan ini dilaksanakan secara berkelompok dengan masing-masing kelompok beranggotakan 5-8 peserta.
- 2) Peserta berdiri dengan posisi berbanjar sesuai dengan kelompok masing-masing. Jarak berdiri antara peserta dalam satu kelompok sekitar 3 meter.
- 3) Tiap peserta mendapatkan satu buah sendok dan lalu masing-masing menempatkan pangkal sendok di mulutnya.
- 4) Peserta yang berdiri di awal barisan di masing-masing kelompok mendapatkan satu kelereng dan meletakkannya di sendok.

- 5) Peserta lalu berlomba memindahkan kelereng ke sendok teman satu timnya setelah ada aba-aba dari instruktur, begitu seterusnya hingga ke peserta terakhir dan membawa ke garis *finish*.

Makna permainan ini: permainan ini menguji kerja sama, ketangkasan peserta, kekompakan, dan kecepatan.

Peraturan:

- 1) Peserta tidak diperkenankan menahan kelereng atau sendok dengan tangan.
- 2) Permainan diulangi bila kelereng jatuh (boleh diberikan kesempatan lebih dari 1 kali)
- 3) Pemenangnya adalah kelompok yang paling dulu berhasil memindahkan kelereng secara estafet ke peserta terakhir dan sampai *finish*.

- d) Nama permainan: **Kaki Terikat**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : bebas

Alat atau bahan : kain atau tali pengikat kaki

Cara memainkan:

- 1) Instruktur permainan meminta peserta berpasangan dan membagikan kain atau tali pengikat pada peserta.
- 2) Instruktur permainan memberikan informasi bahwa peserta akan mengikuti lomba lari dengan kedua kaki saling terikat.
- 3) Masing-masing pasangan salah satu kakinya diikatkan satu sama lainnya dan berdiri di garis *start*. Setelah pemimpin memberikan aba-aba, peserta berlomba lari sampai ke garis *finish*.

Makna permainan ini: Lewat permainan ini, kerjasama peserta dibangun karena masing-masing pasangan harus memperhatikan kemampuan pasangannya dalam berlari.

e) Nama permainan: **Giring Bola Estafet**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : bebas

Alat atau bahan : bola sesuai jumlah kelompok

Cara memainkan:

- 1) Instruktur permainan membagi peserta ke dalam beberapa regu.
- 2) Setiap regu akan mendapatkan satu buah bola.
- 3) Tugas regu adalah perpasangan untuk menggiring bola dengan dahi dari garis *start* sampai *finish*.
- 4) Karena setiap regu terdiri atas beberapa pasang, maka lomba giring bola dibuat estafet. Satu pasang berlari sambil menggiring bola dengan dahi sebanyak satu putaran, lalu putaran berikutnya dilakukan pasangan selanjutnya.
- 5) Regu yang gagal di tengah perjalanan harus mengulang dari awal.
- 6) Regu yang berhasil adalah kelompok yang bisa melakukan estafet dengan lancar dan cepat.

Makna permainan ini: Permainan sangat menuntut kerjasama, tidak hanya dengan pasangannya, namun juga kerjasama dengan pasangan yang lain.

f) Nama permainan: **Estafet Tampah**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : Bebas

Alat atau bahan : Tampah dari bambu

Tujuan permainan: Kerjasama tim, kekompakan, kecepatan, kompetisi, kehati-hatian.

Cara memainkan:

- 1) Permainan ini dilaksanakan secara berkelompok dengan masing-masing kelompok beranggotakan 5 peserta.
- 2) Peserta berdiri dengan posisi berbanjar sesuai dengan kelompok masing-masing. Jarak berdiri antara peserta dalam satu kelompok sekitar 3 meter.
- 3) Peserta yang berdiri di awal barisan disetiap kelompok mendapatkan satu buah tampah dan meletakkannya di atas kepalanya.

- 4) Peserta lalu berlomba memindahkan tampah ke atas kepala teman satu timnya setelah ada aba-aba dari instruktur, begitu seterusnya hingga ke peserta terakhir dan membawa ke garis *finish*.

Makna permainan ini: Keberhasilan kelompok tidak hanya ditentukan oleh kecepatan setiap anggotanya, namun juga sportivitas dan kekompakan di antara peserta dalam kelompok.

Peraturan:

- 1) Peserta tidak diperkenankan menahan tampah dengan tangan.
 - 2) Permainan diulangi bila tampah jatuh (boleh diberikan kesempatan lebih dari 1 kali).
 - 3) Pemenangnya adalah kelompok yang paling dulu berhasil memindahkan tampah secara estafet ke peserta terakhir dan sampai *finish*.
- g) Nama permainan: **Kompak Berdiri**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : bebas

Alat atau bahan : ----

Cara memainkan:

- 1) Instruktur permainan membagi peserta ke dalam beberapa regu.
- 2) Setiap regu diminta duduk berhimpitan menghadap ke luar dengan kaki selunjur dan kedua lengan saling berkaitan dengan teman di sampingnya.
- 3) Setelah mendapatkan aba-aba, setiap setiap anggota regu harus berusaha berdiri bersama dengan tumpuan anggota yang lain.
- 4) Regu yang menang adalah regu yang berhasil berdiri dengan cepat dan kompak.

Makna permainan ini: Peserta belajar bahwa dalam situasi yang sulit, setiap anggota kelompok harus mampu mengontrol diri dan bekerjasama demi keberhasilan bersama.

h) Nama permainan: **Kaki Seribu**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : bebas

Alat atau bahan : 2 buah papan, bila papan yang diberi penahan kaki dari potongan ban bekas. Dibuat bakiak untuk 6 orang.

Cara memainkan:

- 1) Instruktur permainan membagi peserta ke dalam regu.
- 2) Setiap regu akan berlomba ketangkasan dan kecepatan menggunakan “kaki seribu” yang terbuat dari papan dan ban bekas. Setiap papan dipakai enam orang (kaki kiri dan kanan masuk ke penahan kaki dari ban bekas).
- 3) Setelah aba-aba mulai, setiap regu berlomba berjalan cepat sampai garis *finish*.



Gambar 2.3 Permainan Terompah

Sumber: <http://rpstuban.net/kebudayaan/sekolah-kembali-hidupkan-olah-raga-tradisional/>

Makna permainan ini: Kaki seribu tidak akan bisa dijalankan apabila antar anggota tidak kompak saat melangkahkan kaki. Agar perjalanan lancar harus ada salah satu anggota yang lebih dipercaya untuk memimpin aba-aba di antara peserta.

4. PERMAINAN *OUTBOUND* UNTUK MEMBANGUN KOMUNIKASI.

a) Nama permainan: **Pesan Berantai**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : Bebas

Alat atau bahan : ---

Cara memainkan:

- 1) Instruktur permainan membagi peserta ke dalam beberapa regu dengan jumlah anggota yang sama.
- 2) Posisi setiap regu berdiri berjanjar dari depan ke belakang.
- 3) Instruktur akan membisikkan sebuah pesan kepada setiap pemimpin regu yang diminta maju. Pesan dibuat dari yang sederhana hingga yang lebih rumit.
- 4) Tugas pemimpin regu adalah menyampaikan pesan ke anggotanya paling banyak dua kali.
- 5) Regu yang berhasil adalah regu yang bisa menyampaikan dan menerima pesan sesuai dengan maksud Instruktur permainan.

Makna permainan ini: Dalam berkomunikasi, ada unsur penyampai, penerima, isi pesan, dan gangguan komunikasi. Agar komunikasi lancar, setiap peserta butuh konsentrasi dengan baik dan menyampaikannya dengan jelas.

b) Nama permainan: **Tepuk Berantai**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : Bebas

Alat atau bahan : ---

Cara memainkan:

- 1) Instruktur permainan meminta peserta duduk atau berdiri melingkar.
- 2) Pemimpin duduk atau berdiri berjajar dengan peserta.
- 3) Pemimpin membuat satu tepukan sambil menghadap ke peserta di sebelah kiri atau kanannya.
- 4) Peserta di sebelah kiri atau kanan pemimpin akan merespon tepukan dengan satu tepukan, lalu membuat tepukan ke arah

peserta berikutnya. Peserta berikutnya akan merespons dengan cara yang sama.

- 5) Permainan bisa dibuat variasi dengan irama yang lambat kemudian cepat.

Makna permainan ini: Tepukan tangan bisa menjadi sarana menguji tingkat konsentrasi dan kepekaan peserta terhadap irama.

- c) Nama permainan: **Melanjutkan Gambar**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : 15 orang

Alat atau bahan : Kertas HVS dan spidol kecil

Cara memainkan:

- 1) Instruktur permainan membagikan kertas dan spidol kecil pada peserta yang duduk paling dekat dengannya.
- 2) Peserta yang duduk paling dekat dengan instruktur akan membuat satu bentuk bebas di atas kertas.
- 3) Instruktur meminta peserta tersebut untuk menyerahkan kertas ke peserta di sampingnya tanpa bicara.
- 4) Peserta berikutnya menambah goresan dalam gambar dengan tema bebas.
- 5) Begitu seterusnya hingga semua peserta merasakan menggambar di atas kertas.
- 6) Instruktur menanyakan rencana gambar dari peserta pertama dan beberapa peserta berikutnya. Apakah yang dikehendaki peserta pertama sama dengan yang dilakukan peserta lainnya.

Makna permainan ini: Komunikasi dibangun sengan saling bertukar gagasan atau ide. Ketika peserta dibatasi dalam menyampaikan gagasan, umumnya komunikasi tidak bisa berjalan dengan baik sebab peserta tidak tahu apa yang dikehendaki lawan bicara kita.

d) Nama permainan: **Gambar Berantakan**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : Bebas

Alat atau bahan : Gambar atau poster bekas dan gunting

Cara memainkan:

- 1) Pemimpin permainan membagi peserta ke dalam beberapa kelompok dengan jumlah anggota yang sama.
- 2) Posisi setiap kelompok berdiri berjanjar dari depan ke belakang.
- 3) Pemimpin akan membisikkan sebuah pesan kepada setiap pemimpin kelompok yang diminta maju. Pesan dibuat dari yang sederhana hingga yang lebih rumit.
- 4) Tugas pemimpin kelompok adalah menyampaikan pesan ke anggotanya paling banyak dua kali.
- 5) Kelompok yang berhasil adalah kelompok yang bisa menyampaikan dan menerima pesan sesuai dengan maksud pemimpin permainan.

Makna permainan ini: Dalam berkomunikasi, ada unsur penyampai, penerima, isi pesan, dan gangguan komunikasi. Agar komunikasi lancar, setiap peserta butuh konsentrasi dengan baik dan menyampaikannya dengan jelas.

e) Nama permainan: **Jembatan Udara**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : Maksimal 30 orang

Alat atau bahan : Tong yang dibagi 2 sebanyak 3 buah (untuk setiap Tim) dan 3 lembar papan kayu tebal untuk setiap tim

Tujuan permainan: Kerjasama, berpikir kreatif, komunikasi efektif, melatih keberanian.

Cara memainkan:

- 1) Permainan dilakukan secara berkelompok/tim dengan masing-masing tim beranggotakan 10-15 peserta.
- 2) Tetapkan jarak tempuh dari *start* sampai *finish* dengan jarak sekitar 30 meter.
- 3) Tugas tim adalah menyeberangkan anggota tim ke garis *finish* dari garis *start* dengan cara menggeserkan jembatan yang mereka buat.

- 4) Separoh anggota kelompok harus berdiri di atas jembatan (papan).
- 5) Sisa anggota kelompok yang berdiri di atas tanah bertugas memindahkan tong.

Peraturan:

- 1) Anggota yang berdiri di atas papan tidak boleh menyentuh tanah. Kalau ada anggota yang di atas papan jatuh/menyetuh tanah, maka tim tersebut harus kembali dari awal lagi.
 - 2) Semua peralatan tong dan papan harus dibawa semuanya ke garis *finish*.
 - 3) Setelah anggota tim berhasil diseberangkan, kemudian waktu dicatat dan diumumkan pada seluruh tim.
 - 4) Tim pemenang adalah yang berhasil menyeberangkan semua tim dan peralatannya ke seberang (garis *finish*).
 - 5) Permainan ini bisa diulangi beberapa kali sampai semua anggota tim merasakan menjadi penyeberang.
- f) Nama permainan: **Angkat Gelas Air**
Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : Bebas

Alat atau bahan : Benang/tali sebanyak anggota, gelas plastik bekas air mineral, dan air.

Tujuan Permainan : Kerjasama, koordinasi, komunikasi, kekompakkan.

Cara memainkan:

- 1) Permainan dilakukan oleh kelompok dengan jumlah anggota 10-15 peserta.
- 2) Tugas tim/kelompok adalah mengangkat sebuah gelas plastik bekas air mineral yang berisi air secara bersama-sama.
- 3) Cara mengangkatnya adalah dengan menggunakan tali yang diikatkan di gelas dan setiap peserta memegang satu tali.
- 4) Pindahkan gelas berisi air itu ke tempat yang sudah ditentukan sejauh 15 meter.

Peraturan:

- 1) Air dalam gelas tidak boleh tumpah. Bila tumpah, maka dinyatakan gagal atau mengulang dari awal.

2) Tim yang berhasil mengangkat dengan baik dan memindahkan dalam waktu tercepat dinyatakan sebagai pemenang.

g) Nama permainan: **TV-TV-AN**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : Bebas

Alat atau bahan : ---

Cara memainkan:

- 1) Pemimpin permainan membagi peserta menjadi beberapa kelompok.
- 2) Pada setiap kelompok, anggotanya berbagi peran seolah-olah sebuah televisi. Ada yang berperan menjadi tombol power, volume, dan program.
- 3) Pemimpin secara acak akan menekan setiap tombol televisi dengan menyentuh anggota badan peserta. Secara spontan, tombol yang disentuh harus berfungsi seperti perannya. Power untuk hidup dan mati, volume untuk suara lembut atau keras, dan program untuk memilih program acara (berita, sinetron, *talkshow*, dan lain-lain).
- 4) Jika ada anggota kelompok yang melakukan peran yang salah atau terlambat merespon, maka kelompoknya dinyatakan kalah.
- 5) Setelah selesai, diskusikan kira-kira apa maksud permainan.

Makna permainan ini: permainan mengajak peserta latihan konsentrasi dan mengenal media komunikasi modern, yaitu televisi.

5. PERMAINAN *OUTBOUND* UNTUK MEMBANGUN KONSENTRASI DAN KEPEKAAN.

a) Nama permainan: **Tepuk Tunggal-Ganda**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : Bebas

Alat atau bahan : ---

Cara memainkan:

- 1) Pemimpin permainan meminta peserta duduk atau berdiri melingkar.
- 2) Jika pemimpin permainan mengatakan “tepek tunggal” maka

peserta melakukan satu kali tepukan tangan, tetapi jika “tepuk ganda” peserta melakukan dua kali tepuk tangan.

- 3) Pemimpin meneriakkan “tepuk tunggal” dan “tepuk ganda” secara bergantian. Pemimpin bisa pula memvariasinya dengan mengucapkan yang cepat, sehingga peserta kecele atau salah dalam melakukan tepukan.

Makna permainan ini: Permainan ini, peserta dapat menilai sejauh mana kemampuan konsentrasinya dalam menangkap perintah.

- b) Nama permainan: **Gajah dan Semut**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : Bebas

Alat atau bahan : ---

Cara memainkan:

- 1) Instruktur permainan meminta peserta berdiri melingkar.
- 2) Jika Instruktur mengatakan “gajah itu...”, maka peserta menjawab “besar”, tetapi membentuk lingkaran kecil dengan tangan di depan dada. Sedangkan sebaliknya, jika pemimpin mengatakan “sumut itu...”, maka peserta menjawab “kecil” dengan membentuk lingkaran besar menggunakan tangan.
- 3) Permainan akan seru jika pemimpin menggunakan instruksi secara cepat.

Makna permainan ini: Konsentarsi antara pikiran dan gerakan yang muncul kadang-kadang tidak sama karena konsentrasi peserta kurang. Permainan melatih daya konsentrasi peserta dalam menangkap instruksi.

- c) Nama permainan: **Koboi-Koboinan**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : Bebas

Alat atau bahan : ---

Cara bermain:

- 1) Pemimpin permainan meminta peserta berdiri melingkar.
- 2) Peserta menyebutkan namanya sekali lagi apabila diantara peserta belum begitu mengenal.

- 3) Pemimpin akan menyebutkan dengan lantang nama salah satu peserta. Dua peserta di sebelah kiri dan kanan peserta yang disebut namanya harus segera memeragakan peran sebagai koboi yang menembak.
- 4) Peserta yang dengan cepat melakukan gerakan menembak sambil meneriakkan kata “dorr” adalah pemenangnya. Peserta yang tertembak “mati” tidak boleh mengikuti permainan selanjutnya.
- 5) Demikian seterusnya hingga tersisa dua koboi yang sama-sama pandai menembak. Jika tinggal dua peserta, maka peserta lain yang memberi aba-aba untuk saling menembak.

Makna permainan ini: Dalam merespons sesuatu, kita membutuhkan konsentrasi tinggi dan kecepatan bertindak.

d) Nama permainan: **Darat dan Laut**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : Bebas

Alat atau bahan : ---

Cara memainkan:

- 1) Instruktur permainan meminta peserta berdiri berbaris dari depan ke belakang.
- 2) Jika instruktur mengatakan “laut”, maka peserta secara serentak meloncat ke sebelah kiri. Jika pemimpin mengatakan “darat” peserta secara serentak meloncat ke sebelah kanan.
- 3) Instruksi instruktur diucapkan semakin lama semakin cepat, sehingga peserta bisa salah melakukan jika tidak konsentrasi.

Makna permainan ini: Permainan ini menuntut kemampuan konsentrasi peserta dalam menerima instruksi dan menguji spontanitasnya.

e) Nama permainan: **Darat, Laut, dan Udara**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : Bebas

Alat atau bahan : ---

Cara memainkan:

- 1) Pemimpin permainan meminta peserta berdiri melingkar.

- 2) Jika pemimpin mengatakan “laut, udara, laut”, sambil menunjuk salah satu peserta. Jika kepada salah satu peserta, pemimpin mengatakan “darat”, maka peserta tersebut harus menyebutkan nama binatang yang hidup di darat. Jika pemimpin mengatakan ‘udara” peserta yang ditunjuk menyebutkan binatang yang hidup di udara. Kemudian, jika pemimpin mengatakan “laut” peserta harus menyebutkan nama binatang yang hidup di laut.
- 3) Demikian seterusnya sampai peserta lain mendapatkan giliran.

Makna permainan ini: Permainan ini melatih konsentrasi dan wawasan peserta terhadap lingkungan sekitarnya.

- f) Nama permainan: **Tes 3 Menit**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : Bebas

Alat atau bahan : Lembar tes 3 menit

Cara memainkan:

- 1) Instruktur menyiapkan lembar tes 3 menit sejumlah peserta.
- 2) Isilah tes 3 menit yang berisi 10 perintah berurutan dengan isinya sebagai berikut:
 - a) Sebelum mengerjakan semua soal di bawah ini bacalah dulu semua perintah yang ada.
 - b) Tulislah nama dan tanda tanganmu di sebelah kanan atas.
 - c) Hitunglah $4 \times 6 : 2$
 - d) Tulislah nama makanan kesukaanmu.
 - e) Tulislah kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirimu.
 - f) Gambarlah sebuah segitiga yang berada di dalam sebuah lingkaran.
 - g) Hitunglah luas sebuah persegi panjang dengan $p=5\text{cm}$ dan $l=10\text{cm}$.
 - h) Berteriaklah “horee” jika nomor 7 sudah anda kerjakan.
 - i) Lipatlah kertas ini menjadi lipatan kecil.
 - j) Setelah membaca semua nomor, kerjakan nomor 2 saja.

- 3) Bagilah lembar kertas 3 menit dalam keadaan tertutup. Sebelum memulai, katakan kepada peserta agar teliti dan mengerjakan semua soal dengan cepat, waktunya hanya 3 menit.
- 4) Buat suasana menjadi tegang dengan selalu mengulang-ulang batas waktu.
- 5) Peserta yang teliti hanya mengerjakan soal nomor 2 (menulis nama dan tanda tangan), sedangkan peserta yang terburu-buru akan mengerjakan seluruh soal sampai peserta sadar saat sampai ke perintah terakhir.
- 6) Setelah 3 menit, tanyakan siapa saja yang salah melakukan perintah dan siapa yang benar. Jika semua benar, katakana mereka memiliki ketelitian dan daya konsentrasi yang baik.

Makna permainan ini: ketika menerima informasi, apalagi dalam situasi buru-buru kita kadang-kadang tidak mencernanya lebih dahulu, tetapi langsung melakukannya. Padahal kita dituntut agar tetap bisa teliti dan pandai mengontrol diri.

g) Nama permainan: **Hanya 1 Menit**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : Bebas

Alat atau bahan : ---

Cara bermain:

- 1) Pemimpin permainan meminta peserta memejamkan mata.
- 2) Pemimpin meminta peserta menghitung dalam hati pikiran 60 detik (1 menit).
- 3) Peserta yang merasa sudah menghitung dalam satu menit, lalu berdiri.
- 4) Peserta yang berhasil adalah yang hitungan menitnya paling pas atau mendekati 1 menit.

Makna permainan ini: Permainan ini sangat sederhana, peserta dapat melatih konsentrasi dan kemampuan memperkirakan waktu dengan diam.

h) Nama permainan: **Eklek-Eklek.....Siap Doorrr**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : Bebas

Alat atau bahan : ---

Cara memainkan:

- 1) Instruktur permainan membagi peserta menjadi beberapa regu yang anggotanya 4 orang.
- 2) Setiap regu diminta berdiri berbanjar (dari depan ke belakang).
- 3) Setiap regu menyebutkan nama kelompok berdasarkan kategori yang disepakati, misalnya nama binatang, nama kota, atau nama buah.
- 4) Setiap anggota regu memiliki tugas masing-masing. Urutan paling depan meneriakkan kata: eklek-eklek, nomor dua: siap, nomor tiga: tembak, dan nomor empat: dor. Kata-kata bisa divariasikan sesuai jumlah anggota kelompok.
- 5) Regu yang ditunjuk pertama harus meneriakkan secara berurutan: eklek-eklek, siap, tembak, dor (sebut nama regu lain). Kelompok yang namanya disebut harus dengan cepat meneriakkan hal yang sama. Jika terlambat, maka regu tersebut tidak boleh mengikuti permainan selanjutnya.

Makna permainan ini: Permainan mengajak peserta belajar konsentrasi dan bersikap spontan dalam merespons lingkungannya. Kemudian, peserta belajar pula arti kerjasama dengan sesama anggota regu.

6. **PERMAINAN OUTBOUND UNTUK MEMBANGUN KREATIVITAS DAN IMAJINASI.**

a) Nama permainan: **Bermain Cermin**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : Bebas

Alat atau bahan : ---

Cara bermain:

- 1) Pemimpin permainan meminta peserta berdiri dan berpasangan. Jika ada sisa peserta, peserta akan menjadi pengamat dulu atau menjadi pasangan pemimpin.

- 2) Setiap pasangan akan berperan sebagai cermin dan orang yang bercermin.
- 3) Satu peserta akan melakukan gerakan orang yang sedang bercermin (gerakan bebas), lalu peserta lainnya menjadi cermin yang akan melakukan gerakan yang sama dengan pasangannya
- 4) Demikian seterusnya hingga keduanya merasakan peran yang berbeda. Permainan bisa divariasikan dengan permainan cermin balik dimana pemeran cermin melakukan gerakan sebaliknya dari yang dilakukan pasangannya.

Makna permainan ini: kreativitas dan imajinasi peserta dalam membuat gerakan dilatih. Permainan pun bisa menjadi dasar-dasar olah tubuh dalam sebuah latihan teater.

b) Nama permainan: **Hipnotis**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : Bebas

Alat atau bahan : ---

Cara bermain:

- 1) Pemimpin permainan meminta peserta berdiri dan berpasangan.
- 2) Setiap pasangan akan melakukan peran sebagai “yang dihipnotis” dan “yang menghipnotis”.
- 3) Hanya dengan menggunakan jari telunjuk (tanpa menyentuh tubuh, tapi hanya mendekat beberapa centimeter dari anggota tubuh), penghipnotis bisa menghipnotis pasangannya agar menuruti perintahnya.
- 4) Orang yang dihipnotis akan diperintah untuk berjalan mengikuti orang yang menghipnotis ke manapun. Hampir sama dengan permainan patung-patungan, tapi untuk hipnotis setiap pasangan bisa bergerak ke segala arah.

Makna permainan ini: Permainan ingin mengajak peserta merasakan bagaimana rasanya ada orang yang “sangat berkuasa” hingga bisa memerintahnya sesuka hati. Gerakan-gerakan kreatif demikian menimbulkan efek lucu dan menghibur pula.

c) Nama permainan: **Merangkai Kata dengan Benda**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : bebas

Alat atau bahan : kertas dan alat tulis

Cara bermain:

- 1) Pemimpin permainan membagi peserta menjadi beberapa kelompok.
- 2) Pemimpin memberi setiap kelompok satu kata yang setiap hurufnya mungkin diganti dengan huruf awal nama benda lain. Contoh "MEJA" huruf M diganti dengan Mangga yang kebetulan ada di sekitar lokasi, E diganti dengan Engsel (pintu), J diganti dengan Janur, dan A diganti dengan Ayam.
- 3) Setelah selesai, nama-nama benda pengganti ditulis berjajar di atas kertas.
- 4) Kelompok yang berhasil adalah kelompok yang bisa mengganti semua huruf sesuai dengan benda yang memang dikenal.

Makna permainan ini: Permainan melatih kreativitas dan daya imajinasi peserta dalam berbahasa Indonesia. Pada umumnya, perdebatan terjadi jika ada kelompok yang menyebutkan nama benda yang tidak dikenal atau menggunakan bahasa selain bahasa Indonesia.

d) Nama permainan: **Kursi Ajaib**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : Bebas

Alat atau bahan : 1 buah kursi

Cara bermain:

- 1) Pemimpin permainan meminta peserta duduk melingkar.
- 2) Pemimpin menunjukan satu buah kursi ajaib, di mana setiap orang yang memiliki penyakit akan sembuh ketika duduk di kursi tersebut.
- 3) Pemimpin memulai dengan melakukan gerakan orang sakit, misalnya sakit pusing. Kemudian, peserta menuju kursi dan duduk di atasnya. Tiba-tiba, peserta berteriak, "aku sembuh" kemudian

peserta bangkit dari kursi dan menuju ke peserta lain yang harus pula memperagakan penyakit lain.

- 4) Demikian seterusnya sampai semua peserta mendapat giliran berperan orang yang sakit dan sembuh karena kursi ajaib.

Makna permainan ini: Peserta dituntut memiliki keberanian tampil di depan umum dengan membuat gerakan yang berpotensi menimbulkan kelucuan dan ditertawakan.

- e) Nama permainan: **Mengisi Bulatan**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : Bebas

Alat atau bahan : Kertas bergambar lima bulatan dan alat tulis

Cara bermain:

- 1) Pemimpin permainan membagikan kertas bergambar lima bulatan kepada setiap peserta.
- 2) Setelah diberi aba-aba mulai, setiap peserta harus meneruskan gambar bulatan yang ada di kertas masing-masing dengan tema bebas.
- 3) Setelah semua selesai, pemimpin mengajak diskusi peserta tentang gambar yang mereka buat. Gambar apa yang paling banyak dibuat peserta? Mengapa mereka suka dengan gambar-gambar tersebut?

Makna permainan ini: Permainan melatih imajinasi dan kreativitas peserta dalam menciptakan gambar atau bentuk tertentu.

- f) Nama permainan: **Menolong Si Buta**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : Bebas

Alat atau bahan : Kacamata hitam, kertas, alat tulis, dan benda di sekitar lokasi.

Cara bermain:

- 1) Pemimpin permainan meminta satu peserta menjadi pemeran “si buta” dan memintanya menggunakan kacamata hitam.
- 2) Pemimpin membuat dua buah garis di tepi kiri dan kanan sebagai garis yang akan dilalui si Buta.

- 3) Pemimpin meminta peserta lain menggunakan imajinasinya, bagaimana menolong “si buta” agar mampu berjalan dari tepi kiri ke tepi kanan tanpa atau menggunakan benda yang disediakan.
- 4) Pada umumnya, akan muncul ide-ide kreatif atau unik dari peserta. Misalnya: dengan memberi tulisan “tolong saya” yang ditempel di dada “si buta” atau menggunakan bunyi-bunyian dari benda yang dipukul.
- 5) Usai permainan, pemimpin mengajak peserta berdiskusi tentang makna permainan.

Makna permainan ini: Ketika menghadapi orang yang kesulitan, banyak cara yang bisa peserta lakukan. Semuanya tidak ada yang salah. Namun, peserta perlu ingat bagaimana menemukan cara menolong orang yang membuat ia tidak selamanya tergantung pada kita.

g) Nama permainan: **Tidak Takut, Malu, dan Malas**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : Bebas

Alat atau bahan : ---

Cara bermain:

- 1) Pemimpin permainan meminta peserta berdiri melingkar.
- 2) Pemimpin berdiri di tengah peserta dan mengucapkan “aku tidak takut” (membuat satu gerakan bebas), “tidak malu” (satu gerakan bebas), dan “tidak malas” (satu gerakan).
- 3) Peserta menirukan ucapan dan gerakan pemimpin dengan keras.
- 4) Pemimpin menyebut nama peserta lain untuk melakukan hal yang sama di tengah.
- 5) Demikian seterusnya hingga semua mendapat giliran.

Makna permainan ini: melatih diri untuk tidak takut, tidak malu, dan tidak malas tampil di depan orang banyak. Kemampuan demikian sangat menentukan bagaimana mengikuti proses pertemuan.

h) Nama permainan: **Tanda Tangan Tangan Kiri**

Ketentuan cara memainkan permainan ini:

Jumlah peserta : Bebas

Alat atau bahan : Kertas HVS dan alat tulis

Cara bermain:

- 1) Instruktur permainan membagikan kertas HVS dan alat tulis kepada peserta.
- 2) Peserta diminta membuat tanda tangan dengan tangan kanan dalam waktu 5 menit di atas kertas HVS.
- 3) Instruktur menghitung jumlah tanda tangan paling banyak dan paling sedikit.
- 4) Permainan berikutnya, peserta diminta menuliskan tanda tangan dalam waktu 5 menit dengan menggunakan tangan kiri di halaman sebaliknya.
- 5) Setelah selesai, dihitung berapa jumlah tanda tangan terbanyak dan berapa paling sedikit. Ajak peserta untuk berdiskusi apa maksud permainan.

Makna permainan ini: mengubah kebiasaan memang sesuatu yang sulit. Kita sudah terbiasa menulis dengan tangan kanan, tetapi tiba-tiba harus menulis dengan tangan kiri. Mungkin akan terasa aneh dan sulit, namun kalau dilakukan secara kreatif ternyata bisa.



KEPRAMUKAAN dan BERKEMAH

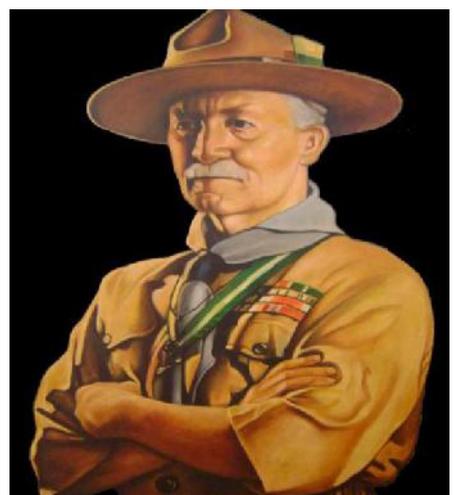
A. KEPRAMUKAAN

1. SEJARAH SINGKAT KEPRAMUKAAN

Keberadaan Gerakan Pramuka lahir melalui proses perkembangan sejarah yang panjang. Untuk dapat memahami hakikat kepramukaan yang ada sekarang ini, sebaiknya perlu mempelajari sejarah berdirinya dan perkembangan Gerakan Pramuka se-dunia. Mempelajari sejarah kepramukaan se-dunia, tidak akan lepas dari riwayat hidup pendiri Gerakan Pramuka se-dunia, yaitu: Lord Robert Baden Powell of Giwill.

Lord Robert Baden Powell of Giwill dilahirkan tanggal 22 Februari 1857 dengan nama Robert Stephenson Smyth. Ayahnya bernama Powell seorang profesor Geometri di Universitas Oxford, yang meninggal ketika Robert Stephenson masih kecil. Pengalaman yang dimiliki Baden Powell yang berpengaruh pada kegiatan kepramukaan banyak sekali dan menarik untuk diketahui, antara lain: (M. Amin Abbas, dkk. 2008 : 20)

- 1) Ditinggal bapaknya sejak kecil, dan mendapat pembinaan watak dari ibunya.



Gambar 3.1 Bapak Pandu Se-Dunia Lord Robert Baden Powell of Giwill
Sumber: M. Amin Abbas, dkk. (2008 : 58)

- 2) Latihan keterampilan berlayar, berenang, berkemah olahraga, dan lain-lain didapat dari kakak-kakaknya.
- 3) Baden Powell sangat disenangi oleh teman-temannya karena selalu gembira, lucu, cerdas, suka main musik, bersandiwara, berolahraga, mengarang, dan menggambar.
- 4) Pengalaman di India sebagai pembantu Letnan pada resimen 13 kavaleri, yang berhasil mengikuti jejak kuda yang hilang, dan diketemukan di puncak gunung, serta keberhasilan melatih panca indra kepada Kimbal O'Hara.
- 5) Pengalaman terkepung bangsa Boer di kota Mafeking, Afrika Selatan selama 127 hari dan kekurangan makan.
- 6) Berpengalaman mengalahkan kerajaan Zulu di Afrika dan mengambil kalung manik kayu milik Raja Dinizulu.

Baden Powell menulis pengalaman dan dibukukan menjadi sebuah buku dengan judul "Aids to Scouting" yang sebenarnya memberi petunjuk kepada tentara muda Inggris agar dapat melakukan tugas penyelidikan dengan baik. Tuan William Smyth sebagai salah seorang pemimpin boys Brigade di Inggris minta agar Baden Powell melatih anggotanya sesuai dengan cerita pengalaman beliau saat menjadi di Afrika dan India.

Lalu dipanggilah sebanyak 21 pemuda dari Boys Brigade dari berbagai wilayah negeri Inggris, diajak berkemah dan berlatih di pulau Brownsea pada tanggal 25 Juli 1907 selama 8 hari. Tahun 1910 Baden Powell minta pensiun dari tentara dengan pangkat terakhir Letnan Jenderal. Beliau mendapat titel Lord dari raja George pada tahun 1929. Baden Powell menikah dengan Olive St. Clair Soames pada tahun 1912, dan dianugrahi tiga orang anak. Baden Powell meninggal dunia pada tanggal 8 Januari 1941 di negara Kenya Afrika.

1. Gerakan Kepramukaan se-Dunia

Pada awal tahun 1908, Baden Powell selalu menulis cerita pengalamannya sebagai bungkus acara latihan kepramukaan yang dirintisnya. Kumpulan tulisannya itu kemudian terbit sebagai buku "*couting for Boys*". Buku itu cepat tersebar ke seluruh negeri Inggris, bahkan ke negara-negara lain, dan

berdirilah di mana-mana organisasi kepramukaan (yang semula hanya anak laki-laki yang berusia penggalang) yang dikenal dengan Boy Scout.

- a) Kemudian disusul berdirinya organisasi kepramukaan putri yang diberi nama Girl Guides, atas bantuan Agnes, adik perempuan Baden Powell, dan kemudian diteruskan oleh Ny. Baden Powell.
- b) Pada tahun 1916, berdiri kelompok pramuka usia Siaga yang disebut CLUB (anak Serigala) dengan buku "The Jungle Book" berisi cerita tentang MOWGLI anak didikan rimba (anak yang dipelihara di hutan oleh induk serigala) karangan Rudyard Kipling, sebagai cerita pembungkus kegiatan CLUB tersebut.
- c) Tahun 1918, Baden Powell membentuk Rover Scout (pramuka usia penegak) untuk menampung remaja yang sudah lewat berusia 17 tahun, tetapi masih senang kegiatan di bidang kepramukaan. Tahun 1912 Baden Powell menerbitkan buku *Rovering to Success* (Mengembara menuju Bahagia) yang berisi petunjuk bagi para pramuka Penegak dalam menghadapi hidupnya, agar mencapai kebahagiaan. Buku ini menggambarkan seorang pemuda yang harus mengayun sampannya sendiri menuju pantai bahagia, yang dihadapannya terdapat karang-karang yang berbahaya, yaitu: a) karang perjudian, b) karang wanita, c) karang minuman keras dan merokok, d) karang mementingkan diri sendiri dan mengorbankan orang lain, e) karang tidak ber-Tuhan.
- d) Tahun 1920 diselenggarakan Jambore se-Dunia di arena Olympia, London. Baden Powell mengundang Pramuka dari 27 negara. Pada saat itu Baden Powell diangkat sebagai Bapak Pandu se-Dunia (Chief Scout of The World)

Tabel 3.1 Daftar pelaksanaan Jambore se-Dunia

No	Tahun	Jambore se-Dunia	Negara Penyelenggara
1	1920	I	London Inggris
2	1924	II	Ermelunden, Copenhagen Denmark
3	1929	III	Arrow Park, Birkenhead, Inggris
4	1933	IV	Godollo, Budapest, Hongaria
5	1937	V	Vogelenzang, Bloemendaal, Belanda

No	Tahun	Jambore se-Dunia	Negara Penyelenggara
6	1947	VI	Moisson, Prancis
7	1951	VII	Salz, Kamergut, Austria
8	1955	VIII	Ontario, Canada
9	1957	IX	Sutton Park, Sutton, Codfild, Inggris
10	1959	X	Makilling, Philipina
11	1963	XI	Marathon, Yunani
12	1967	XII	Idaho, AS
13	1971	XIII	Asagiri, Jepang
14	1975	XIV	Lillelahmmer, Nurwegia
15	1979	XV (Batal)	Neishaboor Iran (tapi Batal)
16	1983	XV	Kananaskis, Kanada
17	1987-1988	XVI	Sedney, Australia
18	1991	XVII	Gunung Seorak, Korea Selatan
19	1995	XVIII	Flevoland, Belanda
20	1998-1999	XIX	Picarquin, Cili
21	2002-2003	XX	Sattahip, Thailand
22	2007	XXI	Hylands Park, Inggris
23	2011	XXII	Rinkaby, Swedia
24	2015	XXIII	Kirarahama, Jepang
25	2019	XXIV	USA (rencana)

- e) Pada tahun 1914 mulai menulis petunjuk untuk kursus pembina Pramuka. Rencana ini baru dapat dilaksanakan mulai tahun 1919 dari sahabatnya yang bernama W.F. de Bois Mac Leren, Baden Powell mendapat sebidang tanah di Chingford yang digunakan sebagai tempat pendidikan Pembina Pramuka. Tempat ini dikenal dengan nama Gilwell Park.
- f) Sejak tahun 1920 dibentuk Dewan Internasional dengan 9 orang anggota dan biro Sekretariatannya berada di London Inggris. Pada tahun 1958 Biro Kepramukaan se-Dunia dipindah dari London ke Ottawa di Canada.

2. Gerakan Pramuka di Indonesia

Pendidikan kepramukaan di Indonesia merupakan salah satu segi pendidikan nasional yang penting, yang merupakan bagian dari sejarah

perjuangan bangsa Indonesia. Oleh karena itu, sejarah kepramukaan di Indonesia perlu dipelajari, dengan maksud:

- a) Agar mengetahui proses pembentukan dan perkembangan Gerakan Pramuka, serta mengetahui pula peran apa yang dilakukan dalam perjuangan Bangsa Indonesia.
- b) Agar mengetahui dan menginsyafi kedudukan Gerakan Pramuka dalam hubungan dengan sejarah perjuangan bangsa Indonesia.
- c) Agar dapat memahami kebijaksanaan dalam menyelenggarakan usaha pendidikan kepramukaan di Indonesia.

Pemimpin-pemimpin dalam pergerakan nasional mengambil alih gagasan Baden Powell, dan dibentuknya organisasi-organisasi kependuan yang bertujuan membentuk manusia Indonesia yang baik yaitu menjadi kader Pergerakan Nasional. Didirikan bermacam-macam organisasi kependuan, antara lain JPO (*Javanse Padvindere Organisatie*), JJP (*Jong Java Padvindere*) NATIPIJ (*Nationalle Islamitische Padvindere*), SIAP (*Sarekat Islam Afdelling Padvindere*), HW (*Hisbul Wathon*), dan sebagainya. Sumpah pemuda yang dicetuskan dalam kongres pemuda pada tanggal 28 Oktober 1928, benar-benar menjiwai gerakan kependuan nasional Indonesia untuk bergerak lebih maju.

Dengan meningkatnya kesadaran nasional Indonesia, maka timbullah niat untuk menggerakkan jiwa persatuan antara organisasi-organisasi kependuan. Hal ini menjadi kenyataan pada tahun 1930 dengan adanya INPO (*Indonesische Padvindere Organisatie*), PK (*Pandu Kasultanan*), dan PPS (*Pandu Pemuda Sumatera*) berdiri menjadi satu organisasi yaitu KBI (*Kepanduan Bangsa Indonesia*). Kemudian terbentuk suatu federasi yang dinamakan Persatuan Antar Pandu-pandu Indonesia (PAPI).

Pada waktu Indonesia di masa pendudukan Jepang (perang dunia II) oleh penguasa Jepang di Indonesia, melarang adanya organisasi kependuan di Indonesia. Banyak tokoh pandu yang masuk dalam organisasi bentukan Jepang seperti Seinendan, Keibodan, dan PETA (*Pembela Tanah Air*). Setelah proklamasi kemerdekaan Indonesia di waktu berkobarnya perang kemerdekaan, dibentuklah organisasi kependuan yang berbentuk kesatuan

yaitu Pandu Rakyat Indonesia pada tanggal 28 Desember 1945 di Solo, sebagai satu-satunya organisasi kepanduan di dalam wilayah Negara Republik Indonesia.



Gambar 3.2 Bapak Pramuka Indonesia Sri Sultan Hamengku Buwono Ke-IX
Sumber: Kompasiana (<http://www.kompasiana.com/bertysinaulan/hari-bapak-pramuka-indonesia-pembina-pramuka-raih-penghargaan>)

Sri Sultan Hamengku Buwono IX dilahirkan dengan nama Gusti Raden Mas Dorodjatun pada 12 April 1912, dan wafat pada 2 Oktober 1988 saat berusia 76 tahun. Beliau tercatat sebagai Sultan yang pernah memimpin di Kasultanan Ngayogyakarta Hadiningrat (1940-1988) dan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta yang pertama setelah kemerdekaan Indonesia. Sri Sultan Hamengku Buwono IX pernah menjabat sebagai Wakil Presiden Republik Indonesia periode 1973-1978. Di samping itu, Sri Sultan Hamengku Buwono IX juga amat dekat dengan gerakan kepanduan atau yang sekarang di Indonesia dikenal dengan nama Gerakan Pramuka. Bahkan Presiden Soekarno pernah menjulukinya sebagai Pandu Agung. Kata “Pramuka” sendiri

diusulkan oleh Sri Sultan Hamengku Buwono IX. Kata itu berasal dari kata “Poromuko”, pasukan di Keraton Yogyakarta pada masa penjajahan Belanda, yang berdiri paling depan saat berperang. Sri Sultan Hamengku Buwono IX kemudian menjadi Ketua pertama Kwartir Nasional Gerakan Pramuka. Bukan hanya sekali, tetapi sampai empat periode berturut-turut. Mulai dari masa bakti pertama 1960-1963, kemudian 1963-1967, 1967-1970 dan 1970-1974.

2. ANGGARAN DASAR DAN ANGGARAN RUMAH TANGGA GERAKAN PRAMUKA

1. Umum

- 1) Anggaran Dasar, Anggaran Rumah Tangga Gerakan Pramuka dan petunjuk penyelenggaraannya merupakan landasan hukum semua

gerak kegiatan Gerakan Pramuka, yang harus ditaati oleh anggota Gerakan Pramuka.

- 2) Anggaran Dasar Gerakan Pramuka berisi mukadimah dan hal-hal yang bersangkutan dengan apa dan bagaimana Gerakan Pramuka itu. Uraian-uraian dalam anggaran dasar bersifat umum dan pokok.
 - 3) Anggaran Dasar Gerakan Pramuka dibuat dan disahkan oleh Musyawarah Nasional Gerakan Pramuka sebagai pemegang kekuatan tertinggi Gerakan Pramuka.
 - 4) Anggaran Dasar Gerakan Pramuka sebagai hasil Musyawarah Nasional Gerakan Pramuka ditetapkan dengan Keputusan Presiden Republik Indonesia.
 - a) Anggaran Dasar Gerakan Pramuka diperinci lebih lanjut dalam Anggaran Rumah Tangga Gerakan Pramuka dan petunjuk-petunjuk penyelenggaraan.
 - b) Anggaran Rumah Tangga Gerakan Pramuka ditetapkan oleh Musyawarah Nasional Gerakan Pramuka dan tidak boleh bertentangan dengan Anggaran Dasar Gerakan Pramuka.
 - c) Petunjuk-petunjuk Penyelenggaraan ditetapkan oleh Kwartir Nasional dan tidak boleh dipertentangkan dengan Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Gerakan Pramuka.
 - d) Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Gerakan Pramuka serta petunjuk-petunjuk penyelenggaraan Gerakan Pramuka itu harus ditaati, dihayati oleh setiap anggota Gerakan Pramuka.
 - e) Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Gerakan Pramuka dapat dirubah oleh Musyawarah Nasional Gerakan Pramuka untuk disesuaikan dengan keperluan, situasi, dan kondisi bangsa Indonesia pada saat itu.
2. **Maksud dan Tujuan** adanya Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Serta Petunjuk Penyelenggaraan
- 1) Maksud adanya Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Gerakan Pramuka serta petunjuk penyelenggaraan adalah untuk dijadikan pegangan dan landasan gerak kegiatan setiap anggota Gerakan Pramuka, Kwartir, dan Satuan Pramuka.

- 2) Tujuan adanya Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Gerakan Pramuka serta petunjuk penyelenggaraan itu untuk mengatur segala sesuatu yang berkaitan dengan kehidupan Gerakan Pramuka.
 - 3) Oleh karena itu, setiap anggota Gerakan Pramuka wajib memahami, menghayati dan melaksanakan ketentuan dalam Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Gerakan Pramuka serta petunjuk penyelenggaraannya.
3. **Pokok-Pokok** yang Perlu Dihayati
- 1) Keputusan Presiden Republik Indonesia No. 238 Tahun 1961 berisi ketetapan Bahwa:
 - a) Penyelenggaraan pendidikan kepanduan kepada anak-anak dan pemuda-pemuda Indonesia ditugaskan kepada perkumpulan Gerakan Pramuka.
 - b) Di seluruh wilayah Indonesia, perkumpulan Gerakan Pramuka dengan Anggaran Dasar sebagaimana tertera pada Surat Lampiran keputusan ini, adalah satu-satunya badan yang diperbolehkan menyelenggarakan pendidikan kepanduan itu.
 - c) Badan-badan lain yang sama, yang sama sifatnya atau yang menyerupai Gerakan Pramuka dilarang adanya.
 - d) Surat Keputusan ini mulai berlaku pada tanggal 20 Mei 1961.
 - 2) Keputusan Presiden Republik Indonesia No. 12 Tahun 1971 berisi ketetapan Bahwa:
 - a) Mencabut Anggaran Dasar Gerakan Pramuka sebagaimana terlampir pada keputusan Presiden Republik Indonesia No. 238 Tahun 1961.
 - b) Pengesahan Anggaran Dasar gerakan Pramuka hasil Musyawarah Majelis Permusyawaratan Pramuka I, tanggal 12 sampai dengan 20 Oktober 1970 di Pandaan, Jawa Timur, sebagaimana terlampir Keputusan Presiden ini.
 - c) Hal-hal lain di Bidang Kepramukaan yang belum cukup diatur dalam Keputusan Presiden ini akan diatur lebih lanjut oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan dengan mendengarkan kwartir Nasional Gerakan Pramuka.

- 3) Mukadimah Anggaran Dasar Gerakan Pramuka hendaknya kita pelajari dan hayati, karena mukadimah itu merupakan landasan cita Gerakan Pramuka serta gambaran tentang mengapa dan kenapa arah gerak kegiatan Gerakan Pramuka itu.
- 4) Dari Anggaran Dasar Gerakan Pramuka itu kita dapat mengetahui apa Gerakan Pramuka itu, dasar filsafat dan sifat, serta bagaimana usaha Gerakan Pramuka untuk mencapai tujuan.
Dalam menelaah dan menghayati Anggaran Dasar itu, supaya juga menelaah perincian bab-bab tersebut dalam Anggaran Rumah Tangga Gerakan Pramuka.
- 5) Selanjutnya dipersilahkan untuk mempelajari Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Gerakan Pramuka itu.

3. POLA UMUM DAN SISTEM PENDIDIKAN GERAKAN PRAMUKA

1. Pola Umum

1) Pengertian

Pola umum gerakan pramuka adalah kerangka tatacara pelaksanaan usaha Gerakan Pramuka untuk mencapai tujuannya. Pola ini meliputi segala bidang Gerakan Pramuka dan berlaku untuk semua jajaran di mana saja, serta dalam waktu kapan saja.

2) Tujuan dan Fungsi

- a) Tujuan dibuatnya pola umum adalah untuk memantapkan pengelolaan Gerakan Pramuka dan memperlancar pelaksanaan tugas pokok Gerakan Pramuka.
- b) Pola umum berfungsi sebagai dasar dan pokok kebijaksanaan dalam penyusunan rencana kerja, program kerja dan rencana kegiatan Kwartir dan satuan Pramuka, serta sebagai pegangan dan tuntunan para pelaksana, pengelola Gerakan Pramuka. Dengan adanya pola umum maka gerak langkah pelaksanaan tugas pokok Gerakan Pramuka di manapun dan bilamanapun selalu sama atau senada.

3) Isi Pola Umum

- a) Landasan
 - i) Idiil: Pancasila dan UUD 1945
 - ii) Konstitusional dan Struktur:
 - ✿ UUD 1945
 - ✿ Kepres Republik Indonesia No. 238 tahun 1961 *jo* Kepres Republik Indonesia No. 12 Tahun 1971
 - ✿ Undang-undang lainnya.
 - iii) Konsepsional:
 - ✿ Hakikat Gerakan Pramuka
 - ✿ Tujuan Gerakan Pramuka
 - ✿ Kedudukan dan peran Majelis Pembimbing
 - ✿ Asas pendidikan dan kebudayaan Indonesia
 - ✿ Asas pembangunan nasional
 - iv) Operasional
 - ✿ Peraturan perundang-undangan tentang pendidikan
 - ✿ Keputusan Musyawarah Nasional Gerakan Pramuka
 - ✿ Keputusan Kwarnas
 - v) Moral, Mental, dan Spiritual: Satya dan Darma Pramuka
- b) Arah Pengembangan
Pengembangan Gerakan Pramuka diarahkan pada:
 - i) Peningkatan ketahanan nasional
 - ii) Pembinaan daya tahan masyarakat:
 - ✿ Pendidikan nasional melalui pendidikan kepramukaan sebagai pendidikan non formal
 - ✿ Penyelarasan pengembangan Gerakan Pramuka dengan pembinaan dan pengembangan generasi muda
 - ✿ Pembangunan masyarakat.
 - iii) Strategi
Strategi Gerakan Pramuka adalah kebijaksanaan dan siasat pimpinan Gerakan Pramuka dalam penyiapan metode, pengelolaan sarana, dan penggunaan tenaga.

Untuk itu digunakan pendekatan secara manajemen yaitu semua usaha dilakukan dengan mengikuti pola manajemen.

Kebijaksanaan pengembangan jumlah dan mutu anggota diatur dengan sistem pendidikan Gerakan Pramuka.

iv) Macam Pola Umum

Pengembangan Gerakan Pramuka dilakukan dengan secara teratur, yaitu:

- a) pola umum jangka panjang (minimal 10 tahun)
- b) pola umum jangka sedang (Renja untuk satu masa bakti)
- c) pola umum jangka pendek (Proja untuk satu tahun)

2. Pola Dasar Pendidikan

1) Dalam pola umum jangka panjang, terdapat:

- a) Kebijaksanaan umum pimpinan, yang berisi pokok kebijakan pimpinan dalam mengembangkan Gerakan Pramuka dengan memperhatikan tugas pokok Gerakan Pramuka dan faktor-faktor yang mempengaruhi.

b) Pola dasar:

- ✿ Pendidikan dalam Gerakan Pramuka
- ✿ Pelaksanaan kegiatan
- ✿ Pembinaan umum (tenaga, sarana, perlengkapan, keuangan)
- ✿ Pembangunan sarana fisik
- ✿ Pengembangan usaha dan koperasi

c) Sasaran pembinaan peserta didik, yaitu:

- ✿ Pembinaan rohani dan ketaqwaan kepada Tuhan
- ✿ Pembinaan jasmani
- ✿ Peningkatan kecerdasan, keterampilan, dan ketangkas
- ✿ Pembinaan jiwa kepemimpinan
- ✿ Pembinaan pengetahuan, kebudayaan, dan patriotisme
- ✿ Menambah pengalaman
- ✿ Meningkatkan kepekaan terhadap perubahan lingkungan dan kesadaran untuk membangun

- 2) Pola dasar pendidikan dalam Gerakan Pramuka berisi sistem pendidikan yang menyeluruh dan terpadu
 - a) Proses pendidikan bagi peserta didik
 - ☼ Menggunakan prinsip dasar metodik pendidikan kepramukaan, sistem among, saling asah, asih, dan asuh.
 - ☼ Pendidikan yang diatur dengan SKU, SKK, dan syarat Pramuka Garuda.
 - ☼ Kegiatan dan pertemuan seperti Pesta Siaga, Jambore, Lomba Tingkat, Raimuna, PW, dan lain-lain.
 - ☼ Diarahkan pada pencapaian sasaran dan tujuan Gerakan Pramuka
 - b) Proses pendidikan bagi anggota dewasa dalam bentuk:
 - ☼ Pendidikan kursus (kursus pelatih pembina pramuka, kursus andalan, kursus pengelola kwartir, kursus pamong saka, dan lain-lain)
 - ☼ Pertemuan (Karang pamitran, musyawarah, lokakarya, seminar, dan lain-lain)
 - ☼ Diarahkan pada peningkatan pengetahuan, kecakapan, dan pengalaman agar mampu melaksanakan tugasnya guna menunjang usaha tercapainya sasaran dan tujuan Gerakan pramuka.

4. SISTEM PENDIDIKAN

Sistem yang dimaksudkan di sini yaitu cara menata dan mengatur sesuatu yang berkaitan dan berkesinambungan. Sistem pendidikan dalam gerakan Pramuka adalah sistem yang mengatur dan menata proses pendidikan bagi anggota gerakan Pramuka.

Gerakan Pramuka merupakan salah satu tempat pendidikan non formal, di mana Gerakan Pramuka dilaksanakan dengan menggunakan prinsip dasar metodik pendidikan kepramukaan. Proses pendidikan kepramukaan pada hakikatnya berbentuk kegiatan-kegiatan yang menarik yang mengandung unsur pendidikan, bertujuan pendidikan, dilandasi nilai-nilai pendidikan,

dilaksanakan di luar lingkungan pendidikan keluarga, dan di luar jam pelajaran di sekolah dengan menggunakan prinsip dasar pendidikan kepramukaan.

1. Sistem Pendidikan Bagi Peserta Didik

Proses pendidikan bagi peserta didik ditujukan pada pencapaian Gerakan Pramuka. Proses pendidikan ini dilakukan dalam bentuk kegiatan yang dilaksanakan dari, oleh dan untuk peserta didik dalam lingkungan alamnya sendiri, dipimpin oleh peserta didik sendiri, tetapi di bawah bimbingan dan tanggung jawab orang dewasa sebagai pembinanya.

Proses pendidikan untuk peserta didik ini diatur melalui syarat kecakapan umum (SKU) dan syarat kecakapan khusus (SKK), serta Gerakan Pramuka. SKU adalah syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh setiap anggota Pramuka, sedangkan SKK merupakan syarat pilihan yang dapat dipilih secara bebas oleh masing-masing Pramuka. Dengan SKU dan SKK peserta didik secara tidak langsung dibawa bergerak setingkat demi setingkat menuju ke tujuan Gerakan Pramuka.

Untuk Pramuka Siaga (usia 7-10 tahun) ada tingkat syarat kecakapan umum, yaitu Siaga Mula, Siaga Bantu, dan Siaga Tata. Sejak tingkat Siaga Bantu, seorang Pramuka Siaga dapat mencapai syarat kecakapan khusus sebanyak-banyaknya sesuai dengan minat bobot dan pilihannya. SKK siaga hanya ada satu tingkat yang terdiri atas bermacam-macam kecakapan. Peserta didik Siaga Tata yang memenuhi kecakapan dan persyaratan tertentu dapat mencapai Pramuka Siaga Garuda.

Pramuka Penggalang (usia 11-15 tahun) ada tiga tingkat syarat kecakapan umum, yaitu: Penggalang Ramu, Penggalang Rakit, dan Penggalang Terap. Pramuka Penggalang dapat mencapai syarat kecakapan khusus sesuai dengan pilihannya. Peserta didik yang mencapai Penggalang Terap yang memenuhi kecakapan dan persyaratan tertentu dapat mencapai Pramuka Penggalang Garuda.

Pramuka Penegak (usia 16-20 tahun) ada dua tingkat syarat kecakapan umum, yaitu: Penegak Bantara dan Penegak Laksana. Baik Penegak Bintara dan Penegak Laksana, keduanya dapat mencapai syarat

kecakapan khusus sesuai dengan pilihannya. Peserta didik yang mencapai Penegak Laksana yang memenuhi syarat tertentu dapat mencapai Pramuka Penegak Garuda.

Pramuka Pandega (usia 21-25 tahun) hanya ada satu tingkat syarat kecakapan umum yaitu Pendega. Peserta yang sudah dilantik Pandega, peserta tersebut dapat mencapai syarat kecakapan khusus sesuai dengan pilihannya. Pramuka Pandega yang memenuhi syarat tertentu dapat mencapai Pramuka Pandega Garuda.

2. Sistem Pendidikan bagi Orang Dewasa

Pendidikan bagi orang dewasa dalam Gerakan Pramuka ditujukan kepada pemberian bekal kemampuan agar orang itu dapat mengabdikan dirinya secara sukarela dan aktif menjalankan kewajibannya sebagai Pembantu Pembina Pramuka, Pembina Pramuka, Pelatih, Pembantu Andalan, anggota Majelis Pembimbing, dan Staf Kwartir. Pendidikan formal bagi orang dewasa berbentuk kursus-kursus, baik di dalam maupun di luar Gerakan Pramuka. Pendidikan itu diatur sesuai dengan kebutuhan orang dewasa yang bersangkutan.

5. LAMBANG GERAKAN PRAMUKA

1. Pengertian Lambang

Lambang gerakan Pramuka adalah tanda pengenal tetap yang mengkiaskan sifat, keadaan, nilai dan norma yang dimiliki setiap anggota Gerakan Pramuka yang dicita-citakan gerakan Pramuka suatu negara. Lambang gerakan Pramuka Indonesia diciptakan oleh Soenardjo Admodipuro seorang pembina pramuka yang aktif bekerja sebagai pegawai tinggi Departemen Pertanian di waktu itu.

Lambang Gerakan Pramuka ini digunakan sejak tanggal 14 Agustus 1961, pada janji Gerakan Pendidikan Kepanduan Nasional Indonesia yang dianugerahkan kepada Gerakan Pramuka.

2. Bentuk dan Arti Kiasan

Bentuk lambang Gerakan Pramuka adalah gambar bayangan/siluet tunas kelapa.

Arti kiasan lambang Gerakan Pramuka adalah sebagai berikut:

- 1) Buah kelapa/nyiur dalam keadaan tumbuh dinamakan "CIKAL", dan istilah "cikal bakal" di Indonesia berarti: penduduk asli yang pertama yang menurunkan generasi baru. Jadi buah kelapa/nyiur yang tumbuh itu mengandung kiasan bahwa tiap Pramuka merupakan inti bagi kelangsungan hidup Bangsa Indonesia.
- 2) Buah kelapa/nyiur dapat bertahan lama dalam keadaan yang bagaimanapun juga. Jadi, lambang itu mengkiaskan bahwa tiap Pramuka adalah seorang yang rohaniyah dan jasmaniah sehat, kuat, ulet, serta besar tekadnya dalam menghadapi segala tantangan dalam hidup dan dalam menempuh segala ujian dan kesukaran untuk mengabdikan tanah air dan bangsa Indonesia.
- 3) Kelapa/nyiur dapat tumbuh di mana saja, yang membuktikan besarnya daya upaya dalam menyesuaikan dirinya dengan keadaan lingkungannya. Dengan demikian, setiap anggota Pramuka harus dapat menyesuaikan diri dalam kehidupan masyarakat dimanapun berada dan dalam keadaan apapun juga.
- 4) Kelapa/nyiur tumbuh menjulang lurus ke atas dan merupakan salah satu pohon yang tertinggi di Indonesia. Jadi melambangkan, bahwa tiap anggota Pramuka mempunyai cita-cita yang tinggi dan lurus, yakni yang mulia dan jujur, dan tetap tegak tidak mudah diombang-ambing oleh sesuatu.
- 5) Akar Kelapa/nyiur tumbuh kuat dan erat di dalam tanah. Jadi lambang itu mengkiaskan, tekad dan keyakinan tiap Pramuka yang berpegang pada dasar-dasar dan landasan-landasan yang baik, benar, kuat dan nyata ialah tekad dan keyakinan yang dipakai olehnya untuk memperkuat diri guna mencapai cita-citanya.
- 6) Kelapa/nyiur adalah pohon yang serba guna, dari ujung atas hingga akarnya. Jadi lambang itu mengkiaskan, bahwa tiap Pramuka adalah



Gambar 3.3 Lambang Gerakan Pramuka Indonesia
 Sumber: <http://artilambang.blogspot.co.id>

manusia yang berguna, dan membaktikan diri dan kegunaannya kepada kepentingan Tanah air, Bangsa dan Negara Kesatuan Republik Indonesia serta kepada umat manusia.

3. Penggunaan

- 1) Lambang Gerakan Pramuka dapat digunakan antara lain: pada panji, bendera, papan nama, kwartir dan kesatuan, tanda pengenal, dan alat administrasi Gerakan Pramuka.
- 2) Penggunaan tersebut dimaksudkan sebagai alat pendidikan untuk meningkatkan dan menanamkan pada setiap anggota gerakan Pramuka, agar memiliki sifat dan keadaan seperti arti kiasan pada lambang tunas kelapa itu.

B. PERKEMAHAN

1. PENGERTIAN BERKEMAH

Berkemah merupakan kegiatan yang dilaksanakan di alam terbuka yang penuh dengan muatan pendidikan yang akan mengembangkan secara efektif



Gambar 3.4 Mahasiswa PJKR A 2012 berlatih mendirikan tenda
Sumber: Dok. Pribadi

dan efisien atas proses pendidikan mental, moral, fisik, intelektual, emosi dan sosial. Pendapat lain menurut Muhajir (2007 : 195), berkemah merupakan kegiatan belajar di alam terbuka yang memberikan banyak manfaat bagi para siswa. Berkemah sebagai media pendidikan di alam terbuka perlu dilakukan secara reguler/periodik oleh lembaga pendidikan, karena dengan perkemahan yang terorganisasi dengan baik dapat dijadikan sarana proses pematapan mental, moral, fisik, intelektual, emosional, dan sosial akan terbina dan berkembang secara efektif dan efisien.

Agar kegiatan berkemah dapat berfungsi sebagai media pendidikan, maka hendaknya dalam pelaksanaannya perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Adanya program kegiatan yang dipersiapkan dengan baik.
- 2) Pemilihan lokasi perkemahan yang tepat.
- 3) Pengaturan perkampungan perkemahan
- 4) Perlengkapan perkemahan yang memadai
- 5) Manajemen perkemahan dan mekanisasi kegiatan yang tertata rapi.

2. TUJUAN DAN MANFAAT BERKEMAH

Adapun tujuan dilaksanakan kegiatan perkemahan bagi peserta didik di sekolah dasar untuk siswa kelas atas, sekolah menengah pertama (SMP), dan sekolah menengah atas (SMA) adalah sebagai berikut:

- a) Memberikan pengalaman adanya saling ketergantungan antara unsur-unsur alam dan kebutuhan untuk melestarikannya, menjaga lingkungan dan mengembangkan sikap bertanggung jawab akan masa depan dengan menghormati keseimbangan alam.
- b) Mengembangkan kemampuan diri mengatasi tantangan yang dihadapi, menyadari tidak ada sesuatu yang berlebih di dalam dirinya, menemukan kembali cara hidup yang menyenangkan dalam kesederhanaan.
- c) Membina kerjasama, persatuan dan persaudaraan.

Manfaat pelaksanaan kegiatan perkemahan yang diselenggarakan oleh sekolah bagi peserta didik yang ikut kegiatan tersebut adalah sebagai berikut:

- a) Dapat meningkatkan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah menciptakan Alam Semesta dan segala isinya.
- b) Dapat meningkatkan rasa cinta kepada lingkungan dan masyarakat sekitar agar lebih peduli terhadap keseimbangan dan kelestarian lingkungan.
- c) Dapat membangun kepribadian diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik serta meningkatkan keterampilan gotong royong atau kerjasama dengan kelompok.
- d) Dapat meningkatkan kemampuan berpikir peserta didik, serta dapat mengembangkan kedisiplinan, pengetahuan, keterampilan diri, kepemimpinan dan rasa percaya diri.
- e) Dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, khususnya keterampilan dalam berkemah, bersosial dan sebagainya.

3. MACAM-MACAM PERKEMAHAN

- a) Ditinjau dari Lamanya Waktu :
 - 1) Perkemahan Satu Hari (pagi berangkat sore pulang/Persari).
 - 2) Perkemahan Sabtu Malam Minggu (Persami).
 - 3) Perkemahan lebih dari tiga hari.
- b) Ditinjau dari Tempat Pelaksanaannya :
 - 1) Perkemahan Menetap (beberapa hari berkemah menetap di satu tempat).
 - 2) Perkemahan Safari (Perkemahan berpindah-pindah tempat beberapa hari tinggal di suatu tempat, beberapa hari pindah di tempat lain)
- c) Ditinjau dari Tujuannya :
 - 1) Perkemahan Bakti. Seperti: Perkemahan Wirakarya (PW), kemah kerja.
 - 2) Perkemahan Pelantikan. Seperti; Perkemahan Pelantikan Tamu Ambalan, Pelantikan Bantara dan lain-lain.
 - 3) Perkemahan Lomba. Seperti; Olah Terampil, WRC.
 - 4) Perkemahan Rekreasi.

- 5) Perkemahan Jambore.
 - 6) Perkemahan Riset/Penelitian.
 - 7) Perkemahan Pendidikan.
- d) Ditinjau berdasarkan jumlah pesertanya :
- 1) Perkemahan satu regu/sangga
 - 2) Perkemahan satu Pasukan/Ambalan/Racana
 - 3) Perkemahan tingkat : Ranting / Cabang / Daerah / Nasional / Regional / Dunia.

4. PERKEMAHAN SEBAGAI SARANA PENDIDIKAN BAGI PESERTA DIDIK

Penyelenggaraan kemah yang dilaksanakan oleh sekolah bukan sekedar mencari kegembiraan dan keterampilan hidup peserta didik di alam terbuka, tetapi juga harus diperhatikan pula oleh guru maupun pembina adalah kesehatan bagi peserta. Di samping itu, para peserta didik dikembangkan



Gambar 3.5 Mahasiswa PJKR 2017 Berkemah di Pantai Cemara Sewu Bantul
 Sumber: Dok. Pribadi

upaya menumbuhkan watak pribadi melalui sikap dan perilaku selama mengikuti kegiatan perkemahan. Seperti halnya kehidupan di masyarakat, pada pelaksanaan kegiatan perkemahan para peserta didik membentuk masyarakat kecil yang memiliki tata kehidupan dengan ciri dan tata aturan tersendiri yang bertaraf kecil pula. Peserta perkemahan memiliki tanggung jawab untuk melaksanakan tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya dengan baik (tugas jaga malam, masak, mencari air, mencuci dan lain-lain). Peserta didik yang berusia 10 tahun sampai 16 tahun masih suka bermain. Bermain dalam kegiatan perkemahan dapat dijadikan alat pendidikan, sehingga pembina atau guru mendapat banyak kesempatan untuk membimbing para peserta belajar tanggung jawab, kemandirian, dan kerjasama di semua kegiatan perkemahan yang bersifat bermain tersebut.

Semua kegiatan yang dilakukan peserta perkemahan dikelola oleh peserta sendiri dengan bimbingan pembina atau guru. Pengalaman selama mengikuti kegiatan perkemahan dalam hal bekerja sama, semangat kerja, disiplin, tekun, ulet pantang putus asa, dan kegembiraan adalah bekal yang baik bila kelak



Gambar 3.6 Kegiatan dalam Pramuka
Sumber: Angga Roni Priambodo (2017)

hidup di masyarakat yang sebenarnya. Beberapa sifat dari watak dan pribadi anak yang dapat ditumbuhkan dalam pelaksanaan perkemahan adalah a) ketangkasan dan keterampilan, b) percaya pada diri sendiri, c) keberanian, d) ketertiban, e) pengendalian diri, f) idealisme dan fantasi, g) keinginan untuk maju, h) kewajiban dan tanggung jawab, i) cinta alam, j) ketuhanan, k) ksatria (Idik Sulaeman, 1983:7-9).

Semua sifat dan watak dari pribadi itu sangat berguna untuk mencapai kemajuan hidup lahir dan batin. Membentuk sikap dan perilaku yang baik tidak mudah ditumbuhkan hanya melalui teori atau nasehat saja. Melalui perbuatan dan kegiatan nyata dalam kehidupan kelompok masyarakat kecil dalam kegiatan perkemahan dapat dijadikan sebagai salah satu alat atau sarana pendidikan dalam membentuk sikap dan perilaku hidup bermasyarakat yang baik bagi peserta didik.

5. PERSIAPAN DALAM BERKEMAH

Berkemah yang baik perlu persiapan yang matang, agar pelaksanaan perkemahan dapat berjalan dengan baik, aman, dan nyaman sangat membutuhkan perencanaan yang baik. Untuk persiapan dalam rangka melaksanakan sebuah perkemahan perlu 3 tahapan awal, agar berjalan dengan baik, yaitu 1. Perencanaan perkemahan, 2. Tempat perkemahan, dan 3. Persiapan sebelum berkemah (Roji, 2007 : 182-183)

a) **Perencanaan Perkemahan**

Agar kegiatan perkemahan bisa terlaksana secara baik, aman, dan nyaman dibutuhkan perencanaan yang baik, meliputi:

1) Meninjau langsung tempat untuk berkemah

Peninjauan langsung tempat yang akan digunakan untuk berkemah, bertujuan untuk mengetahui berbagai hal yang meliputi:

- a) Keadaan medan tempat berkemah dan ketersediaan air untuk masak dan mandi.
- b) Kesehatan dan sarannya.
- c) Keamanan yang meliputi bebas dari gangguan binatang buas, alam, dan manusia.

- d) Perizinan perkemahan dengan perintahan terkait.
 - e) Tidak jauh dengan tempat berbelanja untuk kebutuhan berkemah (pasar, warung, dan lain-lain).
 - f) Hubungan dengan aparat pemerintah setempat.
 - g) Alat transportasi yang dapat digunakan untuk mencapai lokasi dan biaya.
 - h) Tempat atau objek wisata yang dapat dikunjungi.
- 2) Rancangan berbagai kegiatan dalam berkemah
- a) Waktu yang meliputi lama perkemahan, waktu berangkat (hari, tanggal dan jam), selesai kemah (hari, tanggal, dan jam), penyelesaian laporan dan pertanggungjawaban.
 - b) Penentuan tempat untuk berkemah.
 - c) Penentuan biaya untuk berkemah.
 - d) Untuk mencapai lokasi perkemahan (jalan kaki atau kendaraan)
 - e) Jumlah peserta yang ikut berkemah.
 - f) Panitia perkemahan
 - g) Peralatan yang perlu dipersiapkan oleh peserta.
- 3) Tempat Perkemahan
- Pemilihan lokasi tempat berkemah merupakan hal yang sangat menentukan keberhasilan dan kegiatan dalam berkemah. Oleh karena itu, lokasi tempat perkemahan harus memenuhi syarat:
- a) Aman dari gangguan manusia yang tidak bertanggung jawab (pencurian/kenakalan) dan binatang buas (harimau, ular, buaya, dan lain-lain) serta tanaman yang beracun.
 - b) Tersedia air bersih untuk memasak, mandi, dan mencuci.
 - c) Memiliki pemandangan yang indah dan tersedianya tempat cukup untuk upacara dan kegiatan perkemahan.
 - d) Pandangan sekeliling perkemahan tidak terhalang.
 - e) Medan tempat berkemah tidak tergenang air atau miring.
 - f) Lokasi mudah dicapai.

b) Persiapan Sebelum Berkemah

Sukses tidaknya pelaksanaan kegiatan perkemahan juga ditentukan oleh persiapan-persiapan, antara lain:

- 1) Persiapan mental peserta.
Persiapan ini sangat dibutuhkan untuk mengatasi kesulitan dan masalah-masalah yang timbul selama pelaksanaan perkemahan.
- 2) Persiapan fisik peserta.
Persiapan ini meliputi kebugaran jasmani dan kesehatan para peserta kemah. Oleh karena itu, sangat dianjurkan peserta kemah untuk memeriksakan kesehatan sebelum berangkat kemah.
- 3) Perlengkapan.
 - Perlengkapan perkemahan, meliputi: perlengkapan pribadi dan perlengkapan kelompok.
 - Perlengkapan pribadi meliputi: sepatu, pakaian, tempat makan, tempat air minum, ransel, dan jas hujan.
 - Perlengkapan kelompok, meliputi: tenda, P3K, tali dan patok, bahan bakar.
- 4) Bahan makanan.
Jumlah bahan makanan yang dibawa disesuaikan dengan lama perkemahan yang diikuti.

6. PERLENGKAPAN DALAM BERKEMAH

Prinsip yang harus dipegang oleh peserta perkemahan dalam menyiapkan peralatan/perlengkapan adalah membawa peralatan yang ringan, sedikit, lengkap dan sepraktis mungkin. Alangkah baiknya, perlengkapan yang akan dibawa perlu dirinci dan dicatat dalam buku inventaris supaya mudah untuk mengecek kelengkapan saat mau berangkat maupun saat pulang berkemah. Pilih perlengkapan yang paling ringan dari peralatan yang sejenis, sehingga tidak terlalu berat saat membawa perlengkapan yang harus dibawa.

a) **Perlengkapan pribadi**, meliputi:

1) **Ransel**

Ransel yang dibawa menyesuaikan barang yang harus dibawa dan bahan ransel yang kuat, ringan serta tidak mudah basah jika terkena hujan.



Gambar 3.7 Ransel

Sumber: www.google.co.id/search?q=gambar+ransel+kemah

Macam-macam ransel yang bisa untuk dibawa berkemah meliputi:

1) ransel tanpa rangka, 2) ransel memakai rangka segitiga, dan 3) ransel memakai rangka segi empat. Pemilihan ransel disesuaikan dengan lamanya waktu pelaksanaan kemah itu sendiri.

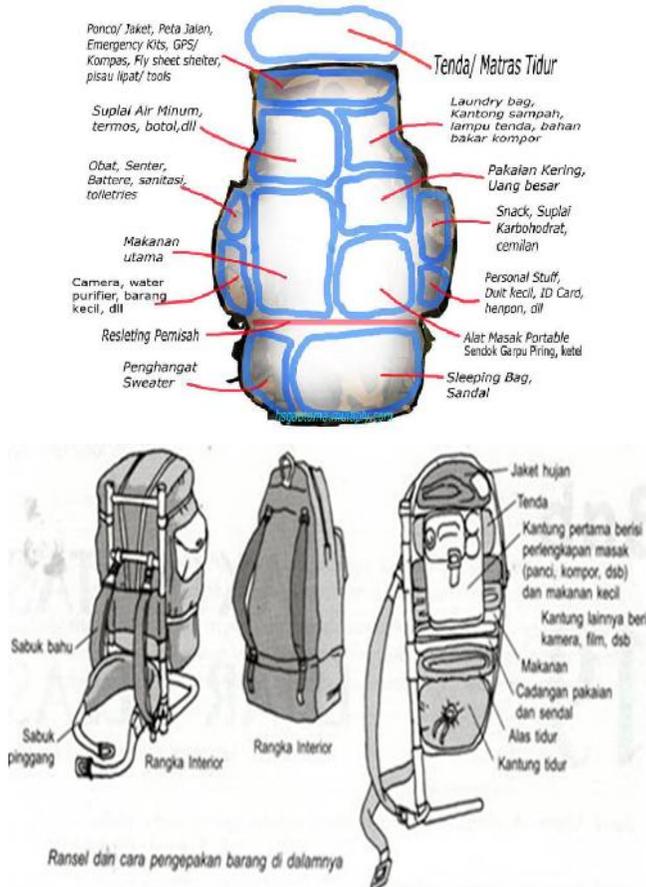


Gambar 3.8 Ransel

Sumber: <http://garisdunia.blogspot.co.id/2015/05/perlengkapan-kemah->

Ransel berguna sebagai alat untuk membawa semua barang yang diperlukan dalam berkemah. Kenyamanan dalam membawa ransel sangat bergantung pada cara pengepakan barang di dalamnya. Semakin rapi dan ringkas dalam pengepakan barang dalam ransel akan memberikan kenyamanan dalam membawa ransel. Begitu juga cara mengatur barang dalam ransel, agar berat ransel yang dibawa seimbang antara kanan dan kiri.

Ini adalah prinsip yang harus dipegang dalam pengepakan:



Gambar 3.9 Cara pengepakan barang

Sumber: <https://kapabe.wordpress.com/2014/08/13/tips-urutan-packing-tas-carrier/>

- Letakan barang-barang yang berat di bagian atas dan barang yang ringan di bagian bawah ransel. Bagilah berat itu secara merata di sebelah kanan dan kiri bahu.

- ❁ Letakan barang-barang yang dibutuhkan dalam perjalanan ke tempat perkemahan di dalam hutan atau gunung. Sedapat mungkin diletakkan di tempat yang mudah mengambilnya disetiap saat dibutuhkan (air minum, makanan selama perjalanan, obat-obatan, dan alat navigasi jika sewaktu-waktu diperlukan).
- ❁ Manfaatkan ruangan yang ada di dalam ransel seefisien mungkin, dengan melihat kondisi ransel yang dibawa.
- ❁ Letakkan barang elektronik lainnya seperti *camera*, *handphone*, dan senter ditempat yang aman dari benturan dengan barang yang berat dan keras.

2) Pakaian perjalanan

Pakaian yang dikenakan peserta kemah selama perjalanan menuju tempat kemah menyesuaikan kondisi medan yang dilalui dan cuaca. Gunakan pakaian yang terbuat dari bahan yang kuat dan mempunyai kantung banyak (Roji, 2007 : 186). Perlu diingat bagi peserta kemah untuk menghindari membawa pakaian dari bahan *jeans*, karena selain berat jika basah lama keringnya. Gunakan pakaian yang longgar untuk keleluasaan gerak selama perjalanan dan peredaran darah.



Gambar 3.10 Pakaian perjalanan kemah

Sumber: <https://ainuljaket.wordpress.com/2015/01/21/jual-jaket-parka-murah/>

Parka dan Anorak adalah model jaket untuk menahan angin dan air (jaket hujan). Secara umum, parka untuk menahan angin ada dua jenis. Jenis yang pertama Parka yang terbuat dari bahan sederhana yang terbuat dari nilon dan katun. Di dalamnya masih memakai baju

lain atau seperti kaos dan *sweater*. Jenis kedua adalah disebut *super parka* atau *down jacket*. Jacket ini berguna untuk udara di bawah 0 derajat celsius.

3) **Pakaian tidur**

Pakaian tidur sebaiknya yang ringan dan hangat untuk tubuh, seperti *training park* dan bisa juga kantung tidur. Gunakan alas tidur yang mudah dibawa, ringan dan hangat/tidak mudah tembus air.



Gambar 3.11 Kantung tidur

Sumber: <http://garisdunia.blogspot.co.id/2015/05/perengkapan-kemah-atau-camping-di.html>

Pakaian *training park* juga dapat digunakan untuk pakai tidur untuk melindungi dinginnya udara di malam hari.

4) **Pakaian cadangan**

Dalam melaksanakan kegiatan berkemah yang lebih dari sehari, peserta kemah harus membawa pakaian cadangan secukupnya melihat jumlah hari dalam berkemah. Bawalah pakaian cadangan yang berbahan ringan, hangat, dan mudah kering bila dicuci.

5) **Jaket tebal**

Bila pelaksanaan kemah berlangsung lebih dari sehari sebaiknya membawa jaket tebal untuk melindungi dari udara dingin di malam hari atau di waktu hujan. Dianjurkan jaket tebal dari bahan nilon berlapis kain dan ponco di lehernya.



Gambar 3.12 Jaket tebal
Sumber: <http://www.lazada.co.id/jaket-musim-dingin-pria/>

6) **Perlengkapan pisau atau pemotong**

Dalam berkemah pasti membutuhkan alat pemotong berupa pisau atau yang lainnya. Sebisa mungkin bawa alat pemotong yang multiguna untuk meringankan dalam membawa. Alat pemotong dalam bentuk pisau lipat sangatlah praktis untuk dibawa saat berkemah.



Gambar 3.13 Pisau lipat
Sumber: <http://www.elevenia.co.id/ctg-perkakas-tangan/>

7) **Peralatan makan**

Perlengkapan makan yang diperlukan berupa piring, sendok, garpu, dan gelas. Usahakan perlengkapan makan terbuat dari bahan yang tidak mudah pecah (terbuat dari bahan plastik). Bahan plastik di samping tidak mudah pecah dan lebih ringan membawanya.



Gambar 3.14 Perlengkapan makan
Sumber: <http://www.lazada.co.id/beli-peralatan-makan/>

8) **Peralatan mandi**

Perlengkapan mandi untuk dibawa dalam berkemah harus simpel dan praktis. Perlengkapan mandi dapat berupa: sabun mandi, pasta gigi, sikat gigi, sampo, handuk dan lainnya. Usahakan peralatan mandi dapat disimpan dengan simpel sehingga tidak memakan tempat dalam ransel.



Gambar 3.15 Perlengkapan Mandi

9) **Penerang**

Alat penerang sangatlah diperlukan dalam kegiatan berkemah yang dilaksanakan lebih satu hari karena harus bermalam. Alat penerangan dapat berupa senter, lampu *emergency*, dan lilin.



Gambar 3.16 Penerangan dalam berkemah

10) **Korek api**

Korek api sangat diperlukan untuk menyalakan kompor atau api unggun dalam berkemah. Korek api yang dibawa dapat berupa korek api kayu atau korek api gas.



Gambar 3.17
Korek api

11) Jas hujan atau payung

Perkemahan yang dilaksanakan pada musim penghujan peserta wajib membawa jas hujan/payung.



Gambar 3.18 Jas hujan dan payung
Sumber: <http://ruanasagita.blogspot.co.id/2015/01/kisah-inspiratif-pembuatan-payung.html>

Berkemah yang dilaksanakan pada musim penghujan membutuhkan perlengkapan seperti jas hujan/payung sangat diperlukan untuk melindungi dari hujan saat melaksanakan kegiatan mendirikan tenda, mencari air minum, dan lain-lain.

12) Obat-obatan pribadi

Biasanya obat-obatan yang dibawa sesuai kebutuhan masing-masing peserta. Kelemahan terkait masalah kesehatan harus diperhatikan oleh setiap peserta, misalnya penyakit asma, batuk, flu, dan lain-lain. Sehingga selalu membawa obat yang dibutuhkan tersebut saat berkemah.



Gambar 3.19 P3K dan obat keperluan pribadi dalam berkemah
Sumber: <http://distributor-kursi-roda.blogspot.co.id/2013/10/paket-tas-ransel-p3k-jenis-c-isi.html>

Usahakan dalam membawa obat-obatan kebutuhan umum dan pribadi sehemat mungkin tempatnya, sehingga ringkas dalam membawanya.

b) **Perlengkapan regu**, meliputi:

1) **Tenda**

Tenda merupakan kebutuhan regu untuk berteduh dari panas dan hujan serta dinginnya malam hari. Untuk itu, pemilihan tenda yang tepat sangat diperlukan dalam pelaksanaan perkemahan. Pemilihan tenda sangat ditentukan oleh jumlah peserta setiap regunya, kepraktisan dalam memasangnya dan berat tenda. Hal ini tidak bisa dilepaskan dalam memilih tenda untuk berkemah agar nyaman untuk berindung. Sekarang ini, banyak tenda terbuat dari bahan ringan, lebih lentur, dan tidak tembus air yang terbuat dari bahan kain parasit.

2) **Pasak**

Untuk memasang tenda dibutuhkan pasak untuk mengkaitkan tali ke tenda agar bisa berdiri kuat. Pasak tenda adalah sejenis paku yang terbuat dari besi, alumunium, kayu, bambu atau bahan lainnya yang digunakan untuk menautkan tali pengekang tenda. Sehingga bisa dikatakan pasak sebagai salah satu perlengkapan utama dalam mendirikan tenda di samping tenda dan tali. Pasak ini juga digunakan untuk mendirikan tiang bendera, dan perlengkapan lainnya di perkemahan.



Gambar 3.20

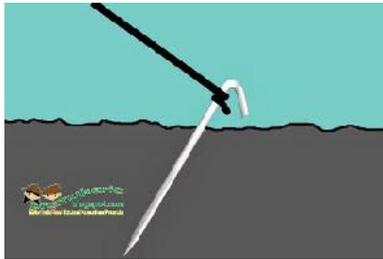
Pasak dari bambu dan kayu
Sumber: Alam Endah



Gambar 3.21
Pasak dari besi dan aluminium
Sumber: Alam Endah

Cara memasang pasak tenda adalah sebagai berikut:

- Tancapkan pasak pada tanah dengan posisi miring antara 30° - 45° berlawanan dengan arah datangnya tali. Jangan memasang pasak dengan posisi tegak, terlalu miring, atau bahkan miring ke arah tali (sejajar dengan tali) karena akan mengurangi kekuatan sehingga akan mudah tercabut.



Gambar 3.22
Cara Menancapkan Pasak di Tanah

Sumber: <https://pramukaria.blogspot.co.id/2014/01/jenis-pasak-tenda-dan-cara-memasangnya.html>

- Tanam pasak hingga menyisakan bagian kepala pasak dan sedikit badan pasak.
- Ikatkan tali pengekang tenda (tali sebelumnya telah diikat ke tenda atau tiang) dengan menggunakan simpul pangkal.



Gambar 3.23
Kemiringan Memasang Pasak

Sumber: <https://pramukaria.blogspot.co.id/2014/01/jenis-pasak-tenda-dan-cara-memasangnya.html>

- Atur sedemikian rupa agar tali terkekang dengan kuat dan kencang.
- Pada tanah yang terlalu lunak atau dalam kondisi berangin kencang (yang dikhawatirkan pasak tidak kuat), dapat menggunakan pasak ganda. Pasak kedua diletakkan di sebelah depan pasak pertama. Cara menalinya; Tali dari tenda disimpul di pasak pertama kemudian ujung sisanya disimpul lagi di pasak kedua. Keduanya menggunakan simpul pangkal.

3) Tali

Kebutuhan akan tali untuk kegiatan perkemahan sangat penting sekali. Tali dalam pramuka digunakan untuk mendirikan tenda, membuat rangkaian bambu untuk tiang bendera, membuat tandu, dan kebutuhan tali-temali yang lainnya. Bahan tali pramuka biasanya berbahan *nylon* karena memiliki kelebihan dan kekurangan.

Kelebihan tali berbahan *nylon* sebagai berikut: 1) ringan dan mudah diatur, 2) mudah dibuat simpul dengan kekuatan tarik yang merata, 3) mempunyai elastisitas yang tinggi dan meredam sentakan, dan 3) menyerap sedikit air. Sedangkan kekurangan tali berbahan *nylon* sebagai berikut: 1) tidak tahan terhadap panas, dan 2) Mudah meleleh pada temperatur yang tinggi.



Gambar 3.24 Tali Pramuka
Sumber: Dita Dwi Yuliana (2015)

7. SIMPUL ATAU TALI-TEMALI DALAM KEGIATAN PERKEMAHAN

Dalam kegiatan pramuka atau berkemah, banyak sekali kegiatan yang berhubungan dengan tali-temali (simpul-simpul) yang digunakan untuk mengikat tongkat atau menyambung tali, mendirikan tenda, dan sebagainya. Pada kegiatan Pramuka dan kegiatan petualangan memang sudah tidak asing lagi dengan kata simpul, namun masih banyak anggota pramuka khususnya penggalang masih belum tahu bagaimana cara membuat simpul-simpul tersebut. Dalam tali-temali, peserta didik sering mencampur adukan antara tali, simpul dan ikatan. Hal ini sebenarnya berbeda sekali. Berikut perbedaannya :

Tali : bendanya

Simpul : antara tali dengan tali

Ikatan : tali dengan benda lain (pasak, pohon, hewan, dan sebagainya)

Beberapa jenis tali yang sering digunakan dalam dunia kepramukaan adalah tali yang terbuat dari bahan *nylon*. Tali yang terbuat dari bahan *nylon* mempunyai kelemahan dan kekurangan. Kelebihannya antara lain:

- Ringan dan mudah diatur.
- Mudah untuk dibuat macam-macam simpul dengan kekuatan tarik yang merata.
- Mempunyai tingkat elastisitas yang cukup tinggi dan meredam sentakan.
- Menyerap sedikit air.

Kekurangan tali dari bahan nylon yaitu:

- Tidak tahan terhadap panas.
- Mudah meleleh pada temperatur yang tinggi, sehingga mudah terbakar.

Agar tali tahan lama dan dapat dipergunakan untuk jangka waktu yang panjang, maka tali harus diberi perlakuan khusus setelah dipakai kegiatan. Lakukan beberapa langkah berikut untuk pemeliharaan tali:

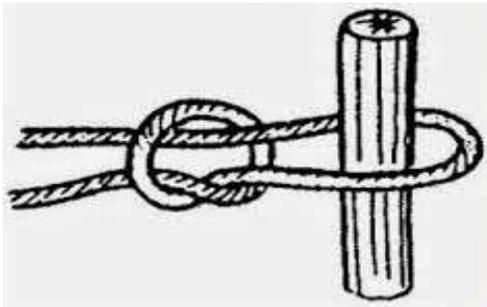
- 1) Kotoran/kerikil yang melekat pada tali dicuci dengan air dingin dan dikeringkan di tempat yang tidak terkena matahari langsung (diangin-anginkan).

- 2) Tali harus dijauhkan dari bahan-bahan yang merusak tali, misalnya; air accu, oil, minyak, bahan-bahan kimia, dan lain-lain.
- 3) Tali disimpan pada tempat/ruangan tertentu yang terhindar dari cahaya matahari secara langsung, serta diusahakan sirkulasi udara tempat penyimpanan lancar dengan kelembaban rendah.
- 4) Tali disimpan dalam keadaan kering dan digantung dalam bentuk lingkaran atau gulungan yang secara sederhana dan mudah diurai kembali.

Simpul merupakan hasil bentukan dari tali atau dua utas tali. Macam-macam dari simpul yaitu:

a) **Simpul hidup/topi**

Simpul hidup berfungsi untuk mengikat suatu benda, akan tetapi mudah untuk melepaskan kembali ikatannya. Simpul hidup biasanya digunakan untuk mengikat hewan. Cara membuat simpul hidup, sebagai berikut:



Gambar 3.25 Simpul Hidup

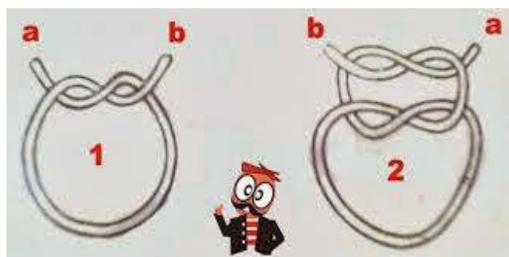
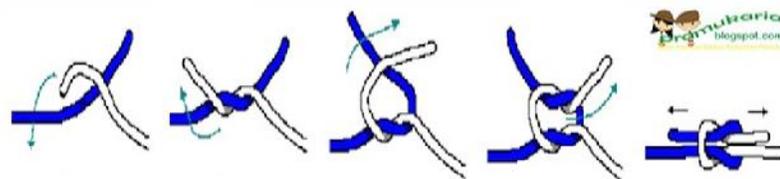
Sumber: <http://www.ensiklopediapramuka.com/2013/02/tali-temali-simpul-tambat-simpul.html>

Fungsi simpul hidup biasanya untuk mengikat tiang dan memudahkan melepaskan kembali.

b) **Simpul Mati**

Simpul mati biasanya digunakan untuk mengakhiri suatu simpul. Meskipun simpul ini terlihat mudah dibuat namun banyak juga yang masih salah membuat simpul mati. Simpul mati adalah simpul yang sangat sederhana dan selalu digunakan sebagai penutup sebuah ikatan (Moh. Takijoeddin, 2008 : 8).

Cara membuat simpul mati, sebagai berikut:

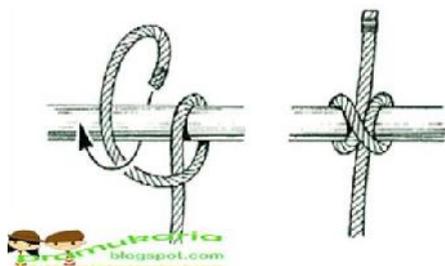


Gambar 3.26 Simpul mati
Sumber: <http://pramukaria.blogspot.co.id/2013/05/simpul-mati-reef-knot.html>

Fungsi simpul mati untuk menyambung dua utas tali yang sama besar dan tidak licin.

a) **Simpul Pangkal**

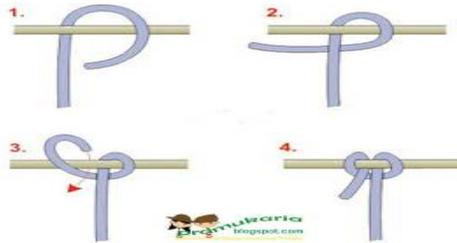
Simpul pangkal merupakan simpul yang sering digunakan untuk mengawali atau mengakhiri suatu simpul lainnya. Contoh jika ingin membuat simpul pangkal maka langkah pertama harus pangkal terlebih dahulu pada salah satu tongkat. Cara membuat simpul pangkal ada dua, yaitu dengan cara membuat lingkaran dan dililitkan.



Gambar 3.27 Simpul Pangkal
Sumber: <https://pramukaria.blogspot.co.id/2013/05/membuat-simpul-pangkal-clove-hitch.html>

b) **Simpul Jangkar**

Untuk membuat simpul jangkar atau *cow hitch* sangat mudah. Ada beberapa cara dalam membuat simpul jangkar. Cara yang paling umum dan dianjurkan adalah sebagai berikut:



Gambar 3.28 Simpul Jangkar
 Sumber: <https://pramukaria.blogspot.co.id/2013/06/membuat-simpul-jangkar-cow-hitch.html>

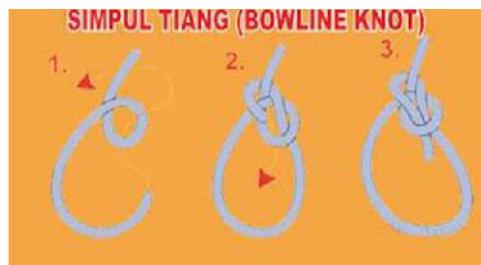
- 1) Lingkarkan ujung tali pada benda yang hendak ditali dari sebelah bawah benda (gambar 3.28 langkah 1).
- 2) Lintaskan ujung tali di belakang badan tali (gambar 3.28 langkah 2).
- 3) Lingkarkan ujung tali sekali lagi pada benda yang hendak ditali dari sebelah atas benda (gambar 3.28 langkah 3).
- 4) Selipkan ujung tali sehingga sama dan sejajar dengan badan tali (gambar 3.28 langkah 4).
- 5) Tarik kedua ujung tali sehingga simpul mengencang.

c) **Simpul Tarik**

Simpul tiang (*bowline knot*) menghasilkan loop tali yang tidak bisa membesar/mengcil lagi. Kegunaannya antara lain:

- 1) Menambatkan tali pada tiang/ benda.
- 2) Mengikat leher binatang agar tidak tercekik.
- 3) Jika 2 simpul tiang dihubungkan bisa digunakan untuk menyambung tali.

Cara membuat simpul tiang:

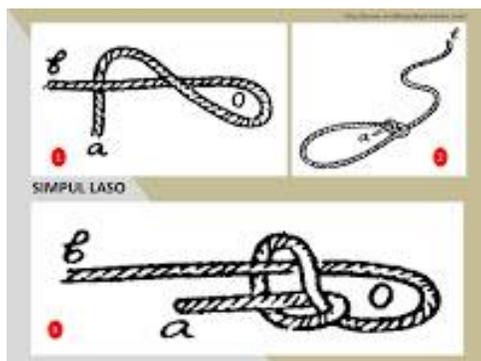


Gambar 3.29 Simpul Tiang
 Sumber: <https://sditalfahmi.wordpress.com/pramuka/pramuka-penggalang/materi-pramuka-penggalang/teknik-kepramukaan-scouting>

Fungsi: Gunanya untuk turun ke jurang atau dari atas pohon.

d) **Simpul Laso**

Cara membuat:



Gambar 3.29 Simpul Laso
Sumber: <http://www.ensiklopediapramuka.com/2013/02/tali-temali-simpul-tambat-simpul.html>

Fungsi: gunanya untuk mengikat leher binatang

e) **Simpul Anyam**

Untuk membuat simpul anyam atau sheet bend tidaklah sulit. Caranya adalah:



Gambar 3.30 Simpul Anyam
Sumber: <http://para-pramuka.blogspot.co.id/2015/06/macam-macam-dan-cara-membuat-tali-simpul.html>

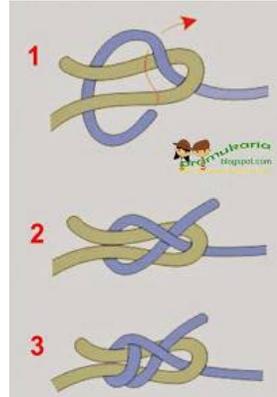
- 1) Buatlah sosok pada ujung atas tali yang berukuran lebih besar (dalam gambar, tali berwarna biru).
- 2) Masukkan ujung tali yang lebih kecil (merah) ke dalam sosok tali besar (biru) dari arah bawah.
- 3) Belitkan ujung tali kecil (merah) di bawah tali biru.
- 4) Sisipkan ujung tali merah ke bawah badan tali itu sendiri (gambar 3.30).

Fungsi: Gunanya untuk menyambung 2 utas tali yang tidak sama besarnya dan dalam keadaan kering.

f) **Simpul Anyam Berganda**

Cara membuat:

- 1) Tekuk ujung tali yang besar
- 2) Masukkan ujung tali kecil (dari atas ke bawah), kemudian lingkarkan di bawah kedua utas tali besar yang ditekuk tadi (gambar 3.31 langkah 1)
- 3) Selipkan ujung tali kecil di sela-sela antara tali besar dan kecil (gambar 3.31 langkah 2)
- 4) Lingkarkan ujung tali kecil pada kedua utas tali besar seperti langkah kedua.
- 5) Selipkan ujung tali kecil di sela-sela antara tali besar dan kecil lagi seperti langkah ketiga (gambar 3.31 langkah 3).
- 6) Tarik dan eratkan kedua utas tali hingga simpul menjadi erat.



Gambar 3.31 Simpul Berganda
 Sumber: <http://para-pramuka.blogspot.co.id/2015/06/macam-macam-dan-cara-membuat-tali-simpul.html>

Simpul anyam berganda telah selesai dibuat. Jika dicermati, mulai langkah pertama hingga ketiga di atas sama persis seperti membuat simpul anyam. Dan jika diakhir di langkah tersebut (langkah ketiga; gambar 3.31), telah tercipta simpul anyam. Apabila ingin membuat simpul anyam berganda tinggal dilanjutkan dengan langkah keempat dan kelima saja.

Fungsi: gunanya untuk menyambung dua utas tali yang ukurannya tidak sama besar yang basah dan atau tidak licin.

8. JENIS-JENIS TENDA

1. Tenda Bivak

Tenda Bivak lebih sering dikenal dengan nama Tenda Darurat atau Tenda Sederhana, sering dipakai pada saat perkemahan di alam bebas atau kegiatan praktek bertahan hidup di alam bebas (*survival*).



Gambar 3.32 Tenda Bivak

Sumber: <http://www.idsurvival.com/2012/07/jenis-tenda-untuk-berkemah.html>

Bahan yang digunakan untuk membuat tenda Bivak bisa dari ponco (jas hujan) yang biasa dipakai pada saat berkendara roda dua di kala hujan, atau boleh juga dibuat dengan ranting dan dahan pohon dan lain sebagainya dengan cara yang sederhana serta menjadikan tenda camping ini tempat berlindung sementara/harian. Sebenarnya tenda Bivak ini meniru orang primitif zaman dulu yang hidup berpindah-pindah dengan membuat rumah sederhana/semesta untuk berlindung dari hujan dan panas matahari. Cara membuatnya mudah dengan memanfaatkan ranting-ranting pohon sebagai penyangga dan ditutupi dengan dedaunan. Bahan semacam itu sangat mudah didapat di hutan-hutan atau pegunungan.



Gambar 3.33 Mahasiswa PJKR FIK UNY berlatih mendirikan tenda bivak

Sumber: Dok. Pribadi

2.

Setiap kegiatan pramuka atau militer banyak menggunakan tenda jenis ini karena kapasitasnya yang besar. Kelebihan tenda pramuka atau tenda regu adalah kekuatan yang lebih baik dibandingkan dengan jenis tenda lainnya.



Gambar 3.34 Tenda Regu
Sumber: <http://www.tenda.biz/2016/08/macam-macam-jenis-tenda.html>

Tenda regu memang dirancang untuk dapat bertahan dari iklim atau cuaca yang ekstrem, seperti di pegunungan atau hutan. Dalam mendirikan tenda regu dibutuhkan orang dalam jumlah yang lebih banyak.

3. Tenda *Dome*

Sesuai dengan namanya, tenda camping berikut ini berbentuk seperti lingkaran dan unik dengan berbahakan *Parachut Nylon* dan *Fiber Frame* sebagai tiang penyangga dan dilengkapi dengan *cyber tent* atau lapisan luar yang tahan air. Bahan ini sangat ringan dan mudah keringnya jika kena air hujan atau embun.



Gambar 3.35 Tenda Dome
Sumber: Dok. Pribadi

Tenda *Dome* dapat didirikan cukup oleh 1 orang saja pada dasarnya, ukuran tenda ini juga beragam mulai dari tenda perorangan, 2 orang bahkan untuk tenda beregu.

4. Tenda Pramuka

Disebut dengan tenda Pramuka, karena tenda kemping yang satu ini sering dipakai untuk berkemah oleh anggota pramuka, bentuknya standar namun lebih sulit cara mendirikanya, artinya akan sangat sulit jika dikerjakan oleh 1 orang. Untuk mendirikan tenda pramuka ini dibutuhkan beberapa orang, karena tenda ini cukup besar dan membutuhkan tali-temali yang kuat agar tenda ini berdiri kuat dan kencang. Namun di lain sisi, tenda ini memiliki kekuatan yang baik dan cukup untuk menampung personil dalam ukuran regu.



Gambar 3.36 Tenda Pramuka

Sumber: <http://www.idsurvival.com/2012/07/jenis-tenda-untuk-berkemah.html>

Tenda Pramuka ada yang memiliki ukuran besar bahkan 1 pleton, sehingga ada yang menyebutnya dengan nama tenda pleton.



Gambar 3.37

Mahasiswa PJKR FIK
UNY belajar mendirikan
tenda Pramuka

Sumber: Dok. Pribadi

PENELUSURAN GOA



A. PENGERTIAN GOA

Gua adalah ruangan bawah tanah yang dapat dimasuki orang. Terbentuknya gua secara garis besarnya ada dua jenis, yaitu gua alami dan gua buatan manusia. Gua alami bisa terbentuk karena adanya rembesan-rembesan aliran air yang makin lama membentuk lubang besar dalam tanah. Sebagian besar gua yang ada di Indonesia ada aliran airnya yang mengalir seperti sungai, baik itu aliran airnya besar maupun kecil. Gua buatan merupakan gua yang sengaja dibuat oleh manusia untuk keperluan-keperluan tertentu, seperti berteduh, penjara bawah tanah waktu penjajahan, untuk benteng pertahanan ketika perang, dan tempat tinggal. Gua memiliki sifat yang khas dalam mengatur suhu udara yang di dalamnya, yaitu pada saat udara di luar panas maka di dalamnya akan terasa sejuk begitu juga sebaliknya. Dengan adanya sifat tersebut, menyebabkan gua digunakan sebagai tempat berlindung atau tinggal bagi orang-orang zaman dulu. Bentuk gua yang alami dan indah yang ada di dalam gua itu terbentuk dalam kurun waktu ribuan tahun. Dengan demikian, disarankan bagi para pencinta penelusuran gua diperlukan kesadaran untuk tidak merusak keindahan dan memindahkan hal-hal yang berada di dalam gua tanpa tujuan yang jelas dan tidak dapat dipertanggungjawabkan. Wajib bagi penelusur gua untuk mengetahui dan mempelajari seluk-beluk tentang gua sehingga tidak menimbulkan kerusakan pada gua itu sendiri. Sebagai pencinta penelusuran gua untuk menjaga lingkungan yang berada di lingkungan maupun dalam gua untuk tidak mengganggu habitat yang ada di dalamnya.

Di Daerah Istimewa Yogyakarta ada beberapa gua yang menjadi objek wisata dan dijadikan tempat petualangan untuk penelusuran. Gua-gua yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta, meliputi: Gua Kiskendo dan Gua Seplawan, Gua Cermi, Gua Pindul, Gua Tanding, Gua Selarong, Gua Gajah dan Gua Jomblang di Pantai Sundak. Gua-gua yang telah disebutkan itu sangat menarik untuk dijadikan tempat penelusuran yang sangat eksotis/indah.

B. SEJARAH PENELUSURAN GOA

1. SEJARAH PENELUSURAN GUA DI DUNIA

Sejarah penelusuran gua sebenarnya sudah dimulai sejak zaman pra sejarah. Pada waktu zaman purba, banyak gua dijadikan tempat untuk bernaung dan berlindung dari panas, hujan, dan gangguan dari binatang buas. Gua merupakan salah satu tempat yang cocok untuk bertempat tinggal yang aman bagi manusia purba pada waktu itu. Hal ini dapat dibuktikan dengan ditemukannya fosil-fosil dan bekas-bekas peninggalan manusia purba di dalam gua, yaitu gambar bekas telapak tangan, lukisan hewan-hewan buruan, bekas tungku batu, sisa-sisa tulang hewan buruan yang mereka makan, perkakas-perkakas yang terbuat dari batu bahkan fosil manusia itu sendiri. Beberapa gua yang ada di Sulawesi adalah bekas tempat tinggal manusia, bahkan berfungsi pula sebagai tempat untuk meletakkan jenazah.

Sedangkan penelusuran gua di abad peradaban dimulai di Eropa sejak 200 tahun yang lalu. Explorasi pertama yaitu ketika Lois Marsaillers menuruni gua vertikal (*potholing Fairies*) pada tanggal 15 Juli 1780 di Languedoc, Perancis. Kemudian disusul eksplorasi berikutnya pada tanggal 27 Juni 1888 oleh seorang ahli hukum bernama Eduard Alfred Martel. Dalam penelusuran gua kali ini telah direncanakan lebih matang dengan menggunakan peralatan yang lengkap, seperti katrol, tangga gantung dan perahu kanvas yang pada waktu itu baru diperkenalkan oleh orang-orang Amerika. Usaha Martel ini dianggap sebagai revolusi di bidang penelusuran gua, sehingga dia disebut sebagai “Bapak Speologi Modern”. Prestasi Martel juga dalam hal pemetaan gua yang merupakan kewajiban seorang penelusur gua ketika dia melakukan eksplorasi gua. Tahun 1888-1913 Martel telah banyak memetakan gua dalam setiap kegiatan eksplornya, ini digunakan untuk merekam kedalaman serta panjang lorong gua tersebut.

Seusai Perang Dunia I, kegiatan penelusuran gua memunculkan kembali dua orang tokoh yaitu Robert De Jolly dan Norman Casteret. De Jolly merupakan pembaharu di bidang peralatan penelusuran gua. Dia menciptakan peralatan penelusuran gua dari bahan Alumunium Alloy. Sedangkan Norman Casteret adalah *pioneer* di bidang “Cave Diving”. Usahanya menyelami lorong-lorong gua yang penuh air di Montespan pada tahun 1922, tanpa bantuan peralatan apapun. buku-buku karangan Casterest antara lain “My Cave” dan “Ten Years Under Ground” yang kemudian menjadi buku acuan bagi penggemar *cave diving* dan ahli speologi.

Sejarah penelusuran gua terus berjalan dengan penyempurnaan peralatan yang semakin berkembang, baik oleh petualang, para peneliti maupun para ahli speologi atau yang mempunyai disiplin ilmu sejenisnya. Hal ini dikarenakan sejak ditemukan peralatan penelusuran gua vertikal, oleh orang Belgia yang dinamakan SRT (*Single Rope Technic*) yaitu sistem penurunan gua vertikal dengan satu tali atatis. Dengan menggunakan SRT ini maka kegiatan penelusuran gua ini maka kegiatan kegiatan penelusuran gua vertikal semakin mudah, aman dan cepat bagi para penelusur.

2. SEJARAH PENELUSURAN GUA DI INDONESIA

Sejarah penelusuran gua di Indonesia sudah dimulai sejak tahun 1980-an hingga kini banyak diminati oleh para petualang maupun mahasiswa. Apalagi dengan lahirnya SPECAVINA yang didirikan oleh dr. RKT. Ko dan Norman Edwin (Alm), namun terpecah karena adanya perbedaan



Gambar 4.1 Mahasiswa PJKR A 2011 menyusuri Gua Cermai
Sumber: Arif Setiawan (2013)

pendapat yang akhirnya Norman Edwin mendirikan Garba Bumi dan dr. RKT Ko mendirikan HIKESPI.

Pada tahun-tahun berikutnya berdirilah beberapa klub Speologi di kota besar Indonesia seperti ASC (Yogyakarta), SCALA (Malang), DSC (Bali), SSS (Surabaya) dan sebagainya. Dengan berdirinya klub-klub speologi tersebut maka para petualang dan penelusur gua di penjuru nusantara di daerah kawasan karst.

C. JENIS-JENIS GOA

Dengan mengenali dan mengerti jenis-jenis gua yang ada maka para penelusur gua akan mendapatkan pengetahuan dan peralatan apa yang dibutuhkan dalam aktivitas caving berdasarkan jenis guanya. Adanya perbedaan karakter gua yang akan ditelusuri terkadang membutuhkan peralatan khusus pula.

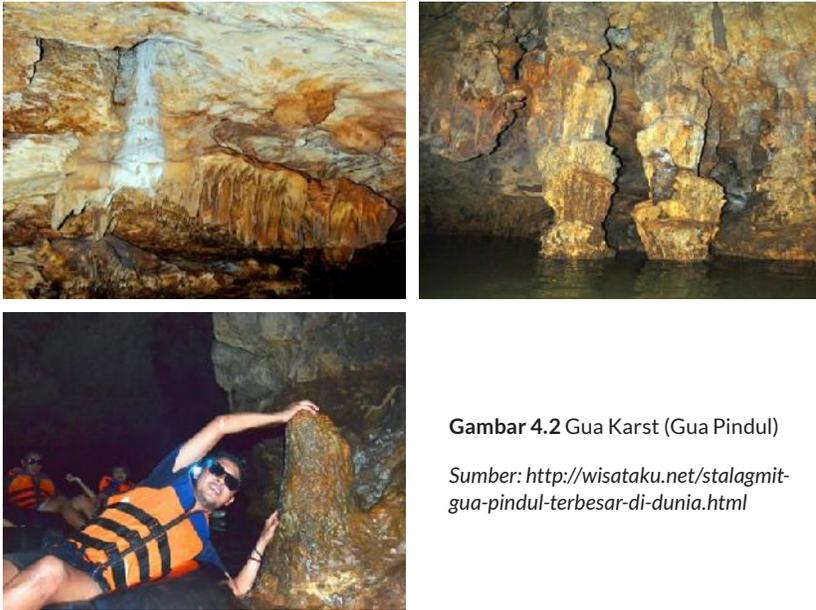
1. JENIS GUA BERDASARKAN BENTUKNYA

Berdasarkan bentuknya, gua dibedakan menjadi dua yaitu gua vertikal dan gua horisontal. Gua vertikal merupakan gua yang mempunyai lorong berbentuk vertikal mirip sumur yang biasa disebut dengan gua potholing. Gua horisontal gua yang mempunyai lorong berbentuk horisontal namun demikian bukan lurus saja tetapi mempunyai kelokan dan lorong yang naik-turun.

2. JENIS GUA BERDASARKAN BATUAN PEMBENTUKNYA

a) Gua Karst

Gua jenis ini merupakan bagian terbesar dari jenis gua yang ada di dunia. Gua yang terbentuk pada kawasan yang telah mengalami Karstifikasi atau pelarutan. Sekitar 70% gua yang ada didunia terbentuk pada Kawasan Karst. Indonesia memiliki kawasan karst yang luasnya sekitar 15,4 juta hektar dan tersebar hampir di seluruh Indonesia. Keberadaan kawasan ini menunjukkan bahwa pulau-pulau Indonesia banyak yang pernah menjadi dasar laut, namun kemudian terangkat dan mengalami pengerasan. Wilayah karst biasanya berbukit-bukit dengan banyak gua.



Gambar 4.2 Gua Karst (Gua Pindul)

Sumber: <http://wisataku.net/stalagmit-gua-pindul-terbesar-di-dunia.html>

b) **Gua Litoral**

Gua litoral terbentuk akibat adanya proses erosi dan pengikisan oleh air laut terhadap batuan di pantai, seperti pada tebing-tebing pantai yang curam dan berlangsung dalam proses yang lama. Gua jenis ini banyak terdapat di daerah pantai, palung laut, atau pada tebing muara sungai. Terbentuk akibat terpaan ombak pantai sehingga membentuk lorong-lorong yang akhirnya menjadi sebuah gua. Namun untuk menelusuri gua ini, penelusur harus berhati-hati ketika laut pasang karena gua biasanya akan terendam oleh air pasang laut.



Gambar 4.3 Gua Litoral

Sumber: Nur Apriyani
(<http://nur-apriyanisg.blogspot.co.id/2013/03/kenali-jenis-gua-sebelum-penelusuran.html>)

c) **Gua Es**

Gua es adalah jenis gua alam yang terbentuk dari es dalam jumlah besar dan memiliki suhu yang sangat rendah. Gua es hanya ada di daerah/negara yang memiliki suhunya rendah, seperti Eropa dan di daerah kutub.



Gambar 4.4 Gua Es

Sumber: <http://kren-nesia.blogspot.co.id/2015/04/gua-es-yang-menakjubkan-di-skaftafell.html>

d) **Gua Pasir**

Gua yang terbentuk dari material pasir. Gua es dan gua pasir adalah jenis gua yang termasuk sulit untuk dijumpai karena jumlahnya kurang dari 5% dari jumlah gua yang ada di dunia.

e) **Gua Lava**

Terbentuk karena kejadian yakni gejala aktivitas vulkanologi yang biasanya sangat rapuh karena terbentuk dari batuan muda (endapan lahar). Proses gua lava biasanya terjadi pada magma yang bersifat encer, umumnya magma basalt yang ketika mengeras menjadi batu berwarna hitam. Jarang sekali gua terbentuk pada lava andesit yang lebih kental, karena begitu magma andesit ke luar dari kawah gunung api, begitu pula membeku dan mengeras. Namun demikian lorong-lorong pendek yang

sempit dan tidak beraturan bisa terbentuk pada bongkah-bongkah lava yang umumnya terjadi pada bagian lereng bawah suatu gunung api.



Gambar 4.5 Gua Lava

Sumber: <http://assokkoreng.blogspot.co.id/2012/07/macam-dan-fungsi-gua.html>

Contoh gua-gua lava yang terkenal berada di Kepulauan Hawaii, sebagian malah berada di bawah laut. Di Indonesia diketahui ada di Purworejo di Gua Lawa.

D. FUNGSI GOA

Keberadaan gua yang tersebar di berbagai wilayah Indonesia yang terjadi karena proses alam maupun buatan manusia. Gua yang terjadi karena proses alam sangat variatif dan memiliki ruang yang besar dan relatif panjang. Gua buatan manusia lebih banyak berbentuk kecil dan rongganya pendek. Berikut fungsi-fungsi gua:

1. Tempat Berlindung

Pada zaman primitif, manusia purba menggunakan gua sebagai tempat untuk berlindung dari panas, hujan, dan binatang-binatang buas.



Gambar 4.6 Gua Gajah Di Yogyakarta

Sumber: <https://desawisatalemahbang.wordpress.com/letak-gua-gajah/>

Dengan kata lain, gua pada zaman primitif digunakan oleh manusia purba sebagai rumah untuk tempat tinggal yang paling aman. Gua yang digunakan waktu itu berupa gua alami.

2. Tempat hidupnya beberapa binatang

Banyak gua-gua yang belum terjamah oleh manusia maupun yang sudah dijadikan tempat rekreasi banyak dihuni oleh beberapa binatang seperti kelelawar, burung sriti/walet, ular, ikan-ikan dan lain-lainnya. Khusus beberapa hewan yang senang tinggal di tempat yang gelap dan lembab, maka gua adalah tempat yang paling tepat dan nyaman untuk hidup.

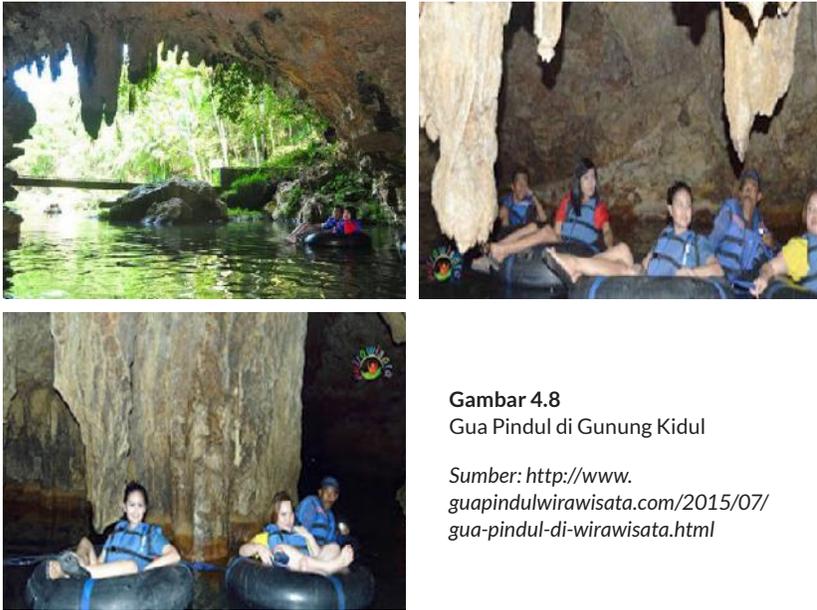


Gambar 4.7 Gua Lowo
Sampung Ponorogo

Sumber: <http://ccstory.cf/wisata/wisata-alam/gua-lowo-sampung-ponorogo>

3. Tempat rekreasi dan petualangan

Banyak gua-gua terdapat di daerah pegunungan sehingga ada yang sudah terjamah oleh manusia dan ada yang belum terjamah manusia. Biasanya gua yang sudah terjamah oleh manusia dan gua tersebut memiliki keindahan di dalamnya akan dijadikan tempat wisata untuk penelusuran. Karena letak gua kebanyakan di daerah pegunungan akan memiliki daya tarik yang luar biasa bagi setiap orang yang suka petualangan.



Gambar 4.8
Gua Pindul di Gunung Kidul

Sumber: <http://www.guapindulwirawisata.com/2015/07/gua-pindul-di-wirawisata.html>

Banyak gua dijadikan tempat untuk rekreasi sekaligus tempat untuk penelusuran untuk petualangan. Di dalam gua pasti ada sungai dan air terjun yang mengalir, stalaktit, aneka keindahan bebatuan kapur di dalamnya.

4. **Indikator terhadap perubahan lingkungan paling sensitif**

Gua dapat dijadikan sebagai indikator perubahan yang terjadi di dalam bumi maupun di luar. Karena di dalam gua terdapat beberapa hewan yang hidup di dalamnya sangat peka sekali terhadap segala perubahan yang terjadi, seperti perubahan suhu panas atau akan terjadi gempa. Ketika terjadi perubahan suhu banyak hewan yang ada di dalam gua ke luar, hal ini sebagai tanda ada perubahan yang terjadi di alam sekitar gua tersebut.

5. **Laboratorium**

Gua dapat dijadikan sebagai laboratorium kebudayaan dan peradapan manusia di muka bumi. Banyak fosil-fosil ditemukan di dalam gua karena dulu digunakan oleh manusia purba untuk tinggal. Dengan demikian, beberapa gua dijadikan laboratorium untuk penelitian-penelitian terhadap sejarah perkembangan peradapan manusia purba. Pada gua yang dulu

digunakan oleh manusia purba kadang sering ditemukan peralatan-peralatan yang digunakan untuk hidup, seperti peralatan untuk berburu binatang, bercocok tanam, dan lain-lain.

E. ETIKA KETIKA MENYUSURI GOA

Setiap orang yang berekreasi dan menelusuri gua wajib untuk menjunjung etika atau ketentuan yang ditetapkan ketika masuk gua tersebut. Setiap objek wisata gua pasti ada peraturan yang ditempel maupun yang disampaikan langsung oleh pemandu wisata yang ada di tempat wisata tersebut demi kelestarian dan keindahan gua. Berikut ini, disampaikan beberapa etika bagi semua orang yang berkunjung ke gua baik untuk tujuannya rekreasi maupun petualangan dengan menyusuri gua:

1. Gua adalah bentukan alam yang terbentuk sejak ribuan bahkan jutaan tahun yang silam, setiap usaha perusakan gua menimbulkan kerugian yang tidak dapat ditebus nilainya. Karena itu dilarang merusak, mengambil dan memindahkan sesuatu yang ada di dalam gua tanpa tujuan yang jelas dan dapat dipertanggungjawabkan.
2. Menelusuri gua harus disertai kesadaran, bahwa kesanggupan dan keterampilan pribadi tidak untuk dipamerkan, sebaliknya ketidakmampuan tidak perlu di tutup-tutupi hanya karena malu. Jika hal ini tidak dihiraukan maka akan mengakibatkan efek yang buruk dan tidak dapat dipertanggungjawabkan.
3. Dilarang menjelek-jelekan/merugikan sesama penelusur gua, dengan cara:
 - a) Meminjam peralatan tanpa persetujuan dan izin pemiliknya.
 - b) Melakukan tindakan yang membahayakan sesama penelusur gua.
 - c) Menghasut penduduk/masyarakat sekitar gua untuk melarang atau menghalang-halangi penelusur lain yang akan memasuki gua.
 - d) Melakukan penelitian yang sama atau penelusuran dengan penelusur lain dalam waktu dan tempat yang bersamaan tanpa kesepakatan terlebih dahulu.
 - e) Gegabah mengatakan bahwa adalah penemu sesuatu, sebelum yakin betul tidak ada orang lain yang menemui dahulu.

- f) Mempublikasikan hasil penelusuran gua, dengan tujuan untuk menonjolkan diri tanpa mengingat jasa penelusur lain.
 - g) Menjelek-jelekkkan sesama penelusur gua, walaupun si penelusur melakukan perbuatan negatif, karena publikasi yang negatif akan berdampak pada menjadi pandangan masyarakat menjadi negatif terhadap semua penelusur gua.
 - h) Merusak gua, meninggalkan kotoran, sampah, sisa karbit, puntung rokok, batu baterai mati, dan lain-lain. Termasuk melakukan vandalisme berupa pengambilan ornamen gua, merusaknya, dan mencoret-coret dinding gua.
4. Beberapa moral/kewajiban penelusuran gua:
- a) Konservasi gua dan lingkungannya harus menjadi tujuan utama kegiatan speologi dan dilaksanakan sebaik-baiknya oleh penelusur gua.
 - b) Memberikan gua dan lingkungannya dari vandalisme.
 - c) Memberikan respek/sosialisasi dengan masyarakat sekitar lokasi gua sehingga terbina hubungan yang baik antar warga dan mudah meminta pertolongan.
 - d) Bagian-bagian dalam gua wajib diberitahukan kepada sesama penelusur gua dan masyarakat sekitar, apabila ada bagian-bagian yang berbahaya.
 - e) Memperhatikan cuaca sebelum melakukan penelusuran gua.
 - f) Melengkapi dirinya dengan peralatan yang standar atau aman dan wajib pula mempunyai pengalaman menyusuri gua dan terampil dalam menggunakan alat.

F. FAKTOR PENYEBAB BAHAYA MENYUSURI GOA

Pada saat melakukan penelusuran gua, bahaya bisa saja mengancam setiap penelusur gua. Bahaya saat menelusuri dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang menyebabkan bahaya saat menelusuri gua dikarenakan faktor manusia sendiri, peralatan yang digunakan oleh penelusur gua, dan faktor kondisi gua. Berikut diuraikan faktor-faktor penyebab terjadinya bahaya atau cedera saat menelusuri gua.

1. **Faktor Manusia**

Faktor manusia adalah faktor yang paling besar dalam bahaya penelusuran gua. Hal ini disebabkan tindakan yang di luar batas kemampuannya serta tidak memperhitungkan dengan cermat antara keadaan gua dengan tingkat kemampuannya, seperti: a) Ceroboh, b) Tersesat, c) Tenggelam karena tidak bisa berenang dalam gua berair, d) Kurang mahir dalam menggunakan SRT, e) Hypotermia, f) Dehidrasi, dan g) Salah dalam pembagian tim.

2. **Faktor Peralatan**

Kadangkala peralatan dapat menimbulkan kecelakaan karena kemampuan peralatan itu sendiri, seperti :

- a) Kualitas peralatan yang kurang baik.
- b) Salah dalam penggunaan peralatan.
- c) Beban yang berlebihan.

3. **Faktor Gua sendiri**

Faktor alam sangat berpengaruh terhadap keselamatan penelusur, karena bahaya yang ditimbulkan kadangkala tidak dapat diprediksi kedatangannya atau dapat secara tiba-tiba sehingga penelusur tidak mempunyai kesempatan untuk menghindarinya, beberapa bahaya dari faktor alam seperti :

- a) Runtuhnya atap gua karena umur gua yang tua sehingga menjadi lapuk, gempa bumi yang kuat, ledakan dinamit.
- b) Gas beracun.
- c) Banjir mendadak yang tidak diketahui.
- d) Gigitan binatang berbisa.

G. PERALATAN MUTLAK DALAM MENYUSURI GOA

Karena dalam gua memiliki karakteristik yang unik dan berbeda di luar seperti adanya lorong vertikal, keadaan lorong yang gelap gulita, berbatu-batu, lantai gua yang berlumpur, air terjun, lorong sempit, sungai bawah tanah, maka diperlukan peralatan yang menunjang dan aman bagi kegiatan *caving*. Adapun peralatan penelusuran gua dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu :

1. Peralatan pribadi (*personal equipment*)

- a) *Helm Speleo (helmet)*, alat yang digunakan untuk melindungi kepala dari benturan, hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemilihan helm yaitu : lentur, kuat, ringan, mempunyai sirkulasi udara, dan konstruksi pengikat.



Gambar 4.9 Helm

Sumber: https://www.pinterest.com/climbing_gear/climbing-helmets/

- b) Penerangan (*light*)

Alat penerangan yang dapat digunakan dalam menyusuri gua dapat berupa Head Lamp, senter, lilin, dan karbit. Alat penerangan yang efektif dan aman *head lamp (helm speleo)* dan senter.



Gambar 4.10 Head Lamp

Sumber: <https://www.infinitepowersolutions.com/t1900-tactical-led->



Gambar 4.11 Senter Police

Sumber: <http://supersenter.com/senter-police-jl-t08/>

c) *Cover all (caving suit)*



Gambar 4.12 Pakaian Cover All
Sumber: <https://moko.co.id/coverall/>

Cover all merupakan pakaian khusus yang terbuat dari parasit tipis. Pakaian ini pada bagian baju dan celana tersambung jadi satu. Bagian atas berlengan panjang. Pakaian ini berfungsi untuk melindungi tubuh dari gesekan dengan dinding gua dan menahan panas tubuh pada gua yang berair.

d) Sepatu (*Boots*)

Usahakan menggunakan sepatu yang kedap air serta melindungi mata kaki selain itu memiliki sol sepatu yang lentur dan kasar.



Gambar 4.13 Sepatu Boots

Sumber: <http://saranggrosir.com/model-sepatu-boots/>

e) Pelampung (*life jacket*)

Penyusur gua diwajibkan mengenakan baju pelampung apabila gua yang dilalui mengalir air atau berair yang dalam, usahakan menggunakan pelampung yang agak tipis untuk mempermudah gerakan.



Gambar 4.14 Baju Pelampung

Sumber: <http://www.perahukaret.co.id/2014/12/jenis-dan-macam-jacket-pelampung-life.html>

f) Sarung Tangan

Berfungsi untuk melindungi jari-jari tangan dari gesekan dengan dinding gua saat tangan berpegangan dengan dinding gua. Gunakan sarung tangan yang sedikit menyerap air, yang terbuat dari bahan sintetik atau karet.



Gambar 4.15 Sarung Tangan

Sumber: <https://id.aliexpress.com/popular/synthetic-leather-gloves.html>

Dinding gua berupa bebatuan yang keras dan tajam yang dapat membahayakan telapak tangan dan jari-jari tangan saat memegang dinding gua.

g) Seperangkat SRT

- 1) *Seat Harness*, digunakan untuk mengikat tubuh yang dipasang pada pinggang, ada beberapa macam : Afantte, Croli, Rapid, Fractio.
- 2) *Maillon Rapide (MR)*, digunakan sebagai tempat dudukan alat SRT lain, juga sebagai menyambung *chest harness*. Macam MR: Delta/triangle, Oval, Halfmoon/semi Circular.
- 3) *Ascenders*, digunakan untuk menaiki/tali. Macam ascenders :
 - i) *Hand ascender*, digunakan di tangan : Jummar
 - ii) *Chest ascender*, digunakan di dada : Croll
 - iii) *Descenders*, digunakan sebagai alat turun.

2. Peralatan tim (*team equipment*)

Karmentel/tali, merupakan unsur utama dalam suatu penelusuran gua vertikal. Berbagai macam jenis dilihat dari susunan serta bahan pembuatnya, namun jenis tali yang memenuhi syarat untuk digunakan adalah tali yang terbuat dari bahan *Polymide (nylon)* atau dari bahan *Polyster (trylene)*. Hal yang harus diperhatikan dalam pemilihan tali adalah: kuat, berdaya lentur rendah, tahan gesekan, tahan panas.



Gambar 4.16
Karmentel

Adapun sifat karmentel ada dua :

- a) **Dynamis**, bersifat lentur.
- b) **Statis**, bersifat kurang lentur karena untuk menghindari resiko *fall factor* pada lorong vertikal.

H. TEKNIK PENELUSURAN HORIZONTAL DAN VERTIKAL

1. TEKNIK PENELUSURAN GUA HORIZONTAL

a) Teknik *surfing*

Menggunakan teknik *surfing* yaitu teknik penelusuran gua horisontal, apa bila lorong yang kita lewati berlumpur dengan ketinggian separuh dari badan kita, otomatis kalau kita melewati lumpur tersebut dengan berjalan tidak akan bias, maka digunakan teknik *surfing* atau selancar.

b) Teknik *diving/selam*

Lorong yang tertutup air atau *samp*, salah satu cara untuk dapat melewatinya adalah dengan melakukan *diving* (selam), dengan *set diving* maupun dengan *free diving* (selam bebas tanpa peralatan yang memadai). Tetapi hal tersebut sangat besar sekali resikonya yang harus ditanggung oleh pelaku *diving caving*.

c) **Climbing**

Dalam penelusuran gua horisontal kadang kita menemukan dan berhadapan dengan *waterfall* (air terjun) pada lorong yang akan kita telusuri masih panjang dan berada di atas *waterfall* contohnya di Gua Ciremai di Imogiri, Gua Perak di Pacitan, Gua Seropan Di Semanu. Untuk melanjutkan penelusuran harus menggunakan teknik climbing, seperti penggunaan pengaman sisip untuk lintasan, yang melakukan adalah leader kemudian anggota yang lain yang bisa melewatinya dengan SRT.

2. **TEKNIK GUA VERTIKAL**

a) **Teknik cimneying**

Yaitu teknik menelusuri gua vertikal, yang apa bila dalam penelusuran gua menemukan dan harus melalui lorong-lorong yang sempit, vertikal dan hanya cukup untuk badan, dengan menggunakan tiga tumpuan untuk menaiki atau melewati lorong tersebut, yaitu tangan, kaki, atau lutut, posisi tubuh pada teknik ini adalah seperti orang jongkok bersandar pada dinding.

b) **Teknik bridging**

Yaitu teknik menelusuri gua vertikal, yang apa bila kita menemukan dan harus melalui lorong-lorong yang sempit, vertikal dan hanya cukup dengan badan kita, dengan menggunakan empat tumpuan pemanjatan, yaitu kedua kaki dan kedua tangan yang saling bergantian satu persatu persatu untuk menumpu pada dinding gua. Posisi tubuh pada teknik ini adalah berdiri tegak dengan kedua kaki tetap bertumpu pada sisi-sisi dinding gua.

c) **Teknik SRT (single Rope Technic)**

I. GOA INDAH YANG PERLU DITELUSURI

1. GUA PINDUL

Gua Pindul terletak di Desa Bejiharjo, Kecamatan Karangmojo, Kabupaten Gunungkidul. Gua ini memiliki panjang kurang lebih 350 meter, jarak permukaan air dengan atap gua 4 meter, dan kedalaman air sekitar 5-12 meter. Gua Pindul ini memiliki tiga zona, yaitu: zona terang, zona remang, dan zona gelap. Di tengah-tengah gua, Anda dapat melihat sebuah ruangan agak besar dengan lubang besar di atasnya. Warga setempat menamainya “sumur terbalik”.

Cahaya matahari yang menyorot masuk dari lubang ini membuat suasana menjadi sangat indah. Anda juga dapat melihat stalaktit terbesar ke-4 di dunia di dalam Gua Pindul ini. Anda dapat menyusuri Gua Pindul dengan *cave tubing*. *Cave tubing* ini aman untuk dilakukan, bahkan untuk anak-anak. Penelusuran Gua Pindul memakan waktu sekitar satu jam dan berakhir di sebuah dam.



Gambar 4.17 Gua Pindul

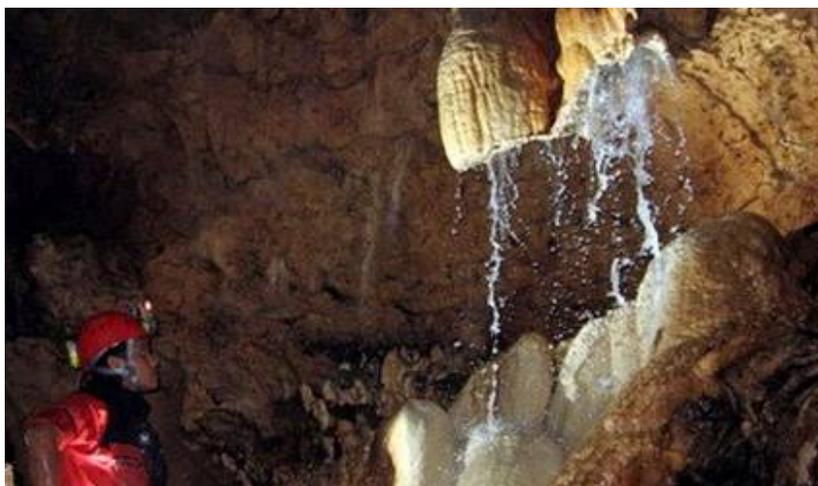
Sumber: <http://www.tourjogjakarta.com/2013/01/paket-wisata-gua-pindul-yogyakarta.html>



2. GUA PETRUK

Kenal Petruk? Petruk adalah salah satu tokoh Punakawan dalam kisah pewayangan yang memiliki hidung panjang.

Gua Petruk terletak di Dukuh Mondoyono, Desa Candirenggo, Kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen. Untuk mencapai Gua Petruk, terlebih dahulu Anda harus mendaki sekitar 250 anak tangga. Stalaktit dan stalagmit di Gua Petruk ini memiliki berbagai bentuk yang diberi nama. Ada stalaktit yang bentuknya mirip hidung Petruk. Itulah sebabnya gua ini dinamakan Gua Petruk. Ada juga Batu Tirai Pintu, Batu Jamur yang memang bentuknya seperti jamur, Batu Mangun Serono, Batu Buaya, Batu Lalon (mayat), Batu Prangko, bahkan ada batu Payudara. Gua Petruk ini memiliki tiga lantai gua, dengan sejumlah sungai, sendang, dan air terjun. Air terjun di Gua Petruk ini sangat indah. Tak heran bila Gua Petruk menjadi salah satu gua terindah di Indonesia.



Gambar 4.18 Gua Petruk

Sumber: <https://aribicara.com/3-air-terjun-di-dalam-gua-bawah-tanah-yang-mengagumkan/>

3. GUA TABUHAN

Tak jauh dari Gua Gong, masih di kota Pacitan, ada satu gua lagi yang tak kalah indahnya yaitu Gua Tabuhan. Gua Tabuhan terletak di Bukit Kapur Tapan, di Desa Wareng, kecamatan Punung, Kabupaten Pacitan, Jawa Timur. Saat berjalan masuk ke Gua Tabuhan, Anda akan disuguhi indahnya pemandangan stalaktit dan stalagmit berusia ratusan tahun menempel di kubah gua yang luas. Uniknya, stalaktit dan stalagmit ini bila dipukul akan menghasilkan bunyi merdu. Karena itulah, kerap diadakan pentas musik jawa tradisional dengan kendang, stalaktit, dan stalagmit sebagai instrumen musiknya.



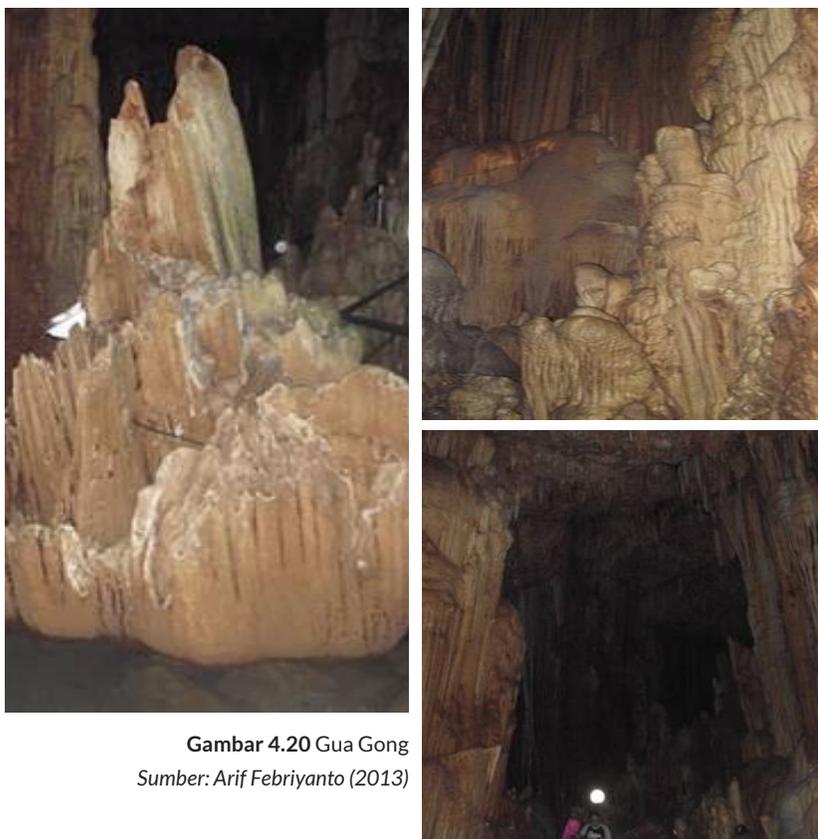
Gambar 4.19 Gua Tabuhan

Sumber: Arif Febriyanto (2013)

4. GUA GONG

Bukan hanya menjadi salah satu gua terindah di Indonesia, Gua Gong pun menjadi gua terindah di Asia Tenggara. Gua Gong terletak di Desa Bomo, Kecamatan Punung, Donorejo, sekitar 140 km arah selatan kota Solo, atau 30 km arah barat daya kota Pacitan. Gua Gong memiliki kedalaman sepanjang 256 meter. Gua ini tercipta dari hasil aktivitas vulkanik dan gerakan termik yang berlangsung ribuan tahun.

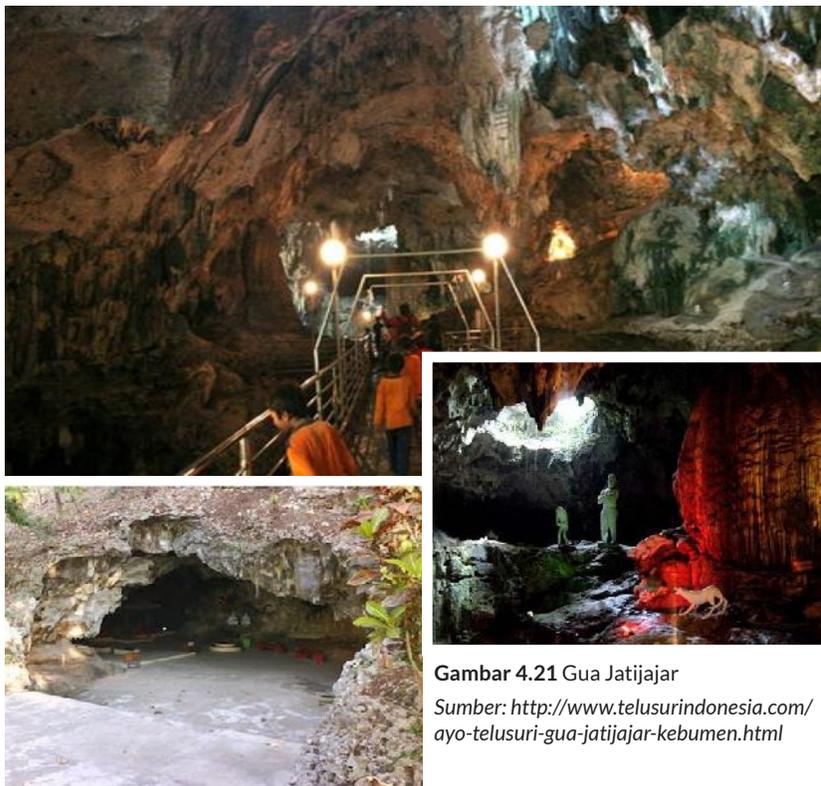
Gua Gong ini dipenuhi stalaktit dan stalagmit yang sudah berumur ratusan tahun. Gua ini dinamakan Gua Gong karena masyarakat setempat sering mendengar suara serupa gong yang ditabuh dari dalam gua. Gua Gong ini sudah dilengkapi dengan cahaya lampu temaram di sepanjang jalan masuknya.



Gambar 4.20 Gua Gong
Sumber: Arif Febriyanto (2013)

5. GUA JATIJJAR

Gua terindah di Indonesia yang berikutnya adalah Gua Jatijajar. Gua Jatijajar merupakan gua alam yang terletak di Desa Jatijajar, Kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen. Gua Jatijajar yang terbentuk dari batu kapur ini ditemukan oleh Jayamenawi, seorang petani pada tahun 1802. Suatu kali saat sedang bertani, Jayamenawi jatuh ke dalam lobang yang ternyata merupakan lobang ventilasi yang ada di langit-langit gua. Gua Jatijajar ini juga sangat lekat dengan kisah Raden Kamandaka dalam legenda Lutung Kasarung. Konon, Gua Jatijajar ini menjadi tempat Raden Kamandaka bersemedi. Kita dalam melihat diorama Lutung Kasarung di dalam Gua Jatijajar. Selain itu, di dalam gua juga terdapat sungai bawah tanah. Ada dua sendang, yaitu Sendang Kantil dan Sendang Mawar. Warga setempat mempercayai bahwa membasuh wajah dengan air sendang tersebut dapat membuat awet muda.



Gambar 4.21 Gua Jatijajar

Sumber: <http://www.telusurindonesia.com/ayo-telusuri-gua-jatijajar-kebumen.html>

6. GUA ISTANA MAHARANI

Gua Istana Maharani atau Gua Maharani terletak di Tanjung Kodok, Lamongan, Jawa Timur. Gua yang ditemukan pada tahun 1992 ini dinamakan Gua Istana Maharani karena memiliki keindahan seperti istana. Gua ini juga dinobatkan menjadi salah satu gua terindah di Indonesia berkat kecantikan stalaktit dan stalagmitnya yang sudah berumur ratusan tahun. Ada yang berbentuk seperti bunga mekar, binatang, dan bentuk singgasana. Stalaktit dan stalagmit di Gua Istana Maharani ini masih tumbuh hingga kini. Kira-kira 1cm setiap 10 tahun. Adapun para ahli menyatakan bahwa Gua Istana Maharani ini sudah terbentuk jutaan tahun yang lalu. Untuk menambah keindahan gua, pihak pengelola memasang lampu berwarna-warni untuk menyinari stalaktit dan stalagmit. Tidak jauh dari Gua Istana Maharani terdapat obyek wisata Wisata Bahari Lamongan.



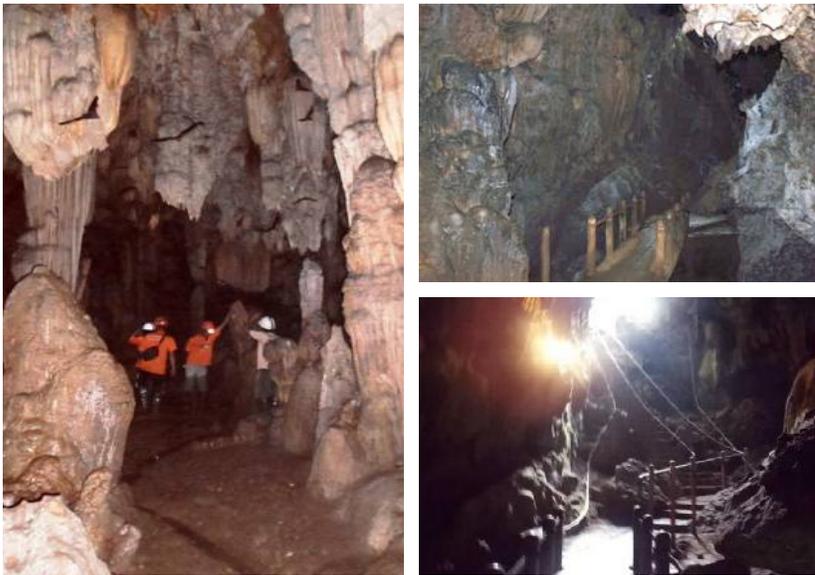
Gambar 4.22 Gua Istana Maharani
Sumber: <http://wisata.jawaindonesia.org/jawa-timur/gua-istana-maharani/>



7. GUA KISKENDO

Gua Kiskendo berada di desa Jatimulyo, Kecamatan Girimulyo, Kabupaten Kulon Progo. Untuk menuju tempat Gua Kiskendo melewati jalan yang cukup ekstrim dengan medan jalan naik-turun, sehingga untuk menuju ke tempat tersebut diperlukan kendaraan yang fit.

Gua Kiskendo adalah salah satu tempat wisata di daerah Kabupaten Kulon Progo. Gua Kiskendo merupakan tempat wisata menarik, karena gua ini memiliki ornamen gua yang berupa stalaktit dan stalagmit. Gua Kiskendo juga menjadi tempat yang disakralkan dan terdapat relief ceritera wayang di dekatnya. Tak jauh dari mulut Gua Kiskendo, terdapat pula Gua Sumitro yang memiliki dua mulut vertikal dan horisontal yang mengalir sungai bawah tanah yang cukup jernih. Objek wisata Gua Kiskendo sangat cocok untuk kegiatan perkemahan karena didukung dengan adanya lahan yang luas dengan udara sejuk.



Gambar 4.23 Gua Kiskendo

Sumber: <http://wisata-kulonprogo.blogspot.co.id/2014/08/wisata-gua-kiskendo-kulon-progo.html>

8. GUA CERME

Salah satu lokasi wisata gua yang terbuka untuk kalangan umum dan paling mudah dicapai adalah Gua Cerme yang terletak di Imogiri, Kabupaten Bantul, Propinsi DIY. Rangkaian ornamen dari jenis *flowstone* menjadi hiasan yang menyejukkan sepanjang menelusuri lorong Gua Cerme.

Menelusuri gua ini lumayan menyenangkan, karena pengunjung akan diperkenalkan tahapan dasar menelusuri gua dalam arti sebenarnya. Berjalan biasa, merangkak, setengah merayap, sedikit *climbing* untuk melintasi air terjun dan semua dilakukan dalam kondisi basah kuyup oleh air sungai bawah tanah yang kedalamannya bisa mencapai dada orang dewasa. Jika beruntung pengunjung bisa berjumpa dengan Moa (semacam belut bertelinga) di dalamnya. Decit kelelawar berbadan kecil dari jenis *microchiroptera* masih terdengar nyaring di beberapa bagian lorong.

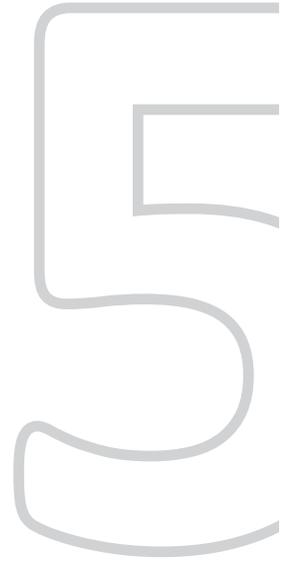
Sayangnya segala kealamian tersebut belum diimbangi dengan pembekalan pengetahuan tentang gua yang memadai bagi pemandu-pemandunya. Selama tugas memandu tamu, sebagian besar yang diinformasikan oleh pemandu adalah hal-hal yang berbau mistis, belum dilengkapi dengan informasi-informasi ilmiah tentang gua. Perlengkapan penelusuran juga masih tergolong jauh dari memenuhi standar keselamatan.



Gambar 4.24 Gua Cerme

Sumber: <http://www.dutawisata.co.id/gua-cerme-bantul/>

MENDAKI GUNUNG (HIKING)



A. PENGERTIAN MENDAKI GUNUNG

Mendaki gunung atau *hiking* adalah suatu kegiatan yang menantang dan banyak hal-hal yang sangat ekstrim (tebing yang curam, bebatuan terjal, licin dan lain-lain). Banyak resiko dan bahaya yang akan mengancam keselamatan bagi pendaki yang kurang hati-hati. Para pecinta alam adalah seorang yang mencintai alam semesta beserta isinya. Dengan begitu, pecinta alam adalah sangat luas pengertiannya terhadap kecintaannya terhadap alam ini, bisa mencintai gunung, hutan, laut, sungai dan lain sebagainya. Pendakian Gunung adalah salah satu olahraga favorit bagi pecinta alam, sebuah olahraga yang membutuhkan stamina fisik, mental, kesehatan dan strategi untuk menjaga keselamatan dalam pendakian gunung. Disetiap perjalanan para pendaki gunung tidak jarang akan menemukan perjalanan sulit, licin, terjal berbahaya yang selalu mengancam keselamatan jiwanya.

Mendaki gunung adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang lebih menantang daripada sekedar jalan kaki dan jogging. Ada banyak alasan mengapa para pecinta alam terlibat dalam kegiatan mendaki gunung. Salah satunya adalah dalam melakukan aktivitas pendakian gunung ini, menuntut tantangan individu akan kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya dalam mendaki gunung yang penuh bahaya. Selain itu, pendaki gunung dituntut kemampuan dan kemauan seorang pendaki dapat menyatu dengan alam.



Gambar 5.1 Mahasiswa PJKR 2013 FIK UNY mendaki Gunung Ampon Seyegan Sleman
Sumber: Dok. Pribadi

Keselamatan dalam melakukan sebuah pendakian gunung sangatlah diutamakan. Apapun alasannya, gunung tempat pendakian bukanlah tempat yang bisa didaki hanya dengan bermodalkan semangat saja. Tidak sedikit para pendaki gunung mengalami kecelakaan bahkan sampai kehilangan nyawa. Hal itu disebabkan oleh faktor alam maupun faktor manusianya sendiri. Oleh karena itu, setiap pendaki disarankan dan dianjurkan untuk berhati-hati disaat melakukan pendakian dan selalu tetap memperhatikan faktor keselamatan diri dan kelompok.

Dalam melakukan pendakian gunung, baik yang dilakukan secara individu maupun kelompok memiliki beberapa tujuan. Adapun tujuan dalam melakukan pendakian gunung meliputi petualangan (*adventure*) dan hobi, mengembangkan dan mencari pengetahuan, pendidikan, rekreasi dan wisata alam. Khusus untuk pendidikan di sekolah di dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memuat salah satu materi aktivitas luar kelas yang dapat diberikan materi mendaki gunung. Melalui ALK dengan materi mendaki gunung dapat dipilih gunung yang dekat dengan sekolah dan tidak memiliki tingkat bahaya yang tinggi. Pendakian gunung dalam isian materi ALK dipilih gunung yang mudah untuk didaki dan yang diutamakan pengenalan peserta didik dengan lingkungannya untuk menjaga dan merawatnya agar tidak rusak. Di samping itu, pelaksanaan pendakian gunung itu dapat dilakukan tidak lebih dari 4 jam pelajaran.

B. SEJARAH PENDAKIAN GUNUNG

Sebenarnya tidak diketahui secara pasti kapan aktivitas pendakian gunung dimulai. Beberapa sumber menyatakan aktivitas pendakian gunung sudah dilakukan sejak masa prasejarah. Tentu saja pada masa itu, aktivitas mendaki gunung lebih mengarah kepada aktivitas untuk mempertahankan hidup, yaitu berburu untuk mencari binatang buruan dan buah-buahan untuk dimakan, dan untuk menghindari ganasnya alam oleh para manusia prasejarah. Pendakian gunung yang dilakukan oleh manusia purba memiliki tujuan untuk mencari tempat menetap atau berburu. Untuk menetap, karena di daerah pengunungan banyak terdapat gua-gua yang dapat digunakan untuk tinggal agar terhindar dari panas, hujan maupun binatang buas.

Ketika sistem kepercayaan animisme dan dinamisme muncul dalam diri manusia, maka aktivitas pendakian gunung sedikit mengalami pergeseran tujuan. Kepercayaan animisme merupakan suatu kepercayaan bahwa segala sesuatu yang ada di bumi baik itu hidup maupun mati memiliki roh. Manusia dulu memiliki kepercayaan animisme yang mempercayai setiap benda yang ada di bumi ini (gunung, laut, sungai, pohon besar, batu besar, dan lain-lain) memiliki roh yang harus dihormati agar tidak mengganggu manusia, tetapi memberi keselamatan pada manusia. Menghormati dengan cara melakukan pemujaan dan memberikan sesaji dihadapan benda yang dianggap kekuatan. Kepercayaan dinamisme adalah kepercayaan yang menyakini bahwa semua benda-benda yang ada di dunia ini baik hidup atau mati mempunyai daya dan kekuatan gaib. Benda-benda tersebut dipercaya dapat memberi pengaruh baik dan pengaruh buruk bagi manusia. Jika di masa prasejarah hanya ditujukan untuk penjelajahan dan mencari tempat tinggal atau berburu, maka sesudah munculnya kepercayaan di dalam diri manusia, aktivitas pendakian gunung berubah tujuan menjadi tujuan yang lebih spiritual, misalnya untuk bertapa, *mukswa*, atau sekedar menyepi untuk mendapatkan pencerahan pikiran.

Kian lama aktivitas pendakian mulai berkembang dengan berbagai tujuan. Bukan hanya untuk penjelajahan atau spiritual, namun juga tujuan yang lebih bersifat komersil. Sebagai contoh, aktivitas pendakian dengan tujuan berburu, baik hewan atau jenis tumbuhan tertentu yang nantinya akan dijual dan menghasilkan uang. Di tahun 1492 sekelompok orang yang dipimpin oleh

Anthoine de Ville melakukan aktivitas pendakian gunung berupa panjat tebing di Mont Aguille, meski tidak dapat diketahui secara pasti apa yang menjadi tujuan mereka saat itu, namun mereka diperkirakan melakukan pendakian gunung dengan tujuan untuk memburu kambing gunung untuk kemudian sebagian dijual kulit dan dagingnya dan sebagian lagi untuk dimakan. Sejak saat itu, aktivitas pendakian gunung dengan berbagai tujuan mulai berkembang di dunia.

Hingga abad ke-18 pendakian gunung rata-rata terjadi karena sebuah dorongan untuk melakukan suatu penelitian atau alasan ilmiah lainnya. Beberapa ekspedisi dilakukan di abad ini, banyak diantaranya yang akhirnya membuka jalur pendakian untuk menuju beberapa gunung di dataran Eropa. Alfred Wills di tahun 1853 melakukan pendakian ke puncak Wetterhorn di pegunungan Alpen. Hal ini merupakan awal dari dilakukannya pendakian gunung sebagai aktivitas olahraga. Empat tahun kemudian Alpine Club didirikan di Inggris dan Alpine Club ini merupakan kelompok pendaki pertama yang memiliki tujuan pendakian gunung sebagai olahraga. Di tahun 1895 percobaan pendakian gunung di atas ketinggian 8000 meter di atas permukaan laut mulai dilakukan. Namun pendaki yang dilakukan pada saat itu untuk mencoba menaklukkan Nanga Pharbat dengan ketinggian 8125 meter di atas permukaan laut, hilang di ketinggian sekitar 6000 meter di atas permukaan laut.

Pada abad 19 penuh dengan berbagai aktivitas percobaan menaklukkan puncak-puncak gunung tertinggi di dunia, termasuk Mount Everest yang pertama kali mencoba untuk didaki pada tahun 1922 dan berujung pada kegagalan. Di abad ini pula mulai bermunculan berbagai inovasi dalam pendakian gunung, baik dari teknik pendakian maupun alat bantu yang digunakan dalam pendakian. Cartenz, puncak Pegunungan Jaya Wijaya yang juga menjadi sebuah keajaiban di dunia, dimana gunung ini memiliki puncak yang tertutup salju meskipun berada di wilayah Khatulistiwa. Hal ini menjadi daya tarik utama bagi para pendaki untuk datang ke Irian dan menaklukkan Cartenz Pyramid.

Pada tahun 1964 sebuah ekspedisi pendakian ke puncak Cartenz pyramid dilakukan oleh orang Jepang dan 3 orang Indonesia. Mereka mengklaim

telah mencapai puncak Cartenz yang ternyata salah. Pada tahun itu juga merupakan awal berdirinya aktivitas pendakian gunung di Indonesia. Tahun itu pula telah berdiri dua kelompok penggiat alam pertama di Indonesia Wanadri dan Mapala UI. Sejak saat itu, aktivitas pendakian terus berkembang di dunia dan Indonesia. Berbagai aktivitas pendakian terus dikembangkan dan Harry Suliztyarto menjadi orang pertama yang mempopulerkan panjat tebing di Indonesia. Indonesia yang memiliki berbagai kemegahan gunung terus memacu perkembangan aktivitas pendakian hingga kini.

C. FILOSOFI DAN TUJUAN MENDAKI GUNUNG

Filsafat dapat diartikan sebuah pemikiran secara mendalam, artinya pemikiran terhadap sesuatu yang didasari dengan pikiran dingin dan tenang (Iwan Erfanto Sugia Dharma, 2010). Filsafat adalah ilmu lebih lanjut dari beberapa tahapan ilmu. Dengan demikian, filsafat pendakian dapat diartikan sebagai pemikiran yang lebih dalam lagi dari beberapa ilmu pendakian gunung lainnya seperti ilmu navigasi, packing, survival, dan sebagainya. Satu hal yang lebih penting lagi, bahwa dalam filsafat pendakian lebih menggunakan pendekatan dialektis yang berarti kritik yang berulang-ulang dan teliti terhadap sebuah permasalahan. Di samping itu, juga mengarah kepada pendekatan pemikiran secara analisis yang bersifat filosofi atau pengungkapan kebenaran-kebenaran yang hakiki.

Pembahasan utama dalam filsafat pendakian gunung lebih memfokuskan pada seputar permasalahan pendakian gunung yang akan dikaji secara lebih dalam. Filsafat pendakian dapat juga dikatakan sebagai ilmu yang mengkaji tentang hakikat mendaki gunung. Meskipun “Filsafat Pendakian” merupakan ilmu tingkatan lebih lanjut dari tahapan beberapa ilmu tentang pendakian yang lain. Untuk mempelajarinya tidak memerlukan jenjang tertentu, karena ilmu filsafat pendakian tidak untuk para pendaki yang lebih senior saja tetapi bisa dipelajari oleh para pendaki pemula. Filsafat pendakian akan lebih bermanfaat dengan baik, jika ilmu filsafat pendakian dijadikan dasar untuk memahami hakikat pendakian gunung secara mendalam sebelum seseorang terjun ke dalam dunia “Pendakian gunung”.

Mengapa perlu adanya filsafat pendakian gunung? Kegiatan mendaki gunung sebenarnya sudah dilakukan oleh orang-orang pada masa prasejarah (Manusia purba). Di Indonesia, manusia purba sudah melakukan usaha mendaki gunung untuk menemukan gua-gua sebagai tempat tinggalnya, meskipun ada juga gua yang berada tepat di tepi pantai, tetapi masih lebih banyak gua-gua tempat tinggal manusia purba yang diketemukan di lereng-lereng gunung bahkan di puncak gunung. Hal itu dapat dibuktikan dengan diketemukannya beberapa situs purbakala yang berupa gua tempat tinggal manusia purba di lereng dan puncak gunung yang ditandai dengan adanya beberapa fosil-fosil, lukisan di dinding gua, dan benda-benda peninggalan manusia purba di dalam gua seperti di Gua leang-leang (Sulawesi selatan). Manusia purba mendaki gunung untuk keperluan mencari tempat tinggal, berburu atau mencari makan.

Memasuki masa awal sejarah, yakni pada masa kerajaan-kerajaan khususnya di Indonesia. Kegiatan mendaki gunung tetap dilakukan dan tujuannya pun menjadi lebih beragam lagi. Kegiatan mendaki gunung lebih banyak dilakukan untuk kepentingan agama, yakni mencari tempat *nyenyepi* untuk melakukan pertapaan, seperti diketemukannya beberapa situs candi di lereng gunung Penanggungan (Jawa timur). Adanya puri tempat pertapaan “Mahkuto Romo” di lereng gunung Arjuno yang kemungkinan dibuat pada masa kejayaan kerajaan Singosari, dan ditemukan juga puri tempat pertapaan di puncak gunung Argopuro yang diyakini sebagai tempat pertapaan Dewi Rengganis. Demikian pula, pada masa keruntuhan kerajaan Majapahit, banyak para kaum bangsawan kerajaan Majapahit yang melarikan diri dari kejaran musuh dengan mendaki gunung untuk bersembunyi maupun mengasingkan diri. Di daerah gunung Bromo, terdapat suku Tengger yang diduga nenek moyangnya masih keturunan kerajaan Majapahit (Roro Anteng) yang melarikan diri dari kejaran musuh dengan mendaki gunung. Ada juga yang beranggapan mereka melakukan tirakat untuk mendaki gunung Tengger guna mendapatkan keturunan.

Sebagai kisah, pada akhirnya Roro Anteng menikah dengan Joko Seger (nama mereka kemudian dijadikan sebagai nama gunung “Tengger”), namun karena tidak segera dikaruniai momongan. Roro Anteng dan Joko Seger mendaki gunung (sekarang gunung Tengger dan Bromo) untuk memanjatkan

doa kepada dewa agar segera dikaruniai putra yang banyak. Dengan demikian, kegiatan mendaki gunung sudah memiliki tujuan yang berbeda dengan para manusia purba.

Memasuki masa neo klasik, yakni pada masa penjajahan. Kegiatan mendaki gunung memiliki tujuan yang berbeda lagi, seorang ahli geologi berkebangsaan Belanda bernama Clignet (1838) diketahui sebagai orang pertama yang mendaki gunung Semeru (Jawa Timur) dengan tujuan untuk penelitian struktur tanah dan kemudian dilanjutkan oleh ahli botani Junhuhn (1945) yang mendaki gunung Semeru untuk meneliti jenis-jenis tumbuhan berdasarkan ketinggian.

Sebenarnya para pendaki gunung itu seperti seorang pemimpi yang haus untuk menggapai mimpinya, sehingga saat mimpi-mimpinya terwujud ada rasa bahagia dan kepuasan yang begitu besar dan seolah tak dapat diungkapkan atau ditukar dengan apapun. Dapat juga dikatakan bahwa, seorang pendaki sebenarnya hampir sama dengan para pejelajah atau para penemu seperti Colombus, Amerigo Vespucci atau Vasco da Gama yang berani menjelajah hanya sekedar untuk menjawab rasa ingin tahunya. Para pendaki juga memiliki kesamaan sifat dan karakter dari seorang seniman seperti Leonardo Da Vinci, Van Gogh atau Affandi yang selalu melangkah dengan bebas dan haus akan sesuatu yang baru. Di samping itu, pendaki gunung (Pencinta Alam) selalu berpikir dengan cara yang tak pernah terpikirkan oleh seorangpun sebelumnya, memiliki kepekaan sosial yang tinggi, rendah hati, unik dan selalu berbeda. Sampai pada akhirnya, ketabahan dan keikhlasannya mampu mengantarkannya kepada keagungan yang membuatnya hidup abadi sebagai Pecinta Alam sejati.

Kegiatan mendaki gunung kini memiliki tujuan yang lebih beragam lagi, yakni prestise atau image. Di mana para pendaki gunung selalu berlomba untuk mencapai atau mengoleksi puncak gunung tertinggi demi keperluan gengsi atau untuk mengangkat prestasi dan menjadi lebih dikenal. Para pendaki gunung segera mendapat dukungan dari negara untuk kepentingan propaganda politik, dan puncak gunung Mount Everest adalah salah satu sasaran paling dibidik karena merupakan puncak tertinggi di muka bumi. Dengan demikian, apabila berhasil mengibarkan bendera di puncak gunung

tertinggi di dunia, itu berarti “ Saya-lah yang tertinggi”. Bangsa Indonesia pun pernah melakukannya, yakni ketika pendaki terbaik Indonesia melakukan ekspedisi “Seven Summit” yang berakhir dengan pendakian ke puncak Everest (1997). Negara Indonesia mendukung mereka guna meningkatkan martabat bangsa dengan mengibarkan bendera merah putih di puncak tertinggi dunia yang juga berarti kami bangsa Indonesia juga bisa menjadi yang tertinggi.

Banyak kelompok pencinta alam berlomba untuk membuka jalur pendakian sendiri tanpa tujuan dan manfaat yang jelas. Para pendaki gunung berlomba-lomba melakukan pendakian hanya untuk mengejar image kelompok organisasi yang pada akhirnya justru karena banyaknya jalur-jalur liar itu membuat banyak pendaki yang tersesat dan hilang, jalur-jalur liar itu juga menjadi akses mudah bagi para penebang dan pemburu liar untuk mengeksplorasi hutan, sehingga berdampak pada kerusakan hutan di gunung-gunung, lebih parahnya lagi negara tidak lagi peduli akan kelestarian hutan. Hal itu menjadi sangat ironis sekali dengan nama mereka “Pencinta Alam” yang notabene sebagai kaum yang mencintai alam tetapi pada kenyataannya tidak ada sama sekali kegiatan untuk melestarikan alam, yang nampak hanyalah sejumlah ekspedisi-ekspedisi sekedar mencapai puncak gunung saja bukan ekspedisi untuk keperluan penelitian, bersih-bersih gunung dari sampah atau ekspedisi penghijauan hutan dan sebagainya. Hal yang paling menyedihkan lagi, banyak yang tidak mengetahui atau bahkan melupakan nilai-nilai berharga yang dapat dipetik dari aktivitas mendaki gunung tersebut.

Selama ini, kebanyakan orang menganggap bahwa seorang pendaki gunung pasti pecinta alam, dan sebaliknya seorang pecinta alam pasti juga seorang pendaki gunung. Untuk lebih jelasnya sebaiknya kita kaji kedua istilah itu, sehingga tidak lagi terjebak pada pemahaman yang keliru. Seorang pendaki gunung dapat dikatakan sebagai orang yang gemar atau memiliki hobi melakukan kegiatan mendaki gunung. Para pendaki tidak memiliki motivasi lain selain hanya sekedar melakukan kesenangannya sendiri yakni mendaki gunung, mencari ketenangan, udara segar, kebersamaan atau menikmati indahnya alam, baik secara individu maupun secara berkelompok. Sedangkan seorang pecinta alam adalah orang yang hidupnya benar-benar tidak bisa lepas dari alam. Adapun ciri-ciri seorang pecinta alam, yaitu 1) tidak akan betah untuk berlama-lama tinggal di keramaian kota yang padat, bising dan penuh

polusi, 2) selalu merindukan keindahan alam, dan 3) selalu ingin mencari keindahan alam yang belum pernah di telusurinya. Pecinta alam sejati serasa tak bisa hidup bahagia jika tidak bercengkrama dengan alam dan jangan coba-coba mengekangnya karena para pecinta alam memiliki jiwa yang sangat bebas, pemberontak dan sulit dipahami. Para pecinta alam sejati memiliki kepribadian yang sangat luar biasa, yaitu: tidak sombong, supel, ramah dan tak pernah putus asa sebagai buah dari hasil didikan sang alam.

Antara pendaki gunung dan pecinta alam sebenarnya memiliki kesamaan, yakni sama-sama termasuk 'orang-orang yang mencintai alam'. Namun kadar kecintaan pada alam itulah yang membedakan diantara keduanya. Seorang pendaki gunung kebanyakan hanya mencintai alam hanya pada bagian luarnya saja. Para pendaki gunung sudah cukup puas jika bisa melihat, melakukan aktivitas pendakian atau merasakan suasana alam, serta tidak memiliki jiwa untuk menjaga dan kelestariannya gunung dan isinya. Sedangkan pecinta alam, mencintai alam secara total, baik unsur luarnya maupun unsur didalamnya. Para pecinta alam ini adalah orang-orang yang mencintai alam baik karena fisiknya maupun karena hatinya. Para pecinta alam adalah orang-orang yang mencintai alam disaat sedang bersahabat ataupun disaat sedang rapuh dan tak bersahabat. Apabila terjadi sesuatu pada sebuah gunung, seperti: tanah longsor, pembukaan lahan, penggundulan, atau kebakaran hutan yang menyebabkan gunung menjadi gersang, panas dan tak nampak indah lagi, dan lain sebagainya. Maka para pendaki gunung tidak akan tertarik lagi untuk datang dan mendaki gunung tersebut, karena secara fisik gunung tersebut sudah cacat. Namun beda bagi para pecinta alam dengan melihat keadaan gunung yang seperti itu membuat mereka resah dan merasa bahwa gunung tersebut sedang terluka parah dan secepatnya harus diobati dengan segera melakukan penghijauan kembali. Itulah salah satu contoh orang yang mencintai alam secara total.

Para pendaki gunung secara tidak langsung sedang belajar berguru pada sang Khalik melalui alam. Dengan demikian, para pendaki gunung itu adalah orang-orang yang sedang berguru pada alam. Guru yang langsung diciptakan oleh Tuhan untuk mengajarkan segala sesuatu kepada kita. Jadi dapat dikatakan bahwa, orang-orang yang berguru pada alam itu sesungguhnya telah berguru pada sang maha guru. Maha guru yang selalu memberi kepada umat-Nya

dan tak pernah meminta apaun dari umat-Nya. Semua ilmu di muka bumi ini yang tanpa tanpa batas sebenarnya bersumber dari Allah SWT. maka alam adalah sebagai medianya. Nabi Musa saja harus mendaki gunung Sinai ketika akan memperoleh wahyu berupa kitab Taurat. Nabi Muhammad SAW juga harus mendaki bukit (jabal) dan tinggal di Gua Hiro yang tidak semua orang bisa dengan mudah mencapai tempat tersebut, sebelum akhirnya menerima wahyu yang pertama.

Dari uraian di atas dapat diambil intisari tujuan mendaki gunung berdasarkan tingkatnya, yaitu:

1. Tujuan mendaki gunung yang pertama (tujuan yang paling rendah) adalah “Untuk hobi atau kesenangan pribadi semata”. Para pendaki gunung yang bertujuan untuk hobi ini, biasanya mendaki gunung untuk sekedar rekreasi, mengisi waktu luang atau melepas kepenatan setelah bekerja. Kecenderungan para mendaki gunung pada golongan ini hanya untuk menikmati pemandangan alam, menghirup udara segar atau berkemah bersama teman-teman.
2. Tujuan mendaki gunung tingkat kedua yaitu “Untuk mengejar *prestise* atau mendapatkan pengakuan”. Para pendaki gunung untuk tujuan mengejar *prestise* atau pengakuan, yang pendaki kejar hanya bagaimana sampai puncak gunung. Jadi, puncak gunung adalah harga mati bagi para pendaki gunung pada tingkat ini. Bagaimanapun caranya, puncak harus bisa diraih, karena para pendaki gunung beranggapan semakin banyak puncak gunung yang dapat ditaklukkan, maka *prestise* akan meningkat pula dan para pendaki gunung akan mendapat pengakuan dari orang lain.
3. Tujuan mendaki gunung tingkatan ketiga, yaitu “Untuk pengalaman dan Ilmu pengetahuan”. Para pendaki gunung yang bertujuan seperti ini tidak hanya sekedar untuk pendaki gunung atau petualang saja, tetapi bisa juga para pendaki gunung melakukan pendaki gunung untuk keperluan penelitian. Contoh: Seorang ahli “Vulkanologi” harus mendaki gunung untuk meneliti keadaan kawah sebuah gunung. Seorang pendaki yang mendaki gunung untuk keperluan membuat peta dan ada pula seorang ahli yang mendaki gunung untuk keperluan meneliti jenis-jenis hewan dan tumbuhan di sebuah gunung. Seorang petualang yang mendaki

gunung untuk membuka jalur pendakian atau mencari lokasi sumber air, dan sebagainya.

4. Tujuan pendakian gunung tingkatan keempat adalah “Untuk pelestarian alam atau misi penyelamatan”. Biasanya pendakian ini banyak dilakukan oleh para “Pecinta alam” (Pecinta alam yang sebenarnya), Tim SAR atau polisi hutan. Mereka mendaki gunung untuk kelestarian alam, misalnya reboisasi di lereng gunung, ekspedisi bersih-bersih gunung dari coretan-coretan dan sampah di gunung, perbaikan jalur pendakian untuk mencegah adanya jalur-jalur bayangan yang akan menyesatkan pendaki, Tim SAR yang mendaki gunung untuk mencari pendaki yang hilang, para polisi hutan yang mendaki gunung untuk menjaga hutan dari bahaya kebakaran atau memburu para penebang dan pemburu liar.
5. Tujuan mendaki gunung tingkatan kelima adalah “Untuk mengasah pribadi dan menemukan hakikat diri”. Pendaki gunung yang memiliki tujuan seperti ini adalah pendaki yang mampu berguru pada alam. Mereka mendaki gunung untuk menyendiri dan merenung guna mendapatkan kedamaian dan pencerahan dari Tuhan dengan mengakrabi alam. Karena dengan begitu, pendaki akan tahu bahwa dirinya tidak ada apa-apanya dibandingkan dengan alam apalagi Tuhan. Tujuan mendaki gunung seperti ini tidak hanya dilakukan oleh para pertapa saja, yang biasanya mendaki gunung dan tinggal di sana dalam waktu yang cukup lama sampai mendapat ilmu.

D. PERALATAN STANDAR MENDAKI GUNUNG

Peralatan yang dibawa sebaiknya disesuaikan dengan waktu atau lama pendakian gunung itu sendiri. Jika pendakian gunung hanya memakan waktu sehari tanpa bermalam, peralatan yang dibawa cukup terbatas pada bekal makan saja. Apabila pendakian gunung memakan waktu lama lebih dari sehari dan harus bermalam tentunya akan memerlukan peralatan pendakian yang lebih banyak. Peralatan pendakian gunung sehari tanpa bermalam meliputi: ransel, jaket jika diperlukan, jas hujan jika dilaksanakan di musim penghujan, sepatu untuk mendaki gunung, makanan bekal secukupnya. Sedangkan pendakian yang memakan waktu lebih dari sehari dan perlu bermalam, peralatan yang

perlu dibawa oleh pendaki meliputi: ransel, jaket sangat diperlukan pada malam hari yang suhunya dingin, jas hujan jika dilaksanakan di musim penghujan, sepatu untuk mendaki gunung, makanan bekal yang cukup, dan tenda untuk bermalam, P3K, alat penerangan, pakaian ganti, dan alat masak.

1. RANSEL/TAS GUNUNG

Gunanya jelas untuk menaruh berbagai barang-barang keperluan anda selama pendakian, apalagi pendakian itu memakan waktu lama dan harus bermalam. Mengapa ransel/tas gunung? Mengapa bukan tas atau ransel biasa saja? Ransel/tas gunung, sebagaimana namanya jelas dirancang secara khusus untuk mendaki gunung. Salah satu kelebihanannya adalah ransel/tas gunung dirancang sedemikian rupa sehingga beban yang kita pikul bisa terdistribusi merata di badan. Hal ini akan membantu menghemat energi dan lebih nyaman saat membawanya. Jangan heran, jika melihat pendaki gunung yang membawa tas/ransel “supergede” tapi tetap kuat dan bisa mendaki tanjakan sedemikian terjal. Kelebihan lainnya adalah tas/ransel gunung memiliki sekat-sekat dan kantung-kantung yang di-*design* untuk memudahkan menyimpan dan mengakses berbagai jenis barang.



Gambar 5.2 Ransel mendaki gunung

Sumber: <https://gudangpendaki.wordpress.com/perengkapan-pendakian-gunung/>

Apakah memakai tas/ransel biasa dilarang? Tidak ada “larangan” tentunya. Tas biasa bisa dipakai kalau pendakian itu tidak memerlukan peralatan banyak dan hanya dilakukan sehari tanpa bermalam. Pendakian untuk peserta didik di sekolah, tentunya tidak perlu tas yang terlalu besar. Bawa tas yang cukup untuk membawa peralatan dan persediaan makan dan minum sebagai bekal dalam perjalanan. Biasanya pendakian untuk aktivitas luar kelas di sekolah dilaksanakan sehari atau setengah hari, dengan mendaki gunung yang tidak ekstrim sebagai sarana belajar peserta didik mengenal alam sekitarnya. Ada banyak pendaki yang membawa tas/ransel biasa. Namun lagi-lagi, pendaki harus mempertimbangkan kemana, kapan, berapa lama, serta jenis dan jumlah barang-barang yang perlu bawa. Tetapi di atas itu semua, tentunya lebih dan sangat direkomendasikan untuk menggunakan ransel/tas gunung.

2. JAKET

Jaket merupakan salah satu peralatan mendaki yang sangat penting untuk dibawa saat mendaki gunung, kecuali pendakian itu dilakukan di gunung tidak memakan waktu lama dan cuaca tidak begitu berubah sekali.



Gambar 5.3 Jaket pendaki gunung
Sumber: <http://panduanwisata.id/2015/11/26/tips-memilih-jaket-untuk-mendaki-gunung/>

Jaket berguna untuk menahan dan mengurangi dingin sehingga panas tubuh tetap terjaga. Hal ini berguna untuk menghindari hal-hal buruk yang tidak diinginkan akibat kedinginan. Pastikan jaket yang anda pilih memiliki kemampuan untuk itu karena ada banyak jenis jaket di pasaran dengan kualitas dan kemampuan yang berbeda-beda.

3. JAS HUJAN

Pendakian yang dilakukan pada musim penghujan sangat disarankan bagi pendaki untuk membawa jas hujan. Meskipun kita telah mengecek prakiraan cuaca, namun di dalam hutan cuaca sangat tidak menentu dan tidak dapat diprediksi. Hujan bisa turun kapan saja meskipun pada saat waktu pendakian sedang dalam musim kemarau sekalipun. Membawa jas hujan tidak ada salahnya, bahkan cenderung menjadi keputusan yang tepat.



Gambar 5.4 Jas Hujan
Sumber: <http://pendakianseru.blogspot.co.id/2015/04/tips-peralatan-pribadi-mendaki-gunung.html>

4. TALI

Tali peralatan yang wajib dibawa saat melakukan aktivitas pendakian gunung. Tali ini sangat diperlukan untuk membantu saat menaiki terjal yang penuh bebatuan, atau jalan yang licin.



Gambar 5.5 Tali
Sumber: <http://priceindo.com/harga-tali-karmantel-terbaru/>

Di samping itu, tali dapat dimanfaatkan untuk mendirikan tenda jika perjalanan pendakian gunung perlu bermalam.

5. FOOTWEAR

Kaki merupakan bagian yang paling penting dalam melakukan sebuah pendakian gunung. Sepanjang perjalanan dalam mendaki gunung, kaki sebagai bagian tubuh yang bekerja paling keras untuk memanjat bebatuan, tanjakan, dan kerikil-kerikil tajam disaat mendaki. Berikut standar pelindung kaki yang harus dikenakan dan dibawa ketika melakukan pendakian:

1) Sepatu Gunung



Gambar 5.6 Sepatu gunung

Sumber: <http://www.lazada.co.id/sepatu-gunung-hiking-outdoor-snta-465-hijau-8146820.html>

Memakai sepatu saat melakukan pendakian gunung merupakan sebuah kewajiban yang sudah tidak dapat ditawar-tawar lagi demi kenyamanan kaki dalam meminjak bebatuan, tanah liat, dan sebagainya. Kegunaannya tentu sangatlah banyak, yaitu: untuk melindungi kaki dari duri, kerikil yang tajam, dan mencegah dari cuaca dingin agar tidak kram. Disarankan menggunakan sepatu yang dirancang khusus untuk mendaki gunung.

2) Sandal Gunung

Sandal juga sebetulnya bukan merupakan sebuah keharusan, namun disarankan untuk membawanya. Perlu diingat, selama kaki masih bisa digunakan untuk berjalan dengan sepatu, jangan pernah menggantinya dengan sandal. Sandal hanya dipakai jika sudah tidak melakukan perjalanan atau ketika camp.



Gambar 5.7 Sandal gunung
<https://www.tokopedia.com/ainosen/sandal-gunung-outdoor-holkulea>

6. OBAT-OBATAN (FIRST AID KIT)

Perlengkapan P3K sangat dibutuhkan dalam kegiatan pendakian gunung. Perlengkapan P3K tidak saja dibutuhkan oleh diri sendiri, tetapi juga orang lain yang bersama-sama melakukan aktivitas pendakian gunung yang mengalami kecelakaan. Kecelakaan dapat saja menimpa seorang yang sedang mendaki gunung. Dengan membawa perlengkapan P3K dapat digunakan untuk mengobati sakit ringan akibat kecelakaan.



Gambar 5.8 Persediaan P3K

Sumber: <https://www.jakartanotebook.com/tas-obat-p3k-red>

Pilihlah perlengkapan P3K yang simpel tetapi cukup untuk memberikan pertolongan pertama jika mengalami cedera disaat melakukan pendakian gunung. Sehingga dalam membawanya tidak terlalu berat dan memakan tempat dalam tas.

7. ALAT NAVIGASI

Banyak pendaki gunung yang tersesat saat melakukan pendakian gunung, karena kurang memahami medan, cuaca yang saat itu ekstrim (kabut yang tebal), dan tidak membawa kompas. *Global Positioning System* (GPS) kini sangat mudah didapat dan sangat berguna.



Gambar 5.9 Alat Navigasi

Sumber: <http://obengplus.com/articles/4736/1/Mengenal-perangkat-GPS.html>

GPS sangat membantu seseorang yang sedang melakukan pendakian di gunung untuk mengetahui posisi saat itu disaat pendaki tidak mengerti arah. Perlu diingat bahwa, GPS hanya sarana penunjang untuk navigasi dan harus digunakan dengan kompas dan peta agar dapat posisinya dan keberadaanya.

8. **TREKKING POLE**

Sebuah peralatan yang menyerupai tongkat orang tua untuk. Fungsi *trekking pole* dan tongkat untuk urang tua sebenarnya sama dalam rangka untuk membantu berjalan.



Gambar 5.10 Trekking Pole

Sumber: <https://www.snapdeal.com/product/stop-shoppers-hiking-pole-with/2095292041>

Trekking pole digunakan pendaki gunung untuk membantu memudahkan perjalanan saat mendaki gunung.

9. TENDA DAN PERALATAN MENDIRIKAN TENDA

Tenda dibutuhkan jika pendakian gunung memerlukan waktu bermalam sebelum mencapai tujuan dari pendakian gunung. Pendakian gunung yang hanya untuk pembelajaran yang membutuhkan waktu kurang dari 5 jam tidak usah membawa tenda.

10. PERALATAN LAIN

Peralatan lain yang diperlukan dalam pendakian gunung yang harus bermalam, meliputi Peralatan masak, Peralatan makan, perlengkapan tidur, dan peralatan mandi.

E. MANFAAT MENDAKI GUNUNG

Bangsa Indonesia dikaruniai Allah SWT kekayaan alam berupa pegunungan, Gunung, atau bukit yang menjulang tinggi sekaligus indah dan menarik untuk didelajahi atau didaki. Di Indonesia jumlah pegunungan atau gunung sangat banyak, baik itu gunung berapi maupun gunung berapi yang sudah tidak aktif lagi. Di samping itu, banyaknya pegunungan atau gunung yang dimiliki Bangsa Indonesia ada yang sering digunakan untuk pendakian dan ada banyak gunung yang belum terjamah manusia untuk pendakian. Adanya banyak gunung yang tidak berapi sangat baik untuk berbagai kegiatan olahraga rekreasi, seperti pendakian, gantole, paralayang. Dengan olahraga pendakian memiliki manfaat kesehatan yang baik bagi tubuh. Di daerah Istimewa Yogyakarta banyak gugusan pegunungan yang sangat cocok untuk pembelajaran pendakian gunung bagi bagi peserta didik tingkat sekolah dasar khususnya kelas atas, SMP, SMA. Berikut manfaat yang diperoleh dari melakukan aktivitas mendaki gunung:

1. Meningkatkan kapasitas jantung dan paru

Mendaki gunung atau pegunungan memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh. Manfaat pertama dari aktivitas mendaki gunung yaitu meningkatkan kapasitas kinerja jantung dan paru-paru. Pada saat mendaki gunung membutuhkan tenaga atau energi yang besar untuk mendaki tanjakan yang terjal dan beban yang harus dibawa. Energi didapat dari membakar kalori yang membutuhkan oksigen yang banyak. Kebutuhan oksigen yang banyak diperoleh dari proses pernapasan paru-paru. Apalagi oksigen

di daerah pegunungan sangat bersih dan segar sehingga menyehatkan dan menyegarkan paru-paru. Dengan kerja kerja keras saat mendaki itu, jantung akan bekerja keras juga untuk memompa darah keseluruh tubuh yang membawa oksigen dan sari makan. Dengan bekerjanya jantung dan paru-paru yang baik akibat aktivitas pendakian, meyebabkan kesehatan manusia meningkat, seperti:

- 1) Memperkecil resiko serangan jantung atau stroke.
- 2) Meningkatkan suplai oksigen dan peredaran darah ke seluruh tubuh.
- 3) Terhindar dari berbagai macam penyakit.

2. **Meningkatkan stamina dan daya tahan**

Aktivitas mendaki gunung dapat meningkatkan stamina atau daya tahan jantung dan paru-paru. Hal ini terjadi akibat kerja jantung dan paru-paru yang berat selama jangka waktu minimal 2 jam pendakian bahkan ada yang sampai 10 - 12 jam pendakian atau lebih. Mendaki gunung sangat membutuhkan stamina dan daya tahan tubuh yang lebih baik untuk menempuh perjalanan 2 - 12 jam perjalanan mendaki tanjakan-tanjakan.

3. **Menjaga kesehatan tubuh**

Mendaki gunung dengan durasi waktu yang lama dengan medan yang berat akan memperkuat kinerja jantung dan paru-paru meningkat. Makin baik kinerja jantung dan paru-paru akan meningkatkan sehatan tubuh secara keseluruhan meningkat. Apalagi aktivitas pendakian gunung dilakukan dengan tujuan rekreasi, petualangan dan *refreshing* sehingga badan terasa segar ditambah suasana pegunungan yang sejuk dan segar akan memingkatkan kesehatan tubuh.

4. **Memperkuat otot-otot kaki**

Aktivitas mendaki gunung dapat meningkatkan kemampuan otot mengatasi beban untuk menaiki berbagai tanjakan dan turunan yang terjal, sehingga meningkatkan kekuatan otot-otot tungkai kaki. Otot-otot yang lain pun terpengaruh juga, akan tetapi tidak seperti otot tungkai. Dampak yang lain dari aktivitas mendaki gunung yaitu meningkatkan kekuatan tulang-tulang sehingga mampu memperkecil resiko terkena penyakit osteoporosis.

5. **Mendekatkan diri pada alam**

Melalui aktivitas mendaki gunung dapat meningkatkan kecintaan pada alam. Gunung memiliki lingkungan dan ekosistem yang masih asri alami dan indah. Betapa indahnya alam pegunungan dengan berbagai flora dan faunanya, sehingga menambah kecintaan akan alam lingkungan pegunungan dan berusaha untuk menjaga kelestarian ekosistem yang ada di pegunungan.

6. **Memberikan pengalaman baru**

Mendaki gunung dapat meningkatkan dan memberi pengalaman-pengalaman baru, baik yang berupa pengalaman secara fisik dan pengalaman secara spiritual. Pengalaman fisik dapat diperoleh melalui berbagai rintangan alam yang berat selama pendakian. Pengalaman spiritual selama melakukan pendakian akan menambah kedekatan pada sang Maha Pencipta (Allah SWT) dengan keagungan-Nya telah menciptakan keindahan alam pegunungan.

Nilai spiritual selama pendakian gunung: (Heru Legowo, 2016)

- a) Menumbuhkan rasa cinta alam dan kasih sayang. Pendaki gunung terbiasa hidup di alam bebas. Merasakan bagaimana menjadi bagian dari alam, serta menyadari pentingnya menjaga dan melestarikan alam.
- b) Menumbuhkan rasa syukur. Setelah melihat keindahan pemandangan alam pegunungan. Di sana langit begitu biru dan terasa sangat dekat.
- c) Mempertebal keimanan dan menumbuhkan kesadaran kebesaran Allah SWT.

7. **Membentuk mental dan pemikiran yang sehat dan kuat**

Mendaki gunung yang penuh dengan berbagai rintangan dan medan yang berat akan membentuk karakter si pendaki. Mendaki gunung sangat dibutuhkan karakter yang baik untuk mampu mengatasi rintangan yang berat selama pendakian. Karakter seorang pendaki gunung yang baik akan terbentuk seperti pantang menyerah, mental dan pikiran yang sehat. Dalam mendaki gunung dibutuhkan keahlian dalam mengelola insting dan mengelola emosi yang baik. Seringnya melakukan aktivitas pendakian gunung akan membantu untuk meningkatkan kemampuan

mengelola insting dan emosi akan terasah dengan baik yang pada akhirnya berpengaruh pada mental dan pikiran yang sehat dan kuat.

8. **Media olahraga yang baik**

Mendaki gunung sebagai sarana untuk olahraga dan pendidikan. Sebagai sarana olahraga, pendakian gunung harus memiliki nilai-nilai yang ada dalam olahraga, seperti: (Heru Legowo, 2016)

- a) **Melatih sportivitas.** Pendaki gunung tidak ada yang saling serobot, saling sikut atau saling mendahului. Keberhasilan bagi mereka adalah ketika semua anggota rombongan tiba di puncak dan turun lagi dengan selamat.
- b) **Melatih kesetiakawanan dan kepedulian.** Menumbuhkan sikap tolong menolong, tanpa mengenal latar belakang ekonomi, agama dan suku bangsa. Di gunung mereka merasa sama, saling menolong, menghormati dan saling berbagi meskipun berbeda komunitas.
- c) **Melatih ketangkasan dan keterampilan.** Pendaki gunung harus gesit dan terampil mengurus diri sendiri dan menjaga sesama pendaki dan berusaha tidak membebani orang lain.
- d) **Melatih ketabahan dan kegigihan meraih cita-cita.** Pendakian adalah perjalanan yang melelahkan. Butuh perjuangan ekstra, tanpa mengeluh untuk sampai di puncak gunung.
- e) **Menumbuhkan motivasi diri.** Mendaki gunung selain membutuhkan peralatan, juga semangat untuk mencapai puncak.

9. **Menambah ilmu pengetahuan**

Selama pendakian gunung si pendaki akan menemui berbagai flora dan fauna yang ada di pegunungan. Di sana akan mengenal berbagai macam tumbuhan yang hidup di pegunungan. Begitu juga, melalui aktivitas ini akan menemui berbagai satwa liar yang belum ditemui selama ini. Melalui aktivitas pendakian gunung ini, akan belajar untuk mengenal alam, melalui tanda-tanda alam yang muncul

F. TIPS AMAN MENDAKI GUNUNG

Pada saat ini, mendaki gunung sebagai aktivitas rekreasi dan olahraga banyak sekali peminatnya. Begitu banyak orang ingin mendaki gunung untuk berekreasi dan olahraga petualangan khususnya bagi remaja. Banyak anak remaja (pemula) yang semula tak pernah mendaki jadi pendaki gunung. Banyak pendaki pemula tersebut yang kadang kurang memperhatikan dan mengabaikan akan bahaya dan resiko mendaki gunung, jika para pendaki gunung pemula kurang berhati-hati. Mendaki gunung sekarang menjadi sangat familiar di kalangan para remaja yang berjiwa petualangan, apalagi semenjak ada film 5 cm. Kebanyakan para remaja/pendaki pemula kurang pengalaman mendaki gunung menjadikan film tersebut sebagai tolok ukur. Padahal tak semuanya di film itu benar. Mendaki tak semudah apa yang dibayangkan dan tak serta merta sampai ke puncak. Tentunya bahaya akan terkilir, jatuh, patah tulang, luka memar, hypotemia, kelaparan, tersesat, dan bahaya binatang buas bisa saja terjadi. Oleh karena itu, pengalaman sangat diperlukan.

Berikut ini adalah tips aman saat mendaki gunung: 1) Kenali lokasi pendakian, 2) Kenakan pakaian yang sesuai, 3) Izin kepada orang yang ditinggali di rumah khususnya orang tua, 4) Kenali diri dan batas kemampuan diri sendiri, 5) Makan dan minum dengan baik, 6) Perhatikan keadaan cuaca, 7) Jangan keluar dari jalur dan tetap ikuti petunjuk, dan 8) Hilangkan sifat egois, sombong, serta meninggalkan rombongan.

1. Kenali lokasi pendakian

Sebelum melakukan pendakian sebaiknya kita mengumpulkan informasi mengenai lokasi yang akan dijadikan kegiatan hiking, baik itu dengan membaca buku panduan atau situs online. Dengan melakukan hal ini, pendaki bisa menentukan perlengkapan dan peralatan apa saja yang harus dibawa sesuai kebutuhan. Misalnya dengan membawa pakaian yang sesuai dengan iklim daerah tersebut dan seberapa banyak air yang perlu dibawa.

2. Kenakan pakaian yang sesuai

Pastikan menggunakan pakaian yang sesuai, sepatu atau sandal yang sesuai dan bawalah jas hujan andaikan hujan tiba-tiba datang. Meskipun ramalan cuaca mengatakan cerah, tidak ada salahnya kita melakukan persiapan. Mengenakan pakaian yang tidak cocok atau sesuai dapat meningkatkan resiko cedera atau bahkan yang lebih buruk dari itu.

3. Izin kepada orang yang ditinggali di rumah khususnya orang tua

Ini adalah hal yang penting. Jangan pernah sekalipun mendaki tanpa memberitahukan terlebih dahulu kepada keluarga atau kerabat di rumah. Paling tidak tinggalkan pesan yang berisi jadwal kegiatan dan berapa lama kita mendaki gunung. Jangan sampai membuat orang tua atau keluarga khawatir dan mencari-cari kita.

4. Kenali diri dan batas kemampuan diri sendiri

Hanya pendaki sendiri yang tahu seberapa kuat dirinya untuk mendaki gunung. Hanya pendaki yang tahu kondisi dan kemampuan tubuhnya ketika hendak mendaki gunung. Hal terburuk yang bisa pendaki lakukan adalah memaksakan dirinya pada akhirnya justru membuat pendaki kelelahan dan tidak bisa berbuat apa-apa. Jangan merasa minder dengan pendaki ataupun teman yang lainnya. Mendaki bukanlah lomba balap atau adu kecepatan. Ketika pendaki merasa lelah berhentilah dan minumlah air secukupnya. Naik gunung adalah kegiatan yang seharusnya untuk menikmati keindahan gunung, bukan menentukan siapa yang terlebih dahulu sampai di puncak.

5. Makan dan Minum dengan baik

Tergantung dari lokasi dan jarak pendakian, umumnya seorang pendaki akan kehilangan 2.000 hingga 6.000 kalori pada tubuhnya untuk sampai ke tujuan pendakian. Kalori yang hilang ini tentunya harus segera diisi lagi. Karena jika tidak dilakukan oleh pendaki bisa berdampak pusing, lesu dan lemas. Kegiatan mendaki gunung bukanlah waktu yang tepat untuk menerapkan diet. Pendaki gunung harus makan dan minum yang banyak selama berada di jalur pendakian. Baru setelah itu bisa melanjutkan diet lagi ketika pendaki sudah pulang dan sampai di rumah.

6. **Perhatikan keadaan cuaca**

Dengan mengetahui keadaan cuaca, temperatur udara dan curah hujan, pendaki bisa menentukan pakaian apa yang cocok dengan situasi dan kondisi pendakian tersebut. Bukan itu saja, ramalan cuaca juga bisa membantu pendaki dalam mengambil keputusan apakah akan tetap pergi mendaki atau tidak.

7. **Jangan ke luar dari jalur dan tetap ikuti petunjuk**

Terus-menerus berada pada jalur pendakian adalah hal yang harus selalu dilakukan setiap melakukan pendakian, bukan hanya demi faktor keamanan semata, tetapi juga sebagai upaya untuk membantu dalam melestarikan alam. Jangan sekali-kali memaksakan diri untuk ke luar dari jalur pendakian yang telah ditentukan. Sudah banyak kasus dari para pendaki yang tidak melewati jalur yang seharusnya dilewati, seperti: cedera, jatuh, hilang dan tersesat. Hal itu disebabkan karena mengabaikan himbuan dan tetap ngotot untuk keluar dari jalur pendakian. Dengan tetap berada di jalur pendakian tentunya jika sewaktu-waktu terjadi sesuatu akan mudah mendapatkan pertolongan.

8. **Hilangkan sifat egois, sombong serta meninggalkan rombongan**

Di alam bebas apapun bisa terjadi, oleh karena itu pendaki gunung harus tetap waspada dan berhati-hati. Banyak kejadian yang tidak diinginkan tiba-tiba terjadi. Banyak kasus atau kejadian yang menimpa para pendaki yang hilang dan tersesat di gunung. Hal ini dikarenakan pendaki merasa dirinya sudah seringkali mendaki dan menganggap dirinya sudah mempunyai banyak pengalaman dan akhirnya meninggalkan rombongan. Kecelakaan dalam pendakian memang tidak dapat dipastikan, tapi setidaknya pendaki harus selalu hati-hati dan tidak meremehkan hal kecil sekalipun.

Di samping hal-hal yang disebutkan sebelumnya, para pendaki pemula maupun yang sudah berpengalaman perlu memperhatikan hal-hal pokok di bawah ini:

1. **Perencanaan pendakian**

Tips pertama adalah melakukan perencanaan pendakian dengan matang. Pemilihan lokasi, rute pendakian, kondisi cuaca, jumlah pendaki, jangka waktu, akan mempengaruhi perbekalan dan peralatan yang harus dipersiapkan. Jangan lupa untuk mendapatkan izin resmi dari pihak-pihak terkait.

2. **Mempersiapkan fisik dan mental.**

Tips selanjutnya adalah mempersiapkan fisik dan mental seperti dengan melakukan olahraga secara rutin agar badan tidak kaget saat melakukan pendakian.

3. **Mempelajari dan harus mengetahui mengenai medan dan rute yang akan dilalui.**

Penguasaan medan dan rute merupakan sebuah hal yang sangat penting. Paling tidak dalam satu kelompok pendakian gunung musti ada lebih dari satu orang yang benar-benar telah menguasai medan dan mengetahui rute dan jalur pendakian.

4. **Mempersiapkan perlengkapan yang efektif dan berdaya guna besar.**

Perlengkapan hendaknya disesuaikan dengan lokasi, rute, jangka waktu, jumlah pendaki dan kondisi cuaca. Namun beberapa peralatan yang sangat penting diantaranya: tas khusus pendaki (*carrier*), sepatu *trekking*, jaket, jas hujan, matras, sleeping bag, baju ganti, alat penerangan seperti senter, korek api, tenda, kantong plastik, kompor dan peralatan masak mini, alat komunikasi, tempat air, dan peralatan survival dan obat-obatan. Tips dalam memasukkan peralatan dalam *carrier* hendaknya dengan komposisi barang yang paling berat di posisi atas sedangkan barang yang lebih ringan di bagian bawah.

Pengaturan ini berguna agar pada saat *carrier* digunakan, beban terberat berada di pundak, bukan di pinggang agar pendaki tidak cepat lelah karena menahan beban yang berat akibat kesalahan *packing*. Barang-barang bawaan sebelum dimasukkan tas dibungkus dahulu dengan menggunakan kantong plastik. Tips ini untuk mencegah barang menjadi basah (berfungsi sebagai lapisan anti air) atau tercampur dengan peralatan atau pakaian kotor dan basah yang telah dipergunakan.

5. **Manajemen logistik dan bahan makanan yang mencukupi.**

Tips membawa makanan dalam mendaki gunung juga penting. Bawalah makanan yang ringan, ringkas namun cukup mengandung kalori. Juga bahan makanan yang cepat dimasak. Jangan membawa dan mengonsumsi minuman beralkohol karena meskipun hangat namun minuman beralkohol dapat memicu pecahnya kapiler darah karena terlalu cepatnya kapiler darah memuai dalam tubuh.

6. **Memperoleh izin dan melapor pada pos pendakian.**

Sebelum pendakian dilakukan musti melapor dan memperoleh izin dari pihak-pihak terkait terutama di pos pendakian. Di pos pendakian ini, isilah buku tamu dengan mencantumkan lama pendakian, alamat lengkap dan nomor telepon keluarga atau teman yang dapat dihubungi bila terjadi musibah di gunung. Setelah kembali (turun) dari mendaki gunung jangan lupa untuk melapor kembali ke Pos Pendakian.

7. **Tidak merusak alam dan menjaga lingkungan sebaik-baiknya.**

Menikmati keindahan alam tanpa merusak atau menyakiti alam tentu akan semakin indah. Karena itu selama pendakian hindari perbuatan-perbuatan yang dapat merusak keindahan dan keseimbangan alam seperti melakukan aksi coret-coret (*vandalisme*), menebang tumbuhan sembarangan, menangkap hewan, memetik bunga (seperti *edelweiss*), maupun membuang sampah non-organik.

G. BEBERAPA FAKTOR PENYEBAB KECELAKAAN DALAM MENDAKI GUNUNG

Keselamatan pendaki sangat diutamakan, sebab apapun alasannya Gunung bukanlah tempat yang bisa didaki hanya dengan modal semangat saja. Tidak sedikit pendaki yang mengalami kecelakaan, bahkan kehilangan nyawa. Berbagai bahaya dalam kegiatan di alam bebas dapat dibagi dua, yaitu bahaya subjektif dan bahaya objektif (Hary Wijaya dan Christian Wijaya, 2011:2). Bahaya subjektif adalah bahaya yang diakibatkan oleh faktor manusia yang meliputi meremehkan alam, kurang persiapan mental, fisik, perlengkapan, peralatan, dan skill. Bahaya subjektif dapat dihindari dengan mempersiapkan diri sebaik-baiknya. Bahaya objektif adalah bahaya yang diakibatkan oleh faktor alam yang meliputi gempa bumi, aktivitas vulkanik, badai, hujan, kabut, dan tanah longsor. Bahaya objektif tidak dapat dihindari, akan tetapi dapat diminimalkan dengan memahami cuaca dan tanda-tanda bahaya. Oleh karena itu, setiap pendaki dianjurkan untuk berhati-hati saat melakukan pendakian, dan tetap mengutamakan faktor keselamatan.

Pada intinya semua kembali pada kesiapan si pendaki itu sendiri, baik kesiapan fisik dan mental serta persiapan perlengkapan penunjang pendakian. Beberapa faktor yang menyebabkan kecelakaan dalam melakukan pendakian gunung, akibat kesalahan si pendaki sendiri adalah:

- a) Minimnya pengetahuan tentang medan yang akan dilalui.
- b) Membuka jalur baru tanpa pengetahuan navigasi dan cara bertahan hidup yang memadai.
- c) Tersesat di hutan karena kekurangan makanan dan air.
- d) Terjadinya gap dan perbedaan pendapat dalam kelompok pendaki.
- e) Kecerobohan *leader* dalam menentukan jalur yang akan dilalui.

Di samping kecelakan akibat faktor manusia, faktor alam juga menjadi faktor utama yang menyebabkan pendaki mengalami kecelakaan adalah:

- a) Suhu yang tiba-tiba turun drastis yang disebabkan oleh perbedaan suhu di sekitar gunung menyebabkan turunya daya tahan pendaki.
- b) Badai gunung.
- c) Binatang buas.

- d) Kebakaran hutan.
- e) Tebing gunung mengalami longsor.
- f) Gas beracun.

Untuk meminimalisasi terjadinya kecelakaan pada saat melakukan aktivitas pendakian gunung, maka para pendaki pemula maupun pendaki yang sudah berpengalaman harus memperhatikan hal-hal berikut:

- a) Jumlah orang yang akan mendaki minimal tiga orang.
- b) Membawa peralatan yang lengkap, terutama peralatan pribadi, misalnya jaket, sarung tangan, tutup kepala, sepatu, dan jas hujan.
- c) Menjaga kekompakan tim sebagai hal vital dalam perjalanan agar tercipta suasana saling membantu dan menghargai sehingga perjalanan akan semakin cepat dan baik.
- d) Ada *leader* yang berpengalaman baik secara mental maupun pengetahuan.
- e) Membawa logistik dan air yang cukup, minimal untuk diri sendiri.
- f) Menjaga kondisi tubuh agar tetap fit.

H. BEBERAPA GUNUNG DI INDONESIA YANG POPULER UNTUK PENDAKIAN

Ada beberapa gunung di Indonesia yang menarik untuk dijadikan dan sering pendaki melakukan pendakian. Aktivitas mendaki gunung bisa menjadi aktivitas yang sangat menyenangkan dan menantang mental bagi pelakuknya. Ada banyak pengalaman yang bisa pendaki dapatkan dari aktivitas mendaki gunung ini. Tidak hanya proses pendakian yang membutuhkan kemampuan fisik yang baik, tetapi kemampuan untuk beradaptasi terhadap lingkungan alam yang sangat liar. Indonesia terkenal dengan gunung-gunung yang indah dan menjadi salah satu daya tarik wisatawan dalam dan luar negeri untuk mencoba mendakinya. Sebagai negara yang memiliki banyak gunung untuk didaki, berikut daftar gunung-gunung yang indah dan menarik untuk pendakian:

1. GUNUNG SINDORO

Gunung Sindoro terletak di daerah Jawa Tengah, Gunung Sindoro bisa menjadi pilihan untuk didaki karena hanya memakan waktu sekitar tujuh jam perjalanan. Jalur pendakian Gunung Sindoro cenderung tak banyak berpindah punggung gunung sehingga jarak tempuh relatif dekat.



Gambar 5.11 Gunung Sindoro

Sumber: <https://manusialembah.blogspot.co.id/2015/06/pendakian-gunung-sindoro-3136-mdpl-via.html>

Sebaiknya pendakian ke puncak dilakukan pada pagi hari dan turun saat menjelang sore. Umumnya di gunung Sindoro hujan turun di sore hari. Gunung Sindoro dapat didaki melalui dua jalur pendakian, yakni jalur Kledung (Kabupaten Temanggung) dan Tambi (Kabupaten Wonosobo). Jalur pendakian Kledung berada di pinggir jalan Desa Kledung di sebelah Restoran Dieng Pass.

Dari puncak gunung Sindoro, pendaki dapat melihat pemandangan kota Wonosobo dan juga gunung Sumbing. Jalur pendakian yang terjal dan berbukit-bukit akan menantang stamina. Gunung ini cocok didaki oleh pendaki pemula dan juga yang telah berpengalaman.

Ada beberapa jalur pendakian ke Gunung Sindoro (Harry Wijaya dan Christian Wijaya, 2011 : 130) antara lain Jalur Kledung (Desa Reco, Kecamatan Parakan, Kabupaten Temanggung), Jalur Sikatok (Desa Sigedang, Kecamatan Kejajar-Tambi, Kabupaten Wonosobo), Jalur Sibajak (Kabupaten Temanggung), Jalur Jlumprit (Dusun Katekan, Desa Jlumprit).

2. GUNUNG PAPANDAYAN

Gunung Papandayan merupakan salah satu gunung yang indah dan cocok untuk didaki. Gunung Papandayan terletak di Kecamatan Cisurupan, Kabupaten Garut, Jawa Barat. Gunung Papandayan sering dijadikan objek pendakian bagi para pendaki gunung. Pada dasarnya gunung Papandayan memiliki ketinggian 2.665 m dari permukaan laut. Pendakian gunung Papandayan akan membuat para pendaki menghadapi kondisi jalan landai, terjal hingga sangat curam. Pegunungan dan tebing curam menjadi ciri khas Gunung Papandayan.



Gambar 5.12 Gunung Papandayan
Sumber: *Husni cahya Gumilar (2015)*

Namun semua jalan sulit menuju puncak Gunung Papandayan akan terbayar setelah pendaki melihat kawah Mas, kawah Nangklak, kawah Baru, dan kawah Manuk. Titik yang tidak boleh dilewatkan untuk diabadikan adalah hutan mati.

3. GUNUNG MERBABU

Gunung Merbabu terletak di Jawa Tengah ini memiliki empat jalur pendakian yakni Thekelan (Kabupaten Semarang), Cunthel (Kabupaten Semarang), Wekas (Kabupaten Magelang), dan Selo (Kabupaten Boyolali). Gunung merbabu memiliki ketinggian sekitar 3.142 m dari permukaan laut.

Sebenarnya gunung Merbabu termasuk gunung berapi yang sudah tidak aktif lagi dan meninggalkan lima buah kawah yang sangat indah (Candrodimuko, Kendang, Kombang, Rebab, dan Sambernyowo).



Gambar 5.13 Gunung Merbabu

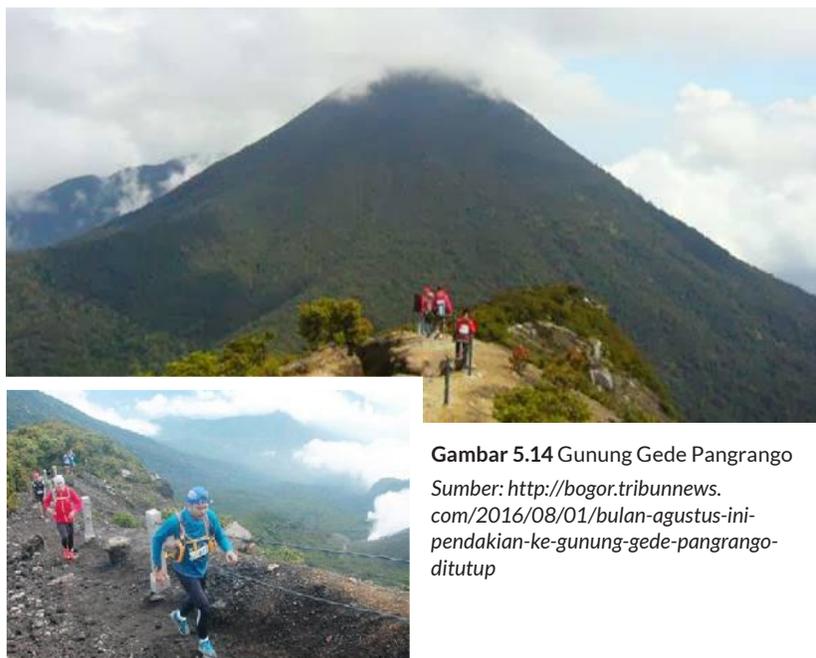
Sumber: <https://jejakmatabackpacker.wordpress.com/tag/gunung-merbabu/>

Jika senang mendaki gunung, beberapa puncak dapat dicapai seperti Puncak Triangulasi, Puncak Kenteng Songo, dan Puncak Syarif. Air terjun Umbul Songo di Desa Kopeng, Kecamatan Getasan, Kabupaten Semarang, masih di sekitar Gunung Merbabu juga dapat menjadi daerah tujuan wisata. Desa Kopeng juga merupakan desa wisata yang “wajib” dikunjungi. Gunung Merbabu dapat ditempuh dengan dalam waktu 8-10 jam. Gunung ini cocok didaki oleh pendaki-pendaki pemula dan juga berpengalaman karena jalur yang ditempuh telah ada penanda.

4. GUNUNG GEDE PANGRANGO

Gunung Gede Pangrango terletak di Jawa Barat yang bisa menjadi pilihan yang cocok untuk pendakian pemula. Aktivitas yang dapat dilakukan di kawasan Gunung Gede Pangrango misalnya mendaki gunung dan berkemah (Perkemahan Situ Gunung dan Bumi Perkemahan Mandalawangi).

Jangan lewatkan kesempatan mengunjungi air terjun-terjun seperti Cibereum, Ciismun, Sawyer, dan Cimanaracun. Pendakian Gunung Gede Pangrango dapat dilakukan melalui tiga jalur pendakian, yakni Gunung Putri (Cianjur), Cibodas, dan Salabintana (Sukabumi). Jika melewati jalur pendakian Cibodas, tempat-tempat menarik yang dapat disinggahi adalah Telaga Biru, Kandang Badak, Air Panas, dan Suryakencana di wilayah Gunung Gede. Lama pendakian melalui jalur pendakian Gunung Putri berkisar 4 - 6 jam, Cibodas dan Salabintana sekitar 10--12 jam. Sementara di persimpangan Kandang Badak, terdapat dua jalur yang mengarah ke Gunung Gede dan Gunung Pangrango. Di puncak Gunung Pangrango akan kelihatan kawah Gunung Gede.



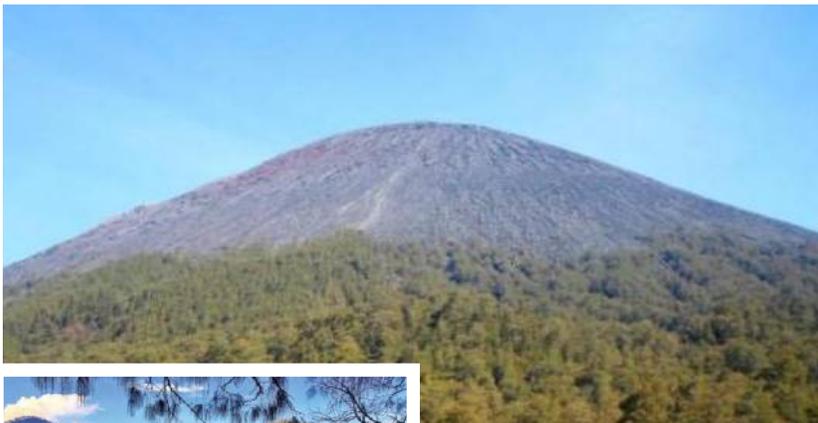
Gambar 5.14 Gunung Gede Pangrango

Sumber: <http://bogor.tribunnews.com/2016/08/01/bulan-agustus-ini-pendakian-ke-gunung-gede-pangrango-ditutup>

5. GUNUNG SEMERU

Gunung Semeru memperoleh predikat sebagai gunung tertinggi di Pulau Jawa. Gunung semeru memiliki ketinggian sekitar 3.676 m dpl dan mempunyai puncak yang dinamakan puncak Mahameru. Gunung Semeru yang berlokasi di Jawa Timur ini, termasuk dalam kawasan Taman Nasional Bromo Tengger Semeru dan masuk dalam Kabupaten Lumajang dan Kabupaten Malang. Di Gunung Semeru, hal-hal yang bisa dilakukan adalah berkemah dan tentunya mendaki gunung. Panorama alam yang ditawarkan seperti hamparan bunga di Oro-Oro Ombo, Ranu Kumbolo, dan juga bukit-bukit menguning.

Pendakian Gunung Semeru bisa dimulai di Desa Ranu Pani, Kecamatan Senduro, Kabupaten Lumajang, Jawa Timur. Jarak Ranu Pani - Ranu Kumbolo sekitar 10,5 kilometer. Melalui jalur ini, kondisi medan relatif landai tetapi sedikit naik turun. Gunung Semeru bisa didaki hingga Pos Kalimati selama 8-10 jam. Untuk jalur pendakian sudah tersedia penanda tempat sehingga gunung ini dapat didaki oleh pemula dan berpengalaman.



Gambar 5.15 Gunung Semeru
Sumber: <https://indonesiaituindah.com/wisata-ke-ranu-kumbolo-di-gunung-semeru-surga-alam-di-lumajang.html>

6. GUNUNG KERINCI

Gunung Kerinci terletak di wilayah Kayu Aro, Kabupaten Kerinci, Jambi. Gunung Kerinci salah satu gunung tertinggi (3.805 mdpl) di Sumatra ini menawarkan sensasi pendakian di tengah hutan tropis. Pada bulan Juni sangat tepat untuk mendaki Gunung Kerinci, karena jalur yang akan didaki tidak terlalu licin dan gembur. Keadaan tersebut akan memudahkan pendakian gunung tertinggi di Sumatra ini.

Pendakian dapat dimulai dari desa Kersik Tuo, Kayu Aro di sekitar 1.500 meter di atas permukaan laut (mdpl). Melalui puncak Gunung Kerinci, dapat terlihat Danau Gunung Tujuh dan juga hamparan pegunungan Bukit Barisan Selatan. Pendaki dapat menikmati bersantai di area perkebunan Teh Kayoe Aro yang telah dirintis sejak tahun 1925 oleh perusahaan Belanda dan merupakan salah satu perkebunan teh terluas di dunia. Tempat lain yang dapat dikunjungi adalah Danau Gunung Tujuh. Danau ini merupakan danau kaldera tertinggi di Asia Tenggara. Danau Gunung Tujuh sendiri dikelilingi oleh gunung-gunung yakni Hulu Tebo, Hulu Sangir, Madura Besi, Lumut, Selasih, Jar Panggang, dan Gunung Tujuh.

Lama pendakian Gunung Kerinci berkisar 12-14 jam. Gunung ini cocok didaki oleh pendaki yang berpengalaman karena mengingat jalur yang cukup panjang dan terjal. Selama pendakian, pendaki akan menemukan jalur yang didominasi dengan akar pohon, medan yang berpasir dan berbatu.



Gambar 5.16 Gunung Kerinci
Sumber: Priondono (2013)

7. GUNUNG IJEN

Gunung Ijen masih tergolong gunung berapi aktif hingga saat ini, yang terletak di perbatasan antara Kabupaten Banyuwangi dan Kabupaten Bondowoso, Jawa Timur. Gunung Ijen memiliki ketinggian berkisar 2.443 mdpl. Perjalanan menuju Kawah Ijen juga akan terasa nyaman jika dilakukan pada bulan Juli.

Api biru hanya akan terlihat pada dini hari sekitar pukul 01.00 WIB sampai 02.00 WIB. Jika tak ingin kehilangan momen api biru, cobalah untuk mendaki lebih awal. Titik awal pendakiannya berada di pintu pos Perlindungan Hutan dan Pelestarian Cagar Alam di Paltuding. Lama pendakian Gunung Ijen berkisar 2-3 jam. Gunung ini cocok untuk didaki oleh pemula. Selama perjalanan, pendaki akan disuguhkan dengan jalan tanah, berbatu, dan menurun terjal ketika menuruni kaldera. Tempat terbaik yang ditawarkan di Gunung Ijen adalah ketika berada di bibir kaldera yakni untuk melihat api biru dan aktivitas para penambang batu Belerang pada malam hari.



Gambar 5.17 Gunung Ijen

Sumber: <https://travel.detik.com/travel-tips/2628263/catat-5-tips-penting-mendaki-gunung-ijen>

8. GUNUNG RINJANI



Gambar 5.18
Gunung Rinjani

Sumber: *Tempo.co* (2017)

Gunung Rinjani terletak di Pulau Lombok, Nusa Tenggara Barat. Gunung Rinjani adalah salah satu gunung tercantik di Indonesia. Gunung Rinjani dapat didaki melalui dua jalur pendakian yakni Sembalun (Kabupaten Lombok Timur) dan Senaru (Kabupaten Lombok Utara). Gunung Rinjani termasuk dalam kawasan konservasi Taman Nasional Gunung Rinjani yang diabadikan sebagai gunung api tertinggi kedua di Indonesia. Karakter gunung Rinjani memiliki ketinggian 3.726 mdpl dengan jalur pendakian yang tergolong ringan hingga berat. Jalur pendakian Gunung Rinjani yang relatif terbuka akan lebih aman didaki



Gambar 5.19 Keindahan Gunung Rinjani

Sumber: <http://lomboktourplus.com/blog/mendaki-gunung-rinjani-lombok-yang-memukau/>

pada musim kemarau. Satu hal yang perlu dicoba ketika mendaki Gunung Rinjani adalah menginap di pinggir Segara Anak.

Ketenangan danau akan “menemani” pendaki. Salah satu tempat dengan pemandangan yang menarik di Gunung Rinjani adalah Segara Anak. Di sana pendaki akan melihat danau dan anak Gunung Rinjani yakni Barujari. Selain Segara Anak, di Puncak Gunung Rinjani dapat melihat pemandangan Nusa Tenggara Barat dan laut. Gunung Rinjani cocok untuk didaki oleh pendaki pemula dan berpengalaman karena di kaki gunung terdapat jasa porter. Lama pendakian berkisar sekitar 10-12 jam. Jalur yang akan dilewati pendaki berupa padang savana, pasir berbatu, dan pada beberapa bagian akan terjal.

9. GUNUNG BAWAKARAENG



Gambar 5.19 Gunung Bawakaraeng

Sumber: <https://mapalapkunm.wordpress.com/info-petualang/gunung-indonesia/bawakaraeng/>

Gunung Bawakaraeng ini terletak di wilayah Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. Titik awal pendakian berada di Dusun Lembanna yang berjarak sekitar 80 kilometer dari Makassar. Gunung Bawakaraeng memiliki ketinggian 2830 m di atas permukaan laut. Gunung Bawakaraeng merupakan hulu sungai Jenebarang, termasuk dalam kawasan hutan

Wisata Lompobattang. Kata 'Bawakaraeng' berasal dari kata 'bawa' (lumut) dan 'karaeng' (Tuhan/Raja) (Harry Wijaya dan Christian Wijaya, 2011 : 293). Selama perjalanan pendakian, lumut-lumut menghijau akan terlihat.

Pemandangan sungai-sungai yang berkelok-kelok membelah tanah Sulawesi dapat terlihat di tengah perjalanan menjelang puncak. Medan pendakian yang akan dilalui seperti hutan pinus, area persawahan, area datar, dan juga berbatu terjal. Lama pendakian Gunung Bawakaraeng berkisar 10-12 jam. Gunung Bawakaraeng cocok didaki oleh pendaki pemula dan juga berpengalaman.

10. GUNUNG JAYAWIJAYA



Gambar 5.20 Gunung Jayawijaya

Sumber: <http://katalogwisata.com/mendaki-puncak-jayawijaya-sebagai-satu-satunya-gunung-salju-beriklim-tropis>



Gunung Jayawijaya lebih dikenal dunia dengan nama Piramida Carstenz terletak di Papua, Gunung ini masuk dalam daftar Seven Summit dunia.

Waktu terbaik untuk mendaki Gunung Jayawijaya ini adalah di musim kemarau. Gunung Jayawijaya memiliki ketinggian sekitar 4.884 mdpl. Namun cuaca di kawasan Gunung Jayawijaya pun tak tentu. Bulan Oktober masih dipandang aman karena merupakan masa peralihan musim kemarau ke musim hujan.

Gunung ini juga disebut sebagai Puncak Jaya yang merupakan satu-satunya puncak gunung yang diselimuti salju abadi di Indonesia. Puncak Carstenz berada di Pegunungan Jayawijaya. Pegunungan ini berada di Provinsi Papua, Pegunungan Jayawijaya terdapat tiga Kabupaten, yaitu: Kabupaten Puncak Jaya, Intan Jaya, dan Mimika.

Selama mendaki, jalur yang akan ditemui yakni berbatu, menyeberang tebing, terbuka, dan juga padang rumput. Pendakian Gunung Jayawijaya hanya cocok didaki oleh pendaki berpengalaman. Lama pendakian berkisar sekitar 9-10 hari.

11. GUNUNG PRAU



Gambar 5.21
Gunung Prau

Sumber: <http://littlegrass.blogspot.co.id/2014/09/the-amazing-gunung-prau-3-jalur.html>

Gunung Prau terletak di kawasan Dataran Tinggi Dieng, Jawa Tengah. Gunung ini memiliki ketinggian 2.565 meter di atas permukaan laut (mdpl).

Gunung Prau dapat didaki melalui tiga jalur yaitu Kenjuran, Patak Banteng, dan Dieng. Pendakian hanya memakan waktu sekitar 3-4 jam. Kondisi jalur pendakian akan berdebu karena tanah yang kering dan juga terjal. Setelah tiba di pelataran puncak, jalur akan landai. Tempat terbaik untuk menikmati Gunung Prau adalah di padang rumput dan di pelataran dengan latar Gunung Sindoro, Sumbing, Merapi, dan Merbabu.

Pendaki dapat berkemah di area kemah yang luas. Di sini, pendaki dapat melihat Gunung Sindoro dan Sumbing. Pada pagi hari, coba untuk melihat matahari yang terbit dengan warna jingga yang memburat. Di sekitar Gunung Prau terdapat beberapa objek wisata yang juga menawarkan pengalaman mendaki di tengah hawa dingin. Tempat-tempat tersebut meliputi Bukit Sikunir, Telaga Dringo, dan Telaga Warna.

12. GUNUNG DEMPO

Gunung Dempo terletak di Pagar Alam, Sumatera Selatan dan memiliki dua puncak yaitu Puncak Dempo dan Puncak Merapi Dempo. Pada bulan Desember, Gunung Dempo bisa menjadi pilihan untuk pendakian karena persediaan air dapat tercukupi. Sumber air di pos Telaga Putri akan kering pada musim kemarau. Gunung Dempo memiliki ketinggian sekitar 3195 m di atas permukaan laut.



Gambar 5.22 Gunung Dempo

Sumber: Andri (2014)

Namun sebelumnya, bersiaplah untuk mendaki jalur yang terus menanjak. Pendakian dapat dimulai dari titik pendakian Desa Kampung IV dan Tugu Rimau. Di gunung ini, pendaki dapat melihat perkebunan teh yang menghampar luas. Gunung Dempo dapat didaki oleh pendaki pemula maupun berpengalaman. Lama pendakian Gunung Dempo berkisar 8-10 jam.

13. GUNUNG MERAPI

Gunung Merapi termasuk salah satu gunung berapi yang masih aktif hingga saat ini. Gunung Merapi terletak di perbatasan empat Kabupaten, yaitu: Kabupaten Sleman, Kabupaten Magelang, Kabupaten Klaten, dan Kabupaten Boyolali. Gunung Merapi memiliki ketinggian sekitar 2.930 m di atas permukaan laut. Untuk menuju puncak gunung Merapi dapat ditempuh dari 4 arah mata angin, yaitu jalur Selo yang merupakan jalur paling aman, jalur Kinahrejo, jalur Babadan, jalur Balerante (Hatib Abdul Kadir, 2003 : 66). Jalur pendakian dapat dilakukan melalui jalur Selo dengan ketinggian sekitar 1600 mdpl dan merupakan jalur yang sangat umum untuk para pendaki.

Perjalanan dimulai dari Selokopi Ngisor yang memiliki ketinggian 2.000 mdpl dengan jalur yang masih cukup landai. Kemudian menuju ke Selokopo dengan waktu tempuh 1 jam dengan kontur lereng serta berbatu. Setelah itu, pendaki bisa melewati pasar Bubar dengan ketinggian 2.600 mdpl.



Gambar 5.23 Gunung Merapi

Sumber: Reza Pratama (2015)

Di kawasan ini, pendaki bisa beristirahat sebentar untuk menyiapkan tenaga menuju puncak. Setelah dari Pasar Bubar ini, maka perjalanan dapat dilanjutkan menuju puncak yang ditandai dengan bau belerang yang cukup kuat. Di kawasan ini, pendaki bisa menjumpai kawah mati dan dataran yang luas sebelum Puncak Garuda. Di tempat ini, terlihat pemandangan yang indah dan dapat membuat pendaki merasa puas.

14. GUNUNG TAMBORA

Gunung Tambora merupakan salah satu gunung yang meninggalkan jejak sejarah untuk bangsa Indonesia. Gunung Tambora terletak di Pulau Sumbawa, yang dulu pernah mengeluarkan letusan besar dan dahsyat pada tahun 1815. Gunung Tambora berbatasan dengan beberapa kawasan, antara lain Kabupaten Dompu (sisi selatan), Kabupaten Bima (barat laut), dan Nusa Tenggara Barat. Gunung Tambora memiliki ketinggian sekitar 4.301 mdpl.



Gambar 5.24 Gunung Tambora
Sumber: Sulthoni Ahmad (2015)

Efek letusan gunung Tambora tidak hanya dirasakan Indonesia, tetapi dirasakan sampai Amerika dan Eropa terutama perubahan cuaca. Hasil letusan gunung Tambora terbentuknya sebuah kawah kering yang terletak di ketinggian sekitar 2850 mdpl. Secara keseluruhan Tambora terbagi dua yakni Tambora Utara sebagai taman margasatwa seluas 8000 ha dan Tambora Selatan sebagai taman wisata dan berburu seluas 130.000 ha (Hatib Abdul Kadir, 2003 : 140). Jalur pendakian gunung Tambora dimulai dari desa Pancasila menuju desa Tambora.

Setelah itu, pendaki mengikuti jalur pipa air yang akan membawa perjalanan ke pos 1 yang membutuhkan waktu 3 jam. Setelah itu, pendaki menuju pos 2 yang terletak pada ketinggian 1300 mdpl dengan waktu sekitar 2,5 jam. Kemudian menuju pos 3 dengan kondisi perjalanan yang terjal dan curam. Dari pos 3 ke pos 4 membutuhkan waktu 2,5 jam dengan ketinggian 1850 mdpl. Setelah dari pos 4 menuju pos 5 membutuhkan waktu 1 jam di sini banyak tumbuhan cemara yang menjadi pemandangan yang indah. Setelah dari pos 5 baru menuju ke puncak gunung Tambora dengan waktu 1,5 - 2 jam

15. GUNUNG LAWU

Gunung Lawu merupakan kawasan pengunungan yang indah yang membatasi antara Jawa Tengah dan Jawa Timur. Gunung Lawu memiliki ketinggian sekitar 3.265 mdpl. Gunung Lawu tepatnya masuk wilayah Kabupaten Karang Anyar, Kabupaten Ngawi, dan Kabupaten Magetan (Hatib Abdul Kadir, 2003 : 82).

Gunung Lawu sudah dinyatakan sebagai gunung berapi yang sudah tidak aktif lagi dan terakhir meletur pada tahun 1885. Kawasan gunung Lawu terdiri atas lereng-lerang yang masih mengeluarkan bau belerang. kawasan gunung Lawu terdiri atas kawasan hutan dan sumber air yang melimpah yang sangat menguntungkan masyarakat sekitar. Pendakian ke Gunung lawu dapat ditempuh dari 2 jalur, yakni dari jalur Cemara Kandang, Jawa Tengah dan jalur Cemara Sewu, Jawa Timur (Hatib Abdul Kadir, 2003 : 83). Gunung Lawu menjadi salah satu tujuan pendakian oleh para pencinta alam. Gunung lawu terdiri atas tiga jenis puncak yang

dinamakan Hargo Dalem, Hargo Dumiling, dan Hargo Dumilah. Ada tiga tempat sebagai titik awal pendakian, yaitu Cemoro Kandang, Cemoro Sewu, dan jalur dari Candi Cetho. Pendakian yang ingin menikmati udara segar dan tempat yang nyaman, pendakian dapat dimulai dari Cemoro Sewu atau Cemoro Kandang.



Gambar 5.25 Gunung Lawu
Sumber: Ardini Maharani (2015)

BERSEPEDA SANTAI



A. PENGERTIAN SEPEDA SANTAI

Sepeda santai adalah kegiatan (alam terbuka) bersepeda yang bukan bersifat lomba (Idik Sulaiman, 2002 : 100). Kegiatan sepeda santai dapat dijadikan sebagai sarana untuk memelihara agar jantung tetap sehat dan dapat juga untuk maksud menikmati hari libur dengan santai menyusuri rute jalan pedesaan dengan udara yang segar. Usahakan membuat rute perjalanan sepeda santai dilakukan di jalan-jalan yang tidak ramai kendaraan (hindari sepeda santai di jalan raya). Kegiatan sepeda santai dapat dilakukan pada peserta didik dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, agar anak dapat mengerti manfaat sepeda santai dan mengenal lingkungan sekitar dengan rute perjalanan yang aman. Seperti yang diungkapkan oleh Chris Carmichael & Edmund R. Burke (1996) “hampir setiap orang, berapapun umurnya, dapat bersepeda untuk kebugaran, dan setiap orang yang sehat dapat menjadi pengendara yang cakap dengan cara latihan”. Lebih lanjut beliau menyatakan bahwa bersepeda merupakan satu cara yang baik untuk membina pernapasan, jantung, dan kebugaran otot.

Bersepeda santai atau lebih populer dikenal dengan istilah “gowes”, adalah termasuk sebagai salah satu jenis olahraga ringan yang mudah dilaksanakan oleh segala usia. Bersepeda mungkin boleh dianggap sebagai olahraga paling populer setahun belakangan. Ditandai banyaknya komunitas sepeda santai yang menjamur di mana-mana, baik dikalangan bapak-bapak, ibu-ibu, remaja

dan bahkan anak-anak sekalipun. Mengenai manfaatnya bagi kesehatan dari melakukan aktivitas bersepeda santai tidak kalah jauh manfaatnya seperti aktivitas olahraga jalan kaki dan lari bahkan senam aerobik. Bepergian dengan sepeda kayuh akan membantu meningkatkan kebugaran, membakar kalori dan menghilangkan stres.

Dalam kegiatan sepeda santai target waktu (cepat-cepatan) bukan tujuan utama, target kebersamaan sampai pada tujuan akhir bersepeda santai dan dilakukan dengan selamat. Pemberangkatan dalam bersepeda santai dilakukan secara bersama-sama, tidak perlu susul menyusul dalam bersepeda karena pengukuran waktu tidak ditujukan kepada perorangan tetapi pada target telah ditentukan secara bertahap. Pada aktivitas bersepeda santai agar mencapai bugar dan jantung sehat, maka jarak tempuh dalam bersepeda santai pun disesuaikan dengan keadaan jantung dan kemampuan peserta sepeda santai (8 sampai 15 km). Sebaiknya, sebelum melakukan aktivitas sepeda santai kondisi tubuh dan jantung harus sehat. Alangkah baiknya sebelum melakukan aktivitas sepeda santai, perlu pemeriksaan atau menghitung denyut nadi untuk mengetahui kondisi kesehatannya.



Gambar 6.1 Sepeda santai mahasiswa PJKR 2016 FIK UNY

Sumber: Dok. Pribadi

Untuk kegiatan sepeda santai bagi pesepeda santai yang sehat dan ingin menikmati keindahan alam, jarak tempuh dalam bersepeda santai dapat ditentukan secara bertahap pula agar kegiatan yang teratur dapat dinilai meningkat maju.

Kegiatan sepeda santai dapat dilakukan untuk mengisi waktu luang yang sehat dan manfaat bagi kebugaran jasmani. Kegiatan sepeda santai sekarang ini sangat marak sekali di hari-hari libur mulai anak, remaja, dewasa dan orang tua.



Gambar 6.2 Persiapan bersepeda santai mahasiswa PJKR 2016 FIK UNY

Sumber : Dok. Pribadi

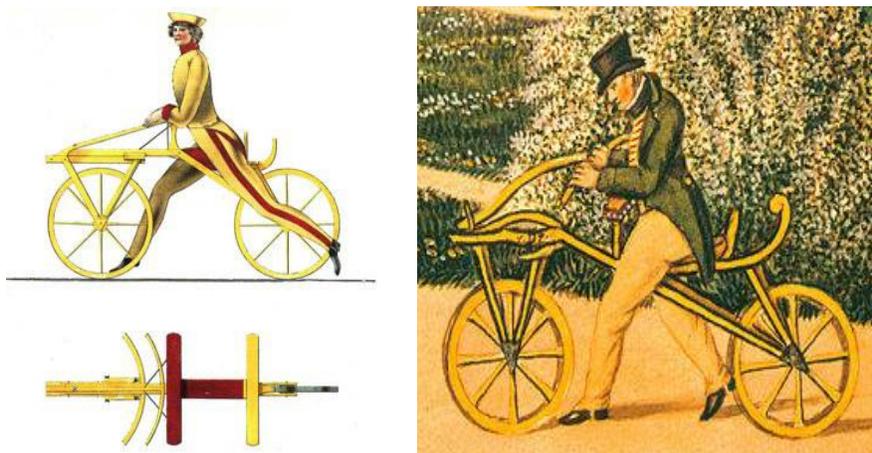
Sepeda santai dapat dilakukan di rute jalan perkampungan, pengunungan, hutan yang udaranya masih segar dan jauh dari keramaian kendaraan besar (truk, bis, dan mobil-mobil pribadi). Keindahan dari sepeda santai terletak pada bersepeda sambil menikmati keindahan alam pengunungan, hutan atau perkampungan maupun persawahan-persawahan dengan suasana asri pedesaan.

Pilihan rute perjalanan dalam bersepeda santai sangat penting sekali, agar pelaksanaannya dapat berjalan lancar, menyenangkan, udaranya sejuk, medannya tidak sulit dan tidak berbahaya. Perlunya perencanaan pengambilan rute perjalanan sepeda santai agar memberikan manfaat bagi kesehatan dan terhindar dari bahaya. Di dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani usahakan rutennya cukup sesuai alokasi waktu yang ada dan pilih jalanan yang tidak ramai kendaraan bermotor.

B. SEJARAH SINGKAT KEBERADAAN SEPEDA

Sepeda sebagai salah satu sarana untuk bersenang-senang, melakukan petualangan, dan berolahraga santai untuk menjaga kesehatan. Banyak anak-anak mengendarai sepeda untuk berangkat dan pulang sekolah. Sepeda sekarang menjadi alat transportasi yang murah, ramah lingkungan dan menyehatkan. Ada beberapa negara yang warga negaranya lebih memilih naik sepeda ketimbang naik kendaraan umum, contohnya saja di Negara Jepang dan Cina orang lebih memilih naik sepeda atau berjalan kaki karena padatnya jalan oleh kendaraan bermotor dan mobil atau bus. Sekarang sudah banyak bentuk-bentuk sepeda yang sudah modern, tapi bagaimana bentuk sepeda pada awal diciptakan? apakah sama dengan sepeda di zaman sekarang ini?

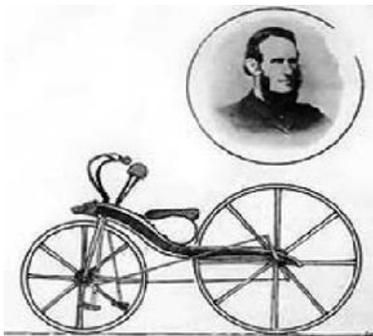
Pada tahun 1818 seorang berkebangsaan Jerman bernama Baron Karl von Drais de Sauerbrun menciptakan Laufmaschine (mesin berlari), yang kemudian dikenal dengan nama **Draisienne**. Struktur Draisienne hampir seluruhnya terbuat dari kayu, memiliki setang kemudi, namun tidak memiliki pedal untuk dikayuh. Pola pergerakan *Draisienne* sama seperti saat menggunakan otopet ataupun *skateboard*, yaitu menggunakan kaki yang mengayuh bukan ke pedal, tapi langsung ke tanah (ingat mobil The Flintstones?). Von Drais mematenkan ciptaannya pada tahun 1818, dan kemudian lebih dikenal lagi dengan nama Velocipede.



Gambar 6.3 Sepeda Draisienne Ciptaan Baron Karl von Drais
 Sumber: Hafiz Musa Ali Purnomo (2012)

Penduduk kota yang sudah dewasa di Karlsruhe menyenalkan kegemparan yang terjadi ketika Baron Karl von Drais meluncurkan barang ajaibnya di jalan-jalan Karlsruhe yang menjadi tontonan anak-anak. Dalam dekade tersebut, Baron Karl von Drais dan memoarnya semakin lama semakin dicintai sehingga pada tahun 1891 penduduk kota membangun monumen untuk mengenang penemuannya, termasuk sekolah Baron Karl von Drais dengan relief **Draisienne**. **Draisienne** dianggap mewakili langkah pendahuluan yang mampu memenuhi kebutuhan orang-orang berusia lanjut, memaksa penduduk untuk bergerak dengan kekuatan sendiri lebih cepat daripada jalan kaki.

Pada tahun 1838-1839 Kirkpatrick MacMillan seorang yang berkebangsaan Skotlandia telah mengembangkan sepeda pertama dengan menambah pedal, tuas, dan tangkai pendorong roda belakang, juga dilengkapi stang dan rem.

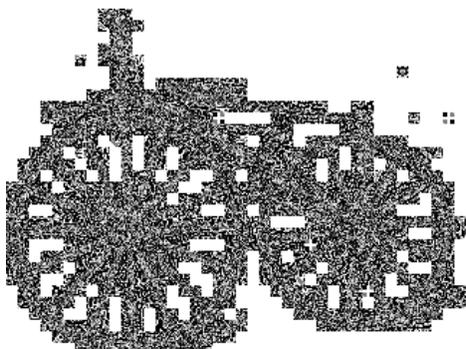


Gambar 6.4 Sepeda ciptaan Kirkpatrick MacMillan

Sumber: Hafiz Musa Ali Purnomo (2012)

Sepeda yang diciptakan Kirkpatrick MacMillan dengan menggunakan pedal yang digerakkan ke depan dan belakang untuk memutar roda belakang seperti penggerak pada lokomotif. Teknik pergerakan roda pada sepeda ini hampir sama dengan teknik pada lokomotif kereta uap. Ide pembuatan pedal pada sepeda ciptaan MacMillan ini kemudian diimprovisasi oleh seorang Skotlandia lain bernama Thomas McCall pada tahun 1860.

Pada tahun 1855 sebuah sepeda dengan pedal dan tangkai bergabung dengan as roda depan berhasil dirancang oleh Pierre Michaux serta anaknya Ernest dari Prancis. Sepeda ini disebut Velocipede sebuah nama yang pernah muncul pada hak paten Von Drais.



Gambar 6.5 Sepeda Bone-Shaker

Sumber: Hafiz Musa Ali Purnomo (2012)

Sepeda Velocipede atau Bone-Shaker memiliki roda depan lebih besar daripada roda belakangnya. Pedal yang diperkuat langsung pada as roda depan dapat dipompa atau dikayuh dengan gerakan kaki memutar.

Pada tahun 1865 seorang perancis Pierre Lallement membuat kendaraan sepeda ini makin sempurna dengan memperkuat roda dengan menambahkan lingkaran besi di sekeliling roda (*velg*). Lallement juga membuat model sepedanya dengan roda depan yang lebih besar daripada roda belakangnya. Dengan sepeda model seperti ini, mengendarai sepeda lebih ringan dan menyenangkan bagi para pengendara. Tapi sayangnya sepeda dengan roda depan yang besar itu memiliki kekurangan, karena posisi dan pedal yang cukup tinggi. Bagi kaum wanita dan orang-orang yang tidak cukup tinggi mengeluhkan desain sepeda tersebut. Selain itu, belum ditemukannya “per”, guncangan dan goyangan dari sepeda itu sering membuat sakit punggung pengendaranya. Maka masyarakat pada zaman itu menjuluki sepeda Lallement Bone Shaker (penggoyang tulang).

James Starley, seorang berkebangsaan Perancis menciptakan sepeda pertama yang menggunakan roda depan yang sangat besar, yang dikenal dengan nama Penny-Farthing. Sepeda ini memiliki sistem kayuhan dengan pedal yang tersambung pada roda depan dan tidak memungkinkan bagi pengendaranya untuk berhenti mengayuh. Apabila pengendara sepeda berhenti mengayuh, otomatis sepeda juga akan berhenti berjalan. Penny-Farthing sebenarnya adalah pengembangan lebih lanjut dari Bone-Shaker.



Gambar 6.6 Sepeda *High-Wheeler*

Sumber: <http://labsky2012.blogspot.co.id/2012/09/tugas-5-sejarah-dan-perkembangan-sepeda.html>

Roda depan yang besar membuat pengendara dapat berjalan lebih jauh untuk setiap rotasinya, dan juga resiko yang besar apabila berhenti mendadak ataupun meluncur pada turunan, karena posisi pengendara sepeda yang berada sangat tinggi dan posisi kaki pengendara yang tersangkut di bawah stang kemudian membuat banyaknya kejadian jatuhnya pengendara sepeda *High-Wheeler* dengan kepala mendarat terlebih dahulu dibanding badan. Sepeda ini sangat populer pada tahun 1880-an dan merupakan sepeda pertama yang mendapat sebutan *Bicycle* (dua roda). Bagaimanapun, yang menyanggah nama Bapak Sepeda Tinggi (*High Bicycle/High Wheeler*) justru seorang Perancis lain bernama Eugene Meyer, bukan Starley.

Sepeda pertama yang menggunakan rantai pada roda belakang diciptakan oleh H. J. Lawson disebut juga sebagai *Safety Bike* atau sepeda yang aman karena pada sepeda ini, kaki pengendara sepeda dapat menyentuh permukaan tanah sehingga lebih memudahkan pengendara sepeda untuk berhenti dan turun dari sepeda.

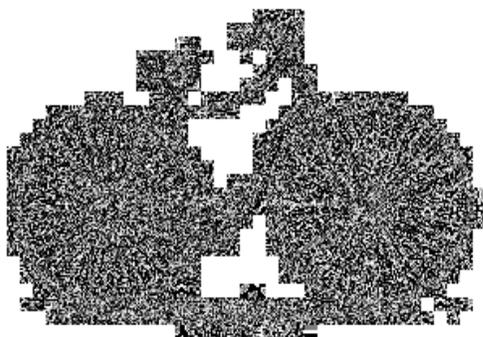


Gambar 6.7 Sepeda *Safety Bike*

Sumber: <http://labsky2012.blogspot.co.id/2012/09/tugas-5-sejarah-dan-perkembangan-sepeda.html>

Berbeda dengan jenis sepeda sebelumnya, pada sepeda *Safety Bike* ini pengendara sepeda menggerakkan roda belakang dengan sistem kayuh yang mana menjauhkan kaki pengendara sepeda dari roda depan sehingga akan lebih aman bagi pengendara sepeda.

John Kemp Starley pada tahun 1885 memperkenalkan Rover, sebuah *Safety Bicycle* sebagai pembaharuan dari *High Bicycle* yang berbahaya. Rover hasil karya Starley ini dianggap sangat inovatif dilihat dari desain dan mekanisme penggerak sepeda. Sepeda *Rover* buatan Starley ini sudah menggunakan roda depan dan belakang yang memiliki ukuran yang sama, berbeda dengan sepeda sepeda sebelumnya yang memiliki ukuran roda depan lebih besar dibanding roda belakang.



Gambar 6.8 Sepeda Rover

Sumber: <http://labsky2012.blogspot.co.id/2012/09/tugas-5-sejarah-dan-perkembangan-sepeda.html>

Desain sepeda dengan ukuran ban yang sama ini memudahkan para pengguna sepeda dalam penggunaannya karena lebih stabil dibanding sepeda dengan ukuran ban depan yang lebih besar dibanding ban belakang. selain itu, Model *safety bike* ini sudah dilengkapi dengan berbagai unsur yang dimiliki sepeda modern.

Seorang Amerika bernama Michael B. Ryan akhirnya pada tahun 1893 mematenkan sepeda lipat yang sesungguhnya. Berbeda dengan *Portable Bike*, sepeda lipat hasil rancangan Ryan ini memiliki mekanisme pelipatan seutuhnya tidak seperti *Portable Bike* yang lebih cenderung ke dalam sistem bongkar pasang dibandingkan sistem pelipatan.



Gambar 6.9 Sepeda Lipat
Buatan Michael B. Ryan

Sumber: <http://labsky2012.blogspot.co.id/2012/09/tugas-5-sejarah-dan-perkembangan-sepeda.html>

Pihak perancis juga mengakui menemukan sepeda dengan sistem lipat pertama pada tahun 1896 saat Capten Henry Gerard dari resimen 87 menggunakan sepeda lipat untuk keperluan manuver militer.

Recumbent Bicycle ditemukan pertama kali pada tahun 1896 oleh seorang berkebangsaan Perancis bernama Charles Mochet, anaknya yang bernama George Mochet dan seorang pesepeda bernama Francis Faure. Model *Recumbent* adalah tipe sepeda dimana pengendara dapat duduk bersandar atau bahkan dengan posisi rebahan.



Gambar 6.10 Sepeda Recumbent

Sumber: <http://labsky2012.blogspot.co.id/2012/09/tugas-5-sejarah-dan-perkembangan-sepeda.html>

Umumnya sepeda *Recumbent* memiliki roda depan yang lebih kecil dibandingkan dengan roda belakang. Sepeda *Recumbent* ini dapat dikemudikan dalam kecepatan yang cukup tinggi.

Sepeda kembali diminati sebagai alat rekreasi dan juga alat olahraga, di samping fungsi transportasi. Di era inilah sepeda jenis BMX (*Bicycle Motor Cross*) hadir di muka bumi California, AS.



Gambar 6.11 Sepeda BMX

Sumber: <http://labsky2012.blogspot.co.id/2012/09/tugas-5-sejarah-dan-perkembangan-sepeda.html>

Di awal tahun 1960 juga menjadi awal pengembangan sepeda jenis Lowrider yang dapat dibedakan dari bentuk sadel yang umumnya panjang dan sedikit meliuk, stang yang tinggi dan panjang, rangka *chrom* yang *curvy*, serta berbagai macam aksesoris lainnya.



Gambar 6.12 Sepeda Lowrider

Sumber: <http://labsky2012.blogspot.co.id/2012/09/tugas-5-sejarah-dan-perkembangan-sepeda.html>

BMX atau singkatan *bicycle motor-cross*. Pertama kali muncul pada awal tahun 1970-an ketika anak-anak di daerah California selatan ini memulai membalap sepedanya di lintasan tanah, terinspirasi dari bintang motocross pada saat itu. Ukuran dan ketersediaan model *design* oleh Schwinn yang dinamai Schwinn Sting Ray membuatnya dijadikan pilihan sepeda yang sesuai, hanya karena didesain mudah untuk dipakai dan kesesuaian penampilan dan kemampuan sebagai Sepeda BMX. Lomba BMX sangat fenomenal pada pertengahan tahun 1970. Saat itu masih mengadopsi lomba *offroad* (lintasan tanah).



Gambar 6.13 Sepeda Gunung

Sumber: <http://labsky2012.blogspot.co.id/2012/09/tugas-5-sejarah-dan-perkembangan-sepeda.html>

Sepeda gunung atau (*All Terrain Bike/ATB*) adalah sepeda yang digunakan pada medan yang berat. Untuk pertama kalinya, sepeda ini diperkenalkan di tahun 1970 oleh pemiliknya dipakai di perbukitan San Francisco. Sejak saat diperkenalkan, sepeda gunung ini mulai dikenal di dunia.

Ciri-ciri sepeda gunung ini adalah ringan, bentuk kerangka yang terbuat dari baja, aluminium dan yang terbaru menggunakan bahan komposit serat karbon (*Carbon Fiber Reinforced Plastic*) dan menggunakan *shock breaker*-peredam kejut. Sedangkan ban yang dipakai adalah yang memiliki kemampuan untuk mencengkeram tanah dengan kuat. Sepeda gunung memiliki 18-27 gear pindah yang berguna untuk mengatur kecepatan dan kenyamanan dalam mengayuh pedalnya. Sepeda gunung dengan 27 gear berarti memiliki *crankset* depan dengan 3 piringan dan *cassette sprocket* dengan 9 piringan. Sehingga $3 \times 9 = 27$ tingkat kecepatan yang berbeda.

Pada prinsipnya, sepeda fixie adalah sepeda dengan “gear mati” alias *fixed gear* atau pidal *free wheel*. Base sepeda ini menggunakan rangka sepeda balap (*road bike*) dan *simple*, tanpa *gear shift* bahkan *handle brake* (rem).



Gambar 6.14 Sepeda Fixie

Sumber: <http://labsky2012.blogspot.co.id/2012/09/tugas-5-sejarah-dan-perkembangan-sepeda.html>

Sepeda fixie adalah sepeda yang digunakan kaum pengantar pos/koran/majalah, yang biasa dikenal dengan kurir di wilayah amerika, persisnya di New York. Mereka mengalami masalah *lead time* pada saat mengirimkan paket mereka karena kondisi kota New York yang begitu padat. Makanya mereka memilih sepeda sebagai alternatif utama, dan hasilnya memuaskan dengan *lead time delivery* berkurang dan pengiriman yang jauh lebih cepat. Fixie bike, yang menggunakan *fixed gear*, akan membuat ayunan pedal terus berputar seiring dengan perputaran roda belakang, sehingga untuk melakukan pengereman, maka si pengendara harus mengurangi putaran pedal dengan cara gaya melawan arah putaran pedal atau biasa disebut dengan sistem "*door trape*". Hal ini sangat berbahaya untuk orang yang tidak terbiasa, karena pada saat melewati jalan menurun, maupun berbelok, pedal akan terus berputar dan laju sepeda akan terus melaju dengan kencang. Biasanya perbandingan gigi (*gear ratio*) depan dan belakang juga besar.

C. MENGENDARAI SEPEDA DENGAN AMAN

Bersepeda bagi kalangan masyarakat di Indonesia, Cina, dan Jepang merupakan pemandangan sehari-hari yang banyak dijumpai. Banyak anak-anak, remaja, dan orang dewasa mengendarai sepeda untuk tujuan berangkat sekolah, sepeda santai/rekreasi, dan sebagai alat transportasi untuk menuju tempat kerja. Namun banyak sisi yang kurang menyenangkan, karena banyak pengendara sepeda mengalami kecelakaan baik luka ringan, berat, dan bahkan kehilangan nyawa. Hal ini diakibatkan oleh pengendara sepeda sendiri yang kurang hati-hati atau karena pengendara sepeda motor/mobil yang kurang waspada dengan kecepatan tinggi di jalan.

Rahasia bersepeda secara efisien adalah gaya kayuhan yang lembut dan santai yang menciptakan tenaga untuk melewati bermil-mil (Carmichael & Edmund R. Burke, 1996 : 30). Akan tetapi, hal tersebut tidak akan pernah terjadi jika sepeda anda tidak cocok atau jika mengayuhnya tidak benar. Untuk membuat sepeda yang dikendarai cocok atau pas tidak cukup sekedar menyesuaikan tinggi rendahnya tempat duduk. Posisi yang benar dalam duduk di sadel dapat memberikan keuntungan yang memungkinkan tidak dipikirkan oleh pengendara sepeda.

Menyetel ketinggian sadel merupakan penyesuaian yang paling penting yang dapat dilakukan oleh pengendara terhadap sepedanya. Setel sadel yang benar akan memungkinkan penggunaan otot secara efisien dan memungkinkan menjamin kenyamanan yang lebih baik saat bersepeda. Kebanyakan pusat tempat duduk mempunyai tanda ketinggian maksimal, maka pemasangan jangan sampai melampoi ukuran maksimal. Ketinggian sadel disesuaikan dengan tinggi dari selangkangan pengendara sepeda. Sadel dalam posisi/ketinggian yang benar jika pengendara duduk dengan tepat di atas sadel dan kaki pengendara terbuka secara luas dan tumit sepatu pengendara menyentuh pedal dengan nyaman.

Dalam mengendarai sepeda di jalan ramai maupun jalan di perkampungan harus memperhatikan ketentuan-ketentuan yang ada. Mengendarai sepeda di perkampungan pun harus mengendarai dengan hati-hati karena banyak anak-anak kecil bermain di jalan. Mengendarai sepeda yang aman haruslah memahami ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

- 1) Berhenti di tempat-tempat yang aman dan mengikuti tanda-tanda berhenti.
- 2) Mematuhi lampu lalu lintas dan rambu-rambu jalan.
- 3) Jika mengendarai sepeda di jalan yang ramai, bersepedalah sedekat mungkin pada jalur sebelah kiri dari badan jalan atau jalur sepeda.
- 4) Ketika mau melewati kendaraan mobil yang berhenti, pengendara sepeda harus memperhatikan dulu jalur belakangnya bila ada motor atau mobil yang melaju kencang.
- 5) Ketika menyalip mobil yang sedang terparkir, hati-hati pada saat orang yang di dalam mobil tersebut membuka pintu mobil secara tiba-tiba.
- 6) Tidak menggunakan ponsel saat bersepeda
- 7) Memperhatikan kondisi rem sepeda yang dikendarainya berfungsi baik dan sekaligus dilengkapi bel.
- 8) Mengendarai sepeda paling banyak dua banjar, sehingga tidak memenuhi badan jalan.
- 9) Jangan melakukan berbelok atau balik arah dan berhenti mendadak, ini sangat membahayakan pengendara sepeda sendiri dan pengendara lainnya.

- 10) Gunakan helm sepeda untuk membantu mencegah cedera kepala, jika jatuh dari sepeda.

Hal-hal di atas harus diperhatikan oleh seorang pengendara sepeda dalam melakukan olahraga sepeda santai. Keselamatan dalam bersepeda santai menjadi hal yang mahal, jika tidak hati-hati atau sembrono dalam beraktivitas sepeda santai akan berakibat kecelakaan yang dapat menimbulkan cedera ringan maupun berat dan bahkan bisa meninggal dunia.

D. MERAWAT SEPEDA

Merawat sepeda merupakan langkah yang paling esensial dalam menunjang keselamatan bagi pengendara sepeda tersebut. Jangan sampai mengendarai sepeda dengan kondisi roda jalannya goyah karena bannya kempes. Hal ini sangat membahayakan pengendara sepeda sendiri. Hal-hal yang perlu diperhatikan untuk merawat sepeda agar saat digunakan dalam beraktivitas sepeda nyaman, meliputi: ban, rantai dan ger, pedal, rem dan kondisi as roda depan dan belakang

Sebelum beraktivitas bersepeda harus memperhatikan tekanan ban dan kondisi ban. Tekanan ban perlu diperiksa, sehingga pas sesuai dengan kondisi jalan. Tekanan ban yang terlalu keras membuat getaran menjadi tidak enak dan membuat sakit pantat dan lengan. Tekanan ban yang keras untuk melaju di jalan aspal yang panas bisa mengakibatkan ban mudah meletus. Begitu juga tekanan ban yang kurang juga bisa membuat ban mudah bocor ketika kena batu atau benda lain yang keras. Di samping itu, tekanan ban yang kurang membuat jalannya sepeda menjadi tidak enak. Pemeriksaan tekanan udara pada ban sebelum digunakan merupakan langkah yang tepat untuk menghindari ban rusak saat di tengah-tengah perjalanan. Begitu juga mengecek kondisi ban sudah halus atau masih tebal. Bila ban sudah halus/tipis perlu diganti agar saat digunakan tidak meletus/rusak di perjalanan. Ban yang sudah tipis juga berbahaya saat digunakan karena mudah tergelincir saat direm atau jalannya memang licin.

Rantai dan gigi rantai/gear sepeda harus diperiksa masih layak atau tidak untuk menempuh jarak tertentu. Rantai yang sudah tua dan gigi rantai yang sudah aus membuat kayuhan menjadi tidak enak dan membuat rantai mudah lepas. Begitu juga kekencangan rantai perlu diatur supaya jangan terlalu kencang sehingga tidak enak untuk mengayuh sepeda. Rantai yang terlalu kendur juga tidak baik, karena rantai yang kendur membuat rantai mudah los atau lepas dari gigi rantai/ger. Rantai harus selalu diberi minyak oli agar rantai awet dan kelentukan rantai terjaga.

Pedal untuk mengayuh sepeda agar bisa berjalan harus diperiksa sebelum digunakan. Sering terjadi kejadian pedal lepas dari tangkai pedal saat di tengah-tengah perjalanan. Untuk itu, sebelum sepeda digunakan alangkah baiknya pedal diperiksa kekencangan baut-bautnya sehingga tidak lepas saat digunakan. Pedal juga perlu diberi minyak oli agar putaran pedal lancar.

Rem sepeda sangat essensial dalam mengendarai sepeda agar aman. Fungsi rem untuk mengatur kecepatan dalam bersepeda, untuk itu rem harus selalu diperiksa kepakemannya. Kondisi rem yang tidak pakem akan sangat membahayakan bagi pengendara sepeda itu sendiri terutama pada kondisi jalan yang banyak naik-turun perlu pengaturan kecepatan. Pada kondisi jalan turun atau mengurangi kecepatan fungsi rem sangat diperlukan untuk mengatur kecepatan agar tidak membahayakan diri sendiri atau pengendara sepeda yang lain. Baik rem depan dan belakang harus selalu di cek terhadap kondisi kampasnya.

Kondisi as roda depan dan belakang harus diperhatikan terhadap putaran rodanya. Kekencangan as roda depan dan belakang harus tepat agar perputaran rodanya lancar dan baik. As roda yang terlalu kencang membuat perputaran roda menjadi tidak lancar dan memudahkan as roda cepat rusak. As roda yang kendur membuat jalannya roda menjadi goyang atau tidak stabil. As roda depan dan belakang perlu diberi minyak oli atau paslin agar perputaran rodanya lancar dan mengucangi cepat ausnya as roda.

E. BENTUK-BENTUK SEPEDA UNTUK KEGIATAN SEPEDA SANTAI

1. SEPEDA ONTHEL

Sekarang ini, banyak perkumpulan sepeda onthel di kalangan orang tua yang dilakukan setiap hari libur sebagai kegiatan rekreasi. Sepeda yang sering dikendarai oleh masyarakat zaman dahulu hingga tahun 1970 ini, mulai tenar atau terkenal kembali karena pada tahun 2000-an berkat kelangkaannya dan usianya.



Gambar 6.15 Sepeda Onthel
Sumber: Halimi (2010)

Bahkan di berbagai desa-desa dan kota-kota mulai berbagai macam komunitasnya yang biasanya disesuaikan dengan kostum kostum yang menarik.

2. SEPEDA GUNUNG

Sepeda gunung atau yang biasa di sebut (*All Terrain Bike/MTB*) adalah jenis sepeda yang didesain secara khusus untuk menjalani medan yang berat. Ciri-ciri sepeda gunung adalah ringan dan menggunakan *shock breaker*-peredam kejut. Sepeda ini biasa digunakan karena kegunaannya yang praktis dan ringan dengan memiliki gigi seperti sepeda motor.

Sesuai dengan namanya, sepeda ini terasa lebih cocok bila digunakan dalam area pegunungan atau medan berat lainnya. Sepeda gunung atau bisa dikenal dengan sebutan *Mountain Bike* (MTB) ini pertama kali diperkenalkan pada tahun 1970 di arena perbukitan San Fransisco.



Gambar 6.16 Sepeda Gunung

Sumber: <http://www.infobacan.com/2015/04/mengenal-jenis-sepeda-gunung-mtb-xc-downhill-dirt-jump.html>

Ciri-ciri sepeda gunung:

- a) Rangka terbuat dari pipa yang relatif lebih besar dan kuat bila dibandingkan dengan jenis sepeda lainnya.
- b) Ukuran roda 26" dengan tapak ban yang cukup lebar.
- c) Sepeda gunung dikhususkan untuk medan berat, maka profil tapak ban yang dipakai mampu mencengkram tanah dan batu.
- d) Menggunakan *shock breaker* pada roda depan atau dikeduanya.
- e) Mmiliki tiga gear depan dan sepuluh gear belakang.

3. SEPEDA BALAP

Sepeda balap merupakan jenis sepeda yang digunakan di jalan raya dengan kecepatan tinggi.

Para atlet balap sepeda biasanya menggunakan jenis sepeda yang satu ini. Sepeda balap ini jika dipacu di jalan datar mampu melaju hingga kecepatan 60 km/jam.



Gambar 6.17 Sepeda Balap

Sumber: <http://www.zonasepeda.com/review/sepeda-balap-roadbike-polygon>

Ciri-ciri sepeda balap:

- a) Rangka pipa relatif lebih kecil.
 - b) Diameter ban yang digunakan lebih besar dari MTB namun lebar peleg lebih kecil daripada MTB.
 - c) Tidak menggunakan *shock breaker*.
 - d) Tapak ban relatif lebih halus.
 - e) Gear yang digunakan bisa tiga gear depan dan 10 gear belakang.
 - f) Setir berbentuk melengkung pada ujung-ujungnya bertujuan supaya para pengendara dapat merendahkan posisi badannya sehingga bisa diperoleh aerodinameter yang ideal.
4. **SEPEDA HYBRID (HYBRID BIKE)**

Jenis sepeda yang satu ini merupakan perpaduan antara sepeda gunung dan sepeda balap. Sepeda yang satu ini lebih cocok digunakan di jalan raya.



Gambar 6.18 Sepeda Hybrid

Sumber: <http://ryzabike.blogspot.co.id/p/sepeda-hybrid.html>

Ciri-ciri sepeda *hybrid*:

- a) Bentuk rangka hampir mirip dengan sepeda gunung.
- b) Terdapat *shock breaker* pada roda depannya.
- c) Diameter pipa lebih mirip sepeda balap.
- d) Ukuran roda 27" sehingga mirip dengan sepeda balap.
- e) Ban lebih lebar dari sepeda balap dengan disertai permukaan tapak yang sedikit bertekstur.

5. SEPEDA BMX

Sepeda BMX merupakan sepeda untuk anak-anak dalam bersepeda santai ke sekolah dan aktivitas-aktivitas lainnya, sedangkan bagi orang dewasa sepeda BMX untuk bersepeda atraktif dan rekreasi. Bagi anak-anak untuk melakukan aktivitas sepeda santai sangat cocok menggunakan sepeda mini seperti BMX ini.



Gambar 6.19 Sepeda BMX

Sumber: <http://hargasepedabagus.blogspot.co.id/2015/02/harga-sepeda-bmx-pacific-spinix-terbaru.html>

Sepeda BMX ini di desain untuk anak-anak karena tidak terlalu tinggi dan nyaman untuk anak-anak. Bagi anak-anak yang melakukan aktivitas sepeda santai disarankan memakai sepeda mini sehingga tidak terlalu tinggi. Dengan sepeda mini ini anak akan lebih mudah mengendarai dengan lincah dan tidak mudah jatuh.

F. PERLENGKAPAN DALAM BERSEPEDA SANTAI

Banyak orang yang bersepeda santai dengan asal memakai kostum dan perlengkapan bersepeda seadanya. Padahal perlengkapan bersepeda diciptakan untuk meningkatkan kenyamanan, keselamatan, dan efisiensi bersepeda, serta mencegah rasa nyeri atau sakit setelah dan sesudah melakukan aktivitas sepeda santai. Perlengkapan dalam melakukan kegiatan olahraga bersepeda santai agar keselamatan dalam bersepeda tetap terjaga. Adapun perlengkapan dalam melakukan bersepeda santai, meliputi helm, sarung, **First Aid Kit**, sepatu, kaos khusus bersepeda, **bicycle short**, peralatan kunci dan tas.

1. HELM

Helm khusus bersepeda adalah perlengkapan wajib nomor satu saat bersepeda. Helm mampu mencegah kondisi cedera fatal pada kepala seperti gegar otak akibat kecelakaan. Pilihlah helm yang sesuai ukuran kepala dan kenakan dengan benar. Helm yang digunakan dalam bersepeda harus memenuhi standar Snell, ANSI, dan ASTM. Helm polisterin yang ringan saat ini memiliki bobot kurang dari setengah pon dan memiliki ventilasi untuk menjaga agar kepala tetap dingin.



Gambar 6.20 Helm bersepeda

Sumber: <https://gowesbike.com/blog/panduan-membeli-helm-sepeda>

Helm yang mengkombinasikan plastik yang berlubang yang di dalamnya dengan penutup Lycra, sedangkan yang lain menggunakan lapisan penutup kulit yang keras dan ringan.

Pilihlah helm yang tepat ukurannya, helm yang longgar hampir sama jeleknya dengan tanpa helm sama sekali. Pada umumnya helm yang digunakan dalam bersepeda diklasifikasikan dalam tiga ukuran, yaitu: ukuran kecil, sedang, dan besar dan memiliki bantalan yang dapat dipindah untuk disesuaikan dengan ukuran kepala pemakai.

2. SARUNG TANGAN

Berbagai tipe sarung tangan digunakan dalam bersepeda santai berfungsi untuk melindungi tangan (lecet dan benturan) dan menjaga agar tangan tidak cepat lelah. Sarung tangan ada yang memiliki bantalan busa, kulit sampai ke gel. Sarung tangan menjaga agar tangan dalam memegang stang tidak licin karena adanya keringat di telapak tangan.



Gambar 6.21 Sarung tangan

Sumber: <https://www.bukalapak.com/c/sepeda/outwear/gloves-509>

Di samping itu, *bike gloves* mampu memberikan kenyamanan dan perlindungan bantalan pada tangan terutama saat bersepeda jarak jauh, melindungi permukaan tangan saat terjatuh, menambah daya cengkeram pada setang dan tuas rem, dan menghangatkan tangan. Usahakan sarung tangan yang dikenakan bisa menyerap keringat. Gunakan sarung tangan

yang pas, jangan sekali-kali menggunakan sarung tangan yang longgar. Sarung tangan yang longgar tidak memberikan daya cengkeram yang maksimal pada genggaman setang.

3. FIRST AID KIT

Perlengkapan P3K sangat dibutuhkan dalam kegiatan bersepeda santai. Perlengkapan P3K tidak saja dibutuhkan oleh diri sendiri, tetapi juga orang lain yang bersama-sama melakukan aktivitas sepeda santai yang mengalami kecelakaan. Kecelakaan dapat saja menimpa seorang yang sedang bersepeda santai. Dengan membawa perlengkapan P3K dapat digunakan untuk mengobati sakit ringan akibat kecelakaan.



Gambar 6.22 Persediaan P3K

Sumber: <https://fjb.kaskus.co.id/kotak-p3k---kotak-pppk---kotak-obat/>

Pilihlah perlengkapan P3K yang simpel tetapi cukup untuk memberikan pertolongan pertama jika mengalami cedera. Sehingga dalam membawanya tidak terlalu berat dan memakan tempat.

4. SEPATU

Pakailah sepatu bersepeda dengan teknologi terbaru yang memiliki semacam gigi untuk mencengkeram atau dikaitkan dengan pedal khusus. Pastikan sol sepatu dalam beraktivitas sepeda cukup kaku untuk memaksimalkan transfer tenaga ke pedal. Begitu juga, pastikan sepatu yang dipakai sesuai dengan pedal sepeda yang digunakan.

Memakai sepatu joging dalam melakukan aktivitas bersepeda tidak begitu bagus karena solnya terlalu elastis untuk bersepeda. Sepatu joging memang didesain elastis untuk melindungi kaki saat bertumpu di tanah/mengurangi benturan yang keras dengan tanah saat bertumpu. Sepatu untuk bersepeda didesain dengan sol yang kaku dan keras dan tidak cocok

untuk jalan maupun jogging. Sol sepatu untuk bersepeda memiliki alas yang keras yang dapat membantu mengubah tenaga dari kaki ke pedal. Sepatu untuk bersepeda diklasifikasikan dalam tiga bentuk kegunaan, yaitu sepatu untuk bersepeda wisata/santai, sepatu untuk bersepeda balap, dan sepatu untuk bersepeda lepas jalan raya.



Gambar 6.23
Sepatu Bersepeda

Sumber: <http://www.lazada.co.id/jual-sepatu-sepeda-pria/>

Sepatu untuk bersepeda santai atau wisata hampir menyerupai sepatu jogging, tetapi alasnya lebih keras dan sederhana dengan paku yang menyatu dengan pengangan pedal. Sepatu jenis ini bisa untuk berjalan, tetapi jangan menggunakannya untuk jalan jauh. Sedang sepatu untuk bersepeda balap lebih efisien untuk naik sepeda, tetapi hampir tidak bermanfaat untuk berjalan. Alas sepatu balap tidak fleksibel dan dilengkapi dengan paku yang dapat dipindah dan disesuaikan dan didesain untuk digunakan pada pedal.

5. KAOS KHUSUS BERSEPEDA

Kaos bersepeda memiliki manfaat yang berbeda daripada kaos biasa. Kaos khusus bersepeda terbuat dari bahan lentur dan berukuran ketat sehingga mengurangi hambatan angin, mampu menyerap keringat sehingga menjaga tubuh tetap sejuk dan kering, berkerah pendek dan resleting panjang di depan untuk kebutuhan ventilasi yang menyesuaikan suhu, berpotongan panjang dan lebar di bagian belakang dan lebih pendek dan sempit di bagian depan untuk mengakomodir posisi tubuh saat

bersepeda, berkantung untuk menyimpan barang, dan berwarna cerah agar terlihat jelas saat di jalan. Kaos untuk bersepeda tersedia dua model, yaitu model kaos lengan panjang dan kaos lengan pendek, semuanya memiliki resleting untuk ventilasi dan memiliki dua /tiga saku di belakang untuk tempat kunci, pakaian tambahan, dan tempat makanan.



Gambar 6.24 Kaos bersepeda

Sumber: <https://www.bukalapak.com/c/sepeda/outwear/jersey-526/l-cirebon?>

6. BICYCLE SHORT

Asesoris untuk bersepeda santai yang tidak kalah pentingnya adalah celana bersepeda yang berkualitas baik.



Gambar 6.25 Celana Bersepeda

Sumber: <https://id.aliexpress.com/w/wholesale-bicycle-pants-protector.html>

Bike short yang baik tidak memiliki jahitan di bagian kelangkang dan beberapa memiliki alas khusus untuk mengurangi gesekan dan ketidaknyamanan. Bahan celana harus yang lentur mengikuti gerakan dan tidak terlipat saat bersepeda. Bahan nilon dan garmen ini memiliki bagian

belakang yang tinggi, didesain agar pas di badan yang condong di atas sepeda, dan panjang celananya akan menjaga paha dari gesekan karet sadel. Bagian bawah dari celana sangat elastis untuk membantu menjaga paha dari gesekan dengan sadel saat mengendarai sepeda.

7. PERALATAN KUNCI

Perlengkapan kunci-kunci sangat perlu untuk berjaga-jaga kalau sepeda yang dinaiki mengalami kerusakan di tengah perjalanan, dimana jauh dari bengkel sepeda. Dalam melakukan aktivitas olahraga sepeda santai, perlengkapan kunci yang multiguna untuk menghindari membawa kunci perlengkapan bengkel yang berlebihan dan memberatkan perjalanan dalam bersepeda santai.



Gambar 6.26 Peralatan kunci (bengkel)

Sumber: <https://www.carmudi.co.id/journal/10-peralatan-darurat-wajib-di-kendaraan-anda/>

Kunci-kunci multiguna sangat meringkas perlengkapan kunci yang harus dibawa untuk jaga-jaga kalau sepeda yang dikendarainya mengalami masalah.

8. TAS

Tas yang dipakai saat beraktivitas bersepeda digunakan untuk membawa peralatan kunci, P3K, dan Minuman maupun makanan ringan. Bawalah tas yang sipel (tidak terlalu besar) dan ringan, serta cukup untuk membawa hal-hal penting di atas. Sebaiknya tas yang dikenakan dalam bersepeda santai adalah tas gendong.



Gambar 6.27 Tas dalam bersepeda santai
Sumber: <http://www.lazada.co.id/jual-tas-olahraga-sepeda/>

9. ALAT MONITOR DENYUT JANTUNG

Sejalan dengan kemajuan zaman, telah tercipta alat pengukur denyut jantung elektronik yang murah dan praktis. Untuk dipertimbangkan bagi yang menyukai aktivitas bersepeda santai untuk memiliki alat monitor denyut jantung untuk mengetahui dan mengukur denyut jantung pada saat bersepeda. Monitor ini merekam aktivitas jantung secara elektrik dan meneruskannya ke penerima yang menempel pada setang.

10. KACAMATA BERSEPEDA

Saat bersepeda, kacamata atau pelindung mata mampu mencegah angin, sinar matahari, dan berbagai benda yang beterbangan mulai dari pasir, debu, dan bahkan serangga. Pilihlah kacamata yang tahan goresan.



Gambar 6.28 Kacamata
Sumber: <https://www.bukalapak.com/c/sepeda/outwear/goggle-kacamata>

Kacamata hitam akan mencegah binatang kecil yang terbang, pasir, debu masuk ke dalam mata, di samping itu juga memberikan perlindungan pada mata dari sinar ultraviolet dan sinar yang menyilaukan. Desain kaca mata harus bisa menghilangkan aliran udara melalui jembatan hidung dan adanya bantalan alis membantu agar keringat tidak masuk ke dalam mata.

G. MANFAAT AKTIVITAS BERSEPEDA SANTAI

Kegiatan bersepeda yang dilakukan dengan mengikuti ketentuan dan takaran yang tepat (secara teratur, teratur, terprogram, dan berkesinambungan), aktivitas bersepeda bisa menjadi *sport therapy* dan olahraga yang menyehatkan. Dengan bersepeda yang benar, fungsi pernapasan akan semakin baik, kekuatan otot juga meningkat, denyut nadi dan tekanan darah juga bisa terjaga di angka normal. Dalam hal bersepeda, ada empat parameter yang bisa dijadikan ukuran, yaitu tekanan darah, denyut nadi, fungsi pernapasan, dan kekuatan otot. Apabila diambil salah satu parameter yang gampang untuk mengukur secara mandiri: denyut nadi.

Menurut Chris Carmichael & Edmund R. Burke (1996) “Setiap orang bersepeda secara teratur dapat memperoleh keuntungan kesehatan dan kebugaran”. Bersepeda santai dapat dapat mengilangkan kejenuhan akibat rutinitas pekerjaan sehari-hari dan juga menghilangkan stres. Dengan bersepeda santai, seseorang akan segera mendapati bahwa bersepeda dapat membuka jalan kegembiraan, kebugaran, dan rekreasi. Bersepeda sama efektifnya dengan aktivitas jalan dan lari untuk menjaga kesehatan otot bagian bawah. Para peneliti aerobik mengatakan bahwa bersepeda sama baiknya dengan aktivitas lari dan berenang untuk meningkatkan kebugaran.

Sepesialis obat-obatan memberikan resep olahraga yang aman, yaitu bersepeda. Dengan bersepeda yang baik menyebabkan tingkat keausan anggota badan lebih rendah daripada aktivitas lari atau jogging. Banyak para ahli kesehatan menyarankan pada orang-orang yang cukup umur yang mempunyai masalah dengan anggota tubuh untuk memilih bersepeda sebagai olahraga utamanya.

Cara menghitung denyut jantung maksimum per menit besarnya adalah 220 dikurangi usia (dalam tahun). Denyut jantung maksimal sebagai batas 100%. Sebagai contoh, jika usia Nurhadi 40 tahun, berarti denyut jantung maksimum Nurhadi adalah $220 - 40 = 180$ denyut per menit. Kalau tujuan orang Nurhadi dalam bersepeda untuk olahraga prestasi, Nurhadi boleh saja menggenjot pedal sampai napas ngos-ngosan, sampai jantung berdetak mendekati 180 denyut per menit. Tapi kalau tujuan Nurhadi dalam bersepeda untuk kesehatan, denyut jantung berkisaran angka 60 – 80% dari batas maksimum. Artinya, denyut nadi harus dipertahankan di angka 108 – 144 denyut per menit. Jika denyut nadi di bawah angka itu, manfaat yang kita dapat dari kegiatan bersepeda tidak optimal. Jika di atas rentang angka itu, berarti membebani tubuh yang berlebihan.

Berikut ini akan sedikit diuraikan manfaat bersepeda yang dilakukan oleh seseorang secara teratur dengan jarak yang cukup sesuai umur:

1. Mempertahankan Daya Tahan Tubuh

Bersepeda sebuah aktivitas olahraga, jika dalam aktivitas bersepeda itu dilakukan secara rutin dengan jarak tempuh bersepeda yang cukup. Hal ini akan membuat tubuh menjadi sehat dan membuat daya tahan tubuh terjaga. Dalam aktivitas bersepeda dengan jarak tempuh yang cukup membuat jantung dan paru-paru akan sehat, begitu juga daya tahan otot tungkai kaki meningkat saat mengayuh sepeda dalam jarak cukup.

Bersepeda merupakan salah satu jenis olahraga ringan. Dengan demikian bersepeda merupakan salah satu cara terbaik untuk meningkatkan stamina, hal ini karena Anda dapat mengayuh sepeda lebih lama daripada melakukan aerobik atau berjalan kaki di mana mungkin dapat membuat lebih cepat lelah. Selain itu, bersepeda dapat memperkuat jantung dan paru-paru, yang membuat Anda dapat bekerja lebih efisien.

2. Menyehatkan Jantung

Bersepeda merupakan salah satu aktivitas yang baik untuk meningkatkan kebugaran jantung (Carmichael & Edmund R. Burke, 1996 : 6-7). Kebugaran jantung dapat dihitung melalui kapasitas aerobik, yaitu

kemampuan untuk melakukan latihan otot besar dan seluruh badan pada tingkat intensitas yang paling moderat sampai tinggi untuk periode waktu yang cukup lama. Bersepeda menyebabkan bekerjanya otot-otot kaki, pinggul, dan pantat, serta tubuh bagian atas digunakan untuk memperkuat kayuhan pedal saat menaiki bukit. Bersepeda juga mampu meningkatkan kemampuan oksidasi otot-otot sehingga meningkatkan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan yang luas.

Aktivitas yang rutin dalam bersepeda akan meningkatkan kapasitas aerobik dan dapat mengurangi atau mencegah resiko penyakit jantung. Sebuah studi yang dilakukan oleh British Medical Association menjelaskan bahwa bersepeda dengan jarak tempuh 20 mil dalam seminggu dapat mengurangi resiko terkena jantung koroner sebesar 50 persen. Begitu juga hasil penelitian bahwa bersepeda secara umum mampu menyehatkan, bahkan membuat seseorang kelihatan 10 tahun lebih muda. Dalam aktivitas bersepeda membutuhkan tenaga untuk mengayuh sepedanya.

3. **Cepat Membakar Kalori (Menjaga Komposisi Tubuh yang Baik)**

Bersepeda merupakan aktivitas olahraga aerobik yang apabila dilakukan beberapa kali dalam seminggu serta teratur pelaksanaannya di setiap minggunya, sebagai cara yang menyenangkan dan cepat untuk membakar lemak dan kalori tubuh. Makin banyak kalori yang terbakar saat melakukan aktivitas bersepeda menyebabkan komposisi tubuh menjadi ideal. Tubuh seseorang dapat dibagi menjadi dua komponen, yaitu bagian tubuh yang berlemak dan bagian tubuh yang tidak berlemak. Demi kebugaran dan kesehatan yang baik, seseorang harus menjaga keseimbangan antara keduanya.

Memperkirakan komposisi tubuh dapat dengan mudah ditentukan dengan pengukuran lingkaran lemak atau lipatan lemak. Melalui pengukuran ini akan memberikan informasi persentase kegemukan tubuh, yang berarti persentase tertentu dari keseluruhan berat badan diperkirakan merupakan lemak yang tertimbun. Seorang laki-laki harus berusaha mempertahankan komposisi lemak dalam tubuh di bawah 20%, sedangkan untuk perempuan di bawah 25%.

4. **Meningkatkan Kekebalan Tubuh**

Beberapa studi telah menunjukkan bahwa aktivitas seperti bersepeda dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga membuat tubuh menjadi lebih kebal untuk menangkal berbagai serangan penyakit seperti batuk dan pilek. Alangkah baiknya untuk menggunakan sepeda sebagai transportasi utama untuk pergi ke tempat kerja, sekolah, dan sebagainya daripada menggunakan kendaraan pribadi/angkutan umum.

5. **Kesehatan Paru-paru**

Dengan bersepeda santai akan memberikan kesehatan pada paru-paru. Ketika bersepeda santai menempuh jarak yang cukup jauh atau jarak berkilo-kilo meter, akan meningkatkan kinerja paru-paru untuk mengambil oksigen yang dibutuhkan tubuh untuk pembakaran energi. Apabila dalam melakukan bersepeda santai itu dilakukan di daerah yang sejuk dengan udara yang segar dan bersih (lingkungan perkebunan, sekitar pegunungan, dan persawahan yang sedikit kendaraan bermotor) akan memberikan kesehatan pada paru-paru. Alangkah baiknya, sebelum melakukan aktivitas olahraga bersepeda santai melakukan pemanasan terlebih dahulu dan pendinginan setelah selesai bersepeda.

6. **Mengurangi Tingkat Stres**

Apabila seseorang mengalami terserang stres ringan, cobalah untuk berolahraga bersepeda santai. Hal ini karena, ketika sedang bersepeda santai di lingkungan persawahan dan perkebunan mata dapat menyaksikan berbagai pemandangan yang berbeda dan menyenangkan. Sehingga dapat melupakan apa yang sedang terjadi atau masalah yang sedang hadapi.

7. **Mencegah Penyakit Obesitas**

Apabila seseorang tidak ingin terkena obesitas atau kegemukan, maka mulailah dari sekarang untuk berolahraga secara rutin, baik itu olahraga ringan seperti bersepeda santai atau olahraga lainnya yang disukai. Hal ini karena dengan berolahraga sepeda santai dapat mencegah terjadinya obesitas.

8. Mendukung Gerakan Go Green

Dengan aktivitas bersepeda, sama saja seseorang mendukung gerakan *Go Green*. Anda ikut menyelamatkan bumi yang semakin hari semakin panas. Walaupun baru sedikit orang yang ikut andil dalam melakukan gerakan *Go Green*, namun apabila seseorang dengan konsisten melakukannya, maka ada orang lain yang akan terinspirasi untuk turut melakukan aktivitas sepeda santai.

H. MENGECEK KONDISI SEPEDA SEBELUM DIPAKAI BERSEPEDA

Kejadian-kejadian yang tidak mengenakan saat melakukan aktivitas sepeda santai dapat berupa pedal lepas, ban kempes, rantai putus, dan rem tahu-tahu tidak berfungsi dengan baik. Dalam bersepeda santai kejadian ban kempes sering terjadi, yang membuat pesepeda santai harus menuntun sepeda ke bengkel yang jaraknya jauh. Bahkan ada yang rantainya putus saat di tengah-tengah perjalanan. Tentunya hal-hal di atas tidak diinginkan oleh para pesepeda santai. Untuk mencegah kerusakan sepeda di tengah perjalanan, maka sepeda yang akan digunakan dalam bersepeda santai harus di cek kondisinya.

Mengecek kondisi sepeda merupakan langkah awal untuk keselamatan dalam bersepeda santai. Sebelum bersepeda, sebaiknya baut-baut sepeda diperiksa dulu jangan sampai dada yang kendur/lepas. Rantai, as roda, dan as pedal diberi minyak oli dulu, sehingga perputarannya lancar. Kondisi rem juga diperiksa, karena fungsi rem sangat penting sekali untuk keselamatan dalam bersepeda. Oleh karena itu, kondisi rem harus diperiksa sebelum digunakan. Walaupun kegiatan itu berupa sepeda santai, kondisi sepeda harus benar-benar layak untuk dinaiki. Jangan sampai sepeda yang digunakan mengalami kerusakan yang tidak dikehendaki.

I. PEMANASAN DAN PENDINGINAN

1. PEMANASAN

Sebelum melakukan aktivitas olahraga sebaiknya melakukan pemanasan yang cukup untuk mempersiapkan organ-organ fisiologis sebelum menerima beban berat. Pemanasan adalah suatu yang merujuk pada aktivitas peregangan otot-otot, melemaskan persendian-persendian untuk mempersiapkan tubuh (organ-organ tubuh) untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup lama. Dengan melakukan pemanasan yang baik, berarti telah mempersiapkan otot untuk berkontraksi lebih cepat dan kuat, oksigen dialirkan ke otot-otot kaki untuk pembakaran energi, menyiapkan otot pinggang dan punggung, serta kecepatan metabolik semakin baik.

Pemanasan yang baik akan membantu untuk menghindari cedera dan membuat aktivitas bersepeda lebih nyaman, serta siap untuk melakukan aktivitas bersepeda lebih lama. Pemanasan yang efektif sebelum bersepeda adalah mengendarai sepeda dengan awal pelan-palan dahulu, kemudian secara perlahan-lahan ditingkatkan dengan secukupnya. Pemanasan sebelum melakukan aktivitas bersepeda dapat pula dilakukan dengan aktivitas jalan dimulai dari jalan pelan-pelan makin lama makin dipercepat sesuai kebutuhan (suhu badan naik).

Pemanasan biasanya dilakukan 10 menit sampai 15 menit atau suhu badan sudah meningkat dan berkeringat. Denyut jantung pemanasan harus mencapai 90 sampai 110 per menit tergantung pada usia.

2. PENDINGINAN

Setelah melakukan aktivitas bersepeda, sebaiknya melakukan pendinginan dahulu jangan langsung istirahat. Kebanyakan orang, pendinginan jarang dilakukan secara luas oleh para pesepeda setelah melakukan aktivitas bersepeda dalam waktu lama. Padahal pendinginan tidak kalah pentingnya seperti pemanasan. Para pesepeda pemula sering melupakan arti pentingnya pendinginan. Pendinginan dapat dilakukan dengan penguluran otot secara ringan dan pelan atau dapat pula dengan mengayuh sepeda dengan pelan-pelan saja. Pendinginan dilakukan tidak lebih dari 5 menit. Pendinginan berfungsi untuk membantu memulihkan kondisi tubuh secara berangsur-angsur menuju level kondisi istirahat.

Jangan langsung berhenti mendadak, darah berkumpul dalam saluran darah terbuka yang berada di kaki. Darah yang kembali ke jantung tidak memadai, sehingga jantung berdetak kencang untuk mengalirkan darah. Hal ini mengakibatkan rasa sakit kelampaungan sebagai akibat dari aliran darah yang kurang yang menuju ke kepala. Dengan mandi air panas atau berendam diri dalam bak air panas setelah bersepeda dapat semakin memperburuk keadaan. Ketika tubuh kehilangan panas karena meningkatnya aliran darah menuju kulit, darah yang mengalir ke jantung sedikit. Banyak orang pingsan saat mandi air panas setelah berolahraga sepeda.

J. ZONA-ZONA DALAM LATIHAN BERSEPEDA

Untuk kegiatan aktivitas luar kelas, kegiatan sepeda santai dalam pembelajaran pendidikan jasmani sebaiknya dilaksanakan untuk kebugaran, pengenalan cara bersepeda yang baik di jalan dan pengenalan peserta didik pada lingkungan sekitar sekolah. Dalam kegiatan sepeda santai melalui aktivitas luar kelas dilaksanakan *zone* hijau dan *zone* biru saja sudah cukup mengingat alokasi waktu yang sedikit, bukan untuk prestasi (kecepatan bersepeda, dan bersepeda untuk mengenal lingkungan. Kegiatan bersepeda untuk kebugaran dan prestasi yang lebih baik, seseorang bisa melakukan bersepedanya sampai *zone* merah.

1. ZONE HIJAU

Pada *zone* ini, bersepeda dilakukan dengan intensitas rendah dan durasi singkat dimaksudkan sebagai pengenalan tentang bersepeda bagi pemula dan sebagai pemulihan (setelah mengalami sakit/lama tidak melakukan aktivitas bersepeda) bagi pesepeda yang lebih senior. Latihan pada *zone* hijau ini akan membantu membiasakan sistem kardiovaskuler dan menjadi dasar bagi pengembangan program latihan bersepeda yang lebih intensif. Bersepeda dengan *zone* hijau ini dapat dilakukan beberapa minggu sampai merasa nyaman dengan sepeda.

Bersepeda pada *zone* hijau ini, dengan *zone* latihan 60 - 69% dari denyut jantung maksimal. Sedangkan lama bersepedanya berkisar 20 - 40 menit. Skala RPE nya (*The Rafting of Perceived Exertion*) harus 1-3 atau ringan sampai sedang. Medan yang digunakan lebih banyak yang datar agar pengendaranya menjadi lebih stabil sepanjang rute.

Di medan yang mendatar, pesepeda dapat mengayuh pedal dengan 85 - 90 RPM (hitunglah jumlah putaran satu pedal dalam 15 detik, kemudian jumlah totalnya kalikan 4). pada saat rute menanjak, pilihlah gerigi yang memungkinkan pesepeda untuk mengayuh pedal dengan 70 - 80 RPM. Hal ini dilakukan dalam rangka untuk menghindari tekanan yang berat pada lutut.

LATIHAN 1
BERSEPEDA PELAN
Total Waktu: 30 Menit

Pemanasan	5 menit mengayuh pedal dengan santai dan menggunakan gerigi kecil (90+RPM)
Latihan	
Jarak	5 mil
Waktu	20 menit
Medan	Jalan datar
Kecepatan	Pelan. Beralihlah jika perlu agar beban kerja konstan. Pertahankan putaran pedal pada 85 - 90 RPM
Usaha	60 - 65% denyut jantung maksimal
Pendinginan	5 menit mengayuh pedal dengan santai dengan menggunakan gerigi kecil (85 - 90+RPM) kemudian peregangan otot-otot
Kalori yang terbakar	sekitar 31 kalori/mil

LATIHAN 2
BERSEPEDA PELAN
Total Waktu: 35 Menit

Pemanasan	5 menit mengayuh pedal dengan santai dan menggunakan gerigi kecil (90+RPM)
Latihan	
Jarak	6,25 mil
Waktu	25 menit
Medan	Jalan datar
Kecepatan	Pelan. Beralihlah jika perlu agar beban kerja konstan. Pertahankan putaran pedal pada 85 - 90 RPM
Usaha	60 - 65% denyut jantung maksimal
Pendinginan	5 menit mengayuh pedal dengan santai dengan menggunakan gerigi kecil (85 - 90+RPM) kemudian peregangan otot-otot
Kalori yang terbakar	sekitar 31 kalori/mil

LATIHAN 3
BERSEPEDA PELAN
Total Waktu: 40 Menit

Pemanasan	5 menit mengayuh pedal dengan santai dan menggunakan gerigi kecil (90+RPM)
Latihan	
Jarak	8 mil
Waktu	30 menit
Medan	Jalan datar
Kecepatan	Pelan. Beralihlah jika perlu agar beban kerja konstan. Pertahankan putaran pedal pada 85 – 90 RPM
Usaha	65 – 69% denyut jantung maksimal
Pendinginan	5 menit mengayuh pedal dengan santai dengan menggunakan gerigi kecil (90+RPM) kemudian peregangan otot-otot
Kalori yang terbakar	sekitar 31 kalori/mil

LATIHAN 4
BERSEPEDA PELAN
Total Waktu: 45 Menit

Pemanasan	5 menit mengayuh pedal dengan santai dan menggunakan gerigi kecil (90+RPM)
Latihan	
Jarak	9,5 mil
Waktu	35 menit
Medan	Jalan datar
Kecepatan	Pelan. Beralihlah jika perlu agar beban kerja konstan. Pertahankan putaran pedal pada 85 – 90 RPM
Usaha	65 – 69% denyut jantung maksimal
Pendinginan	5 menit mengayuh pedal dengan santai dengan menggunakan gerigi kecil (90+RPM) kemudian peregangan otot-otot
Kalori yang terbakar	sekitar 31 kalori/mil

2. ZONE BIRU

Bersepeda dalam waktu lama dengan intensitas rendah dalam *zone* biru menyajikan aktivitas kebugaran sebagai tambahan dasar bagi pesepeda pemula. Melakukan aktivitas bersepeda dengan *zone* biru ini, akan membantu sistem kardiorespirasi untuk mengangkut lebih banyak oksigen ke otot-otot yang mempunyai respirasi lebih sedikit. Dalam *zone* ini, pesepeda bekerja pada 60 - 69% dari kecepatan denyut nadi maksimal, selama bersepeda 30 menit samapai dengan 1 jam. Skala RPE seharusnya menunjukkan 1 - 3 atau ringan sampai dengan moderat.

Latihan bersepeda pada *zone* ini sebagai upaya yang baik untuk jarak tempuh menengah, cocok untuk membangun kekuatan aerobik para pesepeda pemula, meningkatkan kapasitas kekuatan pesepeda menengah, atau bagi pesepeda yang lebih maju. Empat macam pengendaraan dalam *zone* biru ini, yaitu memerlukan kayuhan pedal pada persentase yang relatif rendah dari denyut jantung maksimal, untuk jangka waktu yang lama, meningkatkan intensitas sedikit dalam waktu pendek.

LATIHAN 1 BERSEPEDA VARIABEL Total Waktu: 55 Menit

Pemanasan	5 menit mengayuh pedal dengan santai dan menggunakan gerigi kecil (90+RPM)
Latihan	
Jarak	12,75 mil
Waktu	45 menit
Medan	Jalan datar atau melingkar
Kecepatan	Bervariasi. Mengendarai selama 30 menit pada denyut nadi maksimal 60 - 64%, kemudian 15 menit pada 65 - 69%. Pertahankan putaran pedal pada 85 - 90 RPM
Usaha	60 - 69% denyut jantung maksimal
Pendinginan	5 menit mengayuh pedal dengan santai dengan menggunakan gerigi kecil (90+RPM) kemudian peregangan otot-otot
Kalori yang terbakar	sekitar 31 kalori/mil

LATIHAN 2
BERSEPEDA VARIABEL

Total Waktu: 60 Menit

Pemanasan	5 menit mengayuh pedal dengan santai dan menggunakan gerigi kecil (90+RPM)
Latihan	
Jarak	14 mil
Waktu	50 menit
Medan	Jalan datar atau melingkar
Kecepatan	Bervariasi. Mengendarai selama 30 menit pada denyut nadi maksimal 60 - 64%, kemudian 20 menit pada 65 - 69%. Pertahankan putaran pedal pada 85 - 90 RPM
Usaha	60 - 69% denyut jantung maksimal
Pendinginan	5 menit mengayuh pedal dengan santai dengan menggunakan gerigi kecil (90+RPM) kemudian peregangan otot-otot
Kalori yang terbakar	sekitar 31 kalori/mil

LATIHAN 3
BERSEPEDA VARIABEL

Total Waktu: 1 jam 5 menit

Pemanasan	5 menit mengayuh pedal dengan santai dan menggunakan gerigi kecil (90+RPM)
Latihan	
Jarak	15,5 mil
Waktu	55 menit
Medan	Jalan datar atau melingkar
Kecepatan	Bervariasi. Mengendarai selama 30 menit pada denyut nadi maksimal 60 - 64%, kemudian 25 menit pada 65 - 69%. Pertahankan putaran pedal pada 85 - 90 RPM
Usaha	60 - 69% denyut jantung maksimal
Pendinginan	5 menit mengayuh pedal dengan santai dengan menggunakan gerigi kecil (90+RPM) kemudian peregangan otot-otot
Kalori yang terbakar	sekitar 31 kalori/mil

LATIHAN 4
BERSEPEDA VARIABEL
Total Waktu: 1 jam 10 menit

Pemanasan	5 menit mengayuh pedal dengan santai dan menggunakan gerigi kecil (90+RPM)
Latihan	
Jarak	17 mil
Waktu	60 menit
Medan	Jalan datar atau melingkar
Kecepatan	Bervariasi. Mengendarai selama 30 menit pada denyut nadi maksimal 60 - 64%, kemudian 10 menit pada 65 - 69%, diikuti 5 menit 60 - 64%. ulangi segmen 10 dan 5 menit ini. Pertahankan putaran pedal pada 85 - 90 RPM
Usaha	60 - 69% denyut jantung maksimal
Pendinginan	5 menit mengayuh pedal dengan santai dengan menggunakan gerigi kecil (90+RPM) kemudian peregangan otot-otot
Kalori yang terbakar	sekitar 31 kalori/mil

PENJELAJAHAN HUTAN

A. PENGERTIAN PENJELAJAHAN

Penjelajahan dapat diartikan sebagai suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan dengan berjalan kaki yang biasanya dilengkapi dengan petualangan. Menurut pendapat Muhajir (2004 : 185) penjelajahan adalah suatu perjalanan kaki yang diikuti dengan permainan dan petualangan. Penjelajahan dapat dilakukan berbagai tempat sesuai dengan tujuan, biasanya dilakukan di alam terbuka. Ada beberapa bentuk-bentuk penjelajahan sesuai dengan tujuan yang ingin diketahui atau dialami, seperti: penjelajahan alam bebas, penjelajahan pantai, penjelajahan sungai, penjelajahan hutan, penjelajahan gua, penjelajahan gunung dan lain sebagainya. Tuhan Yang Maha Esa menciptakan alam semesta beserta isinya untuk memenuhi kebutuhan makhluk-Nya, baik untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dan untuk kegiatan rekreasi.



Gambar 7.1 Menjelajah Hutan Taman Nasional Kutai

Sumber: <http://www.klikbontang.com/berita-7675-foto-prevab-tnk-hadirkan-nuansa-alami-hutan-belantara.html>

Usaha untuk menghindari dan menanggulangi perusakan alam dan khususnya hutan harus digalakkan dengan cara meningkatkan dan menumbuhkan kecintaan peserta didik mulai dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi terhadap kelestarian alam dan lingkungan dengan kegiatan aktivitas luar kelas.

Aktivitas penjelajahan yang dilakukan peserta didik atau orang kebanyakan memiliki tujuan untuk olahraga, *refreshing* dan rekreasi. Di samping itu, olahraga penjelajahan dilakukan untuk mengembangkan pengetahuan peserta didik untuk mengetahui kondisi hutan dan satwa yang ada di hutan, kondisi ekologi pantai, dan lain-lainnya. Penjelajahan yang dilakukan di hutan, sungai, pantai, dan gunung memang merupakan kegiatan yang sangat menyenangkan. Kata penjelajahan memang identik dengan makna petualangan. Oleh karena itu, tentunya sebagian besar dari peserta didik sudah bisa membayangkan seperti apa aktivitas sebuah penjelajahan itu. Akan tetapi, penjelajahan di hutan, sungai, pantai, dan lainnya pasti memiliki banyak sekali resiko, misalnya bahaya karena predator atau binatang buas, cuaca, dan sebagainya. Namun, dibalik semua itu ada manfaat yang dapat diambil dari aktivitas penjelajahan di alam bebas tersebut.



Gambar 7.2 Menyusuri Hutan Rimba Khas Gunung Bukit Raya Kalbar

Sumber: <https://www.indonesiakaya.com/jelajah-indonesia/detail/menyusuri-hutan-rimba-khas-gunung-bukit-raya>

Sebelum melakukan aktivitas penjelajahan ada beberapa hal yang harus disiapkan terlebih dahulu, hal yang perlu disiapkan biasanya adalah membuat rencana kegiatan penjelajahan terlebih dahulu. Hal ini perlu dilakukan agar pelaksanaan penjelajahan dapat berjalan dengan baik, aman, nyaman dan tentunya dapat berjalan dengan lancar. Di dalam rencana kegiatan tersebut terdapat rancangan kegiatan penjelajahan dan juga persiapan penjelajahan. Rancangan kegiatan penjelajahan dapat berisi tentang perkiraan waktu penjelajahan, penentuan lokasi, biaya dan pembagian tugas. Sedangkan persiapan penjelajahan dapat dilakukan dengan persiapan perlengkapan atau peralatan dan begitu juga kesiapan mental dan fisik peserta.

B. TUJUAN DAN MANFAAT PENJELAJAHAN HUTAN

1. TUJUAN PENJELAJAHAN

Aktivitas atau olahraga penjelajahan yang dilakukan memiliki tujuan tertentu sesuai dengan rencana awal kegiatan. Di sini jelas bahwa penjelajahan hutan memiliki tujuan, sebagai berikut:

- a) Untuk mengetahui segala sesuatu tentang kehidupan fauna (hewan) yang ada di hutan.
- b) Untuk mengetahui segala sesuatu tentang kehidupan flora (tumbuh-tumbuhan) yang ada di hutan.
- c) Lebih memahami fungsi hutan bagi kehidupan manusia.
- d) Meningkatkan keterampilan yang diperlukan untuk penjelajahan hutan.
- e) Mengagumi dan mencintai keindahan hutan yang ada di Indonesia kemudian menumbuhkan kepedulian untuk merawat serta dilestarikan, serta untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT sebagai pencipta alam semesta.
- f) Menjaga kesehatan, kebugaran fisik, mental, emosional, sosial, mendapatkan kegembiraan dan mengendorkan ketegangan jiwa, serta mengisi waktu luang yang positif.
- g) Menumbuhkan rasa tanggung jawab dalam rangka memelihara dan melestarikan hutan agar tidak rusak.

2. MANFAAT

Adapun manfaat yang dapat dipetik dari aktivitas penjelajahan hutan bagi peserta didik adalah sebagai berikut:

- a) Menumbuhkan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas diciptakan hutan yang luas dan indah dengan berbagai satwa yang ada di dalam hutan bagi kepentingan dan manfaat manusia.
- b) Menemukan dan mengetahui hal-hal baru yang ada di hutan.
- c) Menambah keterampilan, pengetahuan dan pengalaman baru penjelajahan hutan.
- d) Mendapatkan kegembiraan dan kepuasan pada peserta didik.
- e) Mampu mengisi waktu luang dengan mendekatkan diri pada alam.



Gambar 7.3 Menyusuri Hutan Pelawan Kab. Bangka Tengah

Sumber: Muhammad Hafil (2016)

Penjelajahan hutan merupakan aktivitas yang membutuhkan persiapan mental dan fisik, dan juga penentuan tempat yang cocok. Penentuan tempat penjelajahan hutan biasanya ditentukan sesuai dengan bentuk penjelajahan tersebut. Berdasarkan tujuan dan manfaat di atas agar kegiatan dapat berjalan dengan lancar untuk melakukan penjelajahan hutan tentu harus mempersiapkan mental, fisik, dan peralatan yang perlukan dalam penjelajahan hutan.

C. KEAMANAN DALAM PENJELAJAHAN HUTAN

Pada waktu menjalani suatu aktivitas penjelajahan di hutan terkadang menemui kejadian-kejadian kecil yang tidak disangka-sangka yang dapat dialami oleh penjelajah hutan. Kejadian-kejadian yang sering menimpa saat penjelajahan hutan, seperti: kabut, hujan lebat dan petir, angin ribut, binatang buas, serta tanaman berbahaya yang sering dianggap remeh, biasa, dan mudah dilupakan oleh seorang penjelajah. Sebaiknya, segala kejadian-kejadian yang ditemui di hutan perlu diwaspadai agar dalam melakukan penjelajahan hutan bisa selamat. Setiap penjelajah dalam melakukan penjelajahan hutan harus senantiasa “siap sedia” menghadapi hal-hal terburuk. Kata “Siap Sedia” harus senantiasa menjadi moto setiap penjelajah hutan.

1. **Berlindung di saat cuaca buruk**

Penjelajahan hutan yang dilakukan pada musim penghujan, ada kemungkinan terjadi hujan lebat disertai halilintar dan angin ribut yang dapat membahayakan keselamatan penjelajah sendiri kalau tidak waspada. Hujan lebat dan angin ribut dapat menyebabkan pohon-pohon tumbang yang dapat menjatuhkan penjelajah. Jika berada di tengah hutan dan terjadi cuaca buruk berupa angin ribut yang disertai hujan hendaklah penjelajah hutan mencari tempat aman untuk berlindung dari bahaya pohon yang tumbang, seperti tempat yang agak lapang jauh dari pepohonan yang mudah tumbang, mencari tempat berlindung lainnya dari bahaya pohon tumbang. Begitu juga hujan lebat dan disertai petir-petir, sebaiknya berlindung di bawah pohon tetapi tidak menyentuh atau berpegangan pohon tetapi beberapa meter dari pohon. Pohon yang terkena petir akan dijadikan aliran listrik dengan bertegangan tinggi, jika seseorang berpegangan pohon yang terkena petir akan menjadi sasaran untuk aliran listrik dengan tegangan tinggi juga yang menyebabkan orang tersebut terbakar dan bisa meninggal dunia.

2. **Tindakan-tindakan survival saat cuaca buruk**

Di saat cuaca buruk di tengah hutan, seorang penjelajah harus memperhatikan cara-cara yang baik untuk bisa survival. Untuk itu,

seorang penjelajah harus bisa survival dengan cara sebagai berikut: (Muhajir, 2004 : 190)

- a) Tidak panik, pikirkan situasi dengan saksama, buat rencana dan tetap tinggal di situ.
- b) Kumpulkan dan pelihara energi, makan, dan minum air agar mudah mengatur penggunaannya bila diperlukan.
- c) Bila bencana terjadi di daerah dingin atau di musim salju, usahakan agar badan tetap hangat, gunakan apa pun agar badan tetap hangat.
- d) Perhatikan tanda-tanda kelelahan dan kedinginan.
- e) Putuskan segera jalan terbaik untuk menarik perhatian daerah sekitar posisi. Keputusan diambil dengan bijaksana dan penuh perhitungan.
- f) Tanggulangi setiap kecelakaan dengan sebaik mungkin yang dapat dilakukan. Bila ragu-ragu, buatlah si penderita hangat, tenang hatinya, dan jangan tinggalkan (menyendiri).

3. **Bahaya binatang buas**

Di dalam hutan tentunya banyak binatang yang hidup di dalamnya. Baik itu binatang buas atau membahayakan para penjelajah hutan maupun tidak buas. Tentunya para penjelajah hutan harus memperhatikan binatang-binatang buas dan membahayakan keselamatan para penjelajah sendiri. Untuk itu, sebelum melakukan penjelajahan hutan perlu mengetahui binatang-binatang yang menghuni di hutan tersebut terutama binatang buasnya. Saat menjelajah hutan jangan berjalan sendirian, lebih baik tetap berkelompok demi keselamatan dari ancaman binatang buas. Macam-macam binatang buas maupun berbahaya bagi keselamatan penjelajah, yaitu: singa, harimau, anjing hutan, kera, ular, badak, dan lain sebagainya.

4. **Tanaman yang berbahaya (beracun)**

Hutan banyak ditumbuhi oleh berbagai jenis tumbuhan. Berbagai tanaman/ tumbuhan yang ada di hutan menghasilkan buah, ada buah yang enak dimakan dan ada pula buah yang dapat membahayakan kalau dimakan. Untuk itu, para penjelajah hutan harus memahami jenis-jenis buah yang dihasilkan tanaman yang ada di hutan apakah berbahaya atau tidak kalau dimakan. Ada beberapa jenis buah/ubi yang dihasilkan dari tanaman di hutan kalau dimakan sangat berbahaya bagi tubuh karena mengandung

racun. Jika, para penjelajah menemukan buah yang dihasilkan oleh salah satu tanaman di hutan yang belum tahu persis enak atau berbahaya lebih baik jangan memakannya walaupun perbekalan makan sudah habis. Pengetahuan akan buah-buahan yang dihasilkan dari tanaman yang ada di hutan sangatlah penting sekali, supaya tidak keliru memakan buah yang beracun yang dapat mengancam nyawanya. Mengingat bahwa ada ribuan macam tanaman di hutan sana, untuk dapat mengetahui apakah tanaman liar beracun atau tidak? tidaklah semudah kalau menonton televisi. Kecuali kalau tahu persis akan tanaman dan buahnya banyak dimakan oleh masyarakat luas. Lalu, kalau para penjelajah dalam kondisi genting yang terjebak dalam hutan dan belum makan beberapa hari, apa solusinya? Menurut para pakar survival, ada delapan ciri umum yang menunjukkan pada para penjelajah hutan, bahwa tanaman tersebut sebaiknya tidak dimakan: (Rinaldi Herdianto, 2015)

- a) mengeluarkan getah putih atau hitam.
- b) kacang, biji atau ubi-ubian yang dilapisi kelopak.
- c) memiliki rasa yang pahit.
- d) terdapat duri atau bulu halus pada daun dan batang tanaman.
- e) daunnya menyerupai daun tanaman wortel, ubi, dill atau peterseli.
- f) batang kayu menghasilkan aroma menyerupai almon.
- g) pucuk menyerupai gandum tapi berwarna merah jambu, ungu atau hitam.
- h) pertumbuhan daun dengan pola tiga daun.

5. Mengirimkan tanda-tanda untuk minta pertolongan

Pada saat penjelajahan hutan tidak jarang mengalami ketersesatan dan kecelakaan di tengah hutan. Dalam keadaan seperti itu, peserta penjelajahan yang mengalami ketersesatan dan cedera di tengah hutan diperlukan bantuan orang lain. Ketidakhampuan peserta untuk mengatasi hal tersebut tentu perlu bantuan pertolongan dari pihak lain, untuk meminta bantuan pertolongan perlu mengirimkan tanda-tanda minta bantuan. Mengirimkan tanda minta pertolongan ketika tersesat atau cedera di tengah hutan, agar bisa dilihat atau didengar orang lain.

Tanda-tanda minta pertolongan melalui sinyal cahaya atau suara sedapat mungkin menarik perhatian orang lain baik lewat sinyal cahaya atau suara. Kebanyak sinyal cahaya sangat cocok untuk meminta bantuan pertolongan ketika mengalami kecelakaan dan tersesat di hutan.

D. PERALATAN DAN PERLENGKAPAN MENJELAJAH HUTAN

Penjelajahan hutan yang hanya dilakukan dalam 3-6 jam tanpa harus bermalam, peralatan yang dibawanya tidaklah selengkap kalau penjelajahan harus bermalam. Penjelajahan hutan yang dilakukan untuk proses pembelajaran di sekolah dipilih hutan yang tidak banyak binatang buas dan hutannya relatif kecil, sehingga tidak memakan waktu banyak untuk menjelajahi hutan tersebut. Perbekalan yang dibawapun sedikit, dan yang paling penting mengenalkan peserta didik akan kekayaan hutan dan manfaat hutan bagi kehidupan manusia. Berikut akan disajikan peralatan dan perlengkapan penjelajahan hutan yang dilakukan harus dengan bermalam di hutan:

1. Sepatu, gaiter dan kaos kaki

Sepatu yang baik untuk penjelajahan hutan handaknya sama seperti sepatu untuk mendaki gunung yang terbuat dari bahan kulit atau sintetis karena bahan ini kuat dan tahan lama. Model sepatu ini memiliki sol yang berkembang serta kuat dengan ceruk yang dalam, hal ini dapat berguna menahan badan saat jalan menurun dan dapat digunakan untuk menjejakkan kaki dengan baik di pasir, bebatuan, dan tanah liat. Sepatu ini sangat baik untuk melindungi kaki dari lecet.



Gambar 7.4 Sepatu, Gaiter dan Kaos Kaki

Sumber: <http://www.lahiya.com/mau-naik-gunung-ini-daftar-perengkapan-dan-peralatan-penting-mendaki-gunung/>

Di samping itu, sepatu untuk penjelajahan hutan harus memiliki leher yang tinggi dengan dilapisi bahan yang lunak dan tebal sehingga mampu melindungi mata kaki dari benturan dengan benda keras serta mencegah dari resiko terkilir pada pergelangan kaki. Sebaiknya penjelajah hutan membawa kaos kaki yang banyak, dengan tujuan jika kaos kaki basah dapat segera diganti yang kering. Kaos kaki yang basah dapat menyebabkan kaki mudah lecet, lembab, dan jika ada luka di kaki memudahkan terkena infeksi. Penggunaan gaiter diperlukan sekali dalam penjelajahan hutan. Gaiter terbuat dari bahan yang kedap air. Di samping itu, gaiter dapat berfungsi mencegah agar pasir, pacet, lintah, dan air tidak masuk ke dalam sepatu atau celana. Gaiter ini digunakan dari sepatu sampai lutut, sehingga akan menutupi antara sepatu dan celana.

2. Jas hujan

Penjelajahan yang dilakukan pada musim penghujan, sebaiknya penjelajah hutan membawa jas hujan bila sewaktu-waktu terjadi hujan. Jas hujan yang dikenakan sebaiknya berbentuk baju dan celana. Model jas hujan baju-celana ini memudahkan untuk bergerak dalam hutan.



Gambar 7.5 Jas Hujan

Sumber: <http://www.lazada.co.id/jashujan/>

Warna jas sebaiknya warna terang, untuk memudahkan dilihat dari jauh oleh temannya.

3. Celana dan baju perjalanan

Sebaiknya celana dan baju yang dikenakan untuk penjelajahan hutan harus kuat dan tebal. Di dalam hutan banyak ranting pepohonan yang sering memiliki duri yang menghalangi jalan, sehingga kalau kena baju atau celana bisa sobek. Pemakaian baju dan celana yang tebal dapat menghindari sobek karena kena ranting-ranting pohon.

4. **Ransel**

Ransel sangat dibutuhkan kalau para penjelajah membawa perbekalan untuk menginap di hutan.

5. **Alat penerang**

Alat penerang diperlukan kalau penjelajahan hutan harus bermalam di tengah hutan. Biasanya dilakukan oleh penjelajah hutan untuk kepentingan penyelidikan/penelitian tentang kehidupan fauna yang ada di hutan tersebut.

6. **Tenda**

Dalam penjelajahan hutan, tenda dibutuhkan kalau penjelajahan harus dilakukan sampai bermalam di hutan. Sebaiknya tenda yang dibawa ringan dan mudah untuk memasangnya.



Gambar 7.6 Tenda

Sumber: <http://www.ekowahyu.com>

Tenda juga sangat diperlukan jika penjelajahan hutan dilakukan pada musim penghujan. Tenda dibutuhkan untuk berteduh kalau hujan tiba dan di tengah hutan.

7. **Baju hangat**

Baju hangat diperlukan penjelajah hutan untuk melindungi dari berbagai kemungkinan buruk di tengah hutan. Baju hangat dalam penjelajahan hutan diperlukan jika hutan yang dijelajahi cuacanya dingin, berkabut dan banyak curah hujannya.

8. **Peta dan penunjuk arah**

Petunjuk arah dapat berupa kompas, peta, dan JPS sangat diperlukan dalam penjelajahan di hutan agar tidak tersesat. Peta dan petunjuk arah merupakan alat untuk mengetahui posisi penjelajah saat di tengah hutan

dan biar tidak tersesat untuk sampai di tujuan. Kadang menentukan arah di tengah hutan kadang sulit karena sulit melihat matahari. Untuk itu, peta dan petunjuk arah sangat dibutuhkan sekali dalam penjelajahan hutan.

9. **Perlengkapan masak**

Perlengkapan masak diperlukan kalau penjelajahan perlu bermalam di hutan untuk memasak air, beras, dan sayuran. Bila bermalam di hutan tentunya udaranya dingin perlu makan dan minum yang hangat untuk menghangatkan badan.

10. **Peralatan mandi**

Saat melakukan penjelajahan hutan, tentunya badan berkeringat menjadikan badan terasa kotor. Dalam keadaan seperti itu perlu mandi agar badan terasa segar dan bersih lagi. Kadang di hutan banyak air sungai mengalir dengan begitu jernihnya.



Gambar 7.7 Sungai di Tengah Hutan

Sumber: <https://www.indonesiakaya.com/jelajah-indonesia/detail/menyusuri-hutan-rimba-khas-gunung-bukit>

11. **Obat-obatan/P3K**

Penjelajah hutan wajib membawa obat-obatan yang diperlukan pribadi dan sesama penjelajah yang lain. Setiap individu penjelajah tentunya memiliki masalah-masalah kesehatan secara pribadi, sehingga perlu obat-obatan yang diperlukan untuk pribadinya untuk mengatasi masalah kesehatan di tengah perjalanan menyusuri hutan.

12. **Bekal makan dan minum**

Bekal makanan ringan dan minuman sangat diperlukan dalam melakukan aktivitas penjelajahan hutan. Aktivitas penjelajahan hutan

sangat melelahkan sehingga perlu makan ringan untuk mengajal perut ketika lapar, yang sewaktu-waktu dimakan sambil berjalan. Begitu juga minuman perlu sekali untuk mencegah dehidari akibat banyak keringat keluar. Persedian makan instan cepat saji perlu disiapkan saat melakukan penjelajahan hutan.

E. PEMBELAJARAN UNTUK AKTIVITAS PENJELAJAHAN HUTAN

Kegiatan penjelajahan hutan untuk pembelajaran aktivitas luar kelas pilih hutan yang tidak terlalu luas dan tidak ada binatang buas. Aktivitas penjelajahan hutan sebagai sarana pembelajaran aktivitas luas kelas pilihlah hutan buatan yang tidak terlalu luas atau hutan yang sudah ada jalur-jalurnya dengan jelas untuk jalan kaki. Hutan buatan banyak dijumpai di negara Indonesia sebagai penyeimbang kondisi alam yang makin berkurang jumlah hutannya.

ARUNG JERAM

A. PENGERTIAN ARUNG JERAM

Dilihat dari geografisnya, negara Indonesia memiliki potensi alam yang luar biasa dalam rangka penyelenggaraan berbagai event olahraga. Salah satu potensi alam yang berupa sungai-sungai yang indah dan cocok untuk penyelenggaraan olahraga arung jeram. Sungai-sungai besar yang penuh tantangan yang ada di Indonesia sangat baik untuk penyelenggaraan olahraga arung jeram. Olahraga arung jeram merupakan olahraga penuh tantangan dan petualangan yang menyenangkan sekaligus membutuhkan keberanian, semangat, dan daya juang untuk mengalahkan derasnya arus sungai. Olahraga arung jeram dewasa ini sangat digemari baik laki-laki maupun perempuan yang berjiwa petualangan. Sungai yang ada di Indonesia sebagai sangat cocok untuk diselenggarakan olahraga arung jeram.



Gambar 8.1
Dosen dan karyawan
FIK UNY dalam
kegiatan rafting

Sumber: Dok. Pribadi

Arung jeram alias *rafting* adalah kegiatan yang memadukan unsur olahraga, rekreasi, petualangan, dan edukasi. Memang tak ada persyaratan khusus untuk mengikuti kegiatan ini, karena hampir semua orang dapat mencobanya. Mulai dari anak-anak, remaja sampai dewasa, bahkan orang tua yang berumur 60 tahun sekalipun. Hal ini dapat dilihat dari tingkat kesulitan dan tingkat derasnya arus sungai, sehingga anak-anak sampai orang tua dapat melakukan. Dalam melakukan aktivitas arung jeram, perta tidak dituntut bisa berenang dengan baik karena setiap peserta yang akan melakukan arung jeram mengenakan pelampung yang penjaga dari tenggelam saat jatuh ke sungai. Baju pelampung yang dikenakan peserta arung jeram harus mampu melindungi peserta dari tenggelam dan benturan dengan bebatuan saat jatuh ke sungai. Peserta arung jeram harus memiliki kondisi fisik yang prima dan melakukan reservasi dua minggu sebelum kegiatan. Guna menunjang kegiatan dan agar kegiatan arung jeram yang dilakukan lebih berkesan dan penuh makna, peserta arung jeram harus mengikuti petunjuk instruktur Arung Jeram.



Gambar 8.2
Dosen FIK UNY
melakukan *rafting*
di Sungai Elo

Sumber: Doc. Pribadi

Arung jeram berasal dari kata *whitewater rafting* atau *rafting* yang dalam terjemahan bebas dalam bahasa Inggris yang berarti mengarungi sungai menggunakan perahu dengan mengandalkan kemampuan mendayung. Sebagaimana *Internasional Rafting Federation* (IRF), Pengertian *rafting* atau arung jeram sebagai “suatu aktivitas manusia dalam mengarungi sungai dengan mengandalkan keterampilan dan kekuatan fisiknya untuk mendayung perahu yang berbahan lunak yang secara umum diterima sebagai suatu kegiatan sosial, komersil dan olahraga”.

Gambar 8.3
 Persiapan dan
 pengarahan kegiatan
rafting FIK UNY

Sumber: Dok. Pribadi



Pada awal perkembangannya di Indonesia istilah *rafting* memiliki beberapa penyebutan, namun dalam standar kompetensi ini terminologi “arung jeram” dipakai sebagai istilah untuk menyebutkan suatu “kegiatan mengarungi sungai dengan menggunakan perahu karet maupun wahana sejenis lainnya dengan awak dua orang atau lebih yang mengandalkan kekuatan mendayung”.

Berdasarkan pengertian di atas, batasan yang paling essensial tentang arung jeram sebagai berikut:

- a) Berdasarkan media yang digunakan adalah sungai yang berarus.
- b) Berdasarkan sarana yang digunakan adalah perahu berbahan dasar karet (*inflatable*).
- c) Berdasarkan tenaga yang digunakan lebih mengandalkan kekuatan dan kemampuan fisik dalam mendayung perahu mengubah arah, baik dayung tunggal, dayung ganda maupun beregu.
- d) Berdasarkan jumlah awaknya; berawak dua orang atau lebih di mana salah seorang diantaranya bertindak sebagai pengemudi
- e) Berdasarkan batasan-batasan di atas, maka kompetensi kepemanduan arung jeram secara spesifik ditujukan bagi kegiatan pemanduan wisata arung jeram sebagaimana terminologi arung jeram di atas.

Namun demikian, setiap peserta *rafting* pasti mampu untuk melakukannya asalkan dalam kondisi baik. Baik dalam arti pemahaman teknis, kemampuan membaca medan secara kognitif, dan sehat fisik serta mental.

B. SEJARAH ARUNG JERAM

Sejak zaman purba, manusia purba yang mendiami bumi ini lebih banyak tinggal di daerah di mana terdapat banyak air. Dalam melangsungkan hidupnya manusia purba selalu mengarungi sungai-sungai untuk mencari bahan makanan atau yang lainnya. Peralatan yang dipergunakan mengarungi sungai adalah benda-benda yang terdapat di sekitarnya, misalnya: batang pohon yang diikat banyak sebagai media untuk mengapung. Ada juga yang membuat perahu dari batang pohon yang besar di mana batang pohon tersebut kemudian dilubangi. Salah satu suku di Canada zaman dahulu telah memulai pengembangannya, lalu orang-orang Carib Indian mengembangkannya dan menamakannya Pirogue, sedangkan orang primitif biasa menyebutnya Dug Out Canoe. Orang-orang Maoris dari New Zealand mengembangkan Dug Out Canoe maha besar untuk mengangkut pasukan tempur. Sementara suku Kwakiuti Indian dari Vancouver, Canada menghiasi perahunya dengan ukiran yang indah

C. PERALATAN DALAM ARUNG JERAM

Peralatan yang digunakan untuk melakukan aktivitas arung jeram meliputi: *Riverboats* (Perahu), *Personal Floating Device/Life Jackets* (Pelampung), *Paddle* (Dayung), dan *Helm*. Berikut uraian satu persatu peralatan dalam melakukan arung jeram.

1. **Riverboats (Perahu)**

Bagian-bagian yang terdapat pada perahu:

1. *Bow and Stern*, 2. *Chamber* atau biasa disebut *tube*, 3. *Floor*, 4. *Thwart*, 5. *Boat line* (tali kapal), 6. *D-Ring*, 7. *Handling Grip*, 8. *Bilge Hole/self bailing*, dan 9. *Valve*

Cara duduk di perahu berbeda dengan cara duduk di kursi, yaitu dengan menyamping. Peserta duduk pada sisi perahu (baik sisi kiri maupun sisi kanan); kaki dalam posisi kuda-kuda pada lantai perahu. Posisi kuda-kuda ini dimaksudkan sebagai pengatur keseimbangan badan selama anda mengikuti pengarungan. Saat duduk di perahu, usahakan jangan sampai ada bagian tubuh anda yang terikat atau terlilit tali. Jika ada

bagian tubuh terikat tali akan sangat berbahaya apabila perahu mengalami *flip* atau terbalik.

Gambar 8.4 Perahu karet untuk arung jeram

Sumber: <https://raftingmalang.wordpress.com/2011/01/07/peralatan-rafting-arung-jeram/>



Posisi duduk peserta arung jeram pun harus mudah untuk menggapai *boat line*. Apabila *boat line* pada perahu terlihat kendur, beritahukan segera pada *skipper* untuk mengencangkan *boat line* tersebut agar tidak mengganggu selama pengarungan. Aturilah jarak duduk antar peserta yang lain agar tidak mengganggu pergerakan selama pengarungan, baik untuk mendayung maupun saat menjalankan instruksi *moving position* atau perpindahan.

Gambar 8.5 Dosen dan karyawan FIK UNY mulai melakukan rafting

Sumber: Dok. Pribadi



2. **Personal Floating Device/Life Jackets (Pelampung)**

Seperti perahu, pelampung memiliki berbagai jenis dan ukuran. Pelampung terbuat dari bahan *polyfoam* yang dibungkus dengan bahan kedap air yang berwarna cerah. *US Coastal Guard* menganjurkan memakai pelampung tipe III pada setiap kegiatan arung jeram. Pelampung jenis ini yang paling umum digunakan pula oleh para *rafter* dalam setiap pengarungannya.



Gambar 8.6 Pelampung

Sumber: <https://raftingmalang.wordpress.com/2011/01/07/peralatan-rafting-arung-jeram/>

Setiap pelampung tipe III memiliki daya apung tinggi, dihitung berdasarkan berat tubuh rata-rata saat berada di dalam air. Oleh karena itu, *rafter* tidak perlu takut tenggelam saat berada di dalam air. Cara pemakaian pelampung untuk kegiatan rafting.

Pilihlah pelampung yang berwarna cerah dan pastikan tidak ada lubang atau jahitan yang terlepas pada pelampung tersebut, serta strap yang ada dapat dipasang dan dilepas dengan mudah. Bila bagian perut *rafter* lebih besar dari bagian dada, pilih dan pakailah pelampung dengan ukuran lebih besar. Pelampung dipakai seperti menggunakan rompi/jaket. Pastikan setiap strap terpasang dengan benar dan bantalan kepala berada di luar. Atur keamatan tali senyaman mungkin, sehingga pelampung yang anda gunakan tidak terlalu sempit atau longgar.

Setelah anda selesai memakai pelampung, lakukan gerakan berikut:

- i) Pada posisi berdiri, *rafter* dapat putarkan badan ke kiri dan kanan. Pastikan pelampung yang digunakan tidak menghambat gerak tubuh *rafter* sendiri dan tidak mengalami pergeseran/perubahan posisi. Ini ditandai dengan letak strap tetap pada satu garis tegak lurus seperti posisi kancing kemeja. Jika terjadi pegeseran, atur kembali keamatan tali pada setiap *strap*. Jangan malu dan ragu untuk minta *skipper*/rekan membantu mengatur keamatan tali *strap* ini.
- ii) Pada posisi duduk kedua kaki diluruskan ke depan; putarkan badan *rafter* ke kiri dan kanan lalu lakukan gerakan membungkuk. Pastikan pelampung yang dikenakan tidak menghambat gerak

tubuh *rafter* sendiri. Jika terjadi pegeseran, atur kembali keeratan setiap *strap* yang ada.



Gambar 8.7 persiapan mengenakan pelampung

Sumber: Dok. pribadi

- iii) Masih dalam posisi duduk dan kedua kaki diluruskan ke depan, minta bantuan *skipper*/rekan untuk menarik/mengangkat pelampung yang *rafter* kenakan di bagian bahu dari arah belakang. Pastikan saat pelampung dan tubuh *rafter* ditarik/diangkat, posisi bahu pelampung tidak melebihi batas telinga *rafter* itu sendiri. Jika ya, atur kembali keeratan setiap *strap* yang ada.

3. **Paddle (Dayung)**

Setiap dayung terdiri atas tiga bagian, yaitu:

- Pegangan, berbentuk huruf "T", biasa disebut "T grip".
- Gagang, terbuat dari bahan alumunium.
- Blade/bilah*, terbuat dari bahan *fiber* yang dilapisi serat karbon yang ringan dan kuat. Namun ada pula yang terbuat dari bahan campuran plastik.



Gambar 8.8 Dayung

Sumber: <https://raftingmalang.wordpress.com/2011/01/07/peralatan-rafting-arung-jeram/>

Cara memegang dayung:

Memegang dayung dalam kegiatan arung jeram mirip dengan cara memegang sapu. Yang membedakannya hanya pegangan pada bagian "T-Grip". Bagian ini digenggam dengan empat jari pada bagian atas T horizontal (dayung dalam posisi berdiri dan bagian bilah berada di bawah), sementara jari jempol menjepit bagian T horizontal dari bagian bawah. Cara memegang ini sama untuk tangan kiri (peserta yang duduk pada bagian kanan perahu), maupun kanan (peserta yang duduk pada bagian kiri perahu). Tangan yang lain menggenggam bagian gagang, berjarak lebih kurang sejengkal dari bilah dayung. Jangan terlalu dekat/rendah ataupun terlalu jauh/tinggi. Biasakan diri dengan cara memegang dayung ini, baik dengan tangan kanan maupun kiri. Lakukan pemanasan dengan menggunakan dayung bersama *rafter* lainnya.

4. Helm

Pilihlah *helm* sesuai dengan ukuran kepala *rafter* masing-masing. Pastikan tidak ada keretakan pada helm tersebut, serta semua tali dan strap masih dalam kondisi yang baik. Pakailah seperti memakai *helm* pada umumnya. Atur strap senyaman mungkin; jangan terlalu sempit atau terlalu longgar agar tidak mengganggu pandangan *rafter* sendiri selama pengarungan. Sekali lagi, pastikan strap sudah terpasang dan pada posisi yang benar.



Gambar 8.9 Helm yang dipakai *rafter* untuk keselamatan

Sumber: Dok Pribadi

D. TINGKAT KESULITAN SUNGAI UNTUK ARUNG JERAM (RAFTING)

Arung jeram telah menjadi suatu kegiatan yang sangat populer dan menyenangkan sekaligus penuh tantangan dibandingkan dengan kegiatan petualangan lainnya. Arung jeram akan lebih menyenangkan dan dapat dinikmati bila dilakukan beramai-ramai tanpa memandang usia, status sosial, tingkat pendidikan, dan profesi seseorang. Saat ini telah banyak sungai yang dapat diarungi serta dikelola secara profesional oleh beberapa operator arung jeram. Pengelola arung jeram menawarkan berbagai paket kegiatan dengan tingkatan umur dan kemampuan konsumennya. Mulai dari sungai dengan tingkat kesulitan mudah, sampai sungai yang menjanjikan tantangan dan petualangan.

Berikut tingkatan sungai yang digunakan untuk kegiatan arung jeram berdasarkan tingkat kesulitan dan derasnya aliran sungai:

1. TINGKAT KESULITAN 1

Arus sungai dikategorikan dalam tingkat kesulitan 1 (paling rendah), dengan arus yang bervariasi dari *flat* (datar) dan relatif tenang, sampai sedikit beriak pada beberapa tempat.



Gambar 8.10 Mahasiswa PJKR B 2016 Fik UNY Rafting di Selokan Mataram

Sumber: Dok Pribadi

Rintangan yang adapun sangat sedikit dan dapat terlihat jelas. Resiko berenang di sungai ini sangat rendah dan *self-rescue* sangat mudah dilakukan.

2. TINGKAT KESULITAN 2

Arus sungai dikategorikan tingkat kesulitan 2 (rendah–menengah). Cocok untuk tingkat pemula dalam belajar atau berkegiatan arung jeram karena sungainya lebar dan arus yang cukup deras, lintasan pengurangan jelas sehingga tidak memerlukan pengamatan terlebih dahulu. Sesekali, *manuver* perahu perlu dilakukan; bebatuan dan jeram medium dapat dengan mudah dilewati oleh pengarang yang terlatih.



Gambar 8.11 Sungai tingkat kesulitan 2

Sumber: Dok Pribadi

Penumpang yang terlempar ke luar perahu dan terhanyut jarang sekali mengalami cedera. Pertolongan bantuan masih belum perlu. Sungai dengan tingkat kesulitan ini sangat cocok untuk latihan dasar kegiatan arung jeram.

3. TINGKAT KESULITAN 3

Arus sungai dikategorikan memiliki tingkat kesulitan 3 (menengah) jeram mulai tidak beraturan dan cukup sulit, serta arus sungainya dapat menenggelamkan perahu. Manuver-manuver pada arus deras serta kontrol perahu pada lintasan sempit sering diperlukan. Jeram-jeram besar dan *strainers* mungkin ada, namun dapat dengan mudah dihindari. Pusaran arus yang kuat dan deras sering ditemukan, terutama pada sungai-sungai besar. Cedera saat terlempar keluar perahu dan terhanyut masih sangat jarang; *self-rescue* biasanya masih mudah dilakukan namun pertolongan

bantuan sudah mulai diperlukan untuk menghindari resiko yang mungkin terjadi. Sungai dengan tingkat kesulitan ini sangat cocok untuk kegiatan wisata keluarga atau sebagai rekreasi alternatif, karena dapat diikuti anak-anak mulai usia 9 tahun.



Gambar 8.12 Sungai untuk rafting dengan kesulitan tingkat 3

Sumber: Dok Pribadi

4. TINGKAT KESULITAN 4

Arus sungai dapat dikategorikan memiliki tingkat kesulitan 4 (menengah–tinggi). Sungai ini memiliki arus yang sangat deras namun masih dapat diprediksi dengan pengendalian perahu yang tepat. Teknik pengarungan sungai ini sangat tergantung karakter sungai itu sendiri. Pasalnya, sungai dengan tingkat kesulitan ini sangat beragam dan berbeda-beda walau memiliki tingkat kesulitan yang sama. Jeram-jeram besar, *hole*, dan lintasan sempit yang tidak dapat dihindari memerlukan *manuver* yang cepat. Berhenti sejenak pada arus sedikit tenang mungkin diperlukan sebelum memulai manuver; sekedar mengamati arus atau untuk istirahat.



Gambar 8.13 Sungai untuk rafting dengan kesulitan tingkat 4

Sumber: Dok Pribadi

Karena pada jeram-jeram tertentu, bahaya selalu mengancam. Resiko cedera bagi penumpang hanyut cukup besar dan kondisi air menyebabkan *self-rescue* sulit dilakukan sehingga perlu pertolongan bantuan. Pertolongan bantuan tersebut memerlukan latihan khusus agar teknik penyelamatan dapat dilakukan dengan benar. Sungai dengan tingkat kesulitan ini sangat menyenangkan dan menjanjikan tantangan lebih. Tentunya dengan dukungan peralatan memadai, pengetahuan cukup, dan pemandu terampil.

5. TINGKAT KESULITAN 5

Sungai dengan tingkat kesulitan tinggi. Hanya cocok untuk pengarang jeram yang sudah menguasai teknik pengarungan dan memiliki pengalaman yang cukup pada sungai. Sungai pada kelas ini memiliki jeram yang banyak dan panjang dengan berbagai rintangan yang dapat menyebabkan resiko tambahan bagi seorang pendayung. *Drops* atau penurunan yang tiba-tiba, jeram-jeram sulit, hole, tebing terjal yang tak terhindari, sampai *waterfall* (air terjun) sering dijumpai pada sungai ini. Jeram yang dilewati seringkali beruntun pada jarak cukup panjang, sehingga membutuhkan ketahanan fisik yang tinggi. Kalaupun ada pusaran air tenang (*eddies*), jumlahnya sangat sedikit sekali dan cukup sulit untuk diraih. Pada skala tertinggi, sungai dengan tingkat kesulitan ini memiliki kombinasi jeram yang sangat beragam, mulai dari *curler*, *hair*, *hay stakes*, *headwall*, *strainer*, *under cut*, *wave train*, sampai *pin hole* yang sangat berbahaya dan mematikan.



Gambar 8.14 Sungai untuk rafting dengan kesulitan tingkat 5
Sumber: <http://www.geo-outbound.com/tempat-wisata-rafting-bandung/>

Terlempar keluar dari perahu pada sungai ini sangat berbahaya dan tindakan penyelamatan sering sulit dilakukan bahkan untuk seseorang yang mahir sekalipun. Peralatan yang tepat, pengalaman yang luas, dan latihan keterampilan dalam penyelamatan sangat penting.

6. TINGKAT KESULITAN 6

Arus sungai dikategorikan dalam tingkat kesulitan 6 (tertinggi). Pengarungan di sungai ini hampir tidak mungkin dilakukan karena jeram yang ada tidak dapat diprediksi dan sangat berbahaya.



Gambar 8.15 Sungai untuk *rafting* dengan kesulitan tingkat 5/6

Sumber: <http://www.outbound-bandung-cileunca.com/peralatan-rafting-perahu-karet/>

Konsekuensi suatu kesalahan dalam pengarungan di sungai ini sangat berat; tindakan penyelamatannya hampir tidak mungkin dilakukan. Sungai dengan tingkat kesulitan ini hanya untuk tim khusus yang memiliki keahlian tinggi—bukan untuk diarungi perorangan setelah seringkali mengarungi sungai tingkat kesulitan class V. Ragam klasifikasi tingkat kesulitan sungai di atas merupakan tingkat kesulitan sungai yang ditetapkan secara internasional. Namun, klasifikasi ini masih sangat variatif dan dapat berubah-ubah walau masih pada sungai yang sama. Hal itu karena tingkat kesulitan ini sangat tergantung pada debit air dan kemiringan sungai. Sehingga pada waktu-waktu tertentu, sungai-sungai tersebut memiliki tingkat kesulitan yang mungkin bertambah atau mungkin berkurang.

E. TIPS KESELAMATAN SAAT MELAKUKAN ARUNG JERAM (RAFTING)

1. Memakai Perlengkapan Rafting Secara Benar

Pada saat melakukan aktivitas arung jeram gunakanlah perlengkapan keselamatan sebagaimana mestinya, walaupun *rafter* sering melakukan aktivitas *rafting* atau *rafter* yang ahli dalam berenang sekalipun. *Rafter* yang baik selalu menggunakan perlengkapan keselamatan rafting. Perlengkapan keselamatan *rafting*, seperti: jaket pelampung, *helm* dan dayung. *Helm* merupakan salah satu perlengkapan *rafting* yang sangat penting untuk melindungi kepala dari benturan dengan batu atau tebing sungai saat perahu terbalik atau terjatuh dari perahu. Perahu terbalik atau jatuh dari perahu sangat jarang sekali terjadi tapi sangat mungkin dapat terjadi. Pergunakanlah jaket pelampung dan pastikan jaket pelampung pas di tubuh *rafter*, tidak terlalu ketat dan tidak terlalu longgar. Jika jaket pelampung terlalu ketat akan membuat susah untuk bernapas. Jika jaket pelampung terlalu longgar dapat menekan leher saat terapung di air. Pastikan semua *klip* yang ada di jaket pelampung terpasang dengan baik.



Gambar 8.16
Cara memakai perlengkapan *rafting* yang benar

Sumber: Wayan Suadnyana

2. Penggunaan Pakaian yang Sedikit Menyerap Air

Saat melakukan aktivitas *rafting*, sangat dianjurkan untuk mengenakan pakaian dengan bahan kain yang tidak banyak menyerap air. Pakaian yang banyak menyerap air, tentunya akan memberikan pengaruh terhadap suhu badan dan dapat mengurangi stamina. Seperti pakaian dengan bahan kain yang terbuat dari *polypropylene*, *wol*, *poliester*, bulu mikro dan menghindari bahan katun 100%.

3. Penggunaan Dayung yang Benar

Sebelum melakukan aktivitas arung jeram, sebaiknya para *rafting* belajar cara yang benar menggunakan dayung. Biasanya *guide rafting* (orang yang memberikan petunjuk cara *rafting* yang aman) akan memberikan pengarahannya cara memegang dayung dan cara mendayung yang benar. Cara memegang dan menggunakan dayung yang benar akan memberikan sumbangan yang berarti bagi keselamatan dalam *rafting*.



Gambar 8.17
Belajar menggunakan
paddle/dayung

Sumber: Wayan Suadnyana

Saat memegang dayung yang benar, salah satu tangan memegang gagang dayung yang berbentuk huruf 'T' dan tangan yang lain memegang tiang dasar dari dayung. Tangan yang terkuat memegang tiang dasar dari dayung dengan tujuan untuk lebih kuat saat menarik dayung.

4. Selalu Mengikuti Intruksi Guide Rafting

Dalam melakukan *rafting* harus mematuhi apa yang diberikan atau diinstruksikan oleh *guide rafting*. Peran seorang *guide rafting* sangat vital untuk keselamatan dan keamanan para peserta *rafting*. *Guide rafting* harus mengenal seluk-beluk setiap sisi sungai yang dilalui seperti batu besar, kondisi arus air/pusaran air, lokasi arus air yang curam, dan lain-lain.

5. Banyak Minum Air

Sebelum melakukan aktivitas arung jeram, sebaiknya peserta arung jeram minum air yang cukup untuk menghindari dehidrasi saat berarung jeram. Minum air yang cukup dapat mencegah hilangnya konsentrasi saat *rafting*. Sebaiknya sebelum melakukan *rafting* menghindari minuman beralkohol,

karena alkohol dapat mempengaruhi daya konsentrasi atau kewaspadaan saat melakukan *rafting*.

6. **Cek Kondisi Kesehatan**

Alangkah baiknya setiap peserta *rafting* mengecek kondisi kesehatan kepada dokter, untuk mengetahui baik tidaknya kondisi tubuhnya. Jika saat pengecekan kondisi kurang baik dan tidak memungkinkan melakukan *rafting* sebaiknya jangan memaksakan diri untuk tetap melakukan kegiatan *rafting* demi keselamatan. Jika memiliki penyakit bahaya seperti epilepsi, jantung, alergi akut terhadap air jika lama di air.

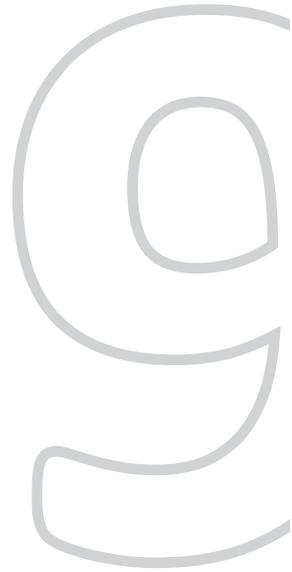
7. **Menjaga Kerjasama Tim**

Kekompakkan tim sangat diperlukan dalam *rafting*. Kerjasama antara *guide rafting* dan peserta *rafting* dalam hal *guide* memberikan perintah yang tepat dan peserta yang lain melakukan dengan kompak.

8. **Jangan Berdiri di Atas Perahu**

Saat berada di atas perahu karet dengan kondisi arus air yang banyak gelombang, banyak bebatuan yang dilewati, dan sungai untuk *rafting* banyak curamnya sangat berbahaya sekali jika berdiri di atas perahu. Berdiri di atas perahu karet dengan kondisi seperti itu akan memudahkan peserta *rafting* jatuh ke sungai. Jika terjatuh ke sungai tidak sengaja, usahakan kaki menghadap ke hilir sungai dan jangan panik.

AKTIVITAS JALAN SANTAI



A. AKTIVITAS JALAN KAKI

Di zaman modern ini, aktivitas jalan kaki atau jalan santai makin sedikit sekali dilakukan oleh masyarakat dengan seiring majunya teknologi transportasi. Sekarang ini, aktivitas jalan kaki bagi anak-anak sekolah dasar berangkat ke sekolah sudah jarang dilakukan. Anak-anak lebih banyak ke sekolah dengan naik sepeda atau diantar orang tuanya walaupun jaraknya tidak jauh dari rumah. Aktivitas jalan kaki untuk tujuan menjaga kebugaran makin sedikit pelakunya. Hal ini bisa dilihat dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat. Makin majunya transportasi berupa kendaraan bermotor, mobil pribadi, kendaraan umum mengakibatkan segala aktivitas bepergian dilakukan dengan menaiki kendaraan bermotor.

Pada zaman dulu sebelum alat transportasi berkembang seperti sekarang ini, segala aktivitas untuk bepergian masih banyak dilakukan dengan jalan kaki. Aktivitas untuk bepergian di era sebelum 1980-an masih banyak dilakukan dengan jalan kaki. Masih banyak anak-anak ke sekolah dengan jalan kaki. Banyak masyarakat pedesaan pada saat itu masih banyak bepergian ke pasar, sawah, dan kerja dengan berjalan kaki. Dengan demikian, pada zaman dulu sebelum alat transportasi banyak seperti sekarang ini, jalan kaki merupakan pekerjaan sehari-hari yang harus dilakukan oleh sebagian besar masyarakat di Indonesia. Aktivitas jalan kaki yang dilakukan oleh masyarakat dulu terlihat sebagai pemandangan sehari-hari yang menyenangkan dan kelihatan asyik.

Aktivitas berjalan kaki sangat dianjurkan oleh Rasulullah, apalagi berjalan menuju masjid untuk menunaikan kewajiban shalat berjamaah. Bahkan,

semakin jauh jarak rumah seseorang dari masjid, setiap langkahnya (jalan kaki) akan dihitung sebagaimana tersirat dari hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dalam kitab Shahihnya: “Orang yang paling besar pahalanya dalam shalat ialah yang paling jauh berjalan–menjunya. Orang yang menunggu shalat sampai ia menunaikannya bersama Imam lebih besar pahalanya dari orang yang menunaikannya kemudian tidur. Dalam riwayat Abu Kuraib, “Sampai ia menunaikannya bersama Imam dalam shalat berjamaah.” (HR Muslim). Jumlah langkah menuju masjid untuk menunaikan shalat berjamaah yang dilakukan dengan berjalan kaki akan dihitung dan dicatat sebagai suatu kebaikan, menghapus dosa, dan meninggikan derajatnya. Melihat hadis di atas, keutamaan melakukan aktivitas berjalan kaki menuju masjid untuk menunaikan ibadah shalat berjamaah dan alangkah baiknya bila didahului bersuci dulu dari rumah.



Gambar 9.1 Presiden Jokowi kembali menengok *Car Free Day* (CFD) Solo
Sumber: <http://joglosemar.co/2016/01/jokowi-kembali-nengok-car-free-day-cfd-solo.html>

Sungguh sangat mengasyikkan saat berangkat sekolah bersama-sama teman satu sekolah dengan jalan kaki bersama sambil bersundau gurau di tengah-tengah perjalanan. Sungguh suatu pemandangan yang mengasyikkan dan menyenangkan di masa-masa sekolah. Hal ini mungkin jarang sekali

ditemukan di daerah perkotaan. Di lingkungan pedesaan masih sering ditemukan anak-anak ke sekolah dengan berjalan kaki, dengan kondisi lingkungan yang tidak terlalu ramai kendaraan seperti di kota sehingga aman bagi anak-anak berangkat sekolah dengan jalan kaki. Bagaimana aktivitas jalan kaki sebagai materi dalam pembelajaran pendidikan jasmani baik di sekolah dasar dan menengah? Sebenarnya aktivitas luar kelas dengan jalan kaki sangatlah mudah pelaksanaannya, yang dibutuhkan adalah merancang rute jalan kaki yang aman bagi siswa dan pengawasan terhadap aktivitas siswa selama pelaksanaan jalan kaki tersebut. Kalau lingkungan sekolah berada di pedesaan, aktivitas jalan kaki tidak begitu mengkhawatirkan rutanya yang aman tetapi dibutuhkan pengawasan dan bimbingan yang baik dari guru Penjas. Bagi sekolah yang berada di lingkungan perkotaan sedikit banyak akan menemui masalah, misalnya rute yang aman. Rute yang aman untuk aktivitas luar kelas dengan jalan kaki di lingkungan perkotaan begitu sulit karena banyak trotoar yang seharusnya untuk pejalan kaki banyak ditempati oleh pedagang kaki lima. Begitu juga tentang pengawasan saat di jalan sangatlah membutuhkan yang ekstra ketat dari guru pendidikan jasmani.

Alangkahkah mendukungnya sekolah-sekolah di lingkungan pedesaan yang jauh dari hiruk-pikuk perkotaan untuk pelaksanaan pembelajaran aktivitas luar kelas. Guru Penjas seharusnya mampu melakukan dan merancang materi aktivitas luar kelas dengan baik untuk mengenalkan lingkungannya, mengembangkan kebugaran jasmani, dan wawasan pengetahuan terkait aktivitas luar kelas tentang manfaat dan tujuan bagi perkembangan peserta didik.

B. PENGERTIAN JALAN SANTAI

Berjalan kaki sebagai salah satu bentuk kegiatan alamiah yang sering dilakukan seseorang untuk menjalankan kehidupannya dan sekaligus merupakan unsur yang sangat penting untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani. Perkembangan teknologi yang makin maju dan canggih di era sekarang ini, membuat manusia lebih banyak menggunakan otot daripada tenaga fisik/otot. Keadaan yang demikian mengakibatkan fisik menjadi pasif dan statis. Kondisi ini akan membawa pengaruh pada jasmani dan rohani

menjadi tidak bugar sebagai akibat menghadapi persoalan dan pekerjaan yang dilakukan terus-menerus dan membosankan, serta kegiatan tersebut banyak dilakukan dengan sambil duduk.

Jalan kaki adalah salah satu yang paling mudah dan sederhana untuk berolahraga, tetapi sangat disayangkan kurang mendapat perhatian yang layak bagi setiap orang. Menurut Idik Sulaiman (2002 : 66) berjalan kaki adalah salah satu bentuk kegiatan alamiah manusia dan merupakan unsur penting untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani. Banyak manusia melupakan dan mengabaikan aktivitas jalan kaki dalam melakukan segala aktivitas karena bergelimpangnya alat transportasi yang dimilikinya, seperti: sepeda ontel, motor, mobil dan alat transportasi umum. Mungkin anggapan masyarakat yang kurang paham tentang aktivitas jalan kaki mengiranya olahraga ringan yang kurang memberikan efek yang signifikan terhadap kesehatan tubuh maupun dalam rangka menurunkan kadar lemak dan kalori di dalam tubuh (menurunkan berat badan).



Gambar 9.2 Jalan kaki secara rutin memiliki banyak manfaat

Sumber: <https://dwiky10.wordpress.com/2009/10/06/manfaat-jalan-kaki-secara-rutin/>

Hal ini justru anggapan masyarakat yang tidak benar. Jalan kaki justru memiliki efek yang sangat besar bagi upaya menurunkan berat badan sekaligus terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh.

Dengan demikian, jalan kaki merupakan salah satu kegiatan alamiah bagi manusia dan sarana kegiatan olahraga yang mudah dan sederhana untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani.

C. ALASAN MELAKUKAN AKTIVITAS JALAN SANTAI

Kebanyakan orang melakukan aktivitas jalan kaki memiliki beberapa tujuan, yaitu pergi kerja, ke sawah, ke kebun, ke pasar, dan olahraga santai. Dengan aktivitas jalan kaki dengan maksud dan tujuan tertentu dan jarak tempuh dari berjalan kaki yang cukup dapat menawarkan keuntungan bagi pelakunya. Ada banyak alasan orang melakukan aktivitas dengan berjalan kaki dengan maksud dan tujuan olahraga, yaitu:

1. Sederhana

Berjalan kaki dapat dilakukan dengan perlengkapan yang sederhana, berupa pakaian olahraga dan sepatu cocok untuk aktivitas jalan kaki. Dengan bermodalkan pakaian olahraga dan sepatu sudah dapat melakukan aktivitas jalan kaki untuk menjaga kebugaran. Kemudian jalurnya untuk aktivitas jalan kaki dipilih yang aman, sejuk dan banyak pemandangan yang indah serta menyenangkan.

Gambar 9.3 Aktivitas jalan kaki ke sekolah dengan ceria

Sumber: <http://jabar.tribunnews.com/2015/04/20/berita-foto-anak-anak-ini-ceria-tempuh-puluhan-kilometer-ke-sekolah>



2. Menyenangkan

Aktivitas jalan santai di pagi setelah solat subuh dengan udara yang masih segar dan aktivitas kendaraan bermotor masih sedikit sungguh sangat menyenangkan dan menyegarkan. Pada pagi hari anak berangkat sekolah dengan berjalan kaki bersama-sama sungguh sebuah pemandangan yang sangat menyenangkan. Aktivitas berjalan kaki ke sekolah dapat mengurangi tingkat stres pada anak ketika terus menerus belajar terutama materi pelajaran yang sulit. Dengan aktivitas belajar kaki bersama-sama

teman dengan bersundau gurau dengan lingkungan alam yang sejuk akan mengurangi tingkat stres pada anak.

Gambar 9.4 Jalan kaki menyenangkan dan dapat menurunkan berat Badan

Sumber: <http://wjrsmandel87.com/article/188379/jangan-remehkan-aktivitas-jalan-kaki-untuk-turunkan-berat-badan.html>



3. Sosialisasi

Berjalan kaki dapat dimanfaatkan untuk menjalin komunikasi dengan teman, keluarga atau bersenang-senang dengan keluarga. Aktivitas jalan kaki ini dapat dijadikan sarana untuk kerjasama menjalin hubungan yang baik dengan teman satu sekolah, teman satu kantor, dan sebagainya. Aktivitas jalan kaki saat berangkat dan pulang sekolah dapat dijadikan wahana sosialisasi untuk mengenal teman satu sekolah yang berbeda kelas.

Gambar 9.5 Aktivitas jalan kaki ke sekolah sarana sosialisasi

Sumber: <http://radarbojonegoro.jawapos.com/ke-sekolah-siswa-jalan-kaki-3-km-dan-menyeberangi-kali>



4. Pribadi

Melalui aktivitas jalan kaki menjadikan pribadi yang sehat dan sadar akan kesehatan lingkungan (polusi udara) dengan mengurangi aktivitas dengan menggunakan kendaraan bermotor. Menjadi pribadi yang sadar akan manfaat kesehatan dengan melakukan aktivitas jalan kaki. Di negara China

dan Jepang yang negaranya maju dan mampu memproduksi kendaraan bermotor, banyak masyarakat melakukan aktivitas dengan jalan kaki. Hal ini dikarenakan kesadaran pribadi setiap orang di kedua negara tersebut untuk tetap sehat dengan jalan kaki.

5. Efisien

Jalan kaki memiliki dampak yang baik dalam menghemat bahan bakar minyak serta mengurangi pencemaran lingkungan berupa polusi udara. Berapa ribu liter bahan bakar minyak yang dihabiskan oleh kendaraan bermotor setiap harinya. Dengan aktivitas jalan kaki dapat mengurangi penggunaan BBM setiap harinya dan kesehatan lingkungan.

D. BEBERAPA KELEBIHAN PADA AKTIVITAS JALAN SANTAI

Aktivitas jalan kaki memiliki kelebihan tertentu dibandingkan aktivitas olahraga yang lain:

1. Tidak memiliki dampak buruk dan resiko sangat kecil.

Sebagaimana telah diuraikan di atas, jalan kaki atau berjalan tidak membawa dampak buruk dan ketegangan pada persendian dan tulang pada kaki akibat hentakan dan tolakan yang saat jalan kaki.



Gambar 9.6 Mencegah berbagai penyakit dengan olahraga jalan kaki

Sumber: <http://www.bpjs-kesehatan.net/2016/03/mencegah-berbagai-penyakit-dengan-olah.html>

Berbeda dengan olahraga lari, lari merupakan salah satu cara terbaik untuk meningkatkan kesehatan kardiorespirasi dan mampu membakar kalori cukup tinggi, namun memiliki resiko berupa pengaruh yang cukup keras pada sendi dan bisa menyebabkan kerusakan tulang rawan serta cedera

lainnya (jika aktivitas lari itu tidak dilakukan dengan cara yang benar dan dalam kondisi yang prima). Jalan kaki merupakan olahraga yang cukup lembut, sehingga hampir tidak memiliki resiko semacam aktivitas lari.

2. **Tidak membutuhkan peralatan dan perlengkapan khusus.**

Berbeda sekali peralatan dan perlengkapan untuk jalan kaki dan aktivitas olahraga yang lain. Pada aktivitas olahraga yang lain, sangat membutuhkan peralatan dan perlengkapan yang banyak macamnya untuk mendukung keselamatan dan kenyamanan saat melakukan aktivitas olahraga tersebut. Misalnya olahraga berat yang membutuhkan berbagai peralatan seperti *dumbell* serta mensyaratkan ketersediaan waktu, ruang, dan uang (menyewa fitness atau membeli peralatan olahraga tersebut). Tidak demikian halnya dengan olahraga jalan kaki, olahraga jalan kaki hanya membutuhkan sepatu sederhana (atau tanpa sepatu) dan kaos olahraga seadanya. Banyak orang-orang melakukan aktivitas jalan kaki di pagi hari tanpa sepatu, sudah cukup aman dan mungkin sekali memberi manfaat lebih jalan kaki tanpa alas kaki.

3. **Bisa dilakukan di mana saja.**

Olahraga jalan kaki adalah aktivitas yang bisa dilakukan di berbagai tempat, tanpa harus pergi ke gedung *fitness*, lapangan sepakbola, *track* khusus, lapangan tenis lapangan dan lain sebagainya. Meskipun dalam kondisi berolahraga jalan kaki, tidak nampak seperti orang melakukan aktivitas olahraga, sehingga dapat dilakukan jalan kaki di manapun tanpa merasa risih, canggung, dan bisa menikmati semua yang dilihat (pemandangan alam, lingkungan perumahan, dan sungai). Aktivitas jalan kaki dapat dilakukan di tepi sungai, di area persawahan, jalan perkampungan, dan lingkungan perkebunan teh. Tidak ada salahnya bila aktivitas jalan kaki digabungkan dengan aktivitas rekreasi ke tempat tujuan khusus, yang tentunya semakin menyenangkan dan menyehatkan badan.

4. **Siapun bisa melakukan**

Aktivitas jalan kaki selain bisa dilakukan di berbagai tempat dan tidak menggunakan peralatan khusus, jalan kaki bisa dilakukan oleh setiap orang mulai dari anak-anak sampai orang tua.

Gambar 9.7 Jalan sehat dari anak-anak sampai orang dewasa

Sumber: <http://www.swaraguna.com/2016/08/lomba-jalan-sehat-telkomsel-go-clean.html>



Karena aktivitas jalan kaki tidak memiliki pengaruh buruk terhadap tubuh dan mudah dilakukan tanpa butuh keterampilan khusus, maka aktivitas jalan kaki bisa dilakukan oleh siapa saja yang bisa jalan, baik bagi orang yang sehat, memiliki masalah dengan berat badan lebih, memiliki masalah kesehatan kecil, dan bahkan bagi mereka yang memiliki masalah kesehatan tertentu.

5. **Bisa dilakukan dengan aktivitas kecil lainnya**

Seperti yang telah diuraikan di atas, bahwa aktivitas jalan kaki bukanlah aktivitas yang berat, maka tidak membutuhkan konsentrasi yang tinggi saat melakukannya sehingga bisa diikuti dengan aktivitas kecil lainnya. Aktivitas kecil yang bisa dilakukan sambil berjalan kaki antara lain menelepon, bercakap-cakap dengan teman yang berjalan bersama, melihat pemandangan di sekitar jalan yang dilalui saat jalan kaki.

E. MANFAAT JALAN KAKI

Banyak manfaat yang dapat diperoleh dengan aktivitas jalan kaki bagi setiap orang yang melakukannya. Manfaat jalan kaki sering dipelekan oleh sebagian orang mengingat aktivitasnya yang hanya jalan seperti itu. Sehingga di zaman modern sekarang ini banyak yang meninggalkannya, dan lebih memiliki aktivitas menggunakan kendaraan dan angkutan umum. Beberapa faktor yang membuat orang di kota semakin meninggalkan kebiasaan jalan kaki, yaitu banyaknya kendaraan atau angkutan umum yang mudah didapat,

banyak jalan trotoar yang seharusnya digunakan pejalan kaki banyak dimanfaatkan oleh pedagang kaki lima untuk berjualan yang membuat tidak nyaman bagi pejalan kaki.

Manfaat jalan kaki saat berangkat memulai aktivitas di pagi hari untuk menuju ke kantor ataupun ke sekolah bisa bermanfaat untuk kesehatan. Jalan kaki sebagai jenis olahraga yang sangat praktis, mudah, dan ringan. Aktivitas jalan kaki yang dilakukan secara rutinitas oleh anak-anak ke sekolah, yang tanpa disadari memiliki manfaat seperti olahraga renang. Tentu saja ada banyak manfaat yang diperoleh dari beraktivitas jalan kaki, seperti berikut ini:

1. **Mencegah Osteoporosis**

Jenis penyakit tulang yang banyak terjadi pada orang yang sudah lanjut usia terjadi karena massa tulang yang rendah serta makro struktur tulang dan penurunan kualitas jaringan tulang yang akhirnya dapat menimbulkan kerapuhan tulang. Pencegahan tulang keropos tidak hanya dilakukan dengan mengonsumsi makan bergizi dan kalsium, namun harus diimbangi dengan melakukan aktivitas olahraga seperti jalan kaki setidaknya 20-25 menit setiap harinya.

2. **Kesehatan Jantung**

Aktivitas jalan kaki akan membuat tekanan darah berkurang sebagai akibat berkuranginya pelengketan antar sel darah merah yang bisa mengakibatkan gumpalan atau bekuan darah yang dapat menyumbat pembuluh darah. Pada saat melakukan aktivitas jalan kaki menyebabkan semua organ tubuh bergerak sehingga kolesterol baik (HDL) akan menyerap kolesterol jahat (LDL) mengalami peningkatan yang mampu meyehatkan jantung.

3. **Menjaga Kebugaran**

Berjalan kaki dengan tujuan untuk olahraga maupun rutinitas dengan jalan kaki yang dilakukan secara teratur akan mampu menjaga kebugaran tubuh. Aktivitas jalan kaki dengan jarak cukup dan dilakukan secara teratur minimal seminggu 3x mulai dari *zone* hijau sampai *zone* ungu bisa untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Berjalan kaki seminggu 3x dengan jarak yang cukup, juga mampu menjaga sistem pernapasan secara signifikan.

4. **Meningkatkan Sistem Pernapasan**

Berjalan kaki merupakan salah satu jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh siapa saja mulai dari anak-anak hingga usia lanjut. Karena aktivitas jalan kaki ini tidak menuntut kemampuan fisik yang lebih maupun teknik. Dengan demikian, jalan kaki sebagai olahraga santai dapat dilakukan oleh siapa saja. Aktivitas jalan kaki yang dilakukan secara teratur akan membantu meningkatkan fungsi pernapasan lebih lancar dan lebih kuat tentunya.

5. **Menjaga Kestabilan Tekanan Darah**

Proses metabolisme dalam tubuh akan sedikit terbantu dengan melakukan aktivitas jalan kaki yang teratur dan jarak yang cukup. Dengan sistem metabolisme tubuh yang baik akan mampu menjaga kestabilan tekanan darah. Bagi orang yang mengalami tekanan darah tinggi, sebaiknya rutin untuk melakukan aktivitas jalan kaki secara rutin di pagi hari setelah subuh dengan udara yang segar dan dilakukan tanpa alas kaki.

6. **Mencegah Demensia**

Demensia merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan menurunnya fungsi otak yang kebanyakan menyerang orang tua. Suatu studi dan penelitian telah menunjukkan bahwa penyakit demensia ini bisa dicegah dengan melakukan aktivitas jalan kaki secara rutin dengan carak yang cukup di berbagai kesempatan. Setidaknya dengan berjalan kaki yang baik dapat mengurangi resiko demensia sebanyak 40%.

7. **Fondasi untuk Hidup Sehat**

Jalan kaki sebagai aktivitas olahraga ringan yang dilakukan secara rutin merupakan fondasi yang kuat bagi setiap manusia dalam menjalankan hidup sehat. Sehingga tidak heran bila beberapa produk susu menyarankan dan menggalakkan program 10.000 langkah untuk setiap harinya untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah berbagai kelainan dan penyakit tulang.

8. **Meningkatkan Sistem Imun**

Dengan melakukan aktivitas jalan kaki yang teratur dan cukup jaraknya berarti seseorang sudah melakukan effort yang cukup untuk memberikan

sistem imun yang lebih baik pada tubuh. Akibat aktivitas jalan kaki akan membuat tubuh berkeringat dan lancarnya metabolisme tubuh akan membantu imunitas tubuh agar tidak mudah terserang oleh berbagai penyakit berbahaya.

F. ALASAN JALAN KAKI DIJADIKAN AKTIVITAS LUAR KELAS

Aktivitas luar kelas sebagai salah satu materi yang ada di dalam pembelajaran pendidikan jasmani memiliki fungsi alat pendidikan yang baik untuk menanamkan gaya hidup sehat, mengenalkan aktivitas fisik yang hemat energi dan mencegah polusi, dan mengenalkan lingkungan pada peserta didik. Melalui aktivitas jalan kaki sebagai media dalam pengembangan aktivitas luar kelas karena memiliki kelebihan dalam hal, sebagai berikut:



Gambar 9.8 Jalan di lingkungan persawahan (sekolah alam)

Sumber: Natathalia (2011)

1. Semua orang yang dapat berjalan bisa melakukannya dengan baik.

Aktivitas jalan kaki dapat dilakukan oleh setiap manusia yang bisa jalan baik itu jalan cepat maupun jalan santai. Anak-anak sampai manula dapat melakukan aktivitas jalan sesuai tahan perkembangan (tingkat usia) dan kebutuhan masing-masing individu. Aktivitas jalan kaki ini tidak

membutuhkan keterampilan teknis tertentu, kecuali jalan cepat untuk prestasi dalam perlombaan atletik yang membutuhkan teknik gerak jalan yang baik (teknik langkah kaki dan ayunan lengan yang efisien). Aktivitas jalan kaki dalam pendidikan luar kelas bukan jalan cepat dalam atletik, melainkan jalan santai untuk menjelajahi daerah sekitar lingkungan sekolah berupa persawahan, sungai, gunung, penjelajahan area perkampungan, jalan di tepi pantai dan lain-lain. Sebenarnya aktivitas jalan kaki dalam pembelajaran aktivitas luar kelas ditujukan untuk mengenalkan peserta didik dengan lingkungannya.



Gambar 9.9 Jalan di lingkungan persawahan (sekolah alam)

Sumber: Natathalia (2011)

2. **Jarang terjadi cedera fatal akibat melakukan jalan kaki**

Beraktivitas jalan kaki jarang sekali terjadi cedera. Jalan kaki untuk kebugaran dan aktivitas luar kelas lebih bersifat santai. Di samping itu, olahraga jalan santai relatif *non body contact* dengan orang lain, tidak seperti halnya olahraga beladiri, sepakbola, bolavoli, bola tangan, dan hoki yang ada *body contact* dengan lawan yang memungkinkan terjadinya cedera. Olahraga jalan kaki tidak membutuhkan kekuatan, kecepatan dan *power* yang maksimal seperti dalam cabang-cabang olahraga lainnya, sehingga jalan kaki jarang sekali mengalami cedera. Olahraga yang membutuhkan kecepatan, kekuatan, dan *power* yang maksimal lebih mudah mengalami cedera. Demi kenyamanan dalam melakukan aktivitas

jalan kaki untuk aktivitas luar kelas sebaiknya dipilih jalur-jalur yang aman (jalur yang tidak ada atau sedikit kendaraan motor maupun mobil) bagi peserta didik.

3. **Tidak menggunakan peralatan yang mahal (sederhana)**

Perlu diingat bahwa aktivitas jalan kaki untuk kebugaran dan aktivitas luar kelas tidak membutuhkan peralatan yang kompleks seperti dalam kemak, penjelajahan atau pendakian gunung, bersepeda, penelusuran gua, dan lain-lainnya yang membutuhkan banyak peralatan. Jalan kaki hanya membutuhkan perlengkapan pakaian olahraga dan sepatu (kalau diperlukan) sudah dapat untuk beraktivitas olahraga jalan kaki.

4. **Melalui aktivitas jalan kaki dapat dijadikan saran mengenalkan anak pada lingkungannya.**

Dengan aktivitas jalan kaki di perkampungan penduduk, peserta didik dapat kenalkan norma-norma yang berlaku di perkampungan, pola hidup masyarakat perdesaan (mata pencaharaian sehari-hari) dan dapat pula mengenalkan cara-cara perilaku yang baik yang ada di masyarakat untuk dipelihara. Dapat pula jalan kaki di lingkungan persawahan, untuk mengenalkan peserta didik cara bercocok tanam padi, membajak sawah, cara daut (mengambil bibit padi dari persemaian), cara membersihkan rumput (nyorok) yang baik, dan menuai padi.



Gambar 9.10 Aktivitas jalan kaki di persawahan

Sumber: Imron Ramadan (2011)

5. **Biasa dilakukan di sembarang tempat (tidak memerlukan tempat khusus)**
 Sekolah-sekolah yang kekurangan sarana dan prasarana untuk pembelajaran aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas luar kelas dengan jalan kaki sebagai solusi dalam mengembangkan aktivitas jasmani yang tidak menuntut sarana dan prasarana yang lengkap. Tempat yang paling tepat untuk aktivitas jalan kaki dalam pembelajaran aktivitas luar kelas lingkungan perkampungan, persawahan dan sungai untuk mengenalkan peserta didik pada lingkungannya dan bagaimana menjaganya.

G. PERLENGKAPAN JALAN KAKI UNTUK OLAHRAGA AAUPUN AKTIVITAS LUAR KELAS

Kebebasan dan kenyamanan dalam melakukan aktivitas olahraga jalan kaki ditentukan oleh rute jalan kaki dan perlengkapan untuk jalan kaki (pakaian yang dikenakan, dan sepatu). kelengkapan untuk jalan kaki untuk mendukung kenyamanan dan kesehatan tidaklah sebanyak olahraga yang lain seperti bersepeda, sepakbola, tinju, bola voli, dan lain sebagainya. Dengan bermodalkan sepatu dan kaos serta celana olahraga sudah bisa melakukan aktivitas jalan kaki.

1. Pakaian olahraga

Pakai yang dikenakan untuk melaksanakan aktivitas jalan kaki sebaiknya yang agak longgar agar peredaran darah tetap lancar. Di samping itu, pakaian yang dikenakan menyerap keringat dengan baik saat melakukan aktivitas jalan kaki. Menurut Therese Iknoian (1996) mengemukakan pakaian terbaik terbuat dari bahan sintesis yang dapat menyerap keringat di badan, menjaga badan tetap dingin di saat cuaca panas dan tetap hangat di saat cuaca dingin. Pakaian untuk jalan kaki dapat menyesuaikan keadaan cuaca, sehingga pakaian olahraga jalan kaki kaos singlet, kaos lengan pendek, dan dapat pula kaos dengan lengan panjang.

2. Celana

Celana yang digunakan harus longgar untuk menjaga agar peredaran darah tetap lancar saat beraktivitas jalan kaki. Celana untuk jalan kaki bisa

menyesuaikan keadaan (celana panjang atau celana pendek). Pemilihan celana yang dipakai saat beraktivitas jalan kaki harus melihat kondisi cuaca. Jika jalan pagi dilakukan setelah solat subuh, lebih baik celana yang dikenakan panjang untuk melindungi cuaca dingin.

3. **Kaos kaki**

Agar nyaman dalam menggunakan sepatu, maka kenakan kaos kaki yang berbahan baik yang mampu menyerap keringat dan tidak licin agar kaki tidak mudah lecet. Carilah kaos kaki yang pas dengan lipatan yang sedikit mungkin. Saat dikenakan kaos kaki harus kering, jika kaos kaki basah dikenakan dapat menyebabkan lengket dan memudahkan kaki lecet.

4. **Sepatu**

Sepatu untuk jalan kaki di jalan beraspal atau konblok perlu sekali sepatu agar telapak kaki terlindung dari kerasnya aspal atau konblok. Berjalan kaki juga dapat melindungi telapak kaki dari benda-benda yang tajam yang dapat melukai telapak kaki. Berikut benda-benda yang dapat membahayakan pejalan kaki, sebagai berikut: paku, pecahan kaca, potongan besi, kerikil yang tajam, dan lain-lainnya. Gunakan sepatu dengan sol sepatu yang lebih elastis atau lentur sehingga enak dan terasa nyaman digunakan. Di samping itu, sepatu yang digunakan jangan terlalu longgar atau sempit yang dapat membuat kaki menjadi lecet. Gunakan sepatu yang pas, untuk menjaga kaki supaya kaki tidak mudah sakit.

H. **AKTIVITAS JALAN KAKI DI LINGKUNGAN PERSAWAHAN**

Salah satu permasalahan yang paling klasik dalam pembelajaran Penjasorkes di sekolah-sekolah terletak pada terbatasnya sarana dan prasarana penunjang proses pembelajaran. Permasalahan tersebut akan semakin terasa mendalam dan berpengaruh secara signifikan terhadap proses pembelajaran Penjasorkes karena kurang didukung oleh tingkat kemampuan akan kreativitas dan inivasi guru Penjasorkes di sekolah sebagai pelaku utama khususnya dalam pengembangan model pembelajaran. Masih banyak guru Penjasorkes melaksanakan pembelajaran hanya mengandalkan sarana dan prasarana yang

dimiliki sekolah. Hal ini yang menyebabkan pembelajaran yang dilakukan sebageian guru pendidikan jasmani kelihatan monoton, tidak variatif, dan sering kelihatan menjemukan pada peserta didik sehingga peserta didik kurang semangat mengikuti proses pembelajaran Penjasorkes.

Mengembangkan model pembelajaran dalam Penjasorkes merupakan salah satu jalan yang bisa mengatasi masalah kurangnya sarana dan prasarana Penjasorkes yang dimiliki sekolah. Pengembangan model pembelajaran dalam pelaksanaan proses pembelajaran Penjasorkes oleh guru akan lebih inovatif, yang akhirnya dapat membawa suasana pembelajaran terasa menyenangkan, menciptakan motivasi belajar peserta didik semakin meningkat dan akhirnya mampu memberikan peluang yang besar pada peserta didik untuk mengeksplor kemampuan gerak secara luas dan bebas sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki peserta didik masing-masing.

Lingkungan di sekitar sekolah merupakan sumber belajar yang belum bahkan jarang digunakan oleh guru Penjasorkes sebagai media pembelajaran yang efektif, menyenangkan dan sedikit membutuhkan peralatan bantu yang tidak mahal-mahal. Lingkungan fisik di sekitar sekolah yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana pembelajaran Penjasorkes dapat berupa lingkungan persawahan, perkampungan penduduk, sungai, dan sebagainya.

Model pembelajaran penjelajahan sebagai model pembelajaran dimana peserta didik diajak melakukan perjalanan untuk mencapai tujuan pembelajaran dengan pendekatan lingkungan di sekitar sekolah untuk dimanfaatkan sebagai sarana untuk mengembangkan proses pembelajaran. Lingkungan yang ada di sekitar sekolah dapat dimanfaatkan sebagai sarana dan prasarana belajar Penjasorkes yang sangat baik dengan aspek-aspek tantangan yang ada pada lingkungan, seperti motivasi, percaya diri, tanggung jawab, jujur, sportivitas, kerjasama, toleransi, dan lain sebagainya.



DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman & Agus Mahendra. (2001). *Menuju perkembangan menyeluruh, menyasati kurikulum pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Umum*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Pendidikan Dasar Menengah Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Angga Roni Priambodo. (2017). *15 Foto Menyenangkan Kegiatan Pramuka, Seru dan Penuh Kehangatan*. <https://www.brilio.net/wow/15-foto-menyenangkannya-kegiatan-pramuka-seru-dan-penuh-kehangatan> . Selasa, 13 Juni 2017, Jam 10.21 WIB
- Agustinus Susanta. (2010). *Outbound Profesional Pengertian, prinsip Perencanaan dan Panduan pelaksanaan*. Yogyakarta: Andi
- Ardini Maharani. (2015). *6 Tanda Gunung Lawu Jadi Tempat Paling Angker Se-Indonesia*. <http://www.bintang.com/lifestyle/read/2344758/6-tanda-gunung-lawu-jadi-tempat-paling-angker-se-indonesia>. Senin, 5 Juni 2017, Jam 05.39 WIB
- Andri .(2014). *Pendakian Gunung Dempo oleh Pemula*. <http://andrimei22.blogspot.co.id/>. Rabu, 8 November 2017. Jam 16.47 WIB.
- Arif Febriyanto. (2013). *Pacitan-Goa Tabuhan, Goa Gong, Pantai Teleng Ria*. <http://www.arif-febriyanto.com/2013/05/pacitan-go-tabuhan-go-gong-pantai.html> . Kamis, 8 Juni 2017, Jam 0.15 WIB
- Arif Setiawan. (2013). *Catatan Anak Negeri*. <http://arifkomandan16.blogspot.co.id/> . Senin, 12 Juni 2017, Jam 10.30 WIB
- Baden-Powell. (2008). *Panduan Untuk Pembina Pramuka Penggalang* (Terjemahan). Jakarta: Balai Penerbit Gerakan Pramuka
- Badiatul Muchlisin Asti. (2009). *Fun Outbound Merancang Kegiatan Outbound yang Efektif*. Yogyakarta: Diva Press

DAFTAR PUSTAKA

- Carmichael, Chris. & Burke Edmund R. (1996). *Bugar Dengan Bersepeda*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Dadang Sukandar. (2006). *Rock Climbing, Panduan Praktis Panjat Tebing*. Yogyakarta: Andi Offset
- Deni Yudiawan. (2002). *Panduan Praktis Petualangan di Alam Bebas*. Jakarta: Puspa Swara
- Ita Dwi Yuliana. (2015). *Jenis-jenis Ikatan dalam Tali Temali*. <https://dwiylunik.wordpress.com/2015/02/24/jenis-jenis-ikatan-dalam-tali-temali/>. Selasa, 13 Juni 2017, Jam 11.38 WIB
- Erlina. (2015). *Jalan Kaki: Olahraga Ringan, Resiko Kecil, & Kaya Manfaat*. <http://www.kolomsehat.com/manfaat-berjalan-sebagai-olahraga-ringan/>. Kamis, 23 Februari 2017. Jam 20.27 WIB
- Faisal Agung Wibowo. (2013). *Perkembangan Sepeda*. <http://faisalagung17.blogspot.co.id/2013/04/perkembangan-sepeda.html>. Sabtu, 28 Januari 2017. Jam 22.20 WIB
- Hafiz Musa Ali Purnomo. (2012). *Sejarah Perkembangan Sepeda*. <http://hafidzmusaali.blogspot.co.id/2012/10/sejarah-perkembangan-sepeda.html#>. Sabtu, 28 Januari 2017. Jam 23.06 WIB
- Halimi. (2010). *Sepeda Onthel Sepeda Masa Lalu yang Tetap Diminati*. <https://halimicirebon.wordpress.com/2010/12/14/sepeda-onthel-sepeda-masa-lalu-yang-tetap-diminati/>. Senin, 5 Juni 2017. Jam 13.55
- Hari Yulianto. (2010). *Pendidikan Luar Kelas sebagai Pilar Pembentukan Karakter Siswa*. <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132107019/Pend.LuarKelas%20sbg%20Pilar%20Pembentukan%20Karakter%20Siswa.pdf>. Kamis, 8 Juni 2017, Jam 16.36 WIB
- Harry Wijaya & Christian Wijaya. (2011). *Rekaman Jejak Pendakian 44 Gunung Di Nusantara*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Hatib Abdul Kadir. (2003). *Mari Mendaki Gunung Dari Leuser Sampai Cartenz*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Heru Legowo. (2016). *7 manfaat Mendaki Gunung*. <http://herulegowo.com/home/index.php/articles/mountains/128-7-manfaat-mendaki-gunung>. Selasa, 14 Februari 2017. Jam 12.46 WIB.
- Husni cahya Gumilar. (2015). *Jalur pendakian gunung Papandayan Garut via Cisurupan*. <http://wisatakagarut.blogspot.co.id/2015/05/jalur-pendakian-gunung-papandayan-garut.html>. Rabu, 8 November 2017. jam 15.44WIB.
- Ismunandar. (1996). *Olahraga Balap Sepeda*. Semarang: Dahara Prize
- Idik Sulaeman. (1983). *Petunjuk Praktis Berkemah*. Jakarta: PT Gramedia

- . (2002). *Model-Model Olahraga Rekreasi*. Jakarta: Bagian Proyek Olahraga Masyarakat Direktorat Olahraga Masyarakat Ditjen Olahraga Depdiknas
- Iknoian, Theresse. (1996). *Bugar Dengan Jalan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Imron Ramadhan. (2011). *18 Kegiatan Wisata di Ubud yang Bakal Bikin Anda Tambah Jatuh Hati*. <https://indonesia.tripcanvas.co/id/bali/tempat-wisata-di-ubud/>. Senin, 6 Maret 2017, Jam 21.29 WIB
- Iwan Erfanto Sugia Dharma. (2010). *Filosofi Mendaki Gunung*. <http://rangerart.blogspot.co.id/2010/08/filsafat-pendakian-filosofi-mendaki.html>. Selasa, 7 Febuari 2017. Jam 14.26 WIB.
- Kompasiana. (2015). *Menjelajah Alam untuk Mendekatkan Diri Kepada Sang Pencipta*. <http://www.kompasiana.com/aremagadas/menjelajah-alam-untuk-mendekatkan-diri-kepada-sang-pencipta> . Minggu, 11 Juni 2017, Jam 05.56 WIB.
- . (2016). *Hari Bapak Pramuka Indonesia, Pembina Pramuka Raih Penghargaan*. <http://www.kompasiana.com/bertysinulan/hari-bapak-pramuka-indonesia-pembina-pramuka-raih-penghargaan>. Senin, 12 Juni 2017, Jam 21.00 WIB
- Lanjar Wiratri. (2016). *Mengenal Olahraga Paralayang, Olahraga yang Beri Sensasi Terbang Bak Superman*. <http://www.indosport.com/multisport/20161203/mengenal-olahraga-paralayang-olahraga-yang-beri-sensasi-terbang-bak-superman/pendaratan-yang-aman#show>. Kamis, 13 Juli 2017, Jam 14.07 WIB.
- M. Amin Abbas, dkk. (2008). *Panduan Lengkap Gerakan Pramuka*. Surabaya: Halim jaya
- M. H. Takijoeddin. (2007). *Tertib Berkemah*. Jakarta: Balai Penerbit Gerakan Pramuka
- Moh. Takijoeddin. (2008). *Simpul dan Ikatan*. Jakarta: Balai Penerbit Gerakan Pramuka
- M. Sholehudin. (2011). *Bersepeda: Sehat dan Cinta Lingkungan*. <http://ww3.rsudulin.com/laporan-utama/120-bersepeda-sehat-dancinta.lingkungan.html>. Rabu, 26 Oktober 2011, Jam 13:06 WIB
- Moh. Dwi Handoko. (2016). *Kebaikan Untuk Jalan Kaki*. <https://welikealquran.blogspot.co.id/2016/10/kebaikan-untuk-olahraga-jalan-santai.html>. Selasa, tanggal 21 Februari 2017, Jam 09.22 WIB.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktis untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga
- . (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII*. Jakarta: Erlangga

DAFTAR PUSTAKA

- Muhammad Hafil. (2016). *Menyusuri Hutan Pelawan*. <http://www.republika.co.id/berita/gayahidup/travelling/16/11/13/ogky36326-menyusuri-hutan-pelawan>. Rabu, 21 Juni 2017, Jam 09.58 WIB
- Natathalia. (2011). *Sekolah Alam*. <https://nitathalia.wordpress.com/category/aktivitas/>. Senin, 6 Maret 2017, Jam 21.48 WIB.
- Nur Apriyani. (2013). *Pencita Alam, Kenali Jenis Goa Sebelum Penelusuran*. <http://nur-apriyani-sg.blogspot.co.id/2013/03/kenali-jenis-go-a-sebelum-penelusuran.html>. Rabu, 7 Juni 2017, Jam 20.57 WIB
- Paulus Risang. (2015). *8 Lokasi Arung Jeram Paling Menantang di Indonesia*. <http://www.hipwee.com/travel/lokasi-arung-jeram-paling-menantang-di-indonesia/>. Rabu, 12 Juli 2017, Jam 12.08 WIB.
- Priondono. (2013). *Catatan Perjalanan: Menggapai Atap Tertinggi Sumatera-Gunung Kerinci*. <http://priedn.blogspot.co.id/2013/08/catatan-perjalanan-menggapai-atap.html>. Jumat, 2 Juni 2017, Jam 14.12 WIB.
- Reza Pratama. (2015). *Gunung Merapi, Gunung Paling Aktif Yang Menjadi Obsesi Para Pendaki*. <http://www.yukpiknik.com/gunung/gunung-merapi/>. Senin, 5 Juni 2017, Jam 05.29 WIB
- Richy Nur Huda. (2012). *Pengalaman Pertama Survive di Selokan Mataram*. <http://richyaktivitasluarkelas.blogspot.co.id/2012/10/pengalaman-pertama-surfive-di-selokan.html>. Senin, 12 Juni 2017, Jam 11.13 WIB.
- Rinaldi Herdianto. (2015). *Tersesat di Hutan: Kenali Tanda Tanaman Liar Yang Bahaya Dimakan*. <http://www.1health.id/id/article/category/sehat-a-z/tersesat-di-hutan-kenali-tanda-tanaman-liar-yang-bahaya-dimakan.html>. Kamis, 15 Juni 2017, Jam 12.51 WIB
- R. Iskandar K. (1992). *Olahraga Camping*. Semarang: Dahara Prize
- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP Kelas IX*. Jakarta: Erlangga
- Sulthoni Ahmad. (2015). *Panorama Keindahan Gunung Tambora*. <http://www.tipsciamik.com/2015/06/panorama-keindahan-gunung-tambora.html>. Senin, 5 Juni 2017, Jam 06.24 WIB
- Syaifulah. (2012). *Foto-foto Outbound*. <http://gtcpictures.blogspot.co.id/>. Diakses hari: minggu, 7 Mei 2017, jam 21.21 WIB
- Tempo.co. (2017). *Pendaki Gunung Rinjani Ditemukan Tewas di Pemandian Air Panas*. <https://nasional.tempo.co/read/869400/pendaki-gunung-rinjani-ditemukan-tewas-di-pemandian-air-panas>. Diakses Hari Selasa, 14 November 2017, jam 08.56 WIB.
- Tribun Jabar. (2015). *Berita Foto: Anak-anak Ini Ceria Tempuh Puluhan Kilometer ke Sekolah*. <http://jabar.tribunnews.com/2015/04/20/berita-foto-anak-anak-ini-ceria-tempuh-puluhan-kilometer-ke-sekolah>. Rabu: 14 Juni 2017, Jam 21.19 WIB

- Tibunnews.com. (2016). *Tim Dayung Indonesia Siap Kerja Keras Raih Tiket Olimpiade Rio De Janeiro 2016*. <http://www.tribunnews.com/sport/2016/04/16/tim-dayung-indonesia-siap-kerja-keras-raih-tiket-olimpiade-rio-de-janeiro-2016>. Kamis, 13 Juli 2017, Jam 15.10 WIB
- Trisnowati Tamat & Moekarto Mirman. (2006). *Pendidikan Jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Vicentius Endy Santosa & Iin Mendah Mulyani. (2008). *100 Permainan Kreatif untuk Outbond dan Training*. Yogyakarta: Andi yogyakarta
- (<http://garisdunia.blogspot.co.id/2015/05/perengkapan-kemah-atau-camping-di.html>)
- Werner Muter. (1992). *Hiking Panduan Mendaki Gunung Untuk Hobi Kreasi dan Prestasi*. Semarang: Dahara Prize
- Wayan Suadnyana. (2015). *10 Tips Keselamatan Saat Bali Rafting Tour*. <http://www.water-sport-bali.com/10-tips-keselamatan-saat-bali-rafting-tour/> . Diakses hari: Minggu, Kamis, 21 Juli 2016 Jam 09.24
- Yudhi Hendro. (2012). *Belajar-Mengajar Tak Hanya di Ruang Kelas*. <https://yudhihendros.wordpress.com/tag/alam-terbuka/> . Senin, 12 Juni 2017, jam 13.17 WIB
- Azarine Yusriyah. (2016). *Mencegah Berbagai Penyakit dengan Olah Raga Jalan Kaki*. <http://www.bpjs-kesehatan.net/2016/03/mencegah-bebagai-penyakit-dengan-olah.html>. Rabu, 14 Juni 2017, Jam 22.32 WIB



BIOGRAFI



NURHADI SANTOSO, dilahirkan di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta pada tahun 1974. Pada tahun 1999 menyelesaikan S-1 di Program Studi Pendidikan Olahraga di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK, Universitas Negeri Yogyakarta. Kemudian melanjutkan studi S-2 tahun 2004 di Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta pada program studi Manajemen Pendidikan dan lulus pada tahun 2006.

Pengalaman mengajar:

1) sejak 1999 – 2008 di SMA Muhammadiyah 1 Sleman, 2) sejak 2003 – 2005 mengajar di SMA PGRI Nanggulan Kulon Progo, 3) sejak 2004-2006 mengajar di Madrasah Ibtidayah Bledangan, 4) 2004 – 2008 mengajar di SMA Negeri 1 Seyegan, dan 5) mulai 2008 – sekarang menjadi staf pengajar di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. Sejak 2004 sampai sekarang masih aktif dalam organisasi perwasitan sepakbola Pengcab PSSI Kab. Sleman. Pada 2005 sampai sekarang masih aktif dalam organisasi perwasitan sepakbola Pengprov PSSI Daerah Istimewa Yogyakarta. Pada 2008 sampai 2013 aktif dalam organisasi perwasitan sepakbola Nasional

