

**LAPORAN**  
**PELAKSANAAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**

**SOSIALISASI KESEHATAN DAN GIZI SERTA  
PELATIHAN OUT BOUND BAGI GURU SMA**



Oleh:

**Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2011**

# **LAPORAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**

## **SOSIALISASI KESEHATAN DAN GIZI SERTA PELATIHAN OUT BOUND BAGI GURU SMA**

**Oleh: Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or**

### **A. Pendahuluan**

Pada saat ini kebutuhan yang dibutuhkan oleh manusia untuk menjaga kelangsungan hidup, seperti kebutuhan material, fisik, mental ataupun spiritual. Semakin meningkatnya kebutuhan, seseorang akan selalu berpikir keras untuk memenuhi hal tersebut, seperti seseorang melakukan pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan material. Kesibukan manusia dalam memenuhi kebutuhan material sering tidak terkendali sehingga melupakan pemenuhan kebutuhan yang lain yaitu kebutuhan fisik dan mental. Aspek fisik dan mental memiliki pengaruh yang sangat besar bagi kelangsungan hidup manusia untuk mencapai kesempurnaan. Apabila manusia dapat menyeimbangkan antara kebutuhan material, fisik dan mental akan mampu mengatasi masalah-masalah yang ada dalam kehidupan.

Dalam proses pemenuhan kebutuhan tentunya tidak lepas dari kebugaran fisik. Secara fisik seseorang akan mampu melaksanakan suatu aktivitas atau pekerjaan yang berlebihan dengan tanpa merasakan kelelahan yang berarti dapat dikatakan bahwa fisik orang tersebut bugar. Cara yang paling tepat untuk memperoleh dan meningkatkan kebugaran fisik yaitu dengan berolahraga. Oleh karena itu, seseorang dalam pemenuhan kebutuhan fisik harus memiliki kesadaran yang tinggi untuk melakukan olahraga agar dapat memperoleh dan meningkatkan kebugaran fisik.

Kebugaran fisik akan dapat diperoleh dengan olahraga, maka hendaknya olahraga perlu dilakukan sejak dini. Berbagai kegiatan olahraga dapat dipilih oleh setiap individu. Salah satu aktivitas fisik yang saat ini sedang populer adalah memadukan olahraga dengan kegiatan rekreasi. Permasalahan mendasar dalam pelaksanaan olahraga rekreasi di tingkat SMA adalah tidak tersedianya prasarana yang memadai dan kemungkinan pembiayaan yang sangat besar untuk operasional pembelajaran. Kini keadaan yang sangat dilematis dihadapi oleh komunitas guru olahraga. Di satu sisi, materi kurikulum fisik dan motorik siswa menggariskan bahwa olahraga merupakan salah satu komponen pembelajaran yang layak dilaksanakan. Asumsi dasar bahwa pembelajaran olahraga rekreasi mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa melalui aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik. Namun pada sisi lain seperti strata sekolah, penyediaan dana, waktu pembelajaran, ketersediaan tenaga ahli, dan berbagai macam alasan menjadi faktor penghambat terlaksananya pembelajaran olahraga rekreasi bagi siswa di sekolah.

Dengan terlaksananya pembelajaran olahraga rekreasi maka semakin banyak bentuk-bentuk aktivitas jasmani atau olahraga yang semakin populer di kalangan masyarakat luas. Diantaranya adalah kegiatan olahraga di alam terbuka atau sering disebut dengan *out bound* yang saat ini sedang berkembang pesat di masyarakat Indonesia yaitu para pengusaha, pekerja kantor, pegawai negeri maupun sekolah-sekolah karena bertujuan untuk memperoleh kesenangan mental atau jiwa. Selain itu juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan untuk saling bekerjasama dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. Banyak jenis dan macam pelatihan yang ditawarkan pada masyarakat luas dewasa ini, salah satu contohnya yang sedang mengalami ketenaran pada saat ini ialah *Out bound Training (OBT)*, yaitu bentuk pelatihan yang dirancang hanya menggunakan aktifitas di alam terbuka di luar ruangan,

bermain dan berfikir atau mengamati hal-hal yang ada dalam aktifitas permainan yang kemudian dipakai dalam aktifitas kehidupan.

Pogram pelatihan olahraga rekreasi khususnya Out bound yang dikembangkan oleh pusat dan club olahraga rekreasi memberi nafas baik dan dideskripsikan sebagai hal penting dalam pembentukan dan peningkatan status skill pelaku Out bound. Program pelatihan dasar, lanjut hingga mahir yang dilakukan secara teratur dengan dosis yang tepat belum menjamin dapat memberi jastifikasi status skill program pelatihan olahraga alam bebas. Oleh karena itu *out bound* dipandang perlu untuk pengembangan model pembinaan guru yang sistematis dan berkelanjutan. Berikut akan diuraikan pengembangan model pembinaan guru SMA yang sistematis dan berkelanjutan melalui pelatihan *Out Bound*.

## **B. Nama Kegiatan**

**“SOSIALISASI KESEHATAN DAN GIZI SERTA PELATIHAN OUT BOUND BAGI GURU SMA”**

## **C. Tujuan Kegiatan**

Tujuan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Perlunya perhatian khusus terhadap kesehatan dan pemenuhan gizi bagi siswa SMA.
2. Sosialisasi olahraga rekreasi berupa kegiatan out bound ke SMA untuk membangun kepercayaan diri.
3. Membangun tim kerja yang cakap dan handal dan memahami arti penting kerjasama kelompok dalam lingkungan kerja melalui kegiatan di alam terbuka.

#### **D. Manfaat Kegiatan**

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Sosialisasi olahraga kesehatan bagi para guru SMA agar siswa SMA dapat melakukan aktivitas olahraga untuk kesehatan..
2. Sosialisasi tentang kebutuhan gizi bagi siswa SMA melalui guru, sehingga pemenuhan gizi siswa dapat terpenuhi.
3. Belajar menyelesaikan masalah kelompok, membuat keputusan dengan cepat, tepat, cermat dan bijaksana melalui kegiatan out bound.

#### **E. Bentuk Kegiatan**

Materi pelatihan berisi pemaparan makalah diskusi dan praktek di lapangan. Pemateri yang menyampaikan pelatihan terdiri dari 4 orang pakar di bidang Out Bond, yaitu :

1. Sumarjo, M.Kes. (dosen Jurusan PKR FIK UNY)

Topik: *Kesehatan Remaja*

2. Sigit Nugroho, M.Or. (dosen Jurusan PKR FIK UNY)

Topik: *Dinamika Kelompok*

3. Cerika Rismayanthi, M.Or. (dosen Jurusan PKR FIK UNY)

Topik: *Ilmu Gizi*

4. Ahmad Nasrulloh, M.Or. (dosen Jurusan PKR FIK UNY)

Topik: *Bentuk-bentuk permainan Out Bound dan simulasi Out Bound*

## **F. Waktu dan Tempat Pelaksanaan**

Secara umum pelaksanaan pelatihan ini berjalan lancar dan sesuai dengan program yang sudah direncanakan. Lokasi Pengabdian di wilayah Kampus FIK. Total lama pengabdian 14 jam, terdiri dari praktek selama 6 jam, teori selama 8 jam, dilaksanakan Hari Sabtu dan Minggu tanggal 29-30 Oktober 2011. Teori dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 29 Oktober 2011 sedangkan praktek dilaksanakan hari Minggu tanggal 30 Oktober 2011.

## **G. Peserta Kegiatan**

Jumlah peserta yang hadir sebanyak 40 orang. Adapun perincian peserta yang ikut adalah sebagai berikut: (1), SMA Negeri 1 Srandakan 5 orang, (2), SMA N 11 Yogyakarta: 5 orang (3) SMA N 3 Bantul : 5 orang, (4) SMA PIRI 1 Yogyakarta: 5 orang, (5) SMA Patria Bantul : 5 orang, (6) SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta : 5 orang, dan (7) Mahasiswa : 5 orang.

## **H. Pelaksanaan Kegiatan**

Pelaksanaan kegiatan dengan dua pendekatan. *Pertama*, pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab. *Kedua*, pendekatan praktik terdiri dari penguasaan teknik dasar out bond training meliputi: nilai-nilai kerjasama, kepercayaan, kemampuan memecahkan suatu masalah, proses pendewasaan diri, kebersamaan, leadership (kepemimpinan), kemampuan akselerasi untuk mencapai suatu tujuan, melatih mental dan keberanian serta kesenangan batiniah. Indikator keberhasilan ditandai dengan tingginya motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan ini serta dimilikinya pengetahuan dan keterampilan baru tentang out bond.

Saya sebagai pemateri dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menyajikan materi berupa “Bentuk-bentuk permainan Out Bound dan simulasi Out bound”. Berikut ini adalah beberapa bentuk permainan out bond yang dapat memberikan makna bagi para peserta diantaranya adalah nilai-nilai kerjasama, kepercayaan, kemampuan memecahkan suatu masalah, proses pendewasaan diri, kebersamaan, leadership (kepemimpinan), kemampuan akselerasi untuk mencapai suatu tujuan, melatih mental dan keberanian serta kesenangan batiniah, yaitu sebagai berikut:

#### 1. Pindah Tali

Pindah tali adalah permainan yang bertujuan untuk menjembatani seluruh anggota kelompok agar dapat saling mengenal satu sama lain. Cara bermain dalam permainan ini adalah dengan memindahkan tali yang tersambung dari satu anggota ke anggota yang lain dan saling menyebutkan nama, sehingga seluruh anggota dapat saling mengenal. Selain itu juga dapat menyebutkan tanggal lahir, usia, berat badan dll, sehingga dalam satu kelompok dapat saling mengenal. Langkah permainannya yaitu seluruh anggota tim saling mengaitkan tangan, pindahkan tali dari anggota paling ujung dan kembali lagi ke ujung tanpa melepas kaitan tangan.

#### 2. Trust Falls

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

yang sedemikian rupa sehingga tidak membahayakan pemain yang menjatuhkan badannya dan pemain penerima lainnya.

### 3. Ball Transfer

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

### 4. Broken Square & Hollow Square

Broken/ hollow square adalah suatu permainan dengan menyusun kepingan-kepingan kertas menjadi satu atau beberapa buah persegi. Permainan ini bertujuan untuk melatih anggota kelompok dalam memecahkan suatu permasalahan dengan seluruh anggota kelompok, selain itu juga dapat meningkatkan kepedulian antar anggota sehingga dapat mengendalikan egoisitas anggota.

### 5. Adventure/ Penelusuran Rute

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

## 6. Water Transfer

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

## 7. Team Target

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

## 8. Flaying Fog dan Refling

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

#### 9. Meniti dua Tali

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

#### 10. Spider Web / Jarring Laba-Laba

Spider web merupakan permainan yang membutuhkan kejelian dalam menyelesaikan masalah. Dalam hal ini peserta dihadapkan pada sebuah jarring laba-laba dan seluruh peserta harus mampu melewati rintangan itu tanpa menyentuh jarring. Permainan ini bertujuan untuk dapat mengatasi masalah dan menyelesaikan dengan kerjasama dan saling membantu, sehingga dapat menyelesaikan dengan baik.

#### 11. Time Bomb / Bomb Waktu

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

#### 12. Koran Terpanjang (Long Paper)

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