

WISATA  
KAMPUS

**LAPORAN PROGRAM  
PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**



**PELATIHAN PEMROGRAMAN AKTIVITAS FISIK MELALUI *OUTBOUND* DAN  
*BRAINGYM* SEBAGAI IMPLEMENTASI PEMBENTUKAN KARAKTER DAN  
KEDISIPLINAN BAGI GURU DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**Diusulkan oleh:**

Cerika Rismayanthi, M.Or	/ NIP 19830127 200604 2 001
Yudik Prasetyo, M.Kes	/ NIP 19820815 200501 1 002
Ahmad Nasrullah, M.Or	/ NIP 19821112 200501 1 001
Fathurahman Arjuna, M.Or	/ NIP 19821112 200501 1 001
Muh. Khusnul	/ NIM 10603141002
Khairun Nasirin	/ NIM 10603141047
Aput Ivan Alindra	/ NIM 11603141010
Joko Adi Prayitno	/ NIM 10603141020

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2013**

**HALAMAN PENGESAHAN  
PROPOSAL PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
FIK UNY**

**A. Judul: PELATIHAN PEMROGRAMAN AKTIVITAS FISIK MELALUI *OUTBOUND*  
DAN *BRAINGYM* SEBAGAI IMPLEMENTASI PEMBENTUKAN KARAKTER  
DAN KEDISIPLINAN BAGI GURU DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**B. Tim Pengabdian:**

Cerika Rismayanthi, M.Or / NIP 19830127 200604 2 001  
Yudik Prasetyo, M.Kes / NIP 19820815 200501 1 002  
Ahmad Nasrullah, M.Or / NIP 19821112 200501 1 001  
Fathurahman Arjuna, M.Or / NIP 19821112 200501 1 001

**C. Hasil evaluasi:**

1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat telah/~~belum~~ sesuai dengan rancangan yang telah tercantum dalam proposal.
2. Sistematika laporan sudah/~~belum~~ sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam buku pedoman LPM UNY.
3. Hal-hal lain sudah/~~belum~~ memenuhi persyaratan:  
Belum memenuhi persyaratan dalam hal:

**D. Kesimpulan:**

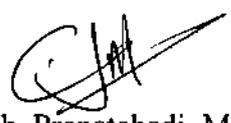
Laporan dapat/~~belum~~ dapat diterima.

Yogyakarta, November 2013

Mengetahui  
Dekan FIK UNY

  
Rumpis Agus Sudarko, M.S  
NIP 19600824 198601 1 001

Menyetujui:  
Ketua DPPM FIK UNY,

  
Sb. Pranatahadi, M.Kes  
NIP 19591103 198502 1 001

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat\_Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan pengabdian pada masyarakat (PPM) dengan judul: “Pelatihan Perilaku Hidup Sehat (Phs) Dan Kadarzi Pada Masyarakat Yang Tinggal Di Hunian Tetap (Huntap) Daerah Terdampak Bencana Banjir Lahar Dingin Merapi Di Kabupaten Magelang”. Pengabdian ini dibiayai berdasarkan SK. Dekan Nomor:....., dan dilaksanakan oleh:

Cerika Rismayanthi, M.Or / NIP 19830127 200604 2 001

Yudik Prasetyo, M.Kes / NIP 19820815 200501 1 002

Ahmad Nasrullah, M.Or / NIP 19821112 200501 1 001

Fathurahman Arjuna, M.Or / NIP 19821112 200501 1 001

Pengabdian pada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini tim pengabdian menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dekan FIK UNY.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY
3. Masyarakat yang tinggal di hunian tetap (Huntap) pada daerah terdampak bencana banjir lahar dingin merapi di Kabupaten Magelang.
4. Semua pihak yang telah membantu pengabdian ini, yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu.

Tim pengabdian pada msayarakat menyadari bahwa laopran ini masih banyak kekurangan, oleh sebab itu segala kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati demi perbaikan pada masa yang akan datang. Semoga laporan ini bermanfaat bagi yang memerlukan.

Yogyakarta, Nopember 2013

Tim PPM

## **DAFTAR ISI**

**HALAMAN JUDUL**  
**LEMBAR PENGESAHAN**  
**KATA PENGANTAR**  
**DAFTAR ISI**  
**ABSTRAK**

### **BAB I. PENDAHULUAN**

- A. Analisis Situasi
- B. Rumusan masalah
- C. Tujuan Kegiatan
- D. Manfaat Pengabdian
- E. Kajian Pustaka

### **BAB II. METODE PENGABDIAN**

- A. Kerangka Pemecahan Masalah
- B. Strategi Pelaksanaan
- C. Materi Pengabdian
- D. Metode Kegiatan
- E. Evaluasi

### **BAB III. HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN**

- A. Lokasi Pengabdian
- B. Lama Pengabdian
- C. Realisasi dan Pihak Terkait
- D. Khalayak Sasaran
- E. Keterkaitan
- F. Faktor Penghambat
- G. Faktor Pendukung

### **BAB IV. KESIMPULAN**

- A. Kesimpulan
- B. Saran-saran

**DAFTAR PUSTAKA**  
**LAMPIRAN**

## ABSTRAK

### PELATIHAN PEMROGRAMAN AKTIVITAS FISIK MELALUI *OUTBOUND* DAN *BRAINGYM* SEBAGAI IMPLEMENTASI PEMBENTUKAN KARAKTER DAN KEDISIPLINAN BAGI GURU DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan oleh pengabdian berupa pelatihan pemrograman aktivitas fisik melalui *outbound* dan *braingym* sebagai implementasi pembentukan karakter dan kedisiplinan bagi guru di Daerah Istimewa Yogyakarta. Kegiatan ini bertujuan untuk diantaranya: (1) saling memahami dan saling pengertian/peduli dengan orang lain dan belajar membangun kepercayaan diri dan mempercayai kepada yang lain, (2) belajar membangun tim kerja yang cakap dan handal dan memahami arti penting kerjasama kelompok dalam lingkungan kerja, (3) membangun individu dalam kelompok secara lebih energik dan mendorong individu dalam menghadapi tantangan kelompok yang ada, (4) memberikan pembekalan pengetahuan dan keterampilan kreativitas dalam penyusunan pembelajaran olahraga rekreasi bagi siswa agar memiliki kompetensi yang kreatif dalam mengembangkan pembelajaran penjas di tingkat sekolah.

Metode Pelaksanaan kegiatan ini adalah ceramah, demonstrasi dan praktik/latihan. Metode Ceramah digunakan untuk menyampaikan informasi kepada para guru di DIY tentang pemrograman aktivitas fisik melalui *outbound* dan *brain gym*. Metode demonstrasi sangat penting keberadaannya dalam kegiatan pelatihan ini, karena dalam pelatihan suatu proses kerja akan lebih mudah diikuti oleh peserta pelatihan manakala ketrampilan yang akan ditransformasikan bisa dieksplisitkan secara konkrit melalui demonstrasi. Metode Praktik dilakukan oleh para guru untuk mencoba menguasai gerakan *braingym* dan *outbound* yang dapat di implementasikan pada setiap pembelajaran penjas disekolah. Dalam evaluasi, Tim Pengabdian melakukan pengamatan langsung kepada para peserta dengan kriteria antusiasme, perhatian, dan kesungguhan dalam mengikuti kegiatan pelatihan.

Hasil Pengabdian pada masyarakat menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan berjalan dengan baik sesuai dengan program yang telah dibuat. Hal ini ditunjukkan oleh animo peserta yang cukup tinggi. Pemrograman aktivitas fisik dan praktik yang terdiri dari penguasaan teknik dasar *outbond training* dan *brain gym* yang dapat membentuk karakter bagi siswa seperti: nilai-nilai kerjasama, kepercayaan, kemampuan memecahkan suatu masalah, proses pendewasaan diri, kebersamaan, *leadership* (kepemimpinan), kedisiplinan, 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 *outbond* dan *brain gym*.

Kata Kunci: Pemrograman Aktivitas Fisik, *Outbound*, *Braingym*, Pembentukan Karakter, Kedisiplinan, Guru DIY.

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. ANALISIS SITUASI**

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.

Secara fisik seseorang akan mampu melaksanakan suatu aktivitas atau pekerjaan yang berlebihan dengan tanpa merasakan kelelahan yang berarti dapat dikatakan bahwa fisik orang tersebut bugar. Djoko Pekik Irianto, (2004: 2) mengatakan kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Adapun cara yang paling tepat untuk memperoleh dan meningkatkan kebugaran fisik yaitu dengan berolahraga. Oleh karena itu, seseorang dalam pemenuhan kebutuhan fisik harus memiliki kesadaran yang tinggi untuk melakukan olahraga agar dapat memperoleh dan meningkatkan kebugaran fisik.

Akan tetapi untuk dapat melaksanakan suatu pekerjaan dengan hasil yang maksimal tidak hanya dipengaruhi oleh aspek fisik, akan tetapi dari segi mental juga perlu diperhatikan. Menurut Suhartono yang dikutip oleh Suryanto, dkk. (1998: 5) kebugaran mental (*mental fitness*) yaitu suatu keadaan dimana seseorang bisa memiliki pengertian, pandangan, pengetahuan, kecerdasan, moral dan semangat kerja yang baik serta mampu mengatasi permasalahan yang ada pada diri sendiri maupun masyarakat. Oleh karena itu diperlukan adanya metode-metode yang mampu meningkatkan kebugaran mental serta menjaga kesehatan mental.

Pengembangan ilmu keolahragaan yang didukung oleh tujuh subdisiplin ilmu, meliputi: olahraga kesehatan (*sport medicine*), biomekanika olahraga (*sport biomechanics*), psikologi olahraga (*sport psychology*), sosiologi olahraga (*sport sociology*), paedagogi olahraga (*sport pedagogy*), sejarah olahraga (*sport history*) dan filsafat olahraga (*sport philosophy*), (Herbert Haag, 1994: 53). Dari ketujuh subdisiplin ilmu tersebut satu diantaranya membahas tentang ilmu kesehatan olahraga. Pentingnya kesehatan mental bagi manusia dan perlunya metode untuk menjaga kesehatan mental,

menjadikan para ahli ilmu olahraga berfikir tentang bagaimana caranya untuk dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan mental melalui suatu metode aktivitas olahraga.

Permasalahan mendasar dalam pembelajaran olahraga rekreasi di tingkat SMA ialah 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.

Perkembangan kognitif anak dapat dicapai dengan berbagai hal antara lain dengan stimulasi kognitif. Aktivitas fisik yang dapat meningkatkan potensi kognitif dapat berupa aktivitas fisik aerobik maupun aktivitas fisik yang khusus didesain untuk optimalisasi fungsi otak. *Brain gym* atau senam otak merupakan rangkaian gerak tubuh yang dikembangkan untuk meningkatkan potensi kognitif anak. Selain potensi kognitif, *brain gym* juga bermanfaat untuk meningkatkan koordinasi mata, telinga, tangan dan seluruh anggota tubuh pun. *Brain gym* dapat dilakukan sejak usia dini sampai dengan usia dewasa. Senam ini juga bisa dijadikan pelengkap terapi untuk anak-anak dengan kebutuhan khusus. *Brain gym* menyeimbangkan setiap bagian otak dan membuka sumbatan-sumbatan pada bagian otak. Terdapat tiga dimensi otak yang dapat dikembangkan melalui pelaksanaan *brain gym* secara berulang. **Pertama**, dimensi lateritas untuk belahan otak kiri dan kanan yang bertujuan untuk melatih koordinasi tubuh kiri kanan seseorang. **Kedua**, dimensi pemfokusan untuk bagian belakang otak, batang otak dengan bagian depan otak. **Ketiga**, dimensi pemusatan atau *centering* untuk menyeimbangkan posisi depan dan belakang (sistem limbis) serta otak besar untuk koordinasi tubuh atas dan bawah.

Selama ini, peran aktivitas fisik dalam perkembangan kognitif anak belum tersosialisasi secara optimal. Banyak guru penjaskes yang belum memiliki ketrampilan pemrograman aktivitas fisik untuk perkembangan kognitif. Program pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan guru penjaskes dalam melakukan pemrograman aktivitas fisik dalam stimulasi kognitif anak. Hal ini penting dilakukan mengingat selama ini guru penjaskes baru menysasar pada optimalisasi tumbuh kembang

anak secara psikomotor dan belum menysasar pada optimalisasi kognitif anak. Dalam program pengabdian ini guru diberikan wawasan tentang peran aktivitas fisik dalam optimalisasi tumbuh kembang fisik, psikomotor, kognitif dan sosial emosional anak. Lebih lanjut secara khusus akan diperkenalkan program aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk stimulasi perkembangan kognitif anak.

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 Bond Training (OBT)*, yaitu bentuk pelatihan yang dirancang hanya menggunakan aktifitas di alam terbuka di luar ruangan, bermain dan berfikir atau mengamati hal-hal yang ada dalam aktifitas permainan yang kemudian dipakai dalam aktifitas kehidupan.

Program pelatihan olahraga rekreasi khususnya *Out bound* yang dikembangkan oleh pusat dan club olahraga rekreasi memberi nafas baik dan dideskripsikan sebagai hal penting dalam pembentukan dan peningkatan status skill pelaku *Out bound*. Program pelatihan dasar, lanjut hingga mahir yang dilakukan secara teratur dengan dosis yang tepat belum menjamin dapat memberi jastifikasi status skill program pelatihan olahraga alam bebas khususnya pada program pengelolaan skill khusus *Out bound guider*. Pelatihan *out bound guider* dimaksudkan untuk mempersiapkan peserta pelatihan untuk mengambil jalur tindakan tertentu yang digambarkan oleh teknologi dan organisasi pelatihan, dan membantu peserta memperbaiki prestasi dalam kegiatan terutama mengenai pengetahuan dan keterampilan (Rolf P. Lyton dan Udai, 1998)

Oleh karena itu *out bond* dan *brain gym* dipandang perlu untuk pengembangan model pembinaan siswa yang sistematis dan berkelanjutan. Berikut akan diuraikan pengembangan model pembinaan siswa SMA yang sistematis dan berkelanjutan melalui pelatihan pemrograman aktivitas fisik melalui *outbound* dan *brain gym* sebagai implementasi pembentukan karakter dan kedisiplinan bagi guru dan siswa sekolah menengah atas daerah istimewa Yogyakarta.

### C. IDENTIFIKASI DAN RUMUSAN MASALAH

Beberapa masalah yang bisa diidentifikasi antara lain:

1. Bagaimanakah pola penerapan pelatihan *outbound* dan *brain gym* bagi guru penjaskes dan siswa SMA sehingga dapat meningkatkan kreatifitas pembelajaran dan kedisiplinan di sekolah?
2. Bagaimanakah menyiapkan guru untuk menerapkan hasil pelatihan di sekolah masing-masing dan menyebarkan hasil pelatihan kepada sekolah-sekolah lain.
3. Bagaimanakah pola penerapan pembelajaran penjaskes yang rekreasi sehingga dapat meningkatkan mutu pendidikan dalam rangka menghasilkan anak bangsa yang memiliki kedisiplinan yang tinggi dan berkepribadian yang berkarakter.

Karena keterbatasan kemampuan, waktu, tenaga, dan pembiayaan pengabdian maka permasalahan yang akan diselesaikan dalam pengabdian ini adalah pelatihan dengan tema **“pelatihan pemrograman aktivitas fisik melalui *outbound* dan *brain gym* sebagai implementasi pembentukan karakter dan kedisiplinan bagi guru dan siswa sekolah menengah atas Daerah Istimewa Yogyakarta”**.

### D. TUJUAN KEGIATAN

Tujuan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Saling memahami dan saling pengertian/peduli dengan orang lain dan belajar membangun kepercayaan diri dan mempercayai kepada yang lain.
2. Belajar membangun tim kerja yang cakap dan handal dan memahami arti penting kerjasama kelompok dalam lingkungan kerja.
3. Membangun individu dalam kelompok secara lebih energik dan mendorong individu dalam menghadapi tantangan kelompok yang ada.
4. Memberikan pembekalan pengetahuan dan keterampilan kreativitas dalam penyusunan pembelajaran olahraga rekreasi bagi siswa agar memiliki kompetensi yang kreatif dalam mengembangkan pembelajaran penjas di tingkat sekolah.

### D. MANFAAT KEGIATAN

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Belajar memimpin dan dapat dipimpin oleh orang lain. Belajar membuat keputusan dengan cepat, tepat, cermat dan bijaksana.
2. Memahami pola pikir sistimatis dalam menyelesaikan masalah kelompok dan memahami berbagai tehnik pengembangan kerjasama kelompok.

3. Dapat menjadikan peningkatan mutu pembelajaran sehingga berdampak pada prestasi pembelajaran bagi siswa.
4. Mampu memecahkan masalah secara kreatif dan melatih mental keberanian mengambil resiko untuk suatu tujuan.

## E. LANDASAN TEORI

### 1. Hakekat Out Bond

*Out Bound* secara history adalah berasal karena adanya terintegrasi dengan kepentingan hidup sehari-hari. *Out Bound Training* merupakan kegiatan pelatihan sekaligus rekreasi yang dilakukan di alam terbuka, yang terdiri dari serangkaian permainan (*games*) dan tantangan (*challenge*). Masing-masing permainan memiliki tujuan tertentu. *OutBound training* atau dikenal juga dengan istilah *outbound training* didasarkan pada metode: Experiential Learning, Quantum Learning, Process Oriented, Participatory Approach, Observation & Processing (Debrief). Tujuan obyektif dari pelatihan ini diantaranya membantu meningkatkan karakter intrapersonal dan interpersonal, kreatifitas, bekerjasama, komunikasi, dan kepemimpinan, serta menciptakan suasana gembira dan penuh motivasi. (<http://kaboa-training.com/outdoor.htm>)

*Out bound* hanya akan efektif bila dilaksanakan dengan baik, yakni mampu memberikan *peak adventure* bagi para partisipannya. *Outdoor training* bisa menjadi alat yang untuk pengembangan SDM misalnya kompetensi karyawan asalkan dikerjakan dengan benar, yakni berisi rangkaian program-program yang bagus. *Outbound training* itu bukan main-main di lapangan. *Outdoor education is education*, bukan sekedar untuk fun. Program outbound yang bagus harus mencakup *high impact activities*. Kompetensi seseorang bisa ditingkatkan melalui pengembangan pengetahuan, skill dan sikap/karakter dari yang bersangkutan. Outbound training bertujuan menggali dan meningkatkan skill dan karakter/sikap individu. Untuk hasil yang bagus, kegiatan outbound itu minimal tiga hari, fasilitas outbound harus memadai dan dipandu oleh instruktur yang berpengalaman. Dan, yang lebih penting, program outbound fokus pada hasil, bukan pada aktivitasnya itu sendiri.

Untuk bisa menghasilkan *peak adventure*, kegiatan-kegiatan dalam outbound harus bisa mengeluarkan partisipan dari *comfort zone* mereka. Tapi, diingatkan, *peak adventure* tiap-tiap orang berbeda sehingga instruktur outbound tidak boleh memaksa peserta yang tidak berani melakukan kegiatan tertentu. Instruktur bisa membantu

dengan persuasi dan mendampingi peserta outbound yang tidak berani. Out bound pada dasarnya mempertemukan antara kompetensi dan risiko. Jangan sampai risikonya terlalu tinggi sehingga malah menjadi *missadventure*. *Peak adventure* tercapai bila risiko dan kompetensi proporsional. Mengingat makin menjamurnya penyelenggara outbound saat ini, perusahaan perlu hati-hati. Kita harus pandai memilih *outbound provider* yang reputasinya bagus, memiliki standar keamanan tinggi dan instruktur yang *qualified*. Selain itu tempat outbound yang tepat akan mendukung kesuksesan sebuah kegiatan outbound. Sehingga bisa memberikan nilai positif berupa pengembangan SDM. ([www.outboundprovider.com](http://www.outboundprovider.com))

## 2. Maksud dan Tujuan

Banyak jenis dan macam pelatihan yang ditawarkan pada masyarakat luas dewasa ini, salah satu contohnya yang sedang mengalami ketenaran pada saat ini ialah *Out Bond Training (OBT)*, yaitu bentuk pelatihan yang dirancang hanya menggunakan aktifitas di alam terbuka di luar ruangan, bermain dan berfikir atau mengamati hal-hal yang ada dalam aktifitas permainan yang kemudian dipakai dalam aktifitas kehidupan. Setelah mengikuti kegiatan ini, peserta diharapkan dapat:

- 1) Saling memahami dan saling pengertian/peduli dengan orang lain.
- 2) Belajar membangun kepercayaan diri dan mempercayai kepada yang lain
- 3) Belajar memimpin dan dapat dipimpin oleh orang lain.
- 4) Belajar membuat keputusan dengan cepat, tepat, cermat dan bijaksana.
- 5) Belajar membangun tim kerja yang cakap dan handal.
- 6) Memahami arti penting kerjasama kelompok dalam lingkungan kerja.
- 7) Memahami pola pikir sistimatis dalam menyelesaikan masalah kelompok.
- 8) Memahami berbagai tehnik pengembangan kerjasama kelompok.
- 9) Membangun individu dalam kelompok secara lebih energik.
- 10) Mendorong individu dalam menghadapi tantangan kelompok yang ada.
- 11) Mampu memecahkan masalah secara kreatif.
- 12) Melatih mental dan keberanian mengambil resiko untuk suatu tujuan.

## 3. Bentuk-Bentuk Permainan

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.

1) Koran Terpanjang (Kerjasama Tim)

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.

2) Pindah Tali (Perkenalan)

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. Langkah permainannya yaitu seluruh anggota tim saling mengaitkan tangan, pindahkan tali dari anggota paling ujung dan kembali lagi ke ujung tanpa melepas kaitan tangan.

3) *Trust Fall*/ Pohon Tumbang (Kepercayaan Tim)

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.

4) *Ball Transfer* (Kerjasama Tim)

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.

5) *Water Transfer* (Akselerasi untuk mencapai tujuan)

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.

6) *Broken Square/ Hollow Square* (Kejasama Memecahkan Masalah)

Broken/ hollow squer 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.

7) *Adventure/ Penelusuran Rute* (Proses Pendewasaan dan Membangun Tim yang Handal)

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

8) *Team Target* (Kemampuan Akselerasi)

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.

9) *Flaying Fog* (Menguji Adrenalin) dan *Refling* (Mental & Keberanian)

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.

10) *Meniti dua Tali* (Mental & Keberanian)

Meniti dua 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.

**11) Spider Web/ Get the target (Kerjasama Tim)**

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.

**12) Time Boom (Leadership)**

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.

#### **4. Pengertian *Brain gym***

*Brain gym* terdiri dari gerakan-gerakan aktivitas yang mudah dan menyenangkan, yang dapat digunakan bersama siswa untuk meningkatkan pengalaman belajar dengan keseluruhan otak. Aktivitas ini membuat sistem belajar lebih mudah terutama bagi efektivitas kemampuan akademik. *Brain gym* diharapkan dapat meningkatkan motivasi anak untuk belajar, ada anak didik yang dapat “berusaha terlalu keras” dan “membekukan” integrasi otak yang di perlukan untuk belajar secara lengkap. Informasi diterima oleh otak bagian belakang sebagai “masukan”. Tetapi tidak mampu diolah otak bagian depan sebagai “ekspresi”. Ketidakmampuan mengekspresikan apa yang sudah di pelajari membuat pelajar merasa gagal. Dalam *Brain gym*, siswa dapat belajar dengan keseluruhan otak melalui gerakan reppatterning (pembaruan Pola), aktivitas *brain gym* yang memungkinkan orang menguasai bagian otak yang semula tidak dikuasainya. Perubahan dalam belajar dan perilaku seringkali langsung dan mendalam, begitu siswa menemukan bagaimana menerima informasi dan mengutarakannya secara bersamaan (Wolfsont: 2002).

Kegiatan *brain gym* bertujuan untuk mengintegrasikan setiap bagian otak untuk membuka bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat. Dapat dibayangkan bagaimana jadinya kalau masing-masing belahan otak berkembang sendiri-sendiri, tentunya tidak akan terjadi keselarasan. Ketidakselarasan kerja otak juga akan

mengakibatkan anak mengalami berbagai hambatan, terutama pada proses belajarnya kelak di sekolah. Selama ini hanya timbul persepsi bahwa otaklah yang mengendalikan semua bagian tubuh. Namun, justru dengan bergerak juga memberikan efek stimulan terhadap dengan bergerak juga memberikan efek stimulan terhadap pertumbuhan saraf. Beberapa penelitian pun membuktikan bahwa dengan melakukan olahraga rutin akan menstimulasi perkembangan otak.

Metode *brain gym* yang merupakan sebuah metode melalui 26 gerakan dasar untuk menstimulasi dan menyeimbangkan seluruh bagian otak, otak kiri-kanan, atas-bawah dan depan-belakang. Gerakan-gerakan telah dikelompokkan sesuai dengan area otak. Metode ini telah dikembangkan yang menitikberatkan pada pembelajaran. Banyak anak dengan gangguan belajar dan disleksia dapat diatasi. Metode *brain gym* tak hanya bermanfaat bagi anak berkebutuhan khusus atau kesulitan belajar. Gerakan *brain gym* bisa dicobakan pada setiap anak yang membutuhkan optimilisasi kerja otak. Terutama usia dini yang tengah belajar mengenal lingkungan melalui inderanya dan apa yang ia pelajari akan menstimulasi peningkatan jumlah saraf(Siff et.al: 1991).

## 5. Gerakan dan Manfaat *Brain gym*

*Brain gym* adalah gerakan *repatting* yang memerlukan pengulangan dan konsentrasi. Sebaiknya lakukan 3 kali dalam sehari yang disesuaikan dengan rutinitas anak, misalnya pada saat pagi hari, sesudah mandi, siang hari sesudah istirahat siang dan sore hari. Selain itu, di setiap gerakan juga terdapat pengulangan gerakan. Namun, jangan jadikan kegiatan ini menimbulkan stres pada anak. Sebaiknya gerakan dilakukan dalam keadaan rileks. Hindari memaksa anak yang berakibat kehilangan minat. Langkah pembukaan dalam *brain gym* meliputi PACE (*Positive, Active, Clear, dan Energetic*) positif, aktif, tanggap, dan energik. Proses PACE diharapkan untuk menghantar ke dalam suatu keadaan yang nyaman untuk belajar. Sebisa mungkin *brain gym* dilakukan dalam konteks bermain. Orang tua juga harus merasa nyaman, tenang, dan aman ketika memandu anak. Sehingga gerakan dapat mudah diikuti anak. Mulailah dengan langkah-langkah sederhana. Ajak anak mempelajari gerakan per gerakan dalam jangka waktu tertentu. Misalnya pengulangan satu gerakan di minggu pertama, lalu gerakan berikutnya di minggu ke-2, dan sebagainya. Dibawah ini adalah Macam-macam Gerakan *Brain gym*:

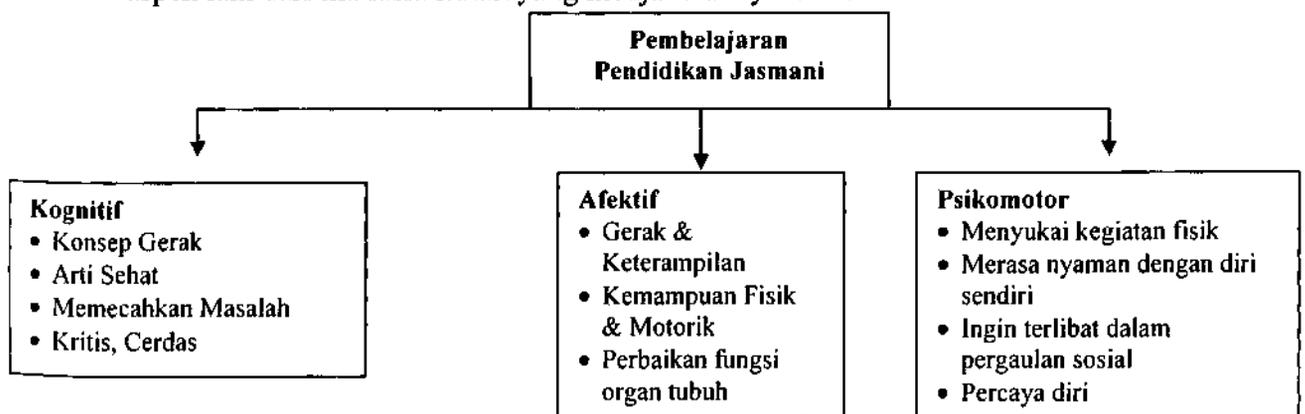
- a. **Gerakan Sakelar Otak:** Sakelar otak (jaringan lunak di bawah tulang selangka di kiri dan kanan tulang dada) dipijat selama 20-30 detik dengan satu tangan, sementara tangan lainnya memegang atau memijat sebelah kanan dan kiri pusar. Mengoptimalkan pengiriman pesan dari otak kiri ke kanan atau sebaliknya, meningkatkan penerimaan oksigen, dan menstimulasi aliran darah agar lebih lancar mengalir ke otak. Manfaat: mengoptimalkan keterampilan motorik halus, memperbaiki sikap tubuh, meningkatkan energi, mengurangi stres visual dan relaksasi tengkuk serta bahu.
- b. **Gerakan Silang:** Gerakan ini mengaktifkan hubungan kedua sisi otak dan merupakan gerakan pemanasan untuk semua keterampilan yang memerlukan penyeberangan garis tengah bagian lateral tubuh. Mengaktifkan gerakan mata dari kiri ke kanan, meningkatkan harmonisasi penglihatan (binokular) Manfaat: mengoptimalkan pekerjaan menulis, mendengar, membaca dan memahami, meningkatkan stamina, memperbaiki pernapasan, pendengaran dan penglihatan.
- c. **Tombol Bumi:** Ujung salah satu tangan menyentuh bawah bibir, ujung jari lainnya di pinggir atas tulang kemaluan (15 cm di bawah pusar). Di sentuh selama 30 detik atau 4-6 kali tarikan napas penuh. Meningkatkan koordinasi dan konsentrasi (melihat secara vertikal dan horizontal sekaligus tanpa keliru, seperti saat membaca kolom dalam tabel). Manfaat: mengurangi kelelahan mental (stres), mengoptimalkan jenis pekerjaan seperti organisasi, perancangan seni, pembukuan.
- d. **Tombol Imbang.** Gerakan ini akan mengembalikan tiga dimensi keseimbangan tubuh (kiri-kanan, atas-bawah, depan-belakang). Tekan 'tombol imbang' 4-5 cm ke kiri dan ke kanan dari garis tengah/lekukan di batas rambut antara tengkorak dan tengkuk di atas tulang belakang sementara tangan satunya menyentuh pusar, selama 30 detik. Meningkatkan konsentrasi, pengambilan keputusan, pemikiran asosiatif, kepekaan indrawi untuk keseimbangan, menjernihkan pikiran dan menjaga badan tetap relaks. Manfaat: mengerti konsep yang tersirat (saat membaca), mengkritisi, mengurangi mabuk perjalanan dan tekanan di kuping karena perubahan ketinggian, mengoptimalkan pekerjaan menulis laporan, memakai telepon atau komputer.
- e. **Kait Relaks:** Tumpangkan kaki kiri di atas kaki kanan, dan tangan kiri di atas tangan kanan dengan posisi jempol ke bawah. Jemari kedua tangan saling menggenggam, kemudian tarik tangan ke arah pusar dan terus ke depan dada. Pejamkan mata dan saat menarik napas, lidah ditempelkan ke langit-langit mulut

dan lepaskan saat mengembuskan napas. Berikutnya, buka silangan kaki, dan ujung-ujung jari tangan saling bersentuhan secara halus di dada atau di pangkuan, sambil mengambil napas dalam 1 menit lagi Meningkatkan koordinasi motorik halus dan pemikiran logis, dan pemusatan emosional. Manfaat: mendengar aktif, berbicara lugas, menghadapi tes dan bekerja dengan papan ketik, pengendalian diri dan keseimbangan.

## 6. Hakikat Olahraga

Olahraga (*sport*) yang merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakanya (*performa*) dan kemauannya semaksimal mungkin, akan tetapi perkembangan teknologi memungkinkan faktor mesin menjadi *techno-sport*, seperti balap mobil, balap motor, yang banyak tergantung dengan faktor mesin. Olahraga bersifat netral dan umum, tidak digunakan dalam pengertian olahraga kompetitif, karena pengertiannya bukan hanya sebagai himpunan aktivitas fisik yang resmi terorganisasi (*formal*) dan tidak resmi (*informal*).

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik.



Sumber: Agus Mahendra, M.A.(2003) Falsafah Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut berkembang, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Berbeda dengan bidang lain, misalnya pendidikan moral, yang penekanannya benar-benar pada perkembangan moral, tetapi aspek fisik tidak turut berkembang, baik langsung maupun secara tidak langsung. Istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai satu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh. Pendidikan jasmani menyebabkan perbaikan dalam 'pikiran dan tubuh' yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh-jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif, dan afektif.

Pendidikan jasmani berarti program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga. Di dalamnya terkandung arti bahwa gerakan, permainan, atau cabang olahraga tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik. Mendidik apa ? Paling tidak fokusnya pada keterampilan anak. Hal ini dapat berupa keterampilan fisik dan motorik, keterampilan berpikir dan keterampilan memecahkan masalah, dan bisa juga keterampilan emosional dan sosial. Pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Kepada murid diperkenalkan berbagai cabang olahraga agar mereka menguasai keterampilan berolahraga. Yang ditekankan di sini adalah ' hasil ' dari pembelajaran itu, sehingga metode pengajaran serta bagaimana anak menjalani pembelajarannya didikte oleh tujuan yang ingin dicapai. Ciri-ciri pelatihan olahraga menyusup ke dalam proses pembelajaran

<b>Perbedaan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga</b>	
<b>Pendidikan Jasmani</b>	<b>Pendidikan Olahraga</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosialisasi atau mendidik via olahraga</li> <li>• Menekankan perkembangan kepribadian menyeluruh</li> <li>• Menekankan penguasaan keterampilan dasar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosialisasi atau mendidik ke dalam olahraga</li> <li>• Mengutamakan penguasaan keterampilan berolahraga</li> <li>• Menekankan penguasaan teknik dasar</li> </ul>

**Sumber: Agus Mahendra, M.A.(2003) Falsafah Pendidikan Jasmani**

## BAB II METODE PENGABDIAN

### A. KERANGKA PEMECAHAN MASALAH

Untuk mengetahui permasalahan-permasalahan pembelajaran olahraga yang terjadi di lapangan terutama berkaitan dengan proses pembelajaran penjas, serta bentuk pemecahan dari permasalahan tersebut, maka perlu dilakukan analisis kebutuhan. Kegiatan ini dilakukan dengan cara menganalisis proses pembelajaran yang terjadi sesungguhnya di lapangan, melakukan observasi pembelajaran dan melakukan studi pustaka/kajian literatur.

Pemrogram aktivitas fisik dalam pembelajaran penjas kes sebenarnya lebih sekedar untuk memperkenalkan siswa kepada rasa senang terhadap aktivitas *outbond* dan *brain gym* yang bertujuan agar siswa berani mengenal risiko dalam aktivitas luar. Peningkatan kreativitas siswa dalam pembelajaran olahraga merupakan salah satu upaya yang coba diwujudkan. Pemrograman aktivitas fisik dan kreativitas dalam pengenalan *outbound* dan *brain gym* ini diharapkan mampu membuat anak lebih banyak bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang menyenangkan, ketika mengikuti pembelajaran. Dengan demikian tim pengabdian mencoba mengembangkan program aktivitas fisik melalui pembelajaran *outbond* dan *brain gym* dengan membuat desain dan strategi pemrograman aktivitas fisik yang sesuai dengan siswa tingkat SMA. Rancangan pemecahan masalah tersebut terdiri dari (1) membuat kelompok pelatihan guna menyusun program-program aktivitas pembelajaran yang kreatif dan inovatif melalui *outbound* dan *brain gym* yang dapat membentuk karakter kedisiplinan bagi siswa, (2) dalam pelatihan terdiri dari dua tahap, teoritis dan praktik, (3) materi pelatihan teori terdiri dari penyusunan program aktivitas fisik dalam pembelajaran penjasorkes, RPP pembelajaran, evaluasi pembelajaran dan model-model kreatif pembelajaran olahraga melalui *outbond* dan *brain gym*, (4) materi praktik terdiri dari pengenalan metode *outbond* dan *brain gym*, praktik kreativitas pembelajaran *outbond* dan *brain gym*, dan evaluasi model pembelajaran.

### E. STRATEGI PELAKSANAAN

Untuk melaksanakan kegiatan pelatihan pemrograman aktivitas fisik dan kreativitas dalam pengenalan *outbound* dan *brain gym*, Tim Pengabdian terlebih dahulu meminta izin pada bapak dekan FIK UNY, setelah Dekan memberi izin, Tim Pengabdian segera mengadakan pertemuan dengan mahasiswa yang bertugas membantu pelaksanaan pengabdian, dilanjutkan dengan mengadakan pertemuan dengan Tim KKG Penjasorkes DIY, yang intinya Tim

Pengabdian menawarkan suatu kegiatan, yaitu pelatihan pemrograman aktivitas fisik melalui *outbound* dan *braingym* sebagai implementasi pembentukan karakter dan kedisiplinan bagi guru di Daerah Istimewa Yogyakarta. Dari hasil pertemuan, kepala dusun memberi kesanggupan untuk diadakan kegiatan tersebut, maka dari kedua belah pihak menentukan waktu pelaksanaannya.

## F. MATERI PENGABDIAN

Materi pengabdian adalah pelatihan pelatihan pemrograman aktivitas fisik melalui *outbound* dan *braingym* sebagai implementasi pembentukan karakter dan kedisiplinan bagi guru di Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun materi/kegiatan yang dilaksanakan terdapat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Kegiatan pelatihan pemrograman aktivitas fisik melalui *outbound* dan *braingym* sebagai implementasi pembentukan karakter dan kedisiplinan bagi guru di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Hari: Sabtu

1	07.00-07.30	Registrasi Peserta	Panitia
2	07.30-08.00	Pembukaan	Panitia
3	08.00-09.15	Pemberian materi Pembentukan Karakter dan Kedisiplinan melalui aktivitas olahraga	Yudik Prasetyo, M.Kes
4	09.15-09.30	Coffe Break	Panitia
5	09.30-10.45	Pemberian materi Brain Gym	Cerika Rismayanthi, M.Or
6	10.45-12.00	Pengetahuan tentang Pengetahuan tentang Outbond	Ahmad Nasrullah, M.Or
7	12.00-13.00	Ishoma	Panitia
8	13.00-14.00	Pemrograman aktivitas fisik melalui <i>outbound</i>	TIM
9	14.00-15.00	Pemrograman aktivitas fisik melalui <i>braingym</i>	TIM
10	15.00-15.30	Coffe Break	Panitia
11	15.30-17.00	Diskusi & Presentasi Pembuatan Program Aktivitas Fisik melalui Outbound dan Brain Gym	TIM

Hari: Minggu,

1	07.30-08.00	Registrasi Peserta	Panitia
2	08.00-10.00	Praktek Outbond	TIM
3	10.00-10.15	Coffe Break	Panitia
4	10.15-12.30	Praktek Brain Gym	TIM
5	12.30-13.00	Penutupan	Panitia

## G. METODE KEGIATAN PPM

Metode kegiatan dengan dua pendekatan. *Pertama*, pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab. *Kedua*, pendekatan pemrograman aktivitas fisik dan praktik yang terdiri dari penguasaan teknik dasar *outbond training* dan *brain gym* yang dapat membentuk karakter bagi siswa seperti: nilai-nilai kerjasama, kepercayaan, kemampuan memecahkan suatu masalah, proses pendewasaan diri, kebersamaan, *leadership* (kepemimpinan), kedisiplinan, 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 *outbond* dan *brain gym*.

## H. EVALUASI

Kedua pendekatan metode kegiatan akan diakhiri dengan evaluasi. Pendekatan teoretis menggunakan evaluasi quisioner dan pendekatan praktik dengan evaluasi tes proses pembelajaran penjaskes melalui *outbond* dan *brain-gym*.

### **BAB III**

#### **HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN**

##### **A. LOKASI PENGABDIAN**

Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan di GOR UNY

##### **B. LAMA PENGABDIAN**

Lama pelaksanaan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan dua hari, yaitu pada hari Sabtu dan Minggu, tanggal

##### **C. REALISASI DAN PIHAK TERKAIT**

Realisasi program pengabdian pada masyarakat dapat dilihat dari jumlah peserta, yaitu sebanyak 60 orang. Tim pengabdian mengamati secara langsung bahwa peserta yang semuanya adalah bapak dan ibu guru merasa mendapatkan pengetahuan dan pengalaman baru tentang pemrograman aktivitas fisik melalui *outbound* dan *braingym* sebagai implementasi pembentukan karakter dan kedisiplinan, sehingga pengetahuan ini dapat diterapkan pada siswa disekolahnya.

##### **D. KHALAYAK SASARAN**

Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini diantaranya adalah guru SMA di wilayah Yogyakarta, instruktur perkumpulan olahraga rekreasi dan mahasiswa FIK UNY yang memiliki ketertarikan pada program *outbond* dan *brain gym*. Namun demikian jumlah khalayak sasaran yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 60 orang bapak dan ibu guru.

##### **E. KETERKAITAN**

Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat (LPM) FIK UNY dalam melaksanakan semua gerak dan langkahnya didukung oleh berbagai sumber daya dari berbagai jurusan sesuai dengan program yang ditawarkan. Keterkaitan judul pelatihan dalam bidang PPM Wisata kampus diharapkan berguna untuk membantu secara aktif pada pengembangan, pelatihan serta keterampilan guru di Yogyakarta agar dapat meningkatkan mutu dan pembentukan karakter serta kedisiplinan siswanya.

Program kegiatan PPM ini akan berhasil jika semua pihak yang terkait mendukung dan mau bekerja sama dengan baik. Pihak yang mendukung program kegiatan ini adalah :

- 1) Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat program PPM Wisata kampus yang mempunyai keahlian di bidang Olahraga rekreasi dan Aktivitas Luar Kelas sebagai instruktur pelatihan.
- 2) Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, dengan berbagai fasilitas dan peralatan pendukung pelaksanaan kegiatan ini.
- 3) Calon peserta pelatihan yang terdiri dari guru-guru, Instruktur perkumpulan olahraga rekreasi dan mahasiswa.

## **I. FAKTOR PENGHAMBAT**

Faktor penghambat dalam pengabdian ini adalah dalam menentukan waktu pelaksanaan antara Tim Pengabdian dengan peserta pelatihan dan tempat pelaksanaan pengabdian, serta dalam menghubungi guru-guru juga membutuhkan waktu dan tenaga yang cukup banyak. Disamping itu, mahasiswa yang membantu jalannya pelatihan dan praktek/latihan harus betul-betul terampil atau menguasai materi, sehingga dalam persiapannya membutuhkan waktu yang cukup.

## **J. FAKTOR PENDUKUNG**

Peserta mempunyai motivasi tinggi, sehingga sangat membantu Tim Pengabdian untuk melaksanakan pemrograman aktivitas fisik melalui *outbound* dan *braingym* sebagai implementasi pembentukan karakter dan kedisiplinan bagi guru-guru di DIY.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian pada masyarakat dapat terwujud dengan baik, sesuai dengan rencana yang telah disepakati oleh kedua belah pihak, yaitu Tim Pengabdian dengan guru-guru penjasorkes di DIY. Di samping itu para peserta juga mempunyai antusias yang tinggi dalam melakukan kegiatan pemrograman aktivitas fisik melalui *outbound* dan *braingym* sebagai implementasi pembentukan karakter dan kedisiplinan.

#### **B. SARAN-SARAN**

Dengan memperhatikan hasil-hasil yang telah dicapai oleh Tim Pengabdian, ada beberapa saran yang perlu disampaikan, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Guru Penjasorkes dapat menyampaikan gerakan *outbound* dan *brain gym* pada siswanya disesuaikan dengan program aktivitas fisik yang dilakukan.
2. Guru penjasorkes dapat menerapkan program aktivitas fisik yang menyenangkan agar implementasi pendidikan karakter dan kedisiplinan dapat diterapkan oleh para siswanya.
3. *Outbound* dan *braingym* tidak hanya dapat dilakukan saat mata pelajaran penjasorkes, tetapi dapat dilakukan kapan saja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra, M.A.(2003) Falsafah Pendidikan Jasmani. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah Direktorat Pendidikan Luar Biasa. Bagian Proyek Pendidikan Kesehatan Jasmani Pendidikan Luar Biasa.
- Al-Qowammun (2008) .Outbound sebagai terapi untuk kejiwaan. Diambil dalam: <http://kaboat-training.com/outdoor.htm>, diakses tgl 12 Maret 2011
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Geake, J. (2005). *Educational neuroscience and neuroscientific education: in search of a mutual middle-way*.
- Hyatt, K. J. (2007). *Brain Gym®*. Remedial and Special Education 28(2): 117.
- Herbert Haag. (1994). *Outbound yang Sebenarnya*. Jakarta, Gramedia.
- Kohl Iii, H. W. and K. E. Hobbs (1998). *Development of physical activity behaviors among children and adolescents*. Pediatrics 101(3): 549.
- Sallis, J. F. and T. L. McKenzie (1991). *Physical education's role in public health*. Research Quarterly for Exercise and Sport 62(2): 124.
- Siff, J. M. and G. C. Khalsa (1991). *Effect of educational kinesiology upon simple response times and choice response times*. Perceptual and motor skills 73(3 Pt 1): 1011.
- Rolf P Lyton dan Udai Pareek. (1998). *Pelatihan dan Pengembangan Tenaga Kerja*. PT. Pustaka Binaman Jakarta.
- Wolfsont, C. (2002). *Increasing Behavioral Skills and Level of Understanding in Adults: A Brief Method Integrating Dennison's Brain Gym® Balance with Piaget's Reflective Processes*. Journal of Adult Development 9(3): 187-203.

## **LAMPIRAN**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
 Alamat: Kampus FIK UNY Jl. Kolombo 1, Telp. 513092

PERJANJIAN PELAKSANAAN PPM DOSEN  
 ANTARA  
 WAKIL DEKAN I SELAKU PENANGGUNG JAWAB KEGIATAN  
 DENGAN  
 DOSEN PENGABDI  
 NOMOR: 648a /UN34.16/PPM/2013

hari ini, Senin tanggal Tiga Bulan Juni Tahun Dua Ribu Tiga Belas, yang bertanda tangan di bawah ini :

- Bambang Priyonoadi, M.Kes : Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (FIK UNY) selaku Penanggung Jawab Kegiatan, selanjutnya disebut PIHAK PERTAMA
- Cerika Rismayanthi, M.Or : Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta selaku Ketua Tim Pelaksana Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat, Selanjutnya disebut PIHAK KEDUA

dua belah pihak secara bersama-sama telah sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat Wisata Kampus, FIK UNY Tahun 2013 sebagaimana dalam Surat Keputusan Dekan 138 Tahun 2013, dengan ketentuan sebagai berikut:

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima tugas untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Wisata Kampus, FIK UNY Tahun 2013 dengan dengan judul:

**“Pelatihan Pemrograman Aktivitas Fisik Melalui *Outbound* Dan *Braigym* Sebagai Implementasi Pembentukan Karakter Dan Kedisiplinan Bagi Guru Dan Siswa Sekolah Menengah Atas Daerah Istimewa Yogyakarta”**

Personil pengabdian:

- |                             |                       |      |
|-----------------------------|-----------------------|------|
| 1. Cerika Rismayanthi, M.Or | 19830127 200604 2 001 | IIIc |
| 2. Yudik Prasetyo, M.Kes    | 19820815 200501 1 002 | IIIc |
| 3. Ahmad Nasrulloh, M.Or    | 19830626 200812 1 002 | IIIb |
| 4. Fathurahman Arjuna, M.Or | 19830313 201012 1 005 | IIIb |

Pasal 1  
 Tujuan

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Wisata Kampus, FIK UNY Tahun 2013 bertujuan setiap dosen melakukan kegiatan PPM, untuk menunjang kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Pasal 2  
 Lingkup Kegiatan

PIHAK PERTAMA menyerahkan kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima dari PIHAK PERTAMA, untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Wisata Kampus, FIK UNY Tahun 2013.

PIHAK KEDUA berkewajiban melaksanakan seluruh kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Wisata Kampus, FIK UNY Tahun 2013 dan menyerahkan laporan kepada Pihak Pertama.

Pasal 3  
 Pembiayaan

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Wisata Kampus, FIK UNY Tahun 2013 dibiayai dari Dana PA Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2013, Nomor: DIPA.023-04.2.189946/2013 tanggal Desember 2012.

Biaya pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat Wisata Kampus, FIK UNY sebesar 5.000.000,00 (Lima Juta Rupiah). Jumlah biaya tersebut akan dibayarkan PIHAK PERTAMA kepada PIHAK KEDUA dengan ketentuan sebagai berikut:

Tahap Pertama sebesar 70% x Rp 5.000.000,00 = Rp 3.500.000,00 dibayarkan setelah penandatanganan Kontrak oleh kedua belah pihak  
Tahap Kedua sebesar 30% x Rp 5.000.000,00 = Rp 1.500.000,00 dibayarkan setelah Pihak kedua menyerahkan laporan kepada Pihak Pertama  
Pembayaran biaya PPM dipotong PPh Pasal 21 dari jumlah biaya manajemen.

inciin Penggunaan dana sebagai berikut:

a) Biaya Operasional	: 60%
b) Biaya Pelaporan	: 15%
c) Biaya Manajemen	: 25%
Jumlah	: 100%

#### Pasal 4

##### Jangka Waktu Pelaksanaan

Jangka waktu Pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat Wisata Kampus, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2013 selama 5 (lima) bulan, sejak tanggal 3 Juni 2013 sampai dengan tanggal 3 Oktober 2013

#### Pasal 5

##### Penyerahan Laporan

Pihak Kedua harus menyerahkan laporan kegiatan sebanyak 4 ekp selambat-lambatnya tanggal 3 Oktober 2013 dengan format cover sebagai berikut:

PPM DIBIYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2013  
SK. DEKAN NOMOR: 138 TAHUN 2013, TANGGAL, 3 JUNI 2013  
NOMOR PERJANJIAN: 648a/UN 34.16/PPM/2013, TANGGAL, 3 JUNI 2013

#### Pasal 6

##### Bea Materai

Bea materai yang diperlukan untuk surat perjanjian ini menjadi tanggung jawab PIHAK KEDUA

#### Pasal 7

##### Sanksi

PIHAK KEDUA bertanggung jawab atas selesainya pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat, Wisata Kampus, FIK UNY Tahun 2013 dalam jangka waktu 5 (lima) bulan dan apabila melampaui batas tersebut dikenakan denda keterlambatan sebesar 1<sup>0</sup>/<sub>100</sub> (satu persimil) setiap hari keterlambatan dengan denda maksimal sebesar 5% (lima persen) dari nilai kontrak.

#### Pasal 8

##### Lain-lain

Apabila sesuatu yang belum diatur dalam Surat Perjanjian atau perubahan-perubahan yang dipandang perlu oleh kedua belah pihak, akan diatur lebih lanjut dalam Surat Perjanjian Tambahan (Addendum) dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari Surat Perjanjian.

#### Pasal 9

##### Penutup

- Surat perjanjian ini disusun dalam rangkap 4 (empat) bermaterai Rp 6.000,00 dan masing-masing rangkap mempunyai kekuatan hukum yang sama
- Hal-hal yang belum diatur dalam Surat Perjanjian ini ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah

PIHAK KEDUA  
Pegawai Dosen Pengabdian



Erika Rismayanthi, M.Or  
IP. 19830127 200604 2 001

PIHAK PERTAMA  
Wakil Dekan I,  
Selaku Penanggung Jawab Kegiatan.



Bambang Priyonoadi, M.Kes.  
NIP 19590528 198502 1 001



## BERITA ACARA SEMINAR AWAL PPM

Pada hari ini Selasa, tanggal 7 Mei tahun 2013 telah diselenggarakan seminar awal PPM

Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Judul PPM : Pelatihan Perilaku Hidup Sehat (PHS)  
dan Kadarzi Pada Masyarakat Yang  
Tinggal di Hunian Tetap (HunTap) Daerah  
Terdampak Bencana Banjir Lahor Ringin Merapi  
di Kabupaten Magelang

Ketua tim pengabdian : Yudik Prasetyo, M.Kes

Tempat seminar Ruang Rapat Pimpinan GPLA, dihadiri .... Orang. Nama Moderator yang  
bertugas Amat Komari, M.Si.

Hal-hal yang diperoleh sebagai simpulan dari seminar:

- Di harapkan bisa mencakup anak-anak, remaja, dewasa,  
dan lansia yang diberi pelatihan

Yogyakarta, 7 Mei 2013

Mengetahui

Wakil Dekan I FIK UNY

Bambang Priyonoadi, M.Kes.

NIP: 19590528 198502 1 001

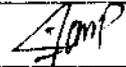
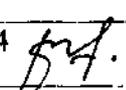
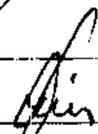
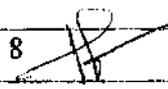
Panitia Penyelenggara

Sb Pranatahadi, M.Kes.

NIP: 19591103 198502 1 001

## DAFTAR HADIR

**Hari, Tanggal** : Selasa, 7 Mei 2013  
**Jam** : 10.00 – selesai  
**Tempat** : Ruang Rapat Pimpinan Lantai 2 GPLA – FIK UNY  
**Acara** : Seminar Proposal PPM FIK UNY Tahun 2013

NO	NAMA	JABATAN	TANDATANGAN
1	Drs. Sulhadi, M.Pd	Wd 3 FIK	1 
2	Erwin Setyo K M. Kes	Setjur POP	2 
3	Aris Fajar P. M. Dr	Dosen POR	3 
4	Juynun Ari Wibowo, M. Dr	Dosen POR	4 
5	Yudik Prasetyo, M. Kes	Kajur PPK	5 
6	Endang Rini S.	Kajur PKL	6 
7	Sb Pranatahadi	Moderator	7 
8	Amat Komari M. Si	Kajur PJKR	8 
9	Cerika Rismayanthi, M. Dr	Setjur PPK	9 
10	Shawan, M. Kes		10
11	Ali Sabia Grahana, M. Kes		11
12			12
13			13
14			14
15			15
16			16
17			17
18			18
19			19
20			20
21			21
22			22
23			23
24			24
25			25

Yogyakarta, .....

Mengetahui :  
Wakil Dekan I FIK UNY



Bambang Priyonoadi, M. Kes  
NIP: 19590528 198502 1 001

Panitia Penyelenggara,



Sb. Pranatahadi, M. Kes  
NIP: 19591103 198502 1 001



## BERITA ACARA SEMINAR AKHIR PPM

Pada hari ini Kamis, tanggal 31 Oktober tahun 2013 telah diselenggarakan seminar akhir PPM

Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Judul PPM : Pelatihan Pemrograman Aktivitas Fisik Melalui  
Outbond dan Braingum sebagai Implementasi  
Pembentukan Karakter dan Kedisiplinan Bagi  
Guru di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Ketua tim pengabdian : .....

Tempat seminar Ruang Rapat Pimpinan GPLA, dihadiri 34 Orang. Nama Moderator yang bertugas Erwin Setjoko, M. Kes.

Hal-hal yang diperoleh sebagai simpulan dari seminar:

\* Program aktivitas Fisik yang dilakukan agar  
dapat dibuat buku pedoman pelaksanaan  
pekerjaan di sekolah.

Yogyakarta, 31 Oktober 2013

Mengetahui

Wakil Dekan I FIK UNY

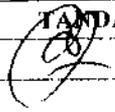
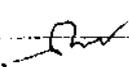
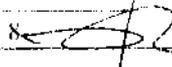
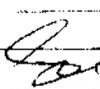
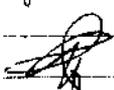
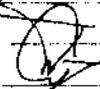
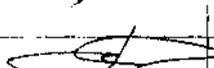
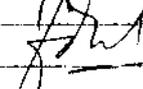
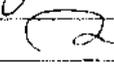
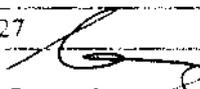
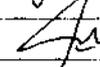
Bambang Priyonoadi, M.Kes.  
NIP: 19590528 198502 1 001

Panitia Penyelenggara

Sb Pranatahadi, M.Kes.  
NIP: 19591103 198502 1 001

## DAFTAR HADIR

**Hari, Tanggal** : Kamis, 31 Oktober 2013  
**Jam** : 13.00 – selesai  
**Tempat** : Ruang Rapat Pimpinan Lantai 2 GPLA – FIK UNY  
**Acara** : Seminar Hasil PPM FIK UNY Tahun 2013

No	NAMA	TANDA TANGAN	
	Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S	1	
	Suhadi, M.Pd		2 
	Sb. Pranatahadi, M.Kes	3 	
	Endang Rini Sukamti, M.S		4 
	Sumarjo, M.Kes	5 	
	Erwin SetyoKriswanto, M.Kes		6 
	Ali Satia Graha, M.Kes	7 	
	Komarudin, MA		8 
	Sismadiyanto, M.Pd	9 	
	Bambang Priyonoadi, M.Kes		10 
	Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or	11 	
	A.M. Bandi Utama, M.Pd		12 
	Drs. Agung Nugroho AM.M.Si	13 	
	Ahmad Nasrulloh, M.Or		14 
	Soni Nopembri, M.Pd	15 	
	Saryono, M.Or		16 
	Drs. Agus S. Suryobroto, M.Pd	17 	
	F. Suharjana, M.Pd		18 
	Devi Tirtawirya, M.Or	19 	
	Dr. Lismadiana, M.Pd		20 
	Drs. Sudardiyono, M.Pd	21 	
	Budi Aryanto, M.Pd		22 
	Dr.dr.B.M.Wara Kushartanti, M.S	23 	
	Tri Ani Hastuti, M.Pd		24 
	Awan Hariono, M.Or	25 	
	Yudanto, M.Pd		26 
	Nawan Primasoni, M.Or	27 	
	Dr. Ria Lumintuarso, M.Si V		28 
	Yudik Prasetyo, M.Kes	29 	
	Sriawan, M.Kes		30 
	Amat Komari, M.Si	31 	
	Subagyo Irianto, M.Pd		32 
	Drs. Yustinus Sukarmin, M.S	33 	
	Cerika Rismayanthi, M.Or		34 
	Danang Wicaksono, M.Or	35 	

Yogyakarta, .....

**Mengetahui :**  
 Wakil Dekan I FIK UNY



**Bambang Priyonoadi, M.Kes**  
 NIP: 19590528 198502 1 001

Panitia Penyelenggara,



**Sb. Pranatahadi, M.Kes**  
 NIP: 19591103 198502 1 001

DAFTAR HADIR :

Hari : Minggu

Tanggal : 13 Oktober 2013

Pukul : 08.00 WIB - selesai

Tempat : FIK UNY

Acara : PPM dengan tema pemrograman aktivitas Fisik melalui Outbound dan Braingym sebagai implementasi pembentukan karakter dan kedisiplinan bagi guru di DIY.

No	Nama	Tandatangan
1	Tri Maryalun	1.
2	Suprpta	2.
3	SRI SURATMI	3.
4	RUDI ARIS JUNAIDI	4.
5	MARTINI	5.
6	Tri Harbi	6.
7	Triyana	7.
8	DARIS SUEPIDO	8.
9	KHAFF NUR ANIH	9.
10	Henny Fatimah	10.
11	Lenis Ary Sonta	11.
12	Hayaton Muslimah	12.
13	Wienar Bagaskara	13.
14	Arief Nugroho. L	14.
15	Bawa Andiansyah	15.
16	Yeni Guslanawati	16.
17	Endang Yuliantari	17.
18	Namik Sidiqani	18.
19	DWI NITA S	19.
20	SUKASIH	20.
21	Joko Sunaryo	21.
22	Suminah	22.
23	Supriyati	23.
24	SUKARYANTO	24.
25	Juli Joko Sutopo	25.
26	Puji Syah	26.
27	RUDI RUSPRIYANTI	27.
28	SUWITOMO	28.
29	Heri Sudyantoro	29.
30	B. SRI HARTATI	30.

Yogyakarta, 13 Oktober 2013  
Ketua Jurusan,

Yudik Prasetyo, M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002

DAFTAR HADIR :

Hari : Minggu

Tanggal : 13 Oktober 2013

Pukul : 08.00 WIB - selesai

Tempat : FIK UNY

Acara : PPM dengan tema pemrograman aktivitas Fisik melalui Outbound dan Braingym sebagai implementasi pembentukan karakter dan kedisiplinan bagi guru di DIY.

No	Nama	Tandatangan
1		1. ....
2		2. ....
3		3. ....
4		4. ....
5		5. ....
6		6. ....
7		7. ....
8		8. ....
9		9. ....
10		10. ....
11		11. ....
12		12. ....
13		13. ....
14		14. ....
15		15. ....
16		16. ....
17		17. ....
18		18. ....
19		19. ....
20		20. ....
21		21. ....
22		22. ....
23		23. ....
24		24. ....
25		25. ....
26		26. ....
27		27. ....
28		28. ....
29		29. ....
30		30. ....

Yogyakarta, 13 Oktober 2013  
Ketua Jurusan,

Yudik Prasetyo, M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002

DAFTAR HADIR :

Hari : Minggu

Tanggal : 13 Oktober 2013

Pukul : 08.00 WIB - selesai

Tempat : FIK UNY

Acara : PPM dengan tema pemrograman aktivitas Fisik melalui Outbound dan Braingym sebagai implementasi pembentukan karakter dan kedisiplinan bagi guru di DIY.

No	Nama	Tandatangan
1	ADE WIDYA PUTRANTO	1. ....
2	Amma le Melati	2. ....
3	DNI SURYANTO	3. ....
4	Novia Wibowo	4. ....
5	SATI HARJONO	5. ....
6	SUJIMAN	6. ....
7	Mulyaarga	7. ....
8	SUTINAH	8. ....
9	Sumaryana	9. ....
10	Indar Sukoko	10. ....
11	SRI ISMEINI	11. ....
12	Suratiningsih	12. ....
13	KURYANTI	13. ....
14	MURSINAH	14. ....
15	CU HARDI	15. ....
16	PRIYAMA	16. ....
17	PONIMIN	17. ....
18	DALIMIN	18. ....
19	Sutardi	19. ....
20	Sri Hastuti	20. ....
21	Sukaryanto	21. ....
22	ponimin	22. ....
23	ALI NASRUDIN	23. ....
24	Slamet Triyanta	24. ....
25	Agnes E. Ristya	25. ....
26	Yulida Nur H.	26. ....
27	Sulud Riyadi	27. ....
28	Rikard Fibriana	28. ....
29	SURAB	29. ....
30	SURAJI	30. ....

Yogyakarta, 13 Oktober 2013  
Ketua Jurusan,

Yudik Prasetyo, M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002

DAFTAR HADIR :

Hari : Minggu

Tanggal : 13 Oktober 2013

Pukul : 08.00 WIB - selesai

Tempat : FIK UNY

Acara : PPM dengan tema pemrograman aktivitas Fisik melalui Outbound dan Braingym sebagai implementasi pembentukan karakter dan kedisiplinan bagi guru di DIY.

No	Nama	Tandatangan
1		1. ....
2		2. ....
3		3. ....
4		4. ....
5		5. ....
6		6. ....
7		7. ....
8		8. ....
9		9. ....
10		10. ....
11		11. ....
12		12. ....
13		13. ....
14		14. ....
15		15. ....
16		16. ....
17		17. ....
18		18. ....
19		19. ....
20		20. ....
21		21. ....
22		22. ....
23		23. ....
24		24. ....
25		25. ....
26		26. ....
27		27. ....
28		28. ....
29		29. ....
30		30. ....

Yogyakarta, 13 Oktober 2013  
Ketua Jurusan,

Yudik Prasetyo, M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002

**DAFTAR HADIR :**

Hari : Minggu

Tanggal : 13 Oktober 2013

Pukul : 08.00 WIB - selesai

Tempat : FIK UNY

Acara : PPM dengan tema pemrograman aktivitas Fisik melalui Outbound dan Braingym sebagai implementasi pembentukan karakter dan kedisiplinan bagi guru di DIY.

No	Nama	Tandatangan
1	Sri hastuti	1. 
2	SRI ISMEINI	2. 
3	SUPRIYATI	3. 
4	MULIANTHA	4. 
5		5. ....
6		6. ....
7		7. ....
8		8. ....
9		9. ....
10		10. ....
11		11. ....
12		12. ....
13		13. ....
14		14. ....
15		15. ....
16		16. ....
17		17. ....
18		18. ....
19		19. ....
20		20. ....
21		21. ....
22		22. ....
23		23. ....
24		24. ....
25		25. ....
26		26. ....
27		27. ....
28		28. ....
29		29. ....
30		30. ....

Yogyakarta, 13 Oktober 2013  
Ketua Jurusan,

Yudik Prasetyo, M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002

**DAFTAR HADIR :**

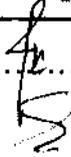
Hari : Minggu

Tanggal : 13 Oktober 2013

Pukul : 08.00 WIB - selesai

Tempat : FIK UNY

Acara : PPM dengan tema pemrograman aktivitas Fisik melalui Outbound dan Braingym sebagai implementasi pembentukan karakter dan kedisiplinan bagi guru di DIY.

No	Nama	Tandatangan
1		1. 
2		2. 
3		3. ....
4		4. 
5		5. ....
6		6. ....
7		7. ....
8		8. ....
9		9. ....
10		10. ....
11		11. ....
12		12. ....
13		13. ....
14		14. ....
15		15. ....
16		16. ....
17		17. ....
18		18. ....
19		19. ....
20		20. ....
21		21. ....
22		22. ....
23		23. ....
24		24. ....
25		25. ....
26		26. ....
27		27. ....
28		28. ....
29		29. ....
30		30. ....

Yogyakarta, 13 Oktober 2013  
Ketua Jurusan,

Yudik Prasetyo, M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002

## BRAIN GYM

Oleh: Carika Rismayanti, M.Dr

### SEGAR BUGAR DALAM TUJUH MENIT

- Minum Air
- Pernapasan Perut
- Sekelir Otak
- Kaki Relaks
- Metafora Memadukan Otak
- Tilik Positif
- Gerakan Silang





Pada Dekade Otak (*Decade of the Brain*) 1999-2000, di sejumlah penjuru dunia dilakukan berbagai penelitian mengenai otak. Berat keseluruhan otak manusia dewasa tak lebih dari 1,5 kg, dengan sel-sel (*neuron*) mencapai 10 milyar sel atau sekitar 2,5 persen dari berat keseluruhan manusia. Otak menjadi pusat berpikir, emosi dan segala tingkah laku yang mencerminkan jiwa, kultur, kepercayaan, bahasa dan ingatan manusia. Merupakan hasil kerja miliaran sel otak, jutaan rangkaian kabel dan terminal-terminal listrik yang menyusunnya.

### Potensi Kecerdasan Otak

- Matematis, berpusat di otak kiri.
- Linguistik, di daerah wernicke, broca, girus angular.
- Musik, berpusat di otak kanan.
- Spasial, berpusat di otak kanan.
- Kinestetik, daerah motorik (*gyrus precentral*) di kulit otak.
- Interpribadi, ditata pada lobus *prefrontal* dan *lobus temporal*.
- Antarpribadi
- Natural

Bahkan, pakar Psikologi Howard Gardner dan Associates konon memiliki daftar 25 nama kecerdasan manusia.

Cek list ini untuk melihat kemampuan kecerdasan (potensi) diri William Stern, 83 (kemungkinan) tahun dalam dokumen No. 93 SPANISH (Austria) dari tahun 1915

### Brain in Personality

- Menurut Sigmund Freud, otak manusia adalah segala-galanya. Ia refleksif jiwa, cermin kepribadian, konon tempat roh kita bermukim. Jiwa (*mind*) berinteraksi dengan otak (*brain-mind*). Namun roh (*asul*) hanya berinteraksi dengan jiwa. Itu maknanya jiwa bergantung pada roga (otak), sedang roh tidak.
- Jiwa menjadi ilada jika roga tade dan roh tetap ada setelah jiwa tade. Tidak berlebihan apabila ada yang beranggapan bahwa nasib dunia juga ditentukan oleh tablet otak manusia.
- Otak yang sehat akan membawa pada perbaikan, kemudahan dan perdamaian dan mengubah seluruh potensi kecerdasan yang ada. Sebaliknya, jika kerja otak manusia ranau atau kacau, maka ia akan selalu salah dalam mengambil setiap sikap dan kebijaksanaan.
- Perilaku menyimpang, kepribadian ganda, paranola, sifat agresif dan semua gangguan jiwa serta manifestasi gangguan atau kesulitan belajar akibat dari otak yang rusak.
- Gangguan tersebut, disebabkan oleh adanya disfungsi sistem saraf pusat atau disfungsi kronis bersumber dari aspek-aspek neurologia, yang secara selektif mengganggu proses perkembangan, integrasi, serta kemampuan verbal dan *performance*.
- Bukankah peristiwa abstrak sebagaimana dahulu orang lazim memperpeikannya terhadap konsep jiwa. Akan tetapi, gangguan jiwa merupakan manifestasi gangguan neuron atau sel otak yang wujud dan kerjanya kelihatan dan terukur.
- Jika kerja sel otak terganggu, orang bisa berhalusinasi, berdelusi (salah menilai diri), merasa depresi, cemas, merasa tidak mampu, tidak bersemangat, ranau baik proses, arus, maupun aliran pikirannya serta muncul beberapa keabnormalan lainnya. Artinya, otak yang rusak juga akan mengganggu kepribadian.

### Macam-Macam Kesulitan Belajar

- Kesulitan Membaca (*disleksia*)
- Kesulitan Menulis (*disgrafia*)
- Kesulitan Berhitung (*diskalkulia*)
- Kesulitan Berbahasa (*disfasia*)
- Gangguan Motorik (*dispraksia*)
- Gangguan Persepsi (*dispersepsi*)
- Attention Deficit Hiperaktivty Disorder (ADHD)
- Gangguan Memori (*dismemori*)
- Gangguan Metakognis (*dismetakognition*)



- Learning Disorder (ketergantungan belajar)
- Learning Disabilities (kebidkemampuan belajar)
- Learning Dysfunction (ketidakefungsian belajar)
- Under Achiever (pencapaian rendah)
- Slow Learner (lambat belajar)

**GAYA BELAJAR SISWA**

- Lebih mudah belajar dengan melihat gambar (*visual learning*).
- Dengan menggerakkan tubuh (*kinestetik*).
- Berorientasi pada teks tercetak (*reading books*)
- Senang belajar kelompok interaktif (*cooperatif learning*).

Oleh karena itu, model pembelajaran yang baik adalah belajar yang didalamnya menggabungkan stimulus humor, permainan (*game*), bermain peran (*role playing*) dan demonstrasi (*social skill*). Artinya, untuk dapat membawa pesan pembelajaran yang ada perlu adanya konsep yang tidak hanya mengoptimalkan potensi akademis tetapi juga psikososial.

**Eduainment Learning**

Suatu proses pembelajaran yang menggabungkan secara harmonis unsur pendidikan (*education*) dan hiburan

- *Humanizing the classroom,*
- *Active learning,*
- *Accelerated learning,*
- *Quantum learning,*
- *Quantum teaching,*
- *Jigsaw learning,*
- *Brain gym,*
- *Brain fitness*



**Senam otak (brain gym)**

- Adalah rangkaian latihan gerak sederhana yang dilakukan untuk memudahkan kegiatan belajar, membangun harga diri, dan rasa kebersamaan. Rangkaian gerakan yang dilakukan ini bisa memperbaiki konsentrasi, meningkatkan rasa percaya diri, menguatkan motivasi belajar, serta membuatnya lebih mampu mengendalikan stres.
- Senam otak ini adalah turunan dari *Educational Kinesiology*. Sebenarnya, *education* berasal dari kata latin, yaitu *educare*, yang berarti menarik keluar. Sementara itu, *kinesiology* berasal dari bahasa Yunani, yaitu *kinesu*, artinya gerakan. Jadi *kinesiology* adalah ilmu tentang gerakan tubuh manusia.
- *Educational Kinesiology*, untuk selanjutnya disingkat menjadi Edu Kinestetik, merupakan metode yang dikembangkan oleh Paul E. Dennison, seorang pendidik di Amerika, Direktur *Valley Remedial Group Learning Center*. Metode yang diciptakannya ini bertujuan untuk menolong para pelajar agar memanfaatkan seluruh potensi belajar alamiah (yang terpendam), melalui gerakan tubuh dan sentuhan.

**Konsep Dasar Brain Gym**

- (a) belajar merupakan kegiatan alami dan menyenangkan, yang terus terjadi sepanjang hidup seseorang;
- (b) kesulitan belajar adalah ketidakmampuan menghadapi stres dan keraguan dalam menghadapi suatu tugas baru;
- (c) sapa pun mengalami kesulitan belajar selama mereka belajar untuk tidak bergerak.
- Jadi, *brain gym* adalah suatu usaha alternatif alami yang sehat untuk menghadapi berbagai kesulitan belajar (*learning disabilities*) dan ketegangan (*stress and anxiety*), baik pada diri sendiri maupun orang lain

4.

**Mekanisme Kerja Brain Gym**

Pandian Galih, Dennison, membagi otak ke dalam 3 (tiga) fungsi yakni:

- 1) **Dinamotif (gerakan kiri-kanan)**  
Bila kerja sama antara otak kiri dan kanan kurang baik, siswa sulit membedakan antara kiri dan kanan, gerakannya kekanan tangannya jelek atau cenderung memukul huruf terbalik, sulit membaca, memukul, bicara, mengukir sesuai dengan mata, sulit menggerakkan mata tanpa mengikutinya dengan kepala, tangan miring ke dalam ketika memukul, cenderung melihat ke bawah sambil berpikir, keflu dengan huruf (seperti: d dan b, p dan q), serta masalah kata sembeli memukul.
- 2) **Dinamotif pemfokusan (otak depan-belakang)**  
Ciri khas jika otak bagian depan dan belakang kurang bekerja sama adalah siswa suka mengukir dan bicara gagap, kurang bersemangat untuk belajar, serta reaksi pelan. Lalu hambatan otak bagian belakang membalik kiri-kanan, konsentrasi dan analisis siswa dalam situasi yang terlalu pendek, terlalu terburu, kurang *flexible*, kadang-kadang agresif dan kurang rileks atau lincah untuk memisahkan sesuatu lebih awal. Hambatan otak bagian depan, juga menjadikan anak sulit, suka melamun. Bila stres bingung, *hyperaktif* (kurang skill), serta kemampuan untuk memperhatikan kurang, tapi perawat dan orangtua hasil tekanan dengan jelas.
- 3) **Dinamotif pemampatan (anak atas-bawah)**  
Ciri khas jika otak bagian atas dan bawah kurang bekerja sama adalah bila bagian atas terhambat, analisisnya saja, anak hanya akan berhitung pelan, kurang *flexible*, sulit melompati, kurang berkonstruksi, kurang berorganisasi, produk, kurang percaya diri, ragu-ragu, sulit dalam hubungan sosial dan di sekolah. Bila bagian bawah yang terhambat menyebabkan cepat hilang keseimbangan, mengabaikan perasaan atau memilikinya negatif, bicara dan berhitung apabila cepat, serta ingin mendiskusikan segala hal.

**Macam-Macam Gerakan Brain Gym**

- 0 Minum Air (*drinking water*)
- 0 Memukul Siku ke Atas (*brain buttons*)
- 0 Gerakan Bilang (*cross arm*)
- 0 6 Tidur (*lay off*)
- 0 Gajah (*the elephant*)
- 0 Burung Hantu (*the owl*)
- 0 Abjad E (*alphabet do*)
- 0 Tombol Bumi (*earth buttons*)
- 0 Tombol Angkasa (*space buttons*)
- 0 Tombol Embung (*balloon buttons*)
- 0 Pasang Taliang (*the thinking cap*)
- 0 Kait Halka (*hook up*)
- 0 Tikik Pentul (*positive puller*)
- 0 Pempu Botol (*the calf pump*)
- 0 Luncuran Gravitasi (*the gravity glider*)
- 0 Putaran Leher (*neck roll*)
- 0 Mungkep Sarung (*the energy form*)
- 0 Lembaran Kaki (*the footpad*)
- 0 Mengaktifkan Tangan (*arm activation*)
- 0 Memapasan Parut (*belly breathing*)
- 0 Mengisi Energi (*energizer*)

### SKILL MEMBACA CEPAT

- Membaca merupakan alternatif model pembelajaran (*desaign learning*) dan membaca dapat meningkatkan berpikir konseptual.
- Membaca untuk information overload:
  - Berapa koran yang terbit hari ini: 10
  - Berapa majalah yang terbit tiap minggu: 10
  - Berapa buku yang terbit dalam sebulan/setahun
  - Berapa banyak jurnal ilmiah/artikel yang terbit dalam sebulan/setahun
- Kekuatan Membaca:
  - Rata-rata orang memiliki kemampuan membaca 120 kata per menit (kpm).
  - Bukti bahwa Jimmy Carter: 1.200 kpm.



### Penghambat Membaca Cepat

- Vokalisasi
- Gerakan Bibir
- Gerakan Kepala
- Menunjuk Jari
- Regresi
- Subvokalisasi

### Teknik Membaca Cepat

- Evelyn Wood (1980): 600%/200 kpm-1.200 kpm.
- SQ3R:
  - S: Survey
  - Q: Question
  - R: Read
  - R: Recall/Recite
  - R: ReviewLain-lain
- Pelajari Sendiri

### Informasi Penting Terdapat:

- Keyword
- Kalimat Kunci
- Box Tips
- Kata pengantar
- Kesimpulan
- Main Sentences
- Kalimat Akhir Alinea
- Bagan, Gambar, Tabel

*Maturnuwun*  
&  
*Selamat Mencoba*

## PENINGKATAN KREATIVITAS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN REKREASI MELALUI OUTBOUND DI SEKOLAH

## PENDAHULUAN

- ✦ cara yang paling tepat untuk memperoleh dan meningkatkan kebugaran fisik yaitu dengan berolahraga.
- ✦ kebugaran mental (*mental fitness*) yaitu suatu keadaan dimana seseorang bisa memiliki pengertian, pandangan, pengetahuan, kecerdasan, moral dan semangat kerja yang baik serta mampu mengatasi permasalahan yang ada pada diri sendiri maupun masyarakat.
- ✦ kesehatan mental bagi manusia dan perlunya metode untuk menjaga kesehatan mental, menjadikan para ahli ilmu olahraga berfikir tentang bagaimana caranya untuk dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan mental melalui suatu metode aktivitas olahraga.

- ✦ Pembelajaran olahraga rekreasi mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa melalui aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik
- ✦ Terlaksananya pembelajaran olahraga rekreasi maka semakin banyak bentuk-bentuk aktivitas jasmani atau olahraga yang semakin populer di kalangan masyarakat luas
- ✦ Kegiatan olahraga di alam terbuka atau sering disebut dengan *out bound* yang saat ini sedang berkembang pesat di masyarakat, karena bertujuan untuk memperoleh kesenangan mental atau jiwa, meningkatkan kemampuan untuk saling bekerjasama dalam menyelesaikan suatu pekerjaan atau target tertentu.

- ✦ *out bound* dipandang perlu untuk pengembangan model pembinaan siswa yang sistematis dan berkelanjutan.
- ✦ Berikut akan diuraikan pengembangan model pembinaan siswa SMA yang sistematis dan berkelanjutan melalui pelatihan peningkatan kreativitas pembelajaran olahraga rekreasi melalui *outbound* bagi siswa SMA.
- ✦ Guru Pendidikan jasmani dengan pelatihan *out bond* dapat memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia.
- ✦ Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut dikembangkan, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam.
- ✦ Pelatihan *out bond* sebagai satu proses pembentukan kualitas dalam 'pikiran dan tubuh' yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh-jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif, dan afektif.

## HAKIKAT OLAHRAGA

- ✦ Olahraga (*sport*) yang merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakanya (*performa*) dan kemauannya semaksimal mungkin, akan tetapi perkembangan teknologi memungkinkan faktor mesin menjadi *techno-sport*. (Djoko Pekik Irianto: 2000)
- ✦ Olahraga bersifat netral dan umum, tidak digunakan dalam pengertian olahraga kompetitif, karena pengertiannya bukan hanya sebagai himpunan aktivitas fisik yang resmi terorganisasi (*formal*) dan tidak resmi (*informal*).
- ✦ Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.
- ✦ Pendidikan jasmani diperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, mahluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya

## HAKEKAT OUT BOUND

- ✦ *Out Bound Training* merupakan kegiatan pelatihan sekaligus rekreasi yang dilakukan di alam terbuka, yang terdiri dari serangkaian permainan (*games*) dan tantangan (*challenge*).
- ✦ *OutBound training* atau dikenal juga dengan istilah *outbound training* didasarkan pada metode: *Experiental Learning, Quantum Learning, Process Oriented, Participatory Approach, Observation & Processing (Debrief)*. Herbert Haag. (1994).
- ✦ Tujuan obyektif dari pelatihan ini diantaranya membantu meningkatkan karakter intrapersonal dan interpersonal, kreatifitas, bekerjasama, komunikasi, dan kepemimpinan, serta menciptakan suasana gembira dan penuh motivasi. (<http://kabpa-training.com/outdoor.htm>)

## MAKSUD DAN TUJUAN

Menurut Al-Qowaminin (2008) setelah mengikuti kegiatan ini, peserta diharapkan dapat :

- \* Saling memahami dan saling pengertian/ peduli dengan orang lain.
- \* Belajar membangun kepercayaan diri dan mempercayai kepada yang lain . Belajar memimpin dan dapat dipimpin oleh orang lain.
- \* Belajar membuat keputusan dengan cepat, tepat, cermat dan bijaksana. Belajar membangun tim kerja yang cakap dan handal.
- \* Memahami arti penting kerjasama kelompok dalam lingkungan kerja.
- \* Memahami pola pikir sistimatis dalam menyelesaikan masalah kelompok.
- \* Memahami berbagai tehnik pengembangan kerjasama kelompok.
- \* Membangun Individu dalam kelompok secara lebih energik.
- \* Mendorong Individu dalam menghadapi tantangan kelompok yang ada. Mampu memecahkan masalah secara kreatif.
- \* Melatih mental dan keberanian mengambil resiko untuk suatu tujuan

## BENTUK-BENTUK PERMAINAN

- \* Kuram Terpanjang (Kerjasama Tim)
- \* Pindah Tali (Perkenalan)
- \* Trust Fall/ Pohon Tumbang (Kepercayaan Tim)
- \* Ball Transfer (Kerjasama Tim)
- \* Water Transfer (Akselerasi untuk mencapai tujuan)
- \* Broken Square/ Hollow Square (Kejasama Memecahkan Masalah)
- \* Adventure/ Penelusuran Rute (Proses Pendewasaan dan Membangun Tim yang Handal)
- \* Team Target (Kemampuan Akselerasi)
- \* Flaying Fog (Menguji Adrenalin) dan Refling (Mental & Keberanian)
- \* Meniti dua Tali (Mental & Keberanian)
- \* Spider Web/ Get the target (Kerjasama Tim)
- \* Time Boom (Leadership)

## HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN PPM

- \* Secara umum pelaksanaan pelatihan ini berjalan lancar dan sesuai dengan program yang sudah direncanakan.
- \* Lokasi Pengabdian di wilayah Kampus FIK. Total lama pengabdian 15 jam, terdiri dari praktek selama 8 jam, teori selama 7 jam.
- \* Dilaksanakan Hari Sabtu dan Minggu, tanggal 17 dan 18 Juli 2010 dan teori dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 17 Juli 2010 sedangkan praktek dilaksanakan hari Minggu tanggal 18 Juli 2010.
- \* Jumlah peserta yang hadir sebanyak 40 orang.
- \* Adapun rincian peserta yang ikut adalah sebagai berikut:
- \* (1) SMA PIRI 1 Yogyakarta: 5 orang.
- \* (2) SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta : 5 orang.
- \* (3) SMA N 3 Bantul : 5 orang.
- \* (4) SMA Negeri 1 Srandakan : 5 orang.
- \* (5) SMA Patria Bantul : 5 orang.
- \* (6) SMA N 11 Yogyakarta: 5 orang. dan
- \* (7) Mahasiswa : 5 orang

Berdasarkan hasil diskusi dalam seminar yang disampaikan dapat ditarik beberapa catatan penting antara lain:

- \* Banyak terdapat sekolah yang tersebar di wilayah Yogyakarta yang belum memiliki sarana prasarana memadai dalam kaitannya sebagai piranti untuk melakukan *out bond*.
- \* Kurangnya pengetahuan guru-guru penjaskes sekolah menengah atas akan bentuk-bentuk dalam pelaksanaan *out bond*
- \* Dari sekian banyak sekolah yang tersebar, tidak semua SMA memiliki guru penjaskes yang berkompeten di *out bond*.

## PEMBAHASAN HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN PPM

- \* Pelaksanaan pelatihan *Out Bond* ini memiliki arti yang strategis bagi banyak pihak seperti pihak peserta, pihak sekolah, pihak tim pengabdian, dan perguruan tinggi.
- \* Tujuan akhir olahraga dan pendidikan jasmani terletak dalam peranannya sebagai wadah unik penyempurnaan watak, dan sebagai wahana untuk memiliki dan membentuk kepribadian yang kuat, watak yang baik dan sifat yang mulia; hanya orang-orang yang memiliki kebajikan moral seperti inilah yang akan menjadi warga masyarakat yang berguna.
- \* Guru Pendidikan jasmani dengan pelatihan *out bond* dapat memanfaatkan alat fisik untuk pengembangan keutuhan manusia.
- \* Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut berkembang, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam.
- \* Pelatihan *out bond* sebagai satu proses pembentukan kualitas dalam 'pikiran dan tubuh' yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh/jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif, dan afektif.

## KESIMPULAN

- \* Kegiatan pelatihan tentang *out bond* bagi siswa dan guru Penjaskes di SMA ini secara nyata mendapatkan apresiasi yang tinggi dari masyarakat.
- \* Baik dari segi jumlah peserta yang melebihi kuota maupun dari antusiasme dalam mengikuti tahapan pelatihan.
- \* Model pelatihan seperti ini akan membawa dampak langsung maupun tidak langsung untuk pembentukan moral, karakter dan rekreasi pada siswa.
- \* Kegiatan *outbound* Individu atau kelompok akan mendapatkan manfaat yang beragam.
- \* Mulai dari menambah pengalaman baru.
- \* Memacu rasa keberanian.
- \* Membangun rasa kebersamaan.
- \* Komunikasi yang efektif antarasama.
- \* Bertindak sesuai dengan situasi dan kondisi.
- \* Memahami setiap kelebihan maupun kekurangan yang ada pada dirinya maupun orang lain.
- \* Dapat menimbulkan rasa saling menghargai dalam setiap keputusan.
- \* Selain itu juga *outbound* bermanfaat sebagai proses berlatih memacu cara berpikir seseorang agar selalu sistematis.

**DAFTAR PUSTAKA**

- ✦ Agus Mahendra, M.A. (2009). *Filosofi Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah Direktorat Pendidikan Luar Biasa. Bagian Proyek Pendidikan Kesehatan Jasmani Pendidikan Luar Biasa.
- ✦ Al-Qowammun (2008). *Outbound sebagai terapi untuk kejiwaan*. Diambil dalam: <http://kabar-tranku.com/outdoor.htm>, diakses tgl 12 Maret 2011
- ✦ Djoko Pekik Irlanto. (2000). *Panduan Latihan Kebugeran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- ✦ Herbert Haag. (1994). *Outbound yang Sebenarnya*. Jakarta, Gramedia.
- ✦ Rolf P Lyten dan Udai Pareek. (1998). *Pelatihan dan Pengembangan Tenaga Kerja*. PT. Pustaka Binaman Jakarta.
- ✦ [www.outboundprovider.com](http://www.outboundprovider.com)



