

**(PELATIHAN PEMROGRAMAN AKTIVITAS FISIK MELALUI
OUTBOUND DAN BRAINGYM SEBAGAI IMPLEMENTASI
PEMBENTUKAN KARAKTER DAN KEDISIPLINAN BAGI GURU
SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN PATIMUAN)**

Amalia Nurul Azizah¹, STKIP Darussalam Cilacap¹

Alwi Sofyan, M.Pd², STKIP Darussalam Cilacap²

Muflihatul Khofifah³, STKIP Darussalam Cilacap³

Email: amalianurulazizah22@gmail.com, Alwisofyan123@gmail.com, khofifah123@gmail.com

ABSTRAK

Pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan oleh pengabdian berupa pelatihan pemrograman aktivitas fisik melalui *outbound* dan *braingym* sebagai implementasi pembentukan karakter dan kedisiplinan bagi guru Sekolah Dasar di Kecamatan Patimuan. 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 ceramah digunakan untuk menyampaikan informasi kepada para guru Sekolah Dasar di Kecamatan Patimuan 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 diekspresikan 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.*

ABSTRACT

Community service carried out by servants in the form of physical activity programming training through outbound and braingym as an implementation of character building and discipline for elementary school teachers in Patimuan District. This activity aims to include: (1) mutual understanding and mutual understanding/care with others and learning to build self-confidence and trust in others, (2) learning to build a capable and reliable work team and understand the importance of teamwork in a work environment, (3) building individuals in groups more energetically and encouraging individuals to face the challenges of existing groups, (4) providing provision of knowledge and creative skills in preparing recreational sports learning for students so that they have creative competence in developing physical education learning at the school level.

Methods of implementing this activity are lectures, demonstrations and practice/exercise. The lecture method is used to convey information to elementary school teachers in Patimuan District about programming physical activities through outbound and brain gyms. The demonstration method is very important in this training

activity, because in training a work process will be easier for trainees to follow when the skills to be transformed can be made concretely explicit through demonstrations. The practice method is carried out by teachers to try to master brain gym and outbound movements which can be implemented in every physical education lesson at school. In the evaluation, the Service Team made direct observations of the participants with the criteria of enthusiasm, attention and seriousness in participating in training activities.

The results of community service show that the implementation of activities is going well according to the program that has been made. This is shown by the high enthusiasm of the participants. Programming physical activities and practices consisting of mastering the basic techniques of outbound training and brain gyms that can form character for students such as: values of cooperation, trust, ability to solve a problem, process of self-maturity, togetherness, leadership (leadership), discipline, ability acceleration to achieve a goal, mental training and courage as well as inner pleasure. Indicators of success are marked by the high motivation of the participants in participating in this activity and having new knowledge and skills about outbound and brain gyms.

Keywords: *Physical Activity Programming, Outbound, Braingym, Character Building, Discipline.*

PENDAHULUAN

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 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 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 lateralitas 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 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 Dasar di Kecamatan Patimuan.

METODE

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*.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

A. Hasil Kegiatan

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.

B. Faktor Pendukung dan Penghambat

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.

FAKTOR PENDUKUNG

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

SIMPULAN

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 Pengabdi dengan guru-guru di Kecamatan Patimuan.. 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.

UCAPAN TERIMA KASIH

Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat (LPM) STKIP Darussalam Cilacap 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 yang mempunyai keahlian di bidang Olahraga rekreasi dan Aktivitas Luar Kelas sebagai instruktur pelatihan.

- 2) Dosen Pendidikan Jasmani dan Olahraga, dengan berbagai fasilitas dan peralatan pendukung pelaksanaan kegiatan ini.
- 3) Calon peserta pelatihan yang terdiri dari guru-guru, Instruktur perkumpulan olahraga rekreasi dan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi M, C. S., & Zuroidah, N. (2021). Peningkatan Keterampilan Menulis Al-Qur'an Santri TPQ Asy-Syifa Bangsal melalui Metode Explicit Instruction. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 33-45. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v2i1.61>
- Hinch, T., & Ito, E. (2018). Sustainable sport tourism in Japan. *Tourism Planning & Development*, 15(1), 96–101.
- Irianto, D. P. (2018). Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara. *Pohon Cahaya*.
- Khoirun Nisa, V. ., & Zunairoh, Y. . (2022). Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Anak dan Interpersonal Skill melalui Individual Competition di Dusun Jombok. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 83-93. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v2i2.75>
- Morales, M. P. E. (2016). Participatory action research (par) cum action research (ar) in teacher professional development: A literature review. *International Journal of Research in Education and Science*, 2(1), 156–165.
- Muharram, nur ahmad, & Lusianti, S. (2017). PENGEMBANGAN TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK TUNARUNGU KATEGORI RINGAN DI SLB B KOTA KEDIRITAHUN 2017. *Peran Konseling Dalam Meningkatkan Strategi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Indonesia Emas 2045*, 57–69. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Muharram, N. A. (2020). PARADIGMA PENDIDIKAN KRITIS DITINJAU DARI PERSPEKTIF PENDIDIKAN JASMANIDIMASA PANDEMI COVID 19. In *Bunga Rampai*.
- Muharram, N. D. (2020). Test To Physical Condition Parameters: For The Football Athletes Persik Kediri Under –20 At 2020. *Jurnal Gandrung*, 1(2), 13–19.
- Puspodari & Muharram N.A. (2018). Evaluasi Tingkat VO₂Max Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Atlet Kota (PUSLATKOT) Kediri Tahun 2018. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 2622–0156, 11–15.
- Sucipto, S., Rahmayantis, M. D., Pramesti, Y. S., Sahari, S., Jatmiko, J., Ramadhani, R. A., Mukmin, B. A., & Fauji, D. A. S. (2022). Peningkatan Kualitas Publikasi Ilmiah Melalui Workshop Series Literasi Ilmiah Pada Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(2), 128-138.
<https://doi.org/10.53624/kontribusi.v2i2.99>

Valek, N. S., Shaw, M., & Bednarik, J. (2014). Socio-demographic characteristics affecting sport tourism choices: A structural model. *Acta Gymnica*, 44(1), 57.

Winarno, M. . . (2017). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. UM Press.

Yudanto, Y. (2020). Pengaruh model aktivitas jasmani berbasis perseptual motorik terhadap gerak dasar manipulatif anak taman kanak-kanak. *SPORTIF*, 6(1), 92–104