

## **OUT BOUND, DAN NILAI-NILAI PENDIDIKAN JASMANI**

**Zen Fadli\***

*Abstrak: Sekolah merupakan salah satu dari lingkungan utama pada siswa. Dalam hal ini, sekolah berperan dalam upaya memberikan pengetahuan yang seluas-luasnya kepada siswa. Pendidikan Jasmani memegang peranan penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Pendidikan Jasmani harus meningkatkan penyajian mutu bidang studi berupa kemampuan berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan aspek psikologis. Outbound adalah kegiatan yang dilakukan di alam bebas, dengan permainan di dalamnya terdapat berbagai filosofi, simulasi kehidupan, olah pikir, studi kasus, bermain peran, dan praktik langsung dengan pendekatan melalui pengalaman (*experiential learning*), dan penuh dengan kegembiraan. Dalam outbound terdapat permainan-permainan yang melibatkan aktivitas gerak, berfikir, emosional, dan sosial sebagai bagian pembentukan watak dan karakter seseorang.*

**Kata Kunci :** Outbound, Pendidikan, Jasmani

### **Pendahuluan**

Pada zaman kontemporer ini semakin kompleks kebutuhan yang dibutuhkan oleh manusia untuk kelangsungan hidupnya, seperti kebutuhan material, fisik, mental ataupun spiritual. Dalam hubungannya dengan manusia lain seseorang harus mampu bersaing secara sehat ataupun berjalan beriringan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Karena adanya kebutuhan seseorang akan selalu berpikir keras untuk memenuhi hal tersebut, seperti seseorang melakukan pekerjaan untuk memebuhi kebutuhan material.

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.

Gerak memegang peranan yang sangat vital dalam kehidupan manusia. Sejak lahir, anak-anak hingga dewasa perkembangan gerak sangat mempengaruhi perkembangan secara fisik, intelektual, sosial dan emosional. Dilain pihak kemajuan teknologi membawa dampak perubahan sikap manusia dari banyak gerak kepada sikap sedikit gerak atau bahkan sikap diam. Hal ini menyebabkan

---

\*Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED

terjadinya gangguan proses metabolisme tubuh sehingga terjadi penurunan kesegaran jasmani, yang nantinya menimbulkan penyakit Hipokenetik, yaitu penyakit yang timbul karena kurang gerak seperti jantung koroner, hipertensi, obesitas, kecemasan dan depresi, *lower back pain*, persendian dan tulang. Dalam UU No. 2 tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 4 disebutkan bahwa ; Pendidikan Nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang beriman, bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan ketrampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggungjawab kemasyarakatan dan kebangsaan. Pendidikan Jasmani sering dicap sebagai pelajaran yang membosankan, menghambur-hamburkan waktu dan mengganggu intelektual anak ( Suherman, 2004 ). Selain itu Soepartono ( 2005 ) menyatakan bahwa saat ini Pendidikan jasmani masih dianggap sebagai kegiatan bagi orang - orang yang tidak mempunyai pekerjaan dan atlet dianggap sebagai sekelompok masyarakat dengan intelegensi rendah. Anggapan ini bertentangan dengan strategis Pendidikan Jasmani yaitu mengembangkan kemampuan fisik, psikomotorik, sosial dan emosional. Mengingat luasnya cakupan Pendidikan Jasmani, maka banyak pakar yang telah mencoba memberikan rumusan pengertian sesuai dengan sudut pandang masing-masing, diantaranya ;

- (1) Pendidikan Jasmani menuju keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan suatu usaha untruk membuat bangsa Indonesia, menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir batin, diberikan disegala jenis sekolah ( UU Pokok Pendidikan dan Pengajaran No,12 tahun 1954 Bab VI Pasal 9 ).
- (2) Pendidikan Jasmani adalah olahraga yang dilakukan semata-mata tidak untuk mencapai suatu prestasi, terutama dilakukan disekolah-sekolah, terdiri atas latihan-latihan tanpa alat, latihan-latihan dengan alat dilakukan didalam ruangan dan lapangan terbuka ( Ensiklopedia Indonesia )
- (3) Menurut SK Menpora No. 053 A/ MENPORA/ 1994 ” *Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan ketrampilan jasmani, pertumbuhan fisik, kecerdasan dan pembentukan watak.*

Menyadari tentang keberadaban manusia seutuhnya dan ketergantungan terhadap lingkungan, maka sewajarnya apabila Pendidikan Jasmani dianggap sebagai pendidikan melalui jasmani dan oleh karena itu Pendidikan Jasmani tidak hanya teknik pelatihan jasmani tetapi juga berkaitan dengan pembelajaran yang menumbuh kembangkan pribadi manusia seutuhnya, sehingga akan tampak janggal apabila kita membatasi tujuan dan manfaat pendidikan jasmani hanya pada hasil pembelajaran yang bersifat jasmaniah, karena tujuan yang lain akan selalu muncul dalam pandangan modern pendidikan manusia seutuhnya adalah pendidikan yang menempatkan aspek jasmaniah secara tepat sehingga dapat mengembangkan daya intelektual, sosial, emosional, dan estetika pribadi. Penekanan Pendidikan Jasmani terhadap manusia seutuhnya mempunyai resiko diabaikan karena tuntutan intelektual dan karena kompensasi masyarakat modern yang memberi penghargaan ketrampilan intelektual yang lebih tinggi daripada ketrampilan jasmaniah meskipun

harus menanggung resiko. Demikian akan lebih parah lagi akibatnya apabila dalam usaha meningkatkan daya dan kekuatan jasmaniah tanpa dilandasi pandangan yang manusiawi - seperti halnya merobatkan manusia. Diharapkan manusia modern menyadari bahwa kegiatan dan fasilitas hidup mereka dipengaruhi oleh pelatihan, dan Pendidikan Jasmani sehingga disamping faktor keturunan dan nutrisi. Pendidikan Jasmani yang dilakukan secara tepat dan teratur akan merupakan wahana yang penting dalam membantu meningkatkan kualitas sumber daya manusia sebagai modal dasar pembangunan.

*Outbound* adalah kegiatan di alam terbuka. *Outbound* juga dapat memacu semangat belajar. *Outbound* merupakan sarana penambah wawasan pengetahuan yang didapat dari serangkaian pengalaman berpetualang sehingga dapat memacu semangat dan kreativitas seseorang. Oleh karena itu, Kimpraswil menyatakan bahwa *outbound* adalah usaha olah diri (olah pikir dan olah fisik) yang sangat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan motivasi, kinerja dan prestasi dalam rangka melaksanakan tugas dan kepentingan organisasi secara lebih baik lagi. Kegiatan *outbound* berawal dari sebuah pengalaman sederhana seperti bermain. Bermain juga membuat setiap anak merasa senang, dan bahagia. Dengan bermain anak dapat belajar menggali dan mengembangkan potensi, dan rasa ingin tahu serta meningkatkan rasa percaya dirinya. Oleh karena itu, bermain merupakan fitrah yang dialami setiap anak. Pengalaman merupakan guru dalam proses pembelajaran secara alami. Misalnya, seorang anak mengalami proses alami bermain. Hal itu dalam rangka menambah dan mengembangkan pengetahuan dari setiap pengalamannya. Jadi, tidak menutup kemungkinan siapapun berhak bermain baik anak-anak, remaja, orang dewasa ataupun orang tua. Karena belajar dari sebuah pengalaman dalam aktivitas bermain dijadikan sebagai sarana pembelajaran yang menyenangkan yang dapat dilakukan di ruangan terbuka atau tertutup.

### **Hakikat Outbound**

*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.

*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 penting, program outbound fokus pada hasil, bukan pada aktivitasnya itu sendiri.

### **Pendidikan Jasmani dari Tujuan dan Fungsi**

Anggapan Pendidikan Jasmani sebagai kegiatan bagi orang-orang yang tidak mempunyai pekerjaan dan atlet sebagai sekelompok masyarakat dengan intelegensi rendah serta dicap sebagai pembelajaran yang membosankan, menghambur-hamburkan waktu dan mengganggu intelektual anak harus dihilangkan karena Pendidikan Jasmani menempati bagian yang strategis untuk mengembangkan ketrampilan fisik, psikomotorik, sosial dan emosional. Hal ini dapat dilihat dari tujuan dan fungsi Pendidikan Jasmani. Tujuan Pendidikan Jasmani adalah :

- (1) Meletakkan landasan karakter yang kuat, melalui internalisasi nilai dalam Pendidikan Jasmani.
- (2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi, dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
- (3) Menumbuhkembangkan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar Pendidikan Jasmani.
- (4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga.
- (5) Mengembangkan ketrampilan gerak dan ketrampilan berbagai macam permainan dan olahraga, seperti ; permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan diri, uji diri/senam, aktivitas ritmik, aquatik, dan pendidikan luar kelas ( *Outdoor Education* ).
- (6) Mengembangkan ketampilan pengelolaan diri dalam upaya pengelolaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga.
- (7) Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- (8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
- (9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat kreatif.

Adapun fungsi Pendidikan Jasmani adalah sebagai berikut :

- (1) **Aspek Organik** : menjadikan fungsi sistem tubuh lebih baik, meningkatkan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskuler, dan fleksibilitas.
- (2) **Aspek Neuromuskuler** : meningkat keharmonisan fungsi syaraf-syaraf dan otot, mengembangkan ketrampilan lokomotor, non lokomotor, manipulatif, ketepatan, irama, power, kecepatan reaksi, kelincahan, berbagai ketrampilan olahraga dan ketrampilan rekreasi.
- (3) **Aspek Perseptual** : mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat, kemampuan ruang dan koordinasi, gerak visual, keseimbangan tubuh, dominasi, lateralitas, dan image tubuh.
- (4) **Aspek Kognitif** : mengembangkan kemampuan mengeksplorasi, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat

keputusan. Meningkatkan pengetahuan, peraturan permainan keselamatan dan estetika serta penggunaan strategi dan teknik. Mengembangkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh, pemahaman untuk memecahkan masalah-masalah, perkembangan melalui aktivitas gerak.

- (5) **Aspek Sosial** : menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan, mengembangkan kemampuan, membuat keputusan dalam situasi kelompok, belajar berkomunikasi, dan tukar pikiran dengan orang lain, mengembangkan kepribadian, sikap dan nilai-nilai positif dalam masyarakat.
- (6) **Aspek Emosional** : mengembangkan respons yang sehat terhadap aktivitas jasmani dan rekreasi yang positif sebagai penonton, memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreatifitas, menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

### **Outbound sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Menelaah tujuan dan fungsi Pendidikan Jasmani adalah untuk mengembangkan ketrampilan gerak dan fisik, sosial, emosional dan kepribadian yang didalamnya dilaksanakan adalah pembelajaran melalui aktivitas jasmani bukan aktivitas untuk jasmani. Media yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya melalui kegiatan yang berkaitan dengan olahraga prestasi yang populer saja, akan tetapi dapat juga dengan menggunakan media permainan-permainan tradisional. Dari permainan-permainan itu sendiri diajarkan pula filosofi permainan itu sebagai bagian pembelajaran sosial dan emosional. Yang mengajarkan nilai-nilai sosial dan emosional seperti kerjasama, saling menghargai, *fairplay*, keberanian, kejujuran dan nilai-nilai lainnya.

Selain media tersebut diatas kegiatan alam bebas atau *outbound*, dapat digunakan sebagai salah satu media pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Outbound* adalah kegiatan yang dilakukan dalam bebas, dengan permainan didalamnya terdapat berbagai filosofi, simulasi kehidupan, olah pikir, studi kasus, bermain peran, dan praktik langsung dengan pendekatan melalui pengalaman ( *experiential learning* ), dan penuh dengan kegembiraan ( Ganet, 2006 : 1 ). Dalam kegiatan *outbound*, paradigma pembelajaran yang diterapkan adalah berpusat pada peserta, mengembangkan kreativitas peserta, kondisi menyenangkan, mengembangkan beragam kemampuan, menyediakan pengalaman belajar yang beragam, belajar melalui berbuat kontekstual, pendidikan adalah proses memanusiawikan manusia kembali, serta meliputi tiga kelompok belajar yaitu ; kesadaran magis, kesadaran naif, kesadaran kritis ( Suyatno, 2006 : 2 ).

Adapun prinsip *outbound* atau kegiatan alam bebas, alam digunakan sebagai sumber belajar, didalamnya terdapat simulasi kehidupan dalam skala mikro, memperoleh pengalaman sebelum apa yang dilakukan itu namanya apa, mendapatkan kegembiraan dan kesenangan, mendapatkan tantangan untuk mengaktualisasikan diri, mencoba sesuatu yang baru dengan bereksperimen, berintergrasi dengan kelompok, peserta sebagai subjek bukan objek, pendidik sebagai fasilitator/pemandu kegiatan dan kegiatan ini terpola atau terstruktur dengan baik. Dalam *outbound* terdapat permainan-permainan yang melibatkan aktivitas gerak, berfikir, emosional, dan sosial sebagai bagian pembentukan watak dan karakter seseorang. Permainan dalam *outbound* menurut Indriani (2006) dapat

dikategorikan permainan berdasarkan jumlah pemain dapat dibagi dalam 3 kelompok yaitu ; (1) Permainan bersama ( *ice breaking* ); (2) permainan individu dan (3) permainan kelompok. Selain itu dalam kegiatan *Outbound* permainan juga dapat dikategorikan berdasarkan sifat permainannya yaitu ; (1) *fun game* ; (2) *low impact* ; (3) *high impact*. Pelaksanaan game *outbound*, biasanya diberitahukan terlebih dahulu filosofi dan peraturan permainan, untuk kemudian dilaksanakan dan diberikan evaluasi setiap individu dalam permainan tersebut. Contoh permainan dalam *outbound* berdasarkan jumlah pemain dan sifatnya ; bermain bersama dan *fun game* : (1) *say bus* ; (2) kata Simon ;(3) gempa bumi;(4) klabangman; (5) *missing palace* ; dan (6) *dogy Voice*. Berikut filosofi dan peraturan permainan dalam kegiatan *outbound*. Permainan **kata Simon** ; filosofi : (1) melatih konsentrasi ; (2) melatih secara cepat untuk mengambil keputusan ; (3) Menjalankan perintah dengan tepat dan benar ; (4) melatih kejujuran ; (5) memecah kebekuan suasana ( *ice breaking* ). Sedangkan peraturan bermain dalam permainan ini adalah : (1) Peserta duduk melingkar atau bebas ; (2) peserta wajib menjalankan perintah apabila diawali dengan ”Kata Simon”, begitu juga sebaliknya.(3) Apabila ada peserta melakukan kesalahan dan jujur atas kesalahannya maka harus mengambil jarak dari peserta lainnya serta tidak diperkenankan untuk ikut dalam permainan.

### **Penutup**

Pendidikan Jasmani memegang peranan penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Pendidikan Jasmani harus meningkatkan penyajian mutu bidang studi berupa kemampuan berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan aspek psikologis. Pendidikan Jasmani adalah olahraga yang dilakukan semata-mata tidak untuk mencapai suatu prestasi, terutama dilakukan disekolah-sekolah, terdiri atas latihan-latihan tanpa alat, latihan-latihan dengan alat dilakukan didalam ruangan dan lapangan terbuka. 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. Media yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya melalui kegiatan yang berkaitan dengan olahraga prestasi yang populer saja, akan tetapi dapat juga dengan menggunakan media permainan-permainan tradisional. Dari permainan-permainan itu sendiri diajarkan pula filosofi permainan itu sebagai bagian pembelajaran sosial dan emosional. Yang mengajarkan nilai-nilai sosial dan emosional seperti kerjasama, saling menghargai, *fairplay*, keberanian, kejujuran dan nilai-nilai lainnya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdulah K, Hermanu & Soepariono. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Depdikbud IKIP Surabaya. 1998  
Ancok, Jamaludin, *Out bound Management Training*. Jogyakarta. UII Press.2003

- Badono, AR. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Di Sekolah*. Bahan Seminar Olahraga "Problematika Pendidikan Olahraga dan Bidang Olahraga Prestasi Di Jawa Timur". Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Propinsi Jawa Timur. 2006
- Djoko Pekik Irianto. *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset. 2000
- Indriani, Puspita,. *Menyusun Dan Membuat Game Outbound*. Bahan TOT Olahraga Dominan Sports Outbound Nasional. Mojokerto. FIK UNESA – Deputi Industri Olahraga Menegpora. 2006
- Nugroho, Yokhanan. *Kinerja Teknis Perangkat SDM dalam Outbound*. Bahan TOT Olahraga Dominan Sports Outbound Nasional. Mojokerto. HRD Indonesia. FIK UNESA – Deputi Industri Olahraga Menegpora.2006
- Nurhasan,dkk. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya.University Press Unesa.2005
- [www.outboundprovider.com](http://www.outboundprovider.com)