

PELATIHAN PEMROGRAMAN AKTIVITAS FISIK MELALUI *OUTBOUND* DAN *BRAINGYM* SEBAGAI IMPLEMENTASI PEMBENTUKAN KARAKTER DAN KEDISIPLINAN BAGI GURU DI KABUPATEN ROKAN HULU

Deri Putra¹ Debby Indah², & Resdianto³

^{1,3}Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania

deriputra@upp.ac.id , debbyindah@rokania.ac.id, resdianto@upp.ac.id

*Abstract: Community service carried out by service providers in the form of physical activity programming training throughout *outbound* and *braingym* as an implementation of character building and discipline for teachers in Rokan Hulu Regency. This activity aims to include: (1) mutual understanding and understanding/caring for others and learning to build self-confidence and trust in others, (2) learning to build a capable and reliable work team and understanding the importance of group collaboration in the work environment , (3) building individuals in groups to be more energetic and encouraging individuals to face existing group challenges, (4) providing knowledge and creative skills in preparing recreational sports learning for students so that they have creative competence in developing physical education learning at school level. The method of implementing this activity is lecture, demonstration and practice/exercise. The practical 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 using the criteria of enthusiasm, attention and seriousness in participating in training activities. The results of community service show that the implementation of activities is running well in accordance with the program that has been created. This is shown by the quite high interest of the participants. Physical activity programming and practice consisting of mastering basic techniques *outbound* training and *brain gym* which can form character for students such as: the values of cooperation, trust, the ability to solve a problem, the process of self-maturation, togetherness, leadership (leadership), discipline, the ability to accelerate to achieve a goal, mental training and courage as well as inner pleasure. Indicators of success are characterized by the high motivation of participants in participating in this activity and the possession of new knowledge and skills about *outbound* and *brain gym* .*

Keywords: Physical Activity Programming, Outbound, Braingym, Character Formation, Discipline

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 di Kab.Rokan Hulu. 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 Praktik dilakukan oleh para guru untuk mencoba menguasai gerakan *braingym* dan *outbound* yang dapat di implementasikan pada setiap pembelajaran penjas di sekolah. 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

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 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 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 justifikasi 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 Kab.Rokan Hulu.

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://kaboatraining.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) Bentuk-Bentuk Permainan **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 menenukan bagaimana menerima informasi dan mengutarakannya secara bersamaan (Wolfson: 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 (Sifft *et.al*:1991).

I. Gerakan dan Manfaat Brain gym

Brain gym adalah gerakan *reppatterning* 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 gerakandilakukan 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.

Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik Pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut terkembangkan, 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

terkembangkan, 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

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

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

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 kesekolah 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 pesjasorkes, 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.

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 Kab.Rokan Hulu. 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 Kab.Rokan Hulu.

Hari: Sabtu

No.	Waktu	Kegiatan/Materi	Petugas/Pemateri
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 Risma yanthi, M.Or
6	10.45-12.00	Pengetahuan	Ahmad Nasrullah, M.Or
7	12.00-13.00	Ishoma	Panitia
8	13.00-14.00	Pemrograman aktivitas fisik <i>Outbound</i>	TIM
9	14.00-15.00	Pemrograman aktivitas fisik <i>braingym</i>	TIM
10	15.00-15.30	Coffe Break	Panitia

11	15.30-17.00	Diskusi & Presentasi Pembuatan ProgramAktivitas Fisik melalui Outbound dan Brain Gym	TIM
----	-------------	--	-----

Hari: Minggu,

No.	Waktu	Kegiatan/Materi	Petugas/Pemateri
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

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*. *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*. Lokasi Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan di Lapangan Bola Universitas Pasir Pengaraian, Lama pelaksanaan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan dua hari, yaitu pada hari Sabtu dan Minggu, 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. Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini diantaranya adalah guru SMA di wilayah Kab. Rokan Hulu, 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. **FAKTOR PENGHAMBAT**

KESIMPULAN

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 Pengabdian untuk melaksanakan pemrograman aktivitas fisik melalui *outbound* dan *braingym* sebagai implementasi pembentukan karakter dan kedisiplinan bagi guru-guru di Kab. Rokan Hulu.

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian

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://kaboa->

training.com/outdoor.htm, diakses
tgl 12 Maret 2011

- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Kab.Rokan Hulu: Lukman Offset.
- Geake, J. (2005). *Educational neuroscience and neuroscientific education: in search of amutual 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.
- Sifft, 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*