

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

**SOSIALISASI KESEHATAN, GIZI SERTA PELATIHAN OUT BOUND**  
**BAGI GURU PENJASKES SEKOLAH MENENGAH ATAS**  
**SE-DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**



Oleh:

**Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes., AIFO.**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**2011**

**LAPORAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**  
**SOSIALISASI KESEHATAN, GIZI, SERTA PELATIHAN OUT BOUND**  
**BAGI GURU PENJASKES SEKOLAH MENENGAH ATAS SE-DIY**

**Oleh: Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes., AIFO.**

**A. 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.

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 manusai 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.

Orang untuk hidup sehat tidak hanya melakukan aktivitas fisik saja, namun pemenuhan gizi juga sangat mempengaruhi. "*Empat Sehat Lima Sempurna*" "*Dalam tubuh yang sehat, terdapat jiwa yang kuat*". Slogan ataupun semboyan tersebut mungkin sering kita dengar. Tapi kenyataannya, beberapa wilayah Indonesia saat ini, masih banyak yang kondisi tubuhnya sangat memprihatinkan karena kekurangan gizi (gizi buruk). Mengapa hal itu terjadi? Gizi makanan sangat penting untuk pertumbuhan, perkembangan dan pemeliharaan aktifitas tubuh kita. Tanpa asupan gizi yang cukup maka kemungkinan besar kita mudah terkena penyakit, misalnya penyakit yang menyerang pencernaan.

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.

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

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 kesehatan, gizi, serta aktivitas fisik khususnya *out bound* dipandang perlu untuk pengembangan model pembinaan guru yang sistematis dan berkelanjutan. Berikut akan diuraikan pengembangan model pembinaan guru penjaskes SMA yang sistematis dan berkelanjutan melalui sosialisasi kesehatan, gizi, serta pelatihan *Out Bound* bagi guru SMA di Yogyakarta.

## **B. Nama Kegiatan**

“SOSIALISASI KESEHATAN, GIZI, SERTA PELATIHAN OUT BOUND BAGI GURU PENJASKES SEKOLAH MENEGAH ATAS SE- DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA”

## **C. 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. Saling menyadari akan pentingnya kesehatan dan gizi bagi para siswa SMA

## **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. Dapat menjadikan peningkatan pengelolaan dalam hal kesehatan dan gizi bagi para siswa SMA

## **E. Waktu dan Tempat Pelaksanaan**

Secara umum pelaksanaan pelatihan ini berjalan lancar dan sesuai dengan program yang sudah direncanakan. Lokasi Pengabdian di wilayah Kampus FIK. Total lama pengabdian 15 jam, terdiri dari praktek selama 8 jam, teori selama 7 jam, dilaksanakan tanggal 29 dan 30 Oktober 2011.

## F. Bentuk Kegiatan

Materi pelatihan berisi pemaparan makalah diskusi dan praktek di lapangan. Dalam kegiatan ini, saya memberikan materi mengenai *Out Bound Dalam Membentuk Karakter Para Pelajar*.

## G. Pelaksanaan Kegiatan

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

Saya sebagai anggota dari tim pengabdian, dalam mempresentasikan “*Out Bound Dalam Membentuk Karakter Para Pelajar*” kepada para peserta guru-guru SMA lebih mengarah pada sikap memahami, peduli, membangun kepercayaan diri, mempercayai kepada yang lain dan belajar membangun tim kerja kelompok dalam lingkungan kerja. Oleh karena, seorang guru Penjas (peserta) di harapkan apabila sudah terjun dilapangan, tidak hanya dapat meningkatkan mutu siswa dari segi keterampilan berolahraga saja, namun *out bound* atau olahraga itu sendiri dapat mempunyai fungsi tersendiri dalam rangka pembentukan karakter siswanya.

Pelaksanaan pelatihan *Out bound* ini memiliki arti yang strategis bagi banyak pihak seperti pihak peserta, pihak sekolah, pihak tim pengabdian, dan perguruan tinggi. Dikatakan demikian karena guru penjaskes mempunyai tujuan pendidikan sebagai (1) perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, 2) perkembangan neuro muskuler, 3) perkembangan mental emosional, 4) perkembangan sosial dan 5)

perkembangan intelektual. 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 bound* 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 bound* 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.

Kegiatan pelatihan tentang *out bound* bagi guru-guru Penjaskes sekolah menengah atas ini secara nyata mendapatkan apresiasi yang tinggi dari masyarakat. Baik dari segi jumlah peserta dan antusiasme dalam mengikuti tahapan pelatihan. Model pelatihan seperti ini akan membawa dampak langsung maupun tidak langsung untuk pembentukan moral, karakter dan rekreasi pada siswa. Pelatihan sejenis yang berkelanjutan merupakan harapan banyak pihak terutama menyangkut dalam meningkatkan kemampuan mutu pendidikan dan profesi guru, materi yang disajikan sangat bermanfaat sekali terutama hal-hal yang praktis dapat dilakukan oleh para guru saat memberikan pengajaran. Sehingga diharapkan guru dapat menyebar luaskan ilmu dan keterampilan yang diperoleh kepada rekan sejawatnya dan anak-anak didiknya.



# SERTIFIKAT

Nomor: 05/PKR-PPM/X/2011

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Memberikan Kepada:

**YUDIK PRASETYO, M. Kes.**

SEBAGAI PEMATERI DALAM SOSIALISASI KESEHATAN DAN GIZI  
SERTA PELATIHAN *OUT BOUND* BAGI GURU SMA  
PADA TANGGAL 29-30 OKTOBER 2011

Menggetahui:



Drs. Rumi Agus Sudarko, M.S.

NIP. 19600824 198601 1 001

Yogyakarta, 29 Oktober 2011

Ketua,

Drs. Sumarjo, M.Kes

NIP 19631217 199001 1 002



NO	MATERI	WAKTU
1	KESEHATAN REMAJA	2 JAM
2	ILMU GIZI	2 JAM
3	TUJUAN DAN MANFAAT <i>OUT BOUND</i>	2 JAM
4	BENTUK-BENTUK PERMAINAN <i>OUT BOUND</i>	2 JAM
5	DINAMIKA KELOMPOK	2 JAM
6	<i>SIMULASI OUT BOUND</i>	4 JAM
JUMLAH		14 JAM