

LAPORAN  
PENGABDIAN PADA MASYARAKAT (PPM)



PEMBINAAN KARAKTER BANGSA DENGAN AKTIVITAS LUAR KELAS  
MELALUI KEGIATAN *OUTBOUND* SISWA SMP 3 BANTUL

TIM PPM:

Sumaryanto, M.Kes

Fatkurahman Arjuna, M.Or

Yuyun Ari Wibowo, M.Or

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2011

## KATA PENGANTAR

Puji dan sukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmad dan karunia yang telah dilimpahkan-Nya sehingga program pengabdian kepada masyarakat yang berjudul: “Pembinaan Karakter Bangsa Dengan Aktivitas Luar Kelas Melalui Kegiatan *Outbound* Siswa SMP 3 BANTUL” telah selesai dilaksanakan.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh tim yang terdiri dari 3 (tiga) dosen antara lain:

1. Sumaryanto, M.Kes.
2. Fatkurahman Arjuna, M.Or.
3. Yuyun Ari Wibowo, M.Or.

Program pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu tim pengabdian menyampaikan terimakasih sedalam-dalamnya kepada Dekan FIK UNY yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan pengabdian pada masyarakat, mahasiswa PJKR C 2010 yang telah bersedia membantu selama pelaksanaan kegiatan pengabdian, Kepala Sekolah SMP 3 Bantul yang telah mengundang kami untuk melaksanakan kegiatan PPM ini.

Demikian laporan ini kami buat dengan harapan semoga memberi manfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, Desember 2011

Tim Pengabdian

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	Hal i
Kata Pengantar .....	ii
Daftar Isi .....	iii
Ringkasan Kegiatan PPM .....	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi .....	1
B. Identifikasi dan Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Kegiatan .....	3
D. Manfaat Kegiatan .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Hakekat Outbound .....	5
B. Maksud dan Tujuan Kegiatan .....	5
C. Bentuk-bentuk Permanan .....	6
BAB III METODE KEGIATAN PPM	
A. Khalayak Sasaran Kegiatan PPM .....	12
B. Metode Kegiatan .....	12
C. Langkah-langkah Kegiatan .....	13
D. Faktor Pendukung dan Penghambat .....	14
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM .....	15
B. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM .....	15
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan .....	17
B. Saran .....	17
DAFTAR PUSTAKA .....	18
LAMPIRAN .....	19

## RINGKASAN KEGIATAN

### PEMBINAAN KARAKTER BANGSA DENGAN AKTIVITAS LUAR KELAS MELALUI KEGIATAN *OUTBOUND* SISWA SMP 3 BANTUL

Oleh:  
TIM PPM

Kegiatan olahraga yang dilakukan di luar kelas atau di alam terbuka sering disebut dengan kegiatan *outbound* yang saat ini sedang berkembang pesat di kalangan masyarakat Indonesia yaitu untuk para pengusaha, pekerja kantor, pegawai negeri maupun siswa di sekolah-sekolah karena bertujuan untuk memperoleh kesenangan mental atau jiwa, meningkatkan kemampuan untuk saling bekerja sama dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. Selain itu juga bertujuan untuk pembinaan karakter bangsa.

Program PPM dengan tema Pembinaan Karakter Bangsa Dengan Aktivitas Luar Kelas Melalui Kegiatan *Outbound* Siswa SMP 3 BANTUL. Kegiatan ini dimaksudkan mampu memberikan pembelajaran kepada siswa untuk dapat mempunyai sifat berkarakter bangsa yang baik, Yang dimaksudkan dengan karakter adalah kumpulan sifat seseorang, sedangkan karakter bangsa adalah kumpulan sifat-sifat warga bangsa itu . Tentu yang diinginkan adalah karakter yang baik dan kuat, yaitu sifat-sifat yang pada dasarnya menjunjung tinggi prinsip-prinsip etika dan moralitas, khususnya sifat-sifat berbudi luhur, keteguhan sikap, kejujuran, keberanian, ulet dan tangguh. Sifat karakter bangsa meliputi sifat religious, sifat moderat, sifat cerdas dan sifat mandiri. Dengan memiliki sifat karakter bangsa ini siswa diharapkan mempunyai peranan penting baik bagi dirinya sendiri, orang lain, kelompok maupun bangsa dan negaranya.

Hasil Pembinaan untuk siswa kelas IX SMP 3 Bantul dalam kegiatan *outbound* ini diharapkan hasilnya berdampak langsung maupun tidak langsung untuk pembentukan moral, karakter dan rekreasi pada siswa sekolah dasar sehingga dapat meningkatkan kemampuan mutu pendidikan dan siswa. Materi yang disajikan sangat bermanfaat sekali terutama hal-hal praktis dapat dilakukan saat pembelajaran di sekolah. Sehingga siswa memperoleh ilmu dan keterampilan yang diperoleh dalam kegiatan ini.

Kata kunci: ALK *Outbound*, Karakter bangsa, Sekolah Menengah Pertama

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Analisis Situasional**

Indonesia sesungguhnya memiliki modal besar untuk menjadi sebuah bangsa yang besar, maju, makmur, berdaulat, dan bermartabat. Hal itu didukung oleh berbagai fakta positif yang dimiliki oleh bangsa ini., letak wilayah Negara Indonesia yang sangat strategis, kekayaan alam yang melimpah dan keanekaragaman hayati, jumlah penduduk yang besar dan diperkirakan 220 juta penduduk lebih, serta kemajemukan sosial budaya. Modal dasar dan potensi yang besar itu belum sepenuhnya dikelola dengan baik dan optimal sehingga bangsa ini kehilangan banyak momentum untuk maju dengan cepat. Stamina spiritual dan intelektual bangsa ini terbuang dengan sia-sia dikarenakan kurangnya kesungguhan dan berbagai kesalahan kolektif, yang terkait dengan melemahnya visi dan karakter bangsa.

Yang dimaksud dengan karakter adalah kumpulan sifat seseorang, sedangkan karakter bangsa adalah kumpulan sifat-sifat warga bangsa itu sendiri. Tentu yang diinginkan adalah karakter yang baik dan kuat, yaitu sifat-sifat yang pada dasarnya menjunjung tinggi prinsip-prinsip etika dan moralitas, khususnya sifat-sifat berbudi luhur, keteguhan sikap, kejujuran, keberanian, ulet dan tangguh (Sayidiman dalam [http://sayidiman.suryohadiprojo.com/?p=1544#high\\_2](http://sayidiman.suryohadiprojo.com/?p=1544#high_2))

Berdasarkan uraian di atas, sudah seharusnya pelaku atau masyarakat Indonesia dapat merumuskan langkah-langkah yang jelas dan strategis untuk melakukan revitalisasi visi dan karakter bangsa. Siswa sebagai generasi penerus bangsa masih sering melakukan perbuatan-perbuatan yang tidak mencerminkan siswa yang berkarakter bangsa yang baik sebagai contoh, banyak terjadi tawuran antar siswa sekolah, siswa yang membolos, pergaulan seks bebas, merokok, minum-minuman beralkohol dan lain-lain, walaupun tidak dilakukan oleh semua siswa.

Kepala sekolah SMP 3 Bantul melihat fenomena tersebut sebagai hal yang sangat luar biasa dan tidak mencerminkan siswa sebagai generasi penerus bangsa. Melemahnya karakter bangsa terhadap siswa dapat menjadi momok yang luar biasa sehingga memicu kejadian-kejadian yang tidak terpuji, maka kepala sekolah SMP 3 Bantul memandang perlu adanya suatu tindakan ataupun kegiatan untuk membangun kembali karakter bangsa dalam diri siswa tersebut, salah satunya dengan kegiatan pembinaan karakter Bangsa dengan aktivitas luar kelas melalui kegiatan *outbound* ini.

SMP 3 Bantul merupakan sekolah negeri yang beralamat di jalan Sultan Agung, Palbapang, Bantul KP 55713. SMP 3 Bantul merupakan salah satu sekolah yang berstandarkan SSN (sekolah standar nasional) sehingga sekolah ini merupakan salah satu unggulan di Kabupaten Bantul. SMP 3 Bantul memiliki fasilitas yang cukup lengkap baik dari sarana maupun prasarananya, mulai dari ketersediaan lapangan basket, voli, bulutangkis, halaman yang luas, laboratorium, perpustakaan, dan masih banyak yang lain. SMP 3 Bantul memiliki siswa yang berjumlah 651 siswa yang terdiri dari kelas VII, Kelas VIII dan, kelas IX. Yang masing-masing kelas terdiri dari 31 siswa.

Saat ini semakin banyak bentuk-bentuk aktivitas jasmani atau olahraga yang semakin populer di kalangan masyarakat luas, sebagai contoh adalah kegiatan aktivitas di luar kelas maupun di alam terbuka yang sering di sebut *outbound*. Kegiatan *outbound* saat ini sedang berkembang pesat di masyarakat Indonesia yaitu para pengusaha, pekerja kantor, pegawai negeri maupun sekolah-sekolah karena bertujuan memperoleh kesenangan mental atau jiwa. Selain itu juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan untuk saling bekerja sama dalam menyelesaikan suatu pekerjaan dan yang terpenting untuk pembinaan karakter bangsa bagi siswa.

Banyak jenis dan macam kegiatan dan pelatihan yang ditawarkan pada siswa sekolah maupun masyarakat luas dewasa ini, salah satu contohnya yang sedang mengalami ketenaran pada saat ini ialah *Outbound Training*, yaitu bentuk pelatihan yang dirancang hanya menggunakan aktivitas di alam terbuka di luar

ruangan, bermain dan berfikir atau mengamati hal-hal yang ada di dalam aktivitas yang kemudian dipakai dalam aktivitas kehidupan (Sumarjo, 2009:2).

Oleh karena itu Pembinaan Karakter Bangsa Dengan Aktivitas Luar Kelas Melalui Kegiatan *Outbound* Siswa SMP 3 BANTUL dipandang perlu untuk pengembangan model pembinaan siswa yang sistematis dan berkarakter bangsa serta berkelanjutan. Berikut ini akan diuraikan pembinaan karakter bangsa untuk siswa SMP yang sistematis dan berkelanjutan melalui kegiatan *outbound* di SMP 3 Bantul.

## **B. Identifikasi dan Rumusan Masalah**

Beberapa masalah yang bisa diidentifikasi antara lain:

1. Bagaimanakah penerapan pendidikan karakter bangsa di SMP 3 Bantul.
2. Bagaimanakah pola penerapan pelatihan *outbound* oleh guru olahraga kepada siswa khususnya di SMP 3 Bantul.
3. Bagaimanakah pola penerapan pembelajaran yang rekreasi sehingga dapat meningkatkan mutu pendidikan dalam rangka menghasilkan anak bangsa yang cerdas, berkepribadian dan berkarakter.

Karena keterbatasan kemampuan, waktu, tenaga dan pembiayaan maka permasalahan yang akan diselesaikan dalam pengabdian ini dengan tema **“Pembinaan Karakter Bangsa Dengan Aktivitas Luar Kelas Melalui kegiatan permainan *outbound* di SMP 3 Bantul”**.

## **C. Tujuan Kegiatan**

Tujuan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Melakukan pembinaan dan penerapan karakter Bangsa kepada siswa SMP 3 Bantul melalui kegiatan Aktivitas luar kelas yang berupa *outbound*.
2. Belajar membangun tim yang baik, cakap serta handal dan memahami arti penting kerjasama kelompok dalam lingkungan sekolah.

3. Belajar membangun kepercayaan diri dan mempercayai orang lain dalam hal ini adalah teman sekolah.
4. Belajar memecahkan masalah secara kreatif dan melatih mental keberanian untuk mengambil suatu resiko untuk tujuan, serta dapat membuat keputusan dengan cepat, tepat dan sistematis.
5. Memberikan penyegaran jasmani kepada siswa SMP 3 Bantul.

#### **D. Manfaat Kegiatan**

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa mempunyai sifat karakter Bangsa yang baik sehingga dapat bermanfaat bagi dirinya sendiri, orang lain, kelompok, dan Bangsa.
2. Siswa dapat belajar membangun tim yang baik, cakap serta handal dan memahami arti penting kerjasama kelompok dalam lingkungan sekolah.
3. Siswa diberi bekal untuk mampu belajar membangun kepercayaan diri dan mempercayai orang lain dalam hal ini adalah teman sekolah.
4. Siswa mampu memecahkan masalah secara kreatif dan melatih mental keberanian untuk mengambil suatu resiko untuk tujuan, serta dapat membuat keputusan dengan cepat, tepat dan sistematis.
5. Sebagai penyegaran baik jasmani maupun rohani siswa.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Hakekat *Outbound***

*Outbound* merupakan suatu kegiatan yang dilakukan di luar ruangan atau di lakukan di alam terbuka (*outdoor*) yang menyenangkan, penuh tantangan dan mampu menyampaikan pesan di dalamnya. Bentuk-bentuk kegiatan *outbound* berupa simulasi dari kehidupan melalui permainan-permainan (*games*) yang kreatif, rekreatif, dan edukatif, baik secara individu maupun kelompok, dengan tujuan untuk pengembangan diri (*personal development*) maupun kelompok (*team development*). Melalui kegiatan maupun pelatihan *outbound* diharapkan mampu memberikan pribadi yang baru dengan motivasi tinggi, berani, mempunyai kepercayaan diri yang tinggi mampu berfikir kreatif, memiliki rasa kebersamaan, mampu bertanggung jawab dengan segala resikonya, kooperatif, rasa saling percaya dengan orang lain (<http://outboundtraining.malang.wordpress.com/>)

Kegiatan *outbound* ini hanya akan efektif bila dilaksanakan secara baik dan benar, yaitu mampu memberikan pembelajaran yang tepat bukan hanya sekedar main-main di luar ruangan dengan tujuan untuk bersenang-senang. Kegiatan ini dimaksudkan mampu memberikan pembelajaran kepada siswa untuk dapat mempunyai sifat berkarakter bangsa yang baik, Sifat karakter bangsa meliputi sifat religious, sifat moderat, sifat cerdas dan sifat mandiri. Dengan memiliki sifat karakter bangsa ini siswa diharapkan mempunyai peranan penting baik bagi dirinya sendiri, orang lain, kelompok maupun bangsa dan negaranya.

#### **B. Maksud dan Tujuan Kegiatan**

Banyak jenis dan macam permainan *outbound* yang ditawarkan pada siswa sekolah, sebagai contoh ialah *outbound training*, yaitu bentuk pelatihan yang dirancang untuk menggunakan aktifitas di alam terbuka atau di luar ruangan, bermain dan berfikir serta mengamati hal-hal yang ada dalam aktivitas permainan

yang kemudian dipakai dalam aktifitas kehidupan. Setelah mengikuti kegiatan ini, siswa diharapkan dapat memiliki karakter bangsa yang baik, meliputi 4 sifat yaitu:

1. **Pertama**, sifat religius yaitu sikap hidup dan kepribadian taat beribadah, jujur, terpercaya, dermawan, saling tolong menolong, dan toleran.
2. **Kedua**, sifat moderat yaitu sikap hidup yang tidak radikal dan tecermin dalam kepribadian yang moderat (tengah) antara individu dan sosial, berorientasi materi dan rohani, serta mampu hidup dan kerja sama dalam kemajemukan.
3. **Ketiga**, sifat cerdas yaitu sikap hidup dan kepribadian yang rasional, cinta ilmu, terbuka, dan berpikiran maju.
4. **Keempat**, sifat mandiri yaitu sikap hidup dan kepribadian merdeka, disiplin tinggi, hemat, menghargai waktu, ulet, wirausaha, kerja keras, dan memiliki cinta kebangsaan yang tinggi tanpa kehilangan orientasi nilai-nilai kemanusiaan universal dan hubungan antar peradaban berbangsa.

(Din Syamsudin Copy ride 2011 dalam

[http://www.majalahgontor.co.id/index.php?option=com\\_content&view=article&id=385:membangun-bangsa-berkarakter&catid=70:sikap&Itemid=132](http://www.majalahgontor.co.id/index.php?option=com_content&view=article&id=385:membangun-bangsa-berkarakter&catid=70:sikap&Itemid=132))

### C. Bentuk-Bentuk Permainan yang Diberikan

Berikut ini adalah beberapa bentuk permainan *outbound* yang dapat memberikan pembelajaran bagi siswa diantaranya adalah nilai-nilai kerjasama, kepercayaan, kemampuan memecahkan suatu masalah, proses pendewasaan diri, kebersamaan, *leadership* (kepemimpinan), kemampuan akselerasi untuk mencapai suatu tujuan, memberikan kesenangan, melatih mental dan keberanian serta yang paling penting adalah memberikan pelatihan tentang pembinaan sifat karakter bangsa.

#### 1. Post I (Permainan kecabangan dengan inovasi)

Nama permainan : Lempar bola tangan

Waktu : 7 menit

Alat : Bola tangan 2 buah, Corong 12 Buah, kapur tulis, Peluit, *Stopwatch*.

Cara permainan : Permainan dilakukan secara berkelompok dengan 2 lapangan, Jumlah siswa 30 anak satu kelas dibagi menjadi 4 regu yang masing-masing regu terdiri 7 dan 8 anak. 4 anak sebagai pemain dan satu anak sebagai pemegang corong sisanya sebagai pemain cadangan, Pemain boleh memasukkan bola ke dalam corong setelah 5 kali sentuhan, ketika pemain memegang bola pemain menggunakan 1 kaki tumpuan atau *pivot*. Pemain memasukkan bola dengan batas belakang yang ada.

Peraturan permainan : Waktu permainan masing-masing 7 menit. Pemain tidak boleh melakukan kontak fisik, Menggunakan satu kaki tumpuan atau *pivot*, Perkenaan bola lima kali sentuhan sebelum dimasukkan kecorong.

## 2. Post II (permainan kognitif)

### Permainan I (Berhitung nilai)

Membuat nilai dengan masing-masing orang, siswa harus membuat angka yang diperintahkan oleh instruktur.

### Permainan II (Menghitung dan menjawab)

Menghitung dan menjawab merupakan suatu bentuk permainan individu yang dimainkan dalam satu kelompok besar. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih kecerdasan dengan cara siap menjawab pertanyaan dengan hitungan sesuai dengan urutan yang bersangkutan. Dalam permainan ini peserta dalam hal ini siswa diharapkan mampu mengembangkan potensi diri dengan kelompok besar untuk mampu menjawab. Contoh menghitung 1-4 dan yang ke empat nama buah. Berarti peserta dalam hal ini siswa menghitung sesuai urutan angka dari 1-3 dan yang ke empat menyebutkan nama buah (boleh mangga, jeruk, jambu dan lain-lain)

### 3. Post III (Permainan non kecabangan)

- Jenis permainan : haling rintang, estafet bola ping pong, estafet tali
- Alat dan Bahan : kain penutup mata, kun, kertas, bola pingpong, tali
- Cara bermain : setiap tim menunjuk 1 orang sebagai ketua (ketua bertugas sebagai penunjuk arah), masing-masing siswa dengan mata tertutup harus melewati haling rintang berupa kun dan lainnya dengan arahan ketua sampai lapangan estafet bola pingpong.
- Setelah dari haling rintang, selanjutnya siswa melakukan estafet bola ping pong dengan media kertas karton dan memasukkannya ke dalam keranjang, apabila bola terjatuh di tengah permainan maka tim tersebut wajib mengulang dari garis awal. Setelah selesai estafet bola pingpong setiap siswa bergandengan tangan berbaris menyamping menuju garis samping. Orang pertama memasukkan tali dan berusaha tali itu melewati tubuhnya, estafet ke tubuh teman tanpa lepas gandengan, seterusnya sampai ke garis finis.

### 4. Post IV (permainan kognitif)

- Jenis permainan : Tebak kata
- Alat dan bahan : Peluit, Kertas dengan jawaban kata, toples tempat menaruh kertas
- Cara bermain : Siswa dibariskan dan dibagi menjadi 5 kelompok, masing-masing kelompok dibariskan dan diberi nomor urut, nomor urut satu diberi tugas pertama untuk memeragakan gerakan sesuai dengan jawaban kertas yang diambil dan tidak boleh bersuara, kemudian nomor urut dua menjawab pertanyaan tersebut, dan

setelah berhasil menjawab diteruskan sampai selesai, sampai kembali ke nomor urut satu kembali.

5. Post V (permainan kecabangan dengan inovasi)

Jenis permainan : *Hand ball* target  
Alat dan bahan : 6 Buah kun, 2 buah bola karet, 2 buah stopwatch  
Cara bermain : Anggota dibagi menjadi 4 team, yang masing-masing tim terdiri dari 7 atau 8 siswa, siwa dan siswi digabung agar seimbang. Setiap tim harus sebisa mungkin melempar bola kepada lawan dengan tarket kaki mulai dari arah pinggang ke bawah sebagai sasaran. Apabila anggota tim yang terkena lemparan pada kaki atau sasaran pinggang ke bawah menjadi kawan untuk membantu melemparkan bola kearah kaki dari luar lapangan kearah lawan. Dan seterusnya sampai anggota habis terkena lemparan semua, tim yang paling akhir anggotanya keluar dinyatakan sebagai pemenang. Dalam tim, sesama rekan boleh saling *passing* sebanyak 3x dengan waktu maksimal 15 detik. Jika melakukan pelanggaran di kenakan lemparan pinalti dengan cara lawan harus berbalik badan, pelempar berada 3 meter di belakang garis tengah. Jika bola keluar diadakan lemparan ke dalam.

Durasi waktu : 10 menit.

6. Post VI (Permainan non kecabangan)

a. Jalan Berbisa

Alat dan bahan : Koran/karton, kun/corong peluit.

Durasi waktu : 15 menit

Cara bermain : pemain melakukan jalan jogkot menggunakan koran atau karton dari garis star sampai garis yang ditentukan kemudian di kembalikan ke garis awal dan lanjutkan oleh pemain berikutnya sampai waktunya habis.

b. Estafet karet

Alat dan bahan : Sedotan, karet gelang, kun, peluit

Durasi waktu : 10 menit

Cara bermain : Masing-masing pemain membentuk barisan dengan memegang sedotan, kemudian sedotan digigit atau ditaruh di dalam mulut, kemudian karet dipindahkan ke pemain selanjutnya sampai dengan garis finis dan karet dimasukkan ke dalam corong yang tersedia tanpa menggunakan tangan, dan apa bila karet terjatuh saat melakukan estafet maka di ulangi dari awal.

c. Berkelompok dan berpindah tempat

Alat dan bahan : Sedotan, karet gelang, kun, peluit

Durasi waktu : 5 menit

Cara bermain : Masing-masing pemain membentuk kelompok terdiri dari 5 orang setiap orang di beri nomor urut. Bila di sebut no urutnya maka orang tersebut berpindah ke kelompok yang lain secara berurutan dan yang kalah di beri hukuman ke depan untuk memberi aba-aba selanjutnya.

7. Post VII (Permainan ketangkasan dengan media air)

a. Pindah air

Alat dan bahan : ember 7 buah, belut 1 kg, botol 6 buah, bak air 1 buah, gelas plastic 6 buah.

Durasi waktu : 2 menit babak penyisihan dan 1 menit untk final.

Cara bermain : Pertama-tama seluruh peserta dibariskan dan kemudian di bagi menjadi enam kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 5 orang, setelah itu instruktur menjelaskan cara permainan yang tersaji. Setelah peserta berada dalam kelompok dan mendapat pengarahan dari panitia, setiap kelompok harus menentukan urutan nomor pemain (no dari 1-5). Kemudian setelah seluruh peserta bersiap pada posisi masing-masing dan aba-aba di bunyikan. Pemain pertama berlari menuju bak penampungan yang berisi air. Pemain memindahkan air dari bak ke ember menggunakan gelas plastic yang diberikan oleh instruktur. Setelah mengambil air pemain berlari kembali menuju ember, kemudian gelas di berikan kepada pemain kedua dan selanjutnya sama. Sampai pada pemain yang terakhir. Setiap pemain diperkenankan melakukannya lebih dari satu kali, dengan catatan waktu masih tersedia.

b. Estafet Belut

Alat dan bahan : belut, ember, botol kecap, air.

Durasi waktu : 2 menit

Cara bermain : Tiap kelompok membuat barisan, tiap barisan kelomok menangkap belut dan dimasukkan ke dalam botol, kelompok yang paling banyak memasukkan belut ke dalam botol keluar sebagai pemenang.

### BAB III

#### METODE KEGIATAN PPM

##### A. Khalayak Sasaran Kegiatan PPM

Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini adalah siswa SMP 3 Bantul yaitu siswa kelas IX yang berjumlah 217 siswa, sebagai bentuk penyegaran jasmani setelah ujian semester dan sebagai bentuk pelatihan siswa untuk memiliki sifat berkarakter bangsa melalui kegiatan *outbound*.

##### B. Metode Kegiatan

Metode kegiatan menggunakan dua pendekatan. Pertama pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi dan tanya jawab. Kedua pendekatan praktik terdiri dari permainan atau *game* yang meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Tabel 1. Jadwal pelaksanaan

No	Pendekatan	Materi	Waktu	Pemateri
1.	Teori (Penjelasan)	Manfaat dan tujuan diadakanya <i>Outbound</i>	Pukul 07.30 – 08.00 WIB	Sumaryanto, M.Kes
2.	Praktek Permainan <i>Outbound</i> ( <i>Game Outbound</i> )	Teknik pelaksanaan game meliputi: a. permainan kecabangan dengan inofasi, b. permainan kognitif, c. permainan non kecabangan, d. permainan kognitif e. permainan kecabangan	Pukul 08.00 – 10.30 WIB	Fatkurahman Arjuna, M.Or  Yuyun Ari Wibowo, M.Or



		dengan inovasi f. permainan non kecabangan g. permainan menggunakan media air pada tiap postnya.		
--	--	---	--	--

### C. Langkah-langkah Kegiatan PPM

Tabel II. Langkah-langkah Kegiatan PPM

No	Kegiatan	Minggu Ke			
		I	II	III	IV
1.	Survei sasaran, persiapan proposal, perencanaan kegiatan				
2.	Persiapan materi, media, alat, dan perlengkapan yang dibutuhkan untuk kegiatan				
3.	Pelaksanaan kegiatan				
4.	Evaluasi kegiatan, pembuatan laporan, revisi laporan, pengandaan dan pengumpulan laporan.				

Keterangan Tabel:

Minggu I dari tgl 28 Okt – 3 Des 2011

Minggu II dari tanggal 5 – 10 Des 2011

Minggu III pelaksanaan kegiatan 16 Des 2011

Minggu IV dari tgl 19 – 26 Des 2011

### D. Faktor Pendukung dan Penghambat

1. Faktor pendukung kegiatan PPM ini meliputi:
  - a. Adanya kerjasama yang terjalin dengan baik dengan Sekolah SMP 3 Bantul
  - b. Ketersediaan sarana dan prasarana berupa lapangan yang memadai dalam pelaksanaan kegiatan.

- c. Siswa SMP 3 Bantul yang semangat dalam mengikuti pelatihan dari awal sampai akhir kegiatan.
2. Adapun faktor penghambat antara lain:
- a. Belum pernah diadakanya kegiatan aktivitas *outbound* untuk siswa SMP 3 Bantul.
  - b. Karena di lakukan di luar ruangan maka faktor cuaca panas menjadi penghambat untuk menggunakan banyak waktu untuk bermain.
  - c. Belum maksimalnya kegiatan ini karena terbatasnya waktu, dan kegiatan ini dilakukan pada hari jum'at sehingga kegiatan ini berlangsung maksimal sampai pada pukul 11.00

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM**

Secara umum pelaksanaan kegiatan ini berjalan dengan baik, dan sesuai dengan program yang telah di rencanakan. Lokasi kegiatan di SMP 3 Bantul, Peni, Palbapang, Bantul, Yogyakarta. Kegiatan pelatihan *Outbound* ini dimulai pukul 7,30 – 11,00 WIB. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari jum'at 16 Desember 2011.

Jumlah peserta yang ikut dalam kegiatan ini adalah seluruh siswa kelas IX SMP 3 Bantul. Kegiatan ini mendapat respon yang positif dari peserta, ini dapat dilihat dari semangat siswa dalam mengikuti semua kegiatan dan menyelesaikan semua pos permainan yang telah ditentukan.

Pemateri yang menyampaikan kegiatan pembinaan karakter bangsa dengan aktivitas luar kelas melalui kegiatan *outbound* siswa smp 3 Bantul sebagai yaitu:

1. Sumaryanto, M.Kes (dosen Jurusan PKR FIK UNY).

Topik: Manfaat dan Tujuan *Outbound*

2. Fatkurahman Arjuna, M.Or dan Yuyun Ari Wibowo, M.Or (dosen Jurusan PKR dan POR).

Topik: Bentuk-bentuk Permainan *Outbound*

#### **B. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM**

Pelaksanaan kegiatan *outbound* ini memiliki arti yang sangat penting bagi banyak pihak seperti pihak peserta kegiatan, pihak sekolah, pihak tim pengabdian, dan bagi pihak perguruan tinggi. Dikatakan demikian karena peserta kegiatan dalam hal ini siswa kelas IX SMP 3 Bantul mempunyai tujuan pendidikan Jasmani sebagai: 1) Tempat pembinaan karakter bangsa, 2) perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, 3)

perkembangan neuro muskuler, 4) Perkembangan mental emosional, 5) Perkembangan sosial dan 6) 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, (Sumarjo, 2009:15).

Kegiatan ini juga dapat memberikan manfaat kepada guru pendidikan jasmani sehingga dapat memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan manusia yang utuh. Dalam kaitan ini dapat diartikan bahwa melalui aktifitas fisik, aspek mental dan emosional pun turut berkembang, bahkan dengan penekanan yang cukup mendalam. Pelatihan *outbound* sebagai suatu proses pembentukan kualitas dalam “pikiran dan tubuh’ yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan seseorang dalam sehari-hari, pendekatan *holistic* tubuh – jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif dan afektif (Sumarjo, 2009: 15).

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SASARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kegiatan pembinaan karakter bangsa dengan aktivitas luar kelas melalui kegiatan *outbound* siswa SMP 3 Bantul ini mendapatkan apresiasi yang baik dari siswa. Baik dari jumlah siswa maupun dari antusias dalam mengikuti tahapan pelatihan. Model kegiatan ini akan membawa dampak yang sangat baik berupa dampak secara langsung maupun tidak langsung bagi siswa baik dalam pembentukan moral, karakter dan rekreasi. Kegiatan yang sejenis yang berkelanjutan merupakan harapan di banyak pihak terutama menyangkut dalam peningkatan kemampuan siswa baik dalam kegiatan belajar maupun dimasyarakat dan pembelajaran terhadap guru khususnya guru olahraga.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan ini, maka sangat perlu untuk diselenggarakan kegiatan kesegaran jasmani ini melalui kegiatan *outbound* secara rutin. Kegiatan ini dimaksudkan dapat memberikan manfaat kepada siswa dalam berbagai hal baik dimulai dari memupuk kerja sama tim, pengambilan keputusan, memecahkan masalah, berpikir kreatif yang terkandung dalam permainan *outbound*, dan dalam pembentukan karakter Bangsa kepada siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

Din Syamsudin. (2011). *[http://www.majalahgontor.co.id/index.php?option=com\\_content&view=article&id=385:membangun-bangsa-berkarakter &catid = 70 :sikap&Itemid=132,](http://www.majalahgontor.co.id/index.php?option=com_content&view=article&id=385:membangun-bangsa-berkarakter&catid=70:sikap&Itemid=132)*

Sumarjo dkk. (2009). *Pelatihan Outbound bagi Guru-guru Penjaskes Sekolah dasar (SD) Se Kabupaten Kulon Progo.* Yogyakarta; fakultas Ilmu Keolahragaan.

Sayidiman Suryohadiprojo. (2011). *[http:// sayidiman. suryohadiprojo .com/?p=1544#high\\_2](http://sayidiman.suryohadiprojo.com/?p=1544#high_2)*

# LAMPIRAN

**LAMPIRAN I**  
**SURAT PERMOHONAN KEGIATAN**



**LAMPIRAN II**  
**SURAT PENUGASAN**

**LAMPIRAN III**  
**DAFTAR PRESENSI PESERTA KEGIATAN**















**LAMPIRAN IV**  
**DOKUMENTAASI PERSIAPAN KEGIATAN**



**LAMPIRAN V**  
**DOKUMENTAASI KEGIATAN**

**POS I**

**Olahraga Kecabangan inovasi**



**POS II**

**Permainan Kognitif**



**POS III**

**Olahraga Non Kecabangan**



**POS IV**

**Permainan Kognitif**



**POS V**  
**Permainan Kecabangan Inovasi**



**POS VI**  
**Permainan Non Kecabangan**



**POS VII**  
**PERMAINAN KETANGKASAN DENGAN MEDIA ARI**

