



## Pengaruh Olahraga Outbound, Kepemimpinan dan Motivasi Dalam Pembelajaran Olahraga Rekreasi

Emanuel Lewar<sup>1</sup>,\* Hendra Jondry Hiskya<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> PJKR FKIP Universitas Musamus

e-mail: hendrahiskya@unmus.ac.id

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima: 15 September 2021  
 Disetujui: 26 September 2021  
 Dipublikasikan: 30 Oktober 2021

*Keywords:* Olahraga Outbound;  
 Kepemimpinan; Motivasi;  
 Olahraga Rekreasi.

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh Olahraga Outbound Kepemimpinan Dan Motivasi Dalam Pembelajaran Olahraga Rekreasi. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik korelasional. Hasil dari  $0,350 r$  hitung >  $r$  tabel adalah  $0,3061$  dengan significanc tingkat dari  $5\%$ . dimana hasil uji-t  $1,977 > t$ -tabel sebesar  $1,69726$  dengan taraf signifikansi  $5\%$ . Dari hasil penyajian pengujian diatas dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh olahraga outbound terhadap kepemimpinan dan motivasi dalam proses pembelajaran olahraga rekreasi.

### Abstract

*The purpose of this study was to see the effect of Outbound Sports Leadership and Motivation in Learning Recreational Sports. This study uses descriptive methods with correlational techniques. The yield of  $0.350 r$  count >  $r$  table is  $0.3061$  with a significance level of  $\alpha$  of  $5\%$ . where the t-test result is  $1.977 > t$ -table is  $1.69726$  with a significance level of  $5\%$ . From the results of the above test presentation, it can be said that there is an influence of outbound sports on leadership and motivation in the recreational sports learning.*

© 2021 Universitas Musamus Merauke

✉ Alamat korespondensi: Penjaskesrek, Universitas Musamus, Indonesia  
 E-mail: hendrahiskya@unmus.ac.id

ISSN 2622-7835 (online)  
 ISSN 2622-7827 (print)

## PENDAHULUAN

Pada dasarnya pembangunan yang dilaksanakan diseluruh wilayah Indonesia sangat memerlukan sumber daya manusia sebagai pendukung utama. Untuk mendapatkan insan manusia yang bagus perlu dilakukan dan didapatkan melalui sebuah pendidikan yang baik. Peranan pendidikan adalah untuk mengembangkan potensi anak bangsa agar lebih cerdas dan bermartabat serta berbudi pekerti luhur dan menjadi manusia yang mempunyai keimanan dan

ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha esa. Ini menjadi dasar dari tujuan pendidikan secara benar. Tentu akan ada perubahan yang sangat cepat dimana-mana dan selalu di setiap saat. Jika ada orang yang berbicara tentang perubahan, Berbagai gagasan yang dimiliki oleh setiap orang mempunyai makna yang berbeda tentang bagaimana pendidikan bisa merubah pola tingkah laku. Dalam dunia pendidikan tentunya pasti ada perubahan yang harus diutamakan. Karena proses pembelajaran dalam dunia pendidikan karakter seseorang akan terbentuk dengan baik.

Sebuah pendekatan pembelajaran dengan metode lain akan membuat pekerjaan belajar dengan baik. Kegiatan olahraga outbond juga dilakukan untuk lebih memperkuat pemahaman tentang pola pembinaan yang bersumber dari diri sendiri sehingga akan keluar ke dalam masyarakat untuk berinteraksi. Pembinaan perilaku harus diberikan perlakuan agar diri sendiri menyadari begitu pentingnya hidup dengan orang lain. Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas yang sungguh baik untuk meningkatkan perkembangan fisik dan mental dari tubuh manusia adalah sebuah kegiatan pendidikan jasmani. Hal senada yang disampaikan oleh (Hernawan & Heni, 2018) bahwa segala bentuk kegiatan atau aktivitas yang dilakukan dengan fisik, mental ataupun emosional dalam waktu senggang.

Olahraga adalah kegiatan fisik yang sangat berpengaruh pada pembentukan mental seseorang. Olahraga yang dilaksanakan di lingkungan pendidikan dapat menunjang perkembangan baik itu jasmani dan rohani. Hal tersebut dapat dilakukan dengan mempunyai motivasi yang sangat tinggi sehingga dapat menumbuhkan, meningkatkan semangat dan kemauan untuk bisa bergerak. Dengan adanya motivasi yang dimiliki pasti akan sangat dengan mudah mengikuti semua proses pendidikan dan menambah motivasinya bisa mengerti dan mengetahui keinginannya ditambah dengan dukungan lingkungan sekitar. Dengan demikian perlunya berbagai macam cara untuk lebih mengoptimalkan kemampuan dari seseorang. Pendekatan permainan *outbound sirkuit game* dalam meningkatkan kematangan emosional dan spiritual (Pratama & Hudah, 2020). Olahraga *Outbound* merupakan jenis pembelajaran dalam pendidikan *non formal* yang menjadi contoh dari perubahan yang akan dilakukan oleh tenaga pendidik untuk lebih mendekatkan rasa kepercayaan diri yang nantinya menjadi seorang pemimpin yang tangguh. Outbound merupakan sebuah metode untuk mengembangkan diri peserta, secara esensial sama dengan kurikulum yang digunakan untuk menjadikan peserta didik lebih cerdas, bardaya saing dan memiliki karakter mulia (Kegiatan olahraga yang dilaksanakan diluar gedung dan dilapangan merupakan kegiatan Olah raga *Outbound* (Agustinus, 2000). Jenis kegiatan *outbond* bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan kepemimpinan yang utuh. Kegiatan outbound bisa memiliki kegiatan Vol. No./Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES) Tahun

permainan, pendidikan, dan rekreasi. Melalui games ringan yang menarik, peserta dihadapkan pada tantangan untuk dipecahkan bersama. Diharapkan mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Universitas Musamus sebagai calon penerus dan generasi pembangunan di bidang pendidikan membutuhkan kemampuan untuk menjadi pemimpin yang kuat dan memiliki daya juang yang tinggi.

Olahraga *Outbound* di Indonesia sudah dikenal sejak tahun 1990. Olahraga Outbound merupakan suatu metode yang dilaksanakan dalam bentuk pelatihan sebagai wujud pembinaan dan pengembangan pribadi seseorang dalam suatu tim dan merupakan proses pembelajaran untuk menemukan pengalaman dengan berbagai kegiatan yang dilakukan. Di tempat terbuka. Kegiatan olah raga outbond memiliki ciri khas tersendiri dimana keseluruhan kegiatan tersebut diterjemahkan. Dengan melakukan kegiatan outbond seseorang dapat melepaskan segala kepenatan yang ada. hal ini sangat berpengaruh pada aktivitas dimana manusia melakukan berbagai hal untuk kepentingannya dan selalu ingin keluar dari berbagai macam permasalahan yang muncul akibat banyaknya pekerjaan yang dilakukan. Kegiatan outbond menawarkan segala bentuk permainan agar kita melepaskan semua penat sehingga kita bisa memulai kembali.

Seseorang yang memiliki kemampuan untuk memimpin dengan tingkat karakter yang berbeda-beda harus melalui proses adalah kepemimpinan. Pemimpin adalah seseorang yang berasal dari seseorang yang memiliki keterampilan dan kekuatan dalam satu bidang tertentu sehingga mampu mempengaruhi orang lain untuk bersama-sama melakukan kegiatan tertentu guna mencapai satu atau beberapa tujuan. Sebagai seseorang yang berperan aktif dalam olahraga, kepemimpinan sangat diperlukan. Hal ini dibuktikan dengan betapa kemampuannya yang nantinya menjadi guru pendidikan jasmani yang dapat mengarahkan siswanya menjadi baik. Proses kepemimpinan yang baik dapat memimpin sehingga setiap orang dapat mengikuti apa yang diinginkan. seorang pemimpin harus memiliki motivasi yang tinggi untuk mengubah sesuatu. Seorang pemimpin yang baik akan memiliki tugas dan tanggung jawab terhadap anggotanya dimana pemimpin harus memiliki beberapa kriteria diantaranya :

- a. Loyalitas seorang pemimpin harus dapat membanggakan kesetiaan rekan kerja.
- b. Edukasi, pemimpin yang membrikan ilmu kepada bawahan untuk lebih bekerja dengan baik.
- c. Advice, memberikan nasehat kepada bawahan dengan bijak.
- d. Disiplin, memberi keteladanan dalam menegakkan disiplin dalam setiap aktivitas.

Setiap orang pasti memiliki motivasi untuk melakukan sesuatu yang berharga untuknya. ini berarti mendapatkan sesuatu yang harus dikerjakan dengan baik dan benar. motivasi yang datang dari dalam diri harus memiliki keinginan yang besar. Salah satu penentu untuk bisa menjadi pemimpin harus selalu diberdayakan dalam setiap aktivitas karena terselesaikan dimana seseorang berupa kepemimpinan dapat melakukan perubahan dalam segala hal.

Berdasarkan dari prosesnya motivasi dibedakan menjadi 2 yaitu:

### 1. Motivasi ekstrinsik

Segala bentuk kegiatan yang dilaksanakan dengan mendapatkan hadiah dari luar diri sendiri. Berbagai upaya Menurut Husdarta (2011) ciri-ciri atlet yang memiliki motivasi ekstrasik antara lain: a) Membuat kecurangan dan tidak menjunjung tinggi nilai sportivitas, b) Tidak mengikuti peraturan yang berlaku serta tidak menghormati lawan, c) Membuat hal yang merugikan diri sendiri

### 2. Motivasi intrinsik

Keyakinan yang berasal dari diri sendiri untuk melakukan segala bentuk kegiatan adalah bentuk motivasi intrinsic (Hidayat, 2014). Untuk mengerjakan dan membuat sesuatu yang ingin dicapai, seseorang perlu mempunyai sebuah kekuatan untuk mengerjakan semua agar lebih bermanfaat bagi dirinya. proses motivasi dapat dilakukan dengan cara: a) membutuhkan kekuatan untuk dijadikan sebagai pendorong, b) membutuhkan kegiatan lain yang keluar dari aktivitas agar merifresh kembali keadaan yang ada.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik korelasional. Tempat penelitian adalah universitas musamus. Populasi dan sampel yang digunakan adalah mahasiswa penjaskesrek berjumlah 30 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah angket. Pengujian dalam penelitian adalah uji-t.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 1.** Hasil Uji r variabel Kepemimpinan dan Motivasi

No.	Variabel	r hitung	r tabel	Keterangan
1.	Kepemimpinan	0,350	0,3061	Signifikan
2.	Motivasi			

**Tabel 2.** Hasil Uji t Variabel Kepemimpinan Dan Motivasi

No.	Variabel	t. hitung	t. tabel	Keterangan
1.	Kepemimpinan	1.977	1.69726	
2.	Motivasi			Siknifikan

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dikatakan bahwa hasil uji t sebesar  $1.977 > t$  tabel sebesar 1.69726 dengan taraf signifikansi 5%. Dari hasil penyajian pengujian diatas dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh olah raga outbond terhadap kepemimpinan dan motivasi dalam proses pembelajaran olah raga rekreasi yang dilaksanakan.

Olahraga outbond merupakan salah satu bentuk permainan yang dimainkan di luar ruangan. Selain itu, olah raga outbond dapat menambah ilmu yang didapat dari lingkungan sekitar dan wawasan yang luas. *Outbound Training dapat diartikan sebagai metode pelatihan dalam rangka untuk mengembangkan pemahaman, pengetahuan serta keterampilan seseorang (Surbakti, 2013)*. Begitu banyak game outbond yang dimainkan sehingga semua bisa berjalan dengan baik pula. Kegiatan outbond tidak semuanya dilakukan semata-mata untuk mencari kesenangan tetapi lebih dari itu bertujuan untuk membangun unsur fisik yang dibutuhkan seseorang. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Dimyati & aminah (2017) menjelaskan bahwa penggunaan Fun Outbound sangat berpengaruh terhadap peningkatan prestasi belajar. Kegiatan berupa outbond sangat jelas memperhatikan konsep yang matang dan benar-benar dipilih dengan harapan semua kegiatan dapat berjalan dengan baik dan semua unsur yang terkandung di dalamnya dapat terpenuhi dengan baik.

Banyak sekali manfaat yang didapat dari *outbound training* itu sendiri adalah:

- a. dapat meningkatkan kualitas interaksi, komunikasi, keakraban, kebersamaan dan kesadaran kerjasama.
- b. Dapat menumbuhkan keberanian dan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan pekerjaan dan risiko yang akan datang
- c. Mempraktikkan kemampuan membuat keputusan yang efektif dalam situasi sulit
- d. Meningkatkan keterampilan berpikir kritis dan kreatif
- e. Pertumbuhan diri dan kepemimpinan kelompok
- f. Tingkatkan kinerja tim yang solid

Ada berbagai macam bentuk kegiatan outbond yang dapat digunakan agar prosesnya dapat berlangsung dengan baik, yaitu: 1) pelatihan di dalam ruangan yang merupakan bentuk pelaksanaan outbond yang dilakukan di dalam ruangan, 2) pelatihan di

luar ruangan yang merupakan bentuk pelaksanaan outbound yang dilakukan di luar ruangan. Menurut Bangun (2016) menjelaskan bahwa dengan mengembangkan konsep pendidikan jasmani olahraga dan outbound memungkinkan untuk dicapai.

Kepemimpinan merupakan suatu proses dimana seseorang menjalankan pola sebagai pemimpin untuk mengarahkan sekelompok orang agar mau mengikuti arahan yang diberikan. Padahal dengan adanya motivasi yang datang dari dalam diri setiap individu sangat mendorong untuk melakukan sesuatu dengan lebih pasti. Kegiatan outbound bukanlah permainan yang dilakukan sembarangan tanpa memperhatikan konsep yang jelas. Kegiatan ini merupakan permainan yang pasti dipilih dengan ekspektasi tertentu. Oleh karena itu, anggapan bahwa game outbound hanyalah permainan belaka adalah salah total.

Dalam proses pembelajaran melalui metode outbound kemampuan pemimpin harus diarahkan kepada semua bentuk kegiatan yang bersifat mendorong guna mendapatkan sesuatu yang sangat berarti. Hasil penelitian peserta TSOT Outbond memiliki motivasi untuk melakukan kegiatan olahraga rekreasi dikarenakan minat yang sangat tinggi, kesenangan yang tinggi, kebutuhan yang sangat tinggi dan harapan yang tinggi. Surya Kusuma Arief Putra & Andun Sudijandoko Dengan memahami apa yang akan menjadi tujuan dari pembelajaran yang dimaksud harus saling bekerja secara bersama-sama.

## **PENUTUP**

Dari hasil yang telah diperoleh dari data uji maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh olahraga outbound terhadap kepemimpinan dan motivasi dalam proses pembelajaran olahraga rekreasi. Proses kepemimpinan hendaknya harus diajarkan dari masa sekolah agar menjadi pemimpin yang memiliki jiwa kepemimpinan yang baik. Motivasi sangat membantu dalam melaksanakan proses pembelajaran baik pendidikan formal maupun pendidikan non formal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Agustinus. (2000). *Merancang Pelatihan Outbound Profesional*. Yogyakarta: Andi Offset.

Arief Putra, S. K.;& Sudijandoko, A. (2020). *Motivasi Olahraga Rekreasi Pada Peserta TSOT Outbound*. *Jurnal Mahasiswa Unesa*, 2 (2), 7-14. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/viewFile/31910/28956>

- Bangun, S. Y. (2016). *Pengembangan pengetahuan anak difabel melalui pendidikan jasmani olahraga dan outbound*. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1 (1).
- Dimyanti, A.;& Aminah, A. S. (2017). *Pengaruh Fun Outbound Untuk Meningkatkan Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Penjas Pada Siswa Kelas XI Di SMK Yisca Cilamaya Karawang*. *Prosiding Undiksha*, 5, 153-158. <https://eproceeding.undiksha.ac.id/index.php/senari>
- H.J.S, H. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Afabeta.
- Hernawan;& Widyaningsih, H. (2018). *Model Outdoor Games Activities Untuk Pemuda Karang Taruna Tenaga Penggerak Olahraga Rekreasi*. Prosiding Seminar UNJ, 3 (1), 28-33. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/10552/6719>
- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan Teori dan Metodologi Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Pratama, N. Y.;& Hudah, M. (2020). *Pendekatan Permainan Outbound Sirkuit Game Dalam Meningkatkan Kematangan Emosional Dan Spirtual Melalui Pembelajaran Penjas Pada Siswa SMP N 1 Sumowono*. *Jurnal Keolahragaan*, 5 (1), 8-13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe>
- Surbakti, S. (2013). *Outbound Training Management Training Sport*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12 (2).
- Wahjoedi;Adi, P. P.; & Damiati. (2017). *Model Pengembangan Pendidikan Karakter Pada Anak Usia Dini Berbasis Outbound Di Kota Singaraja*, 5, ss. 931-940. <https://eproceeding.undiksha.ac.id/index.php/senari/issue/view/11>
- Wijarnako, W. (2016). *Pengaruh metode outbound terhadap pembentukan karakter kepemimpinan siswa di sekolah alam Indonesia*. UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta.