

## Pendekatan Permainan Outbound Sirkuit Game Dalam Meningkatkan Kematangan Emosional Dan Spritual Melalui Pembelajaran Penjas Pada Siswa Smp N 1 Sumowono

Naufal Yoga Pratama<sup>1</sup> ✉, Maftukin Hudah<sup>2</sup>

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang  
[naufalyoga04@gmail.com](mailto:naufalyoga04@gmail.com)

### Article Info

#### History Articles

Received : 7 Januari 2020

Accepted : 9 April 2020

Published : 20 Mei 2020

### Keywords

Kematangan Emosional;  
Permainan outbound sirkuit  
game; Spritual

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kematangan emosional dan spritual melalui pembelajaran aktivitas outbound. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIIID SMP N 1 Sumowono dengan jumlah 30 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui angket permainan outbound. Teknik analisis data menggunakan uji-t melalui uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus I rata-rata persentase kematangan emosional dan spritual anak adalah 67,13% berada pada katagori rendah, sedangkan terjadi peningkatan pada siklus II menjadi 88,54% dengan katagori sedang, hal tersebut menandakan bahwa terdapat peningkatan rata-rata persentase kematangan emosional dan spritual anak kelas VIIID sebesar 21,41%. Jadi penerapan metode outbound sirkuit game dapat meningkatkan kematangan emosional dan spritual anak kelas VIIID semester II tahun pelajaran 2019/2020.

### Abstract

*The purpose of this research to increase emotional and spritual maturity through learning outbound activities. This research is an experimental study with one group pretest-posttest design research design. The population in this study were students of grade VIII at SMP N 1 Sumowono with a total of 30 students. The sample in this study used a purposive sampling technique with a total of 20 students. The instrument used in this study was through an outbound game questionnaire. The data analysis technique used a t-test through the prerequisite tests for normality and homogeneity tests. The results showed that in the first cycle the average percentage of emotional and spritual maturity of children was 67.13% in the low category, whereas an increase in the second cycle to 88.54% with a moderate category, this indicates that there was an average increase the percentage of emotional and spritual maturity of class VIIID children is 21.41%. So the application of the game circuit outbound method can improve the emotional and spritual maturity of VIIID graders in semester II of the 2019/2020 school year.*

## PENDAHULUAN

Outbound berasal dari bahasa Inggris yang terdiri dari dua kata yaitu out dan bound. Out artinya keluar, sedangkan bound berarti bentuk. Jadi secara umum definisi outbound adalah bentuk kegiatan yang di lakukan di luar atau di lapangan terbuka. Namun, kemudian kedua kata tersebut dijadikan sebagai istilah tersendiri dan di gabungkan menjadi satu kata outbond. Outbound adalah kegiatan aktivitas fisik yang di lakukan beberapa kelompok kecil dan besar dimana membutuhkan strategi, taktik, ketangkasan, olahraga dan olahrasa untuk mencapai suatu tujuan yang mengisi dari 4 (empat aspek) yaitu aspek kepribadian, aspek sosial, aspek pedagogik, dan aspek professional (Maftukin Hudah, 2018:5).

Pengalaman di alam terbuka memungkinkan seseorang untuk mengembangkan keberaniannya dalam upaya mempertahankan kelangsungan kelompoknya sehingga "dipaksa" untuk bertindak berani dalam mengambil resiko. Juga peserta dilatih untuk bebas dari rasa ketergantungan pada batas-batas yang telah baku, konsep intelektual yang tidak terbatas kepada norma tertentu. Outbound yang dilakukan sebagai training mencakup pengembangan berbagai informasi kepada individu atau kelompok sehingga mereka mendapatkan berbagai informasi baru. Dengan demikian outbound training bisa didefinisikan sebagai sekumpulan kegiatan yang bertujuan memperbaiki pengetahuan dan skill seseorang dalam waktu singkat dengan berdasar pada pertimbangan bahwa kegiatan tersebut bisa dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Outbound adalah kegiatan di alam terbuka. Outbound juga dapat memacu semangat belajar (Maftukin Hudah, 2018: 4). Outbound merupakan perpaduan antara permainan-permainan sederhana, permainan ketangkasan dan

olahraga, serta diisi dengan petualangan-petualangan. Hal itu yang akhirnya membentuk adanya unsur-unsur ketangkasan, dan kebersamaan serta keberanian dalam memecahkan masalah (Maftukin Hudah, 2018:4)

Outbound adalah program kegiatan telah dirancang sedemikian rupa serta memiliki tujuan dan manfaat tertentu diantaranya komunikasi efektif, pengembangan tim, pemecahan masalah, kepercayaan diri, kepemimpinan, kerja sama, permainan yang menghibur, konsentrasi, dan sportifitas. Sehingga peserta akan mampu mengembangkan potensi diri baik secara individu maupun dalam kelompok. Keterampilan yang didapat melalui outbound adalah mengambil resiko dalam batas kewajaran. Pengalaman di alam terbuka memungkinkan seseorang untuk mengembangkan keberaniannya dalam upaya mempertahankan kelangsungan kelompoknya sehingga "dipaksa" untuk bertindak berani dalam mengambil resiko. Juga peserta dilatih untuk bebas dari rasa ketergantungan pada batas-batas yang telah baku, konsep intelektual yang tidak terbatas kepada norma tertentu. Merujuk pada faktor tersebut penelitian ini bertujuan melihat sejauh mana outbound sebagai metode pengajaran mempengaruhi pembentukan karakter.

Pada dasarnya kegiatan outbound yang didalamnya terdapat nilai-nilai positif bagi anak-anak dibagi menjadi empat model (kampoeng sadang) yaitu: fun games kegiatan ini di tekankan pada unsur-unsur koordinasi dan kebersamaan. Dalam pelaksanaannya dikemas dalam nuansa rekreatif dan menghibur. Low impact games pada kegiatan ini anak mulai dikenalkan pada tema-tema yang terkait dengan: kerjasama, komunikasi, membuat perencanaan, mengatur strategi, mengatur efisiensi waktu, pendelegasian tugas, kejujuran dan tanggung jawab sosial. High impact games kegiatan ini menyajikan tema-tema yang

terkait dengan pengendalian diri, peningkatan keberanian, peningkatan rasa percaya diri, keuletan dan pantang menyerah. Life skill kegiatan ini diantaranya navigasi dan survival. Navigasi adalah suatu ilmu yang dapat menentukan posisi dan suatu arah yang dapat dituju, permainan outbound sirkuit game sangat cocok untuk membentuk karakter peserta didik di sekolah, karena mencakup semua aspek-aspek untuk pembentukan karakter peserta didik.

Berdasarkan observasi dan wawancara tanggal 14 Desember 2018 oleh peneliti di SMP N 1 Sumowono menurut guru mata pelajaran pjok Mustofa S.Pd bahwasannya permainan outbound belum dapat terapkan secara maksimal sebagai bagian dari pembelajaran di sekolah dan sebagai usaha pembentukan karakter siswa. Dari hasil wawancara awal kepada guru mapel pjok di sekolah mengungkapkan bahwa permainan-permainan outbound memang belum dapat diselenggarakan sebagai pembelajaran yang murni sebagai penilaian kematangan emosional dan spiritual, keterbatasan sarana prasarana di sekolah membuat pembelajaran semakin tidak efektif, jadi seorang guru dituntut untuk lebih kreatif dalam penyampaian materi yang akan diajarkan dengan cara membuat bentuk modifikasi pembelajaran supaya siswa lebih tertarik dan berminat dalam proses pembelajaran. Saat pembelajaran siswa kelas VIIID karakter emosional dan spiritual dari siswa masih kurang menurut guru mapel penjaskes. Hal tersebut menjadi alasan utama peneliti ingin mengambil objek penelitian di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sumowono, karena pada saat anak menginjak jenjang sekolah menengah pertama anak sedang mengalami proses mengembangkan dan membentuk karakter. Melalui pembelajaran pjok dengan permainan outbound, sebagai usaha memberikan kondisi pembelajaran baru dan usaha pembentukan kematangan emosional dan

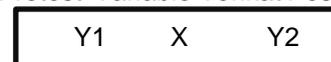
spiritual yang berpengaruh langsung kepada siswa. Berkaitan dengan kematangan emosional dan spiritual siswa sekolah menengah pertama maka peneliti akan meneliti anak kelas VIIID di sekolah SMP N 1 Sumowono pada tahun 2018.

Dari hasil data yang dideskripsikan untuk mengetahui gambaran tentang tingkat kematangan emosional dan spiritual pada kelas VIIID SMP N 1 Sumowono semester genap tahun 2019 dengan jumlah siswa tiga puluh. Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, angket diisi oleh responden sebanyak 30 siswa. Responden mengisi angket dengan 55 butir pertanyaan dengan menggunakan 4 alternatif jawaban, yang meliputi Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Tidak Pernah (TP). Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, terdapat 55 butir soal kuisioner

**METODE**

Penelitian ini termasuk pra-eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (Causal-effect relationship) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “The One Group Pretest Posttest Design” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2015: 184). Penelitian ini akan membandingkan pretest dan posttest akurasi passing siswa Kelas VIIID SMP N 1 Sumowono. Adapun rancangan tersebut sebagai berikut menggunakan rancangan Eksperimen The One Group Pretest Posttest Design (Sukardi, 2015: 184)

Pretest Variable Terikat Posttest



Keterangan:

Y1 : Pengukuran Awal (Pretest)

X : Perlakuan (Treatment)

Y2 : Pengukuran Akhir (Posttest)

Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (pretest) maupun pengukuran akhir (posttest) menggunakan permainan outbound sirkui game.

Sugiyono (2013:199) menyebutkan angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawabnya. Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah tertutup. Rubiyanto (2011: 65) mengemukakan bahwa angket tertutup adalah angket yang didalamnya telah disediakan alternative jawaban, sehingga responden tinggal memilih alternative jawaban yang telah di sediakan. Skala dengan skor maksimal 4 dan skor minimal 1. Pemberian skor atau penilaian dalam penelitian ini adalah dengan pemberian skor pada masing-masing pernyataan. Untuk memperoleh hasil nilai atau skor yang berwujud angka ditentukan terlebih dahulu kriteria-kriteria nilai untuk tiap jawaban yang diberikan untuk memenuhi prinsip pengukuran. (Sugiyono, 2012) penilaian angket mengacu pada skala likert 1 sampai 5 yang di kelompokkan menjadi, favorable dan unfavorable.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap hasil pengukuran yang berhubungan dengan

hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan di uji normalitas dan uji homogenitas data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini berupa data yang dideskripsikan untuk mengetahui gambaran tentang tingkat kematangan emosional dan spiritual pada kelas VIIID SMP N 1 Sumowono semester genap tahun 2019 dengan jumlah siswa tiga

puluh. Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, angket diisi oleh responden sebanyak 30 siswa. Responden mengisi angket dengan 55 butir pertanyaan dengan menggunakan 4 alternatif jawaban, yang meliputi Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Tidak Pernah (TP). Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, terdapat 55 butir soal kuisisioner. Adapun hasil nilai kuisisioner pre-test dan post-test di sajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

**Tabel 1 Nilai hasil kuisisioner pre-test**

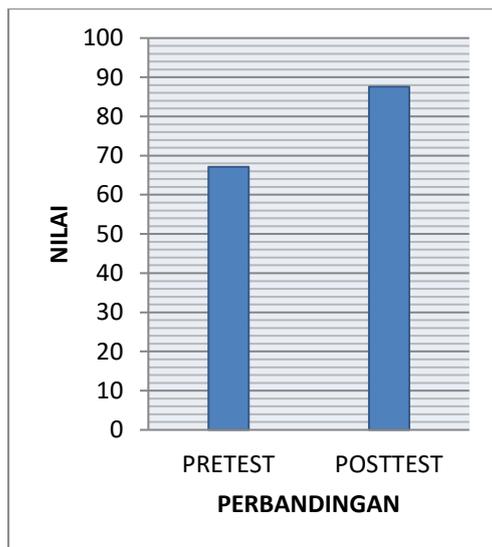
Keterangan	Nilai
Nilai terendah	60
Nilai tertinggi	76
Rata-rata	67

Berdasarkan tabel 4.1 nilai terendah yang di dapat siswa saat mengerjakan soal pre-test adalah 60 sedangkan nilai tertinggi yang di dapat oleh siswa yaitu 76, rata-rata nilai yang di peroleh oleh siswa kelas VIII D yaitu 67 dari 30 siswa.

**Tabel 2 Nilai hasil kuisisioner post-test**

Keterangan	Nilai
Nilai terendah	84
Nilai tertinggi	90
Rata-rata	88

Berdasarkan tabel 4.2 nilai terendah yang didapatkan oleh siswa saat menjawab kuisisioner setelah melakukan permainan outbound sirkuit game adalah 84 sedangkan nilai tertinggi yang di dapat siswa saat menjawab kuisisioner adalah 90. Rata-rata dari hasil kuisisioner nilai yang di dapat 88 dari 30 siswa.



**Histogram Perbandingan nilai pretest dan posttest**

Berdasarkan histogram dari hasil perbandingan rata-rata nilai siswa dapat disimpulkan bahwa nilai siswa mengalami kenaikan dari nilai rata-rata 67 (pretest) menjadi 88 (posttest) setelah dilaksanakan permainan outbound selama 3 kali pertemuan

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa pendekatan permainan outbound sirkuit game dalam meningkatkan kematangan emosional dan spiritual pada siswa SMP N 1 Sumowono. Menunjukkan bahwa pada siklus I rata-rata persentase kematangan emosional dan spritual anak adalah 67,13% berada pada katagori rendah, sedangkan terjadi peningkatan pada siklus II menjadi 85,54% dengan katagori sedang, hal tersebut menandakan bahwa terdapat peningkatan rata- rata persentase kematangan emosional dan spiritual anak kelas VIIID sebesar 16,41%.

Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arinil. *Tujuan dan ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan SD/MI*. Diambil dari
- Budiyono. (2009). *Statistika untuk penelitian*. Surakarta: UNS press.
- Creswell, J., W., (2012). *Research design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*; cetakan ke-2, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hudah, Maftukin. (2018). *Smart outbound training*. Semarang: Universitas PGRI Semarang press.
- Hakim, A.R dan Kumala, F.N. (2016). "pengembangan karakter melalui kegiatan outbond". Universitas kanjuruhan Malang.
- Kampoeng, sadang. *Pembentukan karakter anak melalui pengembangan olahraga rekreasi*.
- Muliansyah, A. (2016). "Pembentukan karakter anak usia dini melalui pengembangan model permainan outbound tumat segar dan tulang kebo". Universitas Negeri Semarang.
- Rahayu, E.T. (2013): *Strategi pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Rochmah, L.I. (2012). "Model Pembelajaran Outbound Untuk Anak Usia Dini". Universitas muhammadiyah Sidoarjo.
- Rubiyanto, Rubino. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Surakarta: PSKGJ FKIP UMS.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Parista, V.S. Hanani, E.S dan Setiawan, I.(2016). "Pengaruh Permainan Outbound Mystique Ball Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa".
- Florentina, S.A (2017). "Implementasi Pembelajaran Aktivitas Outbound Untuk Meningkatkan Nilai-Nilai Kerjasama". Universitas Pendidikan Indonesia.
- Isbayani, N.S. Sulastrri N.M. Tirtayani, L.A.(2016). "Pengaruh metode outbound terhadap pembentukan karakter kepemimpinan siswa di sekolah alam Indonesia". UIN Syarif hidayatullah Jakarta.
- Ancok, D. (2006). *Outbound Management Training*. Yogyakarta: UII Press.
- Sugihartono, Kartika Nur Fathiyah, Farida Harahap dkk (2012). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Sugiyono (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Mulyasa. (2007). *Menjadi Guru Profesional: Menciptakan Pembelajaran Kreatif*

- dan Menyenangkan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Aip Syafruddin dan Muhadi. (1992). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud.
- Goleman, Daniel. 2004. Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Adang Ismail. 2009. Permainan Kecil. Jakarta : Depdik- bud.
- Agung Sunarno dan Syaifullah D. Sihombing. 2011. Metode Penelitian Keolahragaan. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Agustinus Susanta. 2010. Outbound Profesional. Yoya- karta: ANDI Yogyakarta.
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. 2000. Perkem- bangan Gerak dan Belajar Gerak. Jakarta: Dep- diknas.
- Arfiandhi. 2010. Pengaruh Permainan Tradisional Ter- hadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Remaja Parakan Kabupaten Temanggung Ta- hun 2010. Skripsi. Semarang: Universitas Neg- eri Semarang.
- Badiatul Muchlisin Asti. 2009. Fun Outbound- Meran- cang Kegiatan Outbound Yang Efektif. Yogyakarta: Diva Press.
- Djamaludin Ancok. 2007. Outbound Management Training. Yogyakarta: UII Press Yogyakarta.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi.
- Bahari, Ahmad. 2010. Ide-ide Super Permainan- permainan Outbound. Jogjakarta: Harmoni.
- Supendi, Pepen dan Nurhidayat. 2008. Fun Game 50 Permainan Menyenangkan di indoor dan outdoor. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Susanta, Agustinus. 2010. Outbound Profesional. Pengertian, Prinsip Perancangan, dan Panduan Pelaksanaan. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.