
MODEL AKTIVITAS FISIK BERBASIS *OUTDOOR ACTIVITY* UNTUK KEPEMIMPINAN ANAK PRA REMAJA

¹ Muhammad Ghifari Syukur, ² Hartman Nugraha

¹ Program Studi Olahraga Rekreasi, Universitas Negeri Jakarta

² Program Studi Olahraga Rekreasi, Universitas Negeri Jakarta

¹ ghifarisyukur@gmail.com, ² hartmannugraha@yahoo.co.id

Recieved: Revised: Accepted:

ABSTRAK

Kegiatan aktivitas fisik berbasis *outdoor activity* dengan membuat suatu program permainan yang memiliki indikator kepemimpinan di dalamnya. Program ini dibuat dalam bentuk aktivitas fisik dengan terdapat unsur permainan di dalamnya. Tujuan dari dibuatnya aktivitas fisik berbasis *outdoor activity* ialah untuk membuat kegiatan yang biasanya dilakukan di dalam kelas dilakukan di tempat yang berada di luar kelas, bertujuan agar siswa merasakan sensasi baru dalam melakukan kegiatan aktivitas fisik. Di samping itu kegiatan aktivitas fisik juga di tambah dengan indikator kepemimpinan agar anak belajar bagaimana berkerja sama dalam kelompok, mengelola emosi, pemecahan masalah dalam kelompok dan pengambilan keputusan. Selama ini aktivitas fisik dianggap membosankan dengan di adakannya aktivitas fisik berbasis *outdoor activity* di harapkan menjadi lebih bervariasi dan menarik, sehingga para anak pra remaja bisa mengikuti kegiatan dengan senang bahkan berpotensi membuat mereka menjadi lebih aktif serta rajin melakukan aktivitas. Menurut Dick et al. (2005) mengembangkan model-model pengembangan yaitu model ADDIE, model tersebut terdiri dari lima tahapan pengembangan. Model yang melibatkan tahap-tahap pengembangan model dengan lima langkah atau fase pengembangan meliputi: *Analysis, Design, Development or Production, Implementation or Delivery and Evaluations*. Hasil akhir dari produk model aktivitas fisik berbasis *outdoor activity* untuk kepemimpinan anak pra remaja setelah dilakukan penelitian dapat disimpulkan bahwa model permainan yang di terapkan layak dan sesuai. Hasil dari analisis kebutuhan menunjukkan bahwa anak-anak sangat senang dan bersemangat mengikuti permainan yang diberikan. Dengan menerapkan model aktivitas fisik berbasis *outdoor activity* untuk kepemimpinan anak pra remaja anak-anak akan lebih senang melakukan aktivitas fisik atau permainan di luar ruangan dan tidak hanya melakukan kegiatan di dalam kamar atau terpaku pada gadget seiring perkembangan zaman. Serta

permainan aktivitas fisik ini juga memiliki indikator kepemimpinan, dimana di harapkan anak dapat mengimplementasikan indikator tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Pembentukan kepemimpinan lewat aktivitas fisik di rasa sangat baik karena anak dapat melakukannya secara bersama-sama maupun individu dan melakukannya dengan gembira.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Outdoor Activity, Kepemimpinan.

ABSTRACT

Outdoor activity-based physical activity by creating a game program that has leadership indicators in it. This program is made in the form of physical activity with elements of games in it. The purpose of making physical activity based on outdoor activity is to make activities that are usually carried out in the classroom to be carried out outside the classroom, aiming for students to feel new sensations in carrying out physical activity activities. Besides that, physical activity activities are also added with leadership indicators so that children learn how to work together in groups, manage emotions, solve problems in groups and make decisions. So far, physical activity is considered boring by holding outdoor activity-based physical activities. According to Dick et al. (2005) developed development models namely the ADDIE model, this model consists of five stages of development. The model involves the stages of model development with five steps or development phases including: Analysis, Design, Development or Production, Implementation or Delivery and Evaluations. The final results of the outdoor activity-based physical activity model product for pre-adolescent leadership after research has been carried out can be concluded that the game model applied is feasible and appropriate. The results of the needs analysis show that children are very happy and enthusiastic about participating in the games provided. applying an outdoor activity-based physical activity model for pre-adolescent leadership, children will prefer to carry out physical activities or outdoor games and not only do activities in the room or be fixated on gadgets with the times. As well as this physical activity game also has leadership indicators, where it is hoped that children can implement these indicators in everyday life.

Keywords : Physical Activity, Outdoor Activity, Leadership.

A. PENDAHULUAN

Kegiatan aktivitas fisik salah satu kegiatan yang meningkatkan tenaga dan membakar energi, rutin berolahraga dan melakukan aktivitas fisik setiap hari dapat menjadi salah satu fondasi dari gaya hidup sehat. Meski demikian banyak orang yang masih mengartikan aktivitas fisik sebagai olahraga berat penuh tantangan dan kegiatan kegiatan berat lainnya, padahal banyak aktivitas fisik yang tidak selalu harus dilakukan dengan berat banyak aktivitas fisik yang bisa dilakukan saat kita melakukan aktivitas sehari hari dan juga melakukan aktivitas fisik tidak selalu dilakukan di gelanggang olahraga atau tempat gym, bisa juga melakukan aktivitas fisik ini di rumah. Membersihkan rumah untuk mengeluarkan

energi fisik dan dilakukan dalam jangka waktu tertentu dan menggerakkan Kelihatannya mungkin sederhana Tapi manfaatnya bisa sangat terasa jika dilakukan dengan rutin.

Demikian pula kegiatan ini menimbulkan banyak manfaat yang terjadi didalamnya, sehingga orang yang melakukannya merasa ada kepuasan tersendiri di dalam dirinya. Aktivitas fisik memiliki beberapa tipe, contohnya aktivitas fisik ringan yang dapat dilakukan kurang lebih 150 menit perminggu aktivitas fisik berupa mencuci baju, memasak, menyiram tanaman dll. Aktivitas fisik sedang dapat dilakukan dengan 200 menit setiap minggunya aktivitas yang dilakukan dengan bersepeda, naik turun tangga, berjalan 10 menit dll. Sedangkan aktivitas fisik berat dapat dilakukan lebih dari 300 menit perminggu dengan beberapa bentuk aktivitas fisik seperti, bermain sepak bola, jogging, naik gunung, push up dll. Pada dasarnya melakukan aktivitas fisik bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja asal ada niat dan kemauan dalam diri.

Secara umum kegiatan ini merupakan kegiatan yang melibatkan anggota tubuh yang memiliki manfaat untuk menyehatkan dan memberikan energy positif untuk tubuh. Adapun beberapa manfaat kesehatan dari aktivitas fisik dapat diperoleh, seperti mengurangi perasaan cemas, mengurangi tekanan darah, dan meningkatkan kualitas tidur, serta aspek fungsi kognitif, dan sensitivitas insulin. Manfaat lainnya adalah seperti peningkatan kebugaran kardiorespirasi, peningkatan kekuatan otot, penurunan gejala depresi, dan penurunan tekanan darah yang berkelanjutan, namun hal ini memerlukan beberapa minggu atau bulan dalam melakukan kegiatan aktivitas fisik.

Singkatnya kegiatan aktivitas fisik mengacu pada kegiatan yang menguras stamina dan tenaga, bentuk kegiatannya juga bervariasi tergantung pada tempat melakukan aktivitas fisik itu sendiri. Aktivitas fisik merupakan komponen dari suatu proses yang kompleks yang melibatkan perkembangan, pembelajaran, dan asimilasi keterampilan, nilai, norma, persepsi (Siswa, 2019). Untuk itu terdapat banyak unsur-unsur yang ada di dalam aktivitas fisik yang bisa menjadi pembelajaran dalam mengembangkan kepemimpinan pada anak pra remaja.

Ketika anak sudah bisa menerima hal baik dan buruk dalam kehidupan sehari-hari, maka sebagai guru atau instruktur bisa mengatur dan menuntun anak untuk mencapai tujuan pembentukan karakternya. Bentuk aktivitas fisik melalui *outdoor activity* adalah model untuk mengembangkan kepemimpinan dalam melakukan suatu hal yang dapat anak-anak tersebut terapkan dalam kehidupan sehari-harinya. Kepemimpinan dapat diartikan sebagai

memimpin orang lain, pemimpinnya dikenal dengan istilah *team leader* (pemimpin kelompok) yang memahami apa yang menjadi tanggung jawab kepemimpinannya, menyelami kondisi bawahannya, kesediaannya untuk meleburkan diri dengan tuntutan dan konsekuensi dari tanggung jawab yang dipikulnya, serta memiliki komitmen untuk membawa setiap bawahannya mengeksplorasi kapasitas dirinya hingga menghasilkan prestasi tertinggi.

Sejalan dengan itu kepemimpinan merupakan kemampuan memperoleh kesepakatan pada tujuan bersama untuk mencapai tujuan yang sedang di jalani. (Mustanir et al., 2019) menyatakan bahwa kepemimpinan menjadi suatu kemampuan seseorang dalam memberikan pengaruh pada orang lain, lewat komunikasi secara langsung ataupun tidak langsung dengan tujuan menggerakkan mereka agar bersedia menuruti kehendak pemimpinnya. Kepemimpinan adalah suatu upaya untuk mengarahkan orang lain untuk mencapai tujuan, pemimpin sangat berperan penting dalam sebuah lingkungan. Mengembangkan kepemimpinan adalah sebuah hubungan yang saling memengaruhi antara pemimpin dan anggotanya, walaupun cukup sulit menggeneralisirnya pada prinsipnya kepemimpinan berkenaan dengan seseorang memengaruhi perilaku orang lain untuk suatu tujuan.

Sebagai tambahan kepemimpinan juga dapat didefinisikan sebagai suatu proses yang kompleks dimana seorang pemimpin memiliki pengaruh terhadap bawahannya dalam melaksanakan dan mencapai visi, misi, dan tugas. Oleh karena itu membawa organisasi menjadi lebih unggul dan bersatu adalah tugas seorang pemimpin dalam melakukan proses ini dengan mengaplikasikan sifat-sifat kepemimpinan dirinya yaitu etika, kepercayaan, pengetahuan, dan kemampuan yang dimilikinya. Kepemimpinan adalah hubungan yang ada dalam diri seseorang atau pemimpin, mempengaruhi orang lain untuk bekerja secara sadar dalam hubungan tugas untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Dalam konteks ini kepemimpinan merupakan suatu proses bagaimana menata dan mencapai kinerja untuk membuat keputusan seperti bagaimana yang diinginkannya. Kepemimpinan dalam suatu rangkaian harus berupaya bagaimana mendistribusikan pengaturan dan situasi pada suatu waktu tertentu. Akan tetapi, konseptualisasi kepemimpinan orang dewasa dan pemuda memiliki sedikit perbedaan misalnya, orang

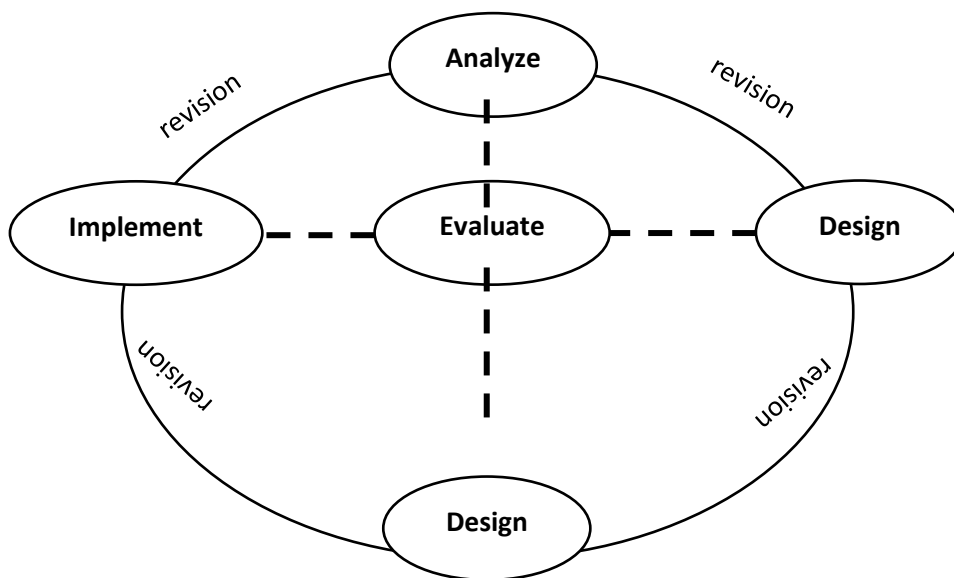
dewasa lebih menekankan tanggung jawab, sementara pemuda menekankan komunikasi, tindakan, pemodelan, dan pendampingan (Mortensen et al., 2014).

Secara umum juga kepemimpinan adalah kemampuan seseorang untuk mempengaruhi orang lain, sehingga orang lain tersebut bertingkah laku sebagaimana di kehendaki oleh pemimpin tersebut (Pengembangan & Kepempinan, n.d.). Kepemimpinan seseorang bisa tergambar dari kehidupannya sehari-hari, mulai dari bagaimana ia mengendalikan sesuatu dengan baik dan juga menjaga kestabilan emosi dalam memimpin

B. METODE

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode *Research & Development*(R&D) untuk memvalidasi produk berupa model aktivitas fisik berbasis outdoor activity untuk anak pra remaja dengan menggunakan tahapan model ADDIE. Pada model ADDIE terdiri dari 5 langkah, yaitu (1) Tahap *Analysis*, (2) Tahap *Design*, (3) Tahap *Development*, (4) Tahap *Implementation*, (5) Tahap *Evaluation* masal. Berikut ini uraian langkah perencanaan penelitian dan pembuatan model aktivitas fisik berbasis *outdoor activity* untuk kepemimpinan anak pra remaja:

Gambar: Konsep Model ADDIE



Sumber : (The ADDIE concept) (Robert, 2009)

Model yang melibatkan tahap-tahap pengembangan model dengan lima Langkah/fase pengembangan meliputi: *Analysis, Design, Development or Production, Implementation or Delivery and Evaluations*.

Tahap Model Penelitian Pengembangan ADDIE:

1) **Analyze (Analisis)**

Dalam model penelitian pengembangan ADDIE tahap pertama adalah menganalisis perlunya pengembangan produk (model, metode, media, bahan ajar) baru dan menganalisis kelayakan serta syarat-syarat pengembangan produk. Pengembangan suatu produk dapat diawali oleh adanya masalah dalam produk yang sudah ada atau diterapkan. Masalah dapat muncul dan terjadi karena produk yang ada sekarang atau tersedia sudah tidak relevan dengan kebutuhan sasaran, lingkungan belajar, teknologi, karakteristik peserta didik dan sebagainya.

2) **Design (Desain)**

Kegiatan desain dalam model penelitian pengembangan ADDIE merupakan proses sistematis yang dimulai dari merancang konsep dan konten di dalam produk tersebut. Rancangan ditulis untuk masing-masing konten produk. Petunjuk penerapan desain atau pembuatan produk diupayakan ditulis secara jelas dan rinci. Pada tahap ini rancangan produk masih bersifat konseptual dan akan mendasari proses pengembangan di tahap berikutnya.

3) **Development (Pengembangan)**

Development dalam model penelitian pengembangan ADDIE berisi kegiatan realisasi rancangan produk yang sebelumnya telah dibuat. Pada tahap sebelumnya, telah disusun kerangka konseptual penerapan produk baru. Kerangka yang masih konseptual tersebut selanjutnya direalisasikan menjadi produk yang siap untuk diterapkan. Pada tahap ini juga perlu dibuat instrumen untuk mengukur kinerja produk.

4) **Implementation (Pelaksanaan)**

Penerapan produk dalam model penelitian pengembangan ADDIE dimaksudkan untuk memperoleh umpan balik terhadap produk yang dibuat. Umpan balik awal (awal evaluasi) dapat diperoleh dengan menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan tujuan pengembangan produk. Penerapan dilakukan mengacu kepada rancangan produk yang telah dibuat.

5) **Evaluation (Evaluasi)**

Tahap evaluasi pada penelitian pengembangan model ADDIE dilakukan untuk memberi umpan balik kepada pengguna produk, sehingga revisi dibuat sesuai dengan hasil evaluasi atau kebutuhan yang belum dapat dipenuhi oleh produk tersebut. Tujuan akhir evaluasi yakni mengukur kualitas dari produk dan proses sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari rancangan model aktivitas fisik berbasis *outdoor activity* untuk kepemimpinan anak pra remaja, di tulis dalam bentuk buku panduan model aktivitas fisik berbasis *outdoor activity* untuk anak pra remaja. Buku tersebut berisi model aktivitas fisik berupa permainan yang memiliki indikator kepemimpinan berkelompok dan individu yang telah di validasi dan sudah di urutkan dari tingkat kesulitannya dari model pertama hingga terakhir, di harapkan dapat mencapai tujuan yang sesuai.

MODEL DRAF FINAL

Setelah dinyatakan valid dan mengalami revisi, maka di dapatkan model aktivitas fisik berbasis *outdoor activity* untuk kepemimpinan anak pra remaja yang sudah final. Terdapat 10 permainan yang dapat di terapkan pada tingkat pemula baik dalam segi alat-alat, bentuk permainan dan peraturan permainannya. Berikut ini adalah implementasi model yang dilaksanakan di SMP Bina Pangudi Luhur, Utan kayu.

No.	Nama Model Permainan	Kriteria
1.	Satu tangan satu tali	Dapat di terapkan
2.	Kurir buta	Dapat diterapkan
3.	Ular makan ular	Dapat di terapkan
4.	Gelas aladin	Dapat di terapkan
5.	Kelabang manusia	Dapat di terapkan
6.	Penjaga istana	Dapat di terapkan
7.	Bola dalam kerucut	Dapat di terapkan
8.	Kerucut kemenangan	Dapat di terapkan
9.	Kereta tersesat	Dapat di terapkan
10.	Cannonball	Dapat di terapkan

Berdasarkan hasil implementasi model yang dilakukan oleh peneliti bahwa 10 model permainan layak digunakan sebagai model aktivitas fisik berbasis *outdoor activity* untuk kepemimpinan anak pra remaja.

D. SIMPULAN

Berdasarkan dari semua data yang di peroleh dari hasil validasi ahli, uji coba dan juga pembahasan dari hasil penelitian, penelitian ini menarik kesimpulan bahwa Model Aktivitas Fisik Berbasis Outdoor Activity Untuk Kepemimpinan Anak Pra Remaja ini dapat di terapkan. Pada penelitian ini didapatkan 10 model aktivitas fisik berbasis *outdoor activity* yang dapat di terapkan. Pengembangan model yang di peroleh secara keseluruhan dari ahli permainan menyatakan bahwa model yang di buat termasuk dalam kategori sesuai dan layak digunakan. Maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa Model Aktivitas Fisik Berbasis *Outdoor Activity* ini dapat di terapkan pada anak pra remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Apandi, A. (2018). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Dan Motivasi Terhadap Kinerja Pegawai Pada Biro Umum Dan Keuangan Universitas Lampung. *CENDEKIA: Journal of Education and Teaching*, 12(1), 61–74. <https://doi.org/10.30957/cendekia.v12i1.463>
- Khodijah, R., & Putra, P. (2020). Pelatihan Manajemen Kepemimpinan (Leadership) Dalam Berorganisasi. *Devosi*, 1(1), 5–10. <https://doi.org/10.33558/devosi.v1i1.2487>
- Marjaya, I., & Pasaribu, F. (2019). Pengaruh Kepemimpinan, Motivasi, Dan Pelatihan Terhadap Kinerja Pegawai. *Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 2(1), 129–147. <https://doi.org/10.30596/maneggio.v2i1.3650>
- Mustanir, A., Muhammadiyah, U., Rappang, S., & Irwan, A. (2019). *Pengaruh Kepemimpinan Terhadap Partisipasi Masyarakat Pada Perencanaan Pembangunan*. December. <https://doi.org/10.31947/jakpp.v1i2.7977>
- Morgan, T. L., Semenchuk, B. N., Duhamel, T. A., Blanchard, C., Sweet, S. N., Kent, D., Meade, L., Whaley, D., & Strachan, S. M. (2021). Psychology of Sport & Exercise Testing the Physical Activity Self-Definition Model among low-active adults participating in a physical activity intervention. *Psychology of Sport & Exercise*, 57(February), 102052. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102052>.
- Setyawan, H., & Dimiyati, D. (2015a). Model Permainan Aktivitas Luar Kelas Untuk Mengembangkan Ranah Kognitif, Afektif, Dan Psikomotorik Siswa Sma. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 164–177. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6230>.
- Siswa, K. E. (2019). *Journal Sport Area*. 339–347.

Tongonizisokhi Laia, Nelly A.Sinaga, & Kaharuddin. (2022). Pengaruh Kepemimpinan Dan Etika Kerja Terhadap Motivasi Kerja Pada Usaha Kerupuk Sambal Spesial Sibolga. Jurnal Mahasiswa: Jurnal Ilmiah Penalaran Dan Penelitian Mahasiswa, 4(4), 204–214. <https://doi.org/10.51903/jurnalmahasiswa.v4i4.4>.