

**MODEL *OUTDOOR GAMES ACTIVITIES* UNTUK PEMUDA KARANG  
TARUNA TENAGA PENGGERAK OLAHRAGA REKREASI.  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.  
2018**

**Hernawan<sup>1</sup>, Heni Widyaningsih<sup>2</sup>**

<sup>1-2</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta,  
Jl. Pemuda No. 10 Kampus B UNJ  
hernawan.fikunj@gmail.com, heni22.fikunj@gmail.com

**Abstrak.** Tujuan penelitian adalah: 1). Membuat Model *Outdoor Games Activities* Untuk Pemuda Karang Taruna Tenaga Penggerak Olahraga Rekreasi. 2). Model *Outdoor Games Activities* Untuk Pemuda Karang Taruna Tenaga Penggerak Olahraga Rekreasi efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Metode Penelitian yang digunakan adalah Penelitian dan Pengembangan dimana berupaya untuk mengembangkan Model *Outdoor Games Activities* Untuk Pemuda Karang Taruna Tenaga Penggerak Olahraga Rekreasi. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Conggeang Kulon Kecamatan Conggeang Kabupaten Sumedang Provinsi Jawa Barat. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei sampai dengan Oktober 2018. Sasaran atau subjek dalam penelitian ini adalah Pemuda Karang Taruna Tenaga Penggerak Olahraga Desa Conggeang Kulon Kecamatan Conggeang Kabupaten Sumedang Provinsi Jawa Barat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Test MFT yang digunakan untuk mengumpulkan data kebugaran jasmani. Adapun tahapannya sebagai berikut: (1) analisis kebutuhan; (2) evaluasi ahli (evaluasi produk awal); (3) Uji coba kelompok kecil; (4) Uji coba kelompok besar. Uji efektifitas model menggunakan tes MFT sebelum diterapkannya model dan di tes kembali setelah penerapan model. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: Dengan model *outdoor games activities* kebugaran jasmani pemuda karang taruna tenaga penggerak olahraga rekreasi Desa Conggeang Kulon Kecamatan Conggeang Kabupaten Sumedang dapat meningkat.

**Kata Kunci:** *Outdoor Games Activities*, Pemuda Karang Taruna, Tenaga Penggerak Olahraga Rekreasi.

## PENDAHULUAN

Seiring perkembangan zaman yang menuntut manusia lebih banyak beraktifitas, seperti bekerja, sekolah, kuliah, dan lain-lain. olahraga rekreasi sering dijadikan pilihan sebagian masyarakat sebagai sarana berolahraga yang tidak menjenuhkan dan menyegarkan kembali kondisi tubuh dari aktifitas sehari-hari

Masyarakat yang sudah melakukan aktifitas olahraga rekreasi umumnya akan merasa ingin melakukannya kembali, akan tetapi tidak semua masyarakat melakukan olahraga rekreasi, disebabkan kurangnya informasi sehingga masih menganggap kegiatan olahraga rekreasi membutuhkan biaya yang cukup besar.

Salah satunya terjadi di komunitas atau organisasi pemuda karang taruna. Karang taruna pada hakekatnya merupakan wadah pembinaan dan pengembangan generasi muda demi terwujudnya kesejahteraan generasi muda. Karang taruna mengemban misi tulus, ikhlas dan penuh rasa manusiawi dalam upaya mengatasi segala bentuk permasalahan generasi muda. Sehingga peranan karang taruna senantiasa dibutuhkan kapanpun, di manapun demi terwujudnya masa depan yang lebih cerah bagi generasi muda, bangsa dan seluruh masyarakat Indonesia.

Karang taruna berkedudukan di desa atau kelurahan yang anggotanya berusia 17 sampai 40 tahun dengan sistem keanggotaan menganut *stelsel*

*pasif*, yang berarti seluruh generasi muda dalam lingkungan desa atau kelurahan adalah anggota karang taruna yang selanjutnya disebut warga karang taruna. Semua anggota karang taruna memiliki hak dan kewajiban yang sama tanpa membedakan asal keturunan, suku, jenis kelamin, kedudukan sosial, dan agama.

Peran karang taruna sangatlah penting, dalam kehidupan bermasyarakat, karena itu dibutuhkan kegiatan-kegiatan positif yang dapat meningkatkan kualitas karang taruna, agar dapat memaksimalkan waktu luang sebaik mungkin. Berolahraga hal yang paling sederhana yang dapat dilakukan karang taruna. Anggota karang taruna yang sehat jasmani, akan menambah produktivitas karang taruna tersebut. Sehingga harapan karang taruna sebagai wadah pembinaan dan pengembangan generasi muda perlahan-lahan akan terwujud.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah Model *Outdoor Games Activities* Untuk Pemuda Karang Taruna Tenaga Penggerak Olahraga Rekreasi?
2. Apakah Model *Outdoor Games Activities* Untuk Pemuda Karang Taruna Tenaga Penggerak Olahraga Rekreasi efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani? Bagi Pemuda Karang Taruna Tenaga Penggerak Olahraga Rekreasi di Desa Conggeang Kulon Kecamatan Conggeang Kabupaten Sumedang dalam menjaga kebugaran jasmaninya dapat menggunakan model ini.

#### ***Outdoor Games Activities.***

Berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi pada dasarnya ikut memacu perkembangan ekonomi yang semakin cepat. Pesatnya kemajuan ekonomi di suatu Negara juga tak bisa dilepaskan dengan dukungan aktifitas pekerjaan

masyarakatnya. Ini berarti setiap orang dituntut untuk mampu bekerja semakin maksimal guna memenuhi perkembangan tersebut.

Kondisi ini tentu saja menciptakan tuntutan yang berhubungan erat satu sama lainnya, yakni tuntutan pekerjaan yang semakin tinggi dan tuntutan atas terpenuhinya harapan tingkat ekonomi yang baik pula. Umumnya, jika seseorang ingin mewujudkan kondisi tingkat ekonomi tertentu, maka semakin tinggi pula tuntutan pekerjaan pada dirinya. Akibatnya, banyak orang menghabiskan waktu bekerja dalam hidupnya guna memenuhi tuntutan tersebut. Keberhasilan meraih financial yang baik tidak berarti dapat terbebas dari perubahan perilaku dan gaya hidup, seperti mulai jarang berolahraga, berperilaku konsumtif, pola makan yang buruk, dan kurangnya waktu istirahat. Realitas ini dapat ditemui pada mereka yang beraktifitas di sejumlah kota besar di Indonesia seperti Jakarta, Bandung, Semarang, Surabaya, Makasar, dan medan.

Perubahan perilaku dan gaya hidup tersebut dalam kondisi tertentu umumnya berakibat ada kelelahan psikis yang seringkali membutuhkan solusi yang bersifat segera guna mempertahankan produktivitas kerja yang ada. Pada saat seperti itulah, orang biasanya membutuhkan rekreasi di waktu luang yang dimilikinya.

Rekreasi adalah kegiatan yang dikerjakan oleh seseorang atau secara bersama-sama dengan orang lain, dalam waktu senggang (luang) secara sadar serta sukarela untuk mendapatkan kesenangan, kepuasan serta kesegaran pribadi dengan secara langsung dan segera. Untuk menganalisa perumusan di atas dapat ditarik kesimpulan dan sekaligus dikemukakan mengenal ciri-ciri daripada rekreasi.

Rekreasi adalah suatu aktivitas atau kegiatan yang bersifat fisik, mental maupun emosional yang dilakukan pada waktu senggang dan didorong oleh keinginan atau suatu motif atau bentuk dan macam aktivitas dilakukan secara bebas, tanpa paksaan, yang didasari oleh diri sendiri secara sukarela, yang bersifat universal, kegiatan rekreasi tersebut semata-mata ingin mendapatkan kepuasan atau kesenangan.

Rekreasi merupakan hal yang penting dan menjadi kebutuhan setiap individu. Setiap orang ingin mendapatkan kesenangan, kepuasan, ingin menghilangkan ketegangan-ketegangan baik ketegangan fisik maupun ketegangan mental atau sebagai selingan pekerjaan sehari-hari untuk memperoleh keseimbangan dan kebugaran fisik mental. Kesemuanya itu dapat diperoleh melalui kegiatan rekreasi yang sesuai dengan pilihannya masing-masing

Aktivitas rekreasi bukan merupakan aktivitas yang harus dikerjakan setiap hari. Aktivitas tersebut hanya dilakukan sebagai pengisian waktu terluang dan apabila hal ini dikehendakinya. Di samping itu aktivitas tersebut dapat berganti-ganti menurut kemauannya. Bila ada keinginan melakukan aktivitas tadi maka orang dengan suka rela melakukannya dan apabila tidak ingin melakukannya maka tidak perlu dilakukan. Dengan demikian melakukan rekreasi tidak ada unsure paksaan apa yang harus dilakukan atau diberikan sanksi apabila orang tersebut tidak melakukannya. Rekreasi menghendaki aktivitas dan tidak selalu non aktif. Aktivitas rekreasi tidak mempunyai bentuk dan macam tertentu, artinya setiap orang dapat melakukan kegiatan rekreasi yang sesuai dengan kegemarannya.

Rekreasi dilakukan karena terdorong oleh keinginan atau

mempunyai motif, motif tersebut sekaligus memilih gerakan atau bentuk dan macam aktivitas yang hendak dilakukan. Rekreasi hanya dilakukan pada waktu senggang (*leisure time*), hal ini berarti kegiatan yang tidak dilakukan dalam waktu senggang tidak digolongkan pada kegiatan rekreasi.

Rekreasi dilakukan secara bebas dari segala bentuk macam paksaan, bila seseorang tidak melakukan kegiatan rekreasi tidak akan dikenakan sanksi apapun. Rekreasi bersifat universal, artinya rekreasi tidak terbatas oleh umur, jenis kelamin, pangkat ataupun kedudukan sosial seseorang. Rekreasi dilakukan secara sungguh-sungguh dan mempunyai maksud tertentu.

Dalam rekreasi ada unsure flexible, ini berarti rekreasi tidak dibatasi oleh tempat (*indoor recreation dan outdoor recreation*). Dimana saja rekreasi dapat dilakukan disesuaikan dengan bentuk dan macam kegiatan rekreasi yang dipilihnya. Rekreasi dapat dilakukan sendiri-sendiri atau secara bersama-sama (kelompok). Kegiatan rekreasi tidak dibatasi oleh kemampuan seseorang, rekreasi tidak dibatasi fasilitas atau alat-alat tertentu, rekreasi dapat dilakukan dengan alat-alat sederhana maupun dengan alat-alat modern.

Karang taruna adalah organisasi sosial wadah pengembangan generasi muda yang tumbuh dan berkembang atas kesadaran dan tanggung jawab sosial dari, oleh dan untuk masyarakat terutama generasi muda di wilayah desa/kelurahan atau komunitas adat sederajat dan terutama bergerak dibidang Usaha Kesejahteraan Sosial.

Mengingat keberadaannya di desa/kelurahan atau komunitas adat sederajat, maka karang taruna bukanlah organisasi yang bersifat vertikal akan tetapi bersifat horizontal. Selaku wadah pengembangan generasi muda,

keanggotaan karang taruna menganut stelsel pasif, dimana setiap yang berusia 1 s/d 45 tahun otomatis adalah karang taruna, atau disebut warga karang taruna. Dalam pandangan kekarangtarunaan, pembatasan usia tersebut didasari atas dasar kesempatan dan peluang yang masih dimiliki generasi muda didalam memberikan fungsi sosialnya dalam menangani permasalahan sosial di lingkungan komunitasnya.

Sebagai wadah pengembangan generasi muda, karang taruna adalah kumpulan kaum muda atau disebut pemuda. Rohmad dalam Adyaksa (2008) mengatakan bahwa secara garis besar, Pemuda adalah ; 1) Mereka yang memiliki identitas ego yang stabil, 2). Dapat berpikir secara sistematis, 3). Memiliki minat tertentu, 4). Mampu menyesuaikan diri dengan nilai, norma dan harapan masyarakat, 5). Perkembangan moralnya mencapai tahap konvensional, 6). Terlibat dalam kegiatan masyarakat di lingkungannya, dan 7). Secara umum diakui keberadaan dan eksistensinya dalam program pembangunan masyarakat.

Selaku Organisasi Sosial Kepemudaan yang bergerak di bidang usaha kesejahteraan sosial, disadari bahwa warga karang taruna adalah sumber daya pembangunan, yang pada hakekatnya bisa berperan apabila diberi kesempatan.

Selanjutnya dalam kaitan sebagai Organisasi Sosial yang memiliki makna; suatu perkumpulan sosial dibentuk oleh generasi muda baik yang berbadan hukum, maupun tidak berbadan hukum, yang berfungsi sebagai sarana partisipasi masyarakat dalam melaksanakan Usaha Kesejahteraan Sosial sebagaimana dimaksud dalam Undang-Undang Nomor 6 Tahun 1974 tentang Ketentuan-ketentuan Pokok Kesejahteraan Sosial, maka karang taruna memiliki fungsi yaitu ; (a). sebagai patner pemerintah

dalam usaha menanggulangi masalah kesejahteraan sosial secara dinamis dan bertanggung jawab, berdasarkan prinsip-prinsip swadaya, swadana dan swausaha dan (b). sebagai motivator, dinamisator dan kekuatan partisipasi sosial masyarakat dalam melaksanakan Usaha Kesejahteraan Sosial (UKS). Sedangkan tujuannya, adalah ;

- a. Terwujudnya pertumbuhan dan perkembangan kesadaran tanggung jawab sosial setiap generasi muda warga Karang Taruna dalam mencegah, menangkal, menanggulangi dan mengantisipasi berbagai masalah sosial.
- b. Terbentuknya jiwa dan semangat kejuangan generasi muda warga Karang Taruna yang terampil dan berkepribadian serta berpengetahuan.
- c. Tumbuhnya potensi dan kemampuan generasi muda dalam rangka keberagaman kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.
- d. Termotivasinya setiap generasi muda warga Karang taruna untuk mampu menjalin toleransi dan menjadi perekat persatuan dalam keberagaman kehidupan masyarakat, berbangsa dan bernegara.
- e. Terjalinnnya kerjasama antara generasi muda warga Karang Taruna dalam rangka mewujudkan taraf kesejahteraan sosial bagi masyarakat.

Kedudukan karang taruna berada di desa/kelurahan atau komunitas adat sederajat di dalam wilayah hukum Negara Kesatuan Republik Indonesia. Sedangkan tugas pokoknya adalah ; secara bersama-sama dengan pemerintah dan komponen masyarakat lainnya untuk menanggulangi berbagai masalah kesejahteraan sosial terutama yang dihadapi generasi muda, baik bersifat preventif, rehabilitative maupun pengembangan potensi generasi muda di lingkungannya.

Fungsi karang taruna, adalah: a). Penyelenggara Usaha Kesejahteraan Sosial, b). Penyelenggara pendidikan dan pelatihan bagi masyarakat, c). Penyelenggara pemberdayaan masyarakat terutama generasi muda di lingkungannya secara komprehensif, terpadu dan terarah serta berkesinambungan, d). Penyelenggara kegiatan pengembangan jiwa kewirausahaan bagi generasi muda di lingkungannya, e). Penanaman pengertian, memupuk dan meningkatkan kesadaran tanggungjawab sosial generasi muda, f). Penumbuhan dan pengembangan semangat kebersamaan, jiwa kekeluargaan, kesetiakawanan sosial dan memperkuat nilai-nilai kearifan lokal dalam bingkai Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut di atas, maka dapat ditarik kesimpulan, yang dimaksud Karang Taruna adalah organisasi sosial wadah pengembangan generasi muda yang tumbuh dan berkembang atas dasar kesadaran dan tanggungjawab sosial dai, oleh dan untuk masyarakat terutama bergerak di bidang usaha kesejahteraan sosial.

## **TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN**

Secara umum tujuan penelitian adalah:1). Membuat Model *Outdoor Games Activities* Untuk Pemuda Karang Taruna Tenaga Penggerak Olahraga Rekreasi. 2).Model *Outdoor Games Activities* Untuk Pemuda Karang Taruna Tenaga Penggerak Olahraga Rekreasi efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

## **METODE**

Pendekatan dalam sebuah penelitian dapat dilihat oleh banyaknya variabel dalam penelitian tersebut. Selain banyaknya variabel pendekatan penelitian juga harus disesuaikan dengan banyaknya subjek dalam sebuah

penelitian yang dapat dilihat dari populasi dan sampel yang dijadikan subjek. Selain itu suatu pendekatan juga tergantung dari tujuan dan keterbatasan penelitian yang berupa waktu dan biaya penelitian. Penelitian dan pengembangan merupakan suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada yang dapat dipertanggungjawabkan. Metode penelitian dan pengembangan adalah “metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut”. Semua penelitian pengembangan selalu berupaya untuk menciptakan suatu produk baru maupun menyempurnakan produk yang sudah ada.

Penelitian ini berupaya untuk mengembangkan Model *Outdoor Games Activities* Untuk Pemuda Karang Taruna Tenaga Penggerak Olahraga Rekreasi Produk berupa buku model olahraga rekreasi yang lengkap dengan spesifikasinya diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dalam proses aktifitas kebugaran jasmani.

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Conggeang Kulon Kecamatan Conggeang Kabupaten Sumedang Provinsi Jawa Barat. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei sampai dengan Oktober 2018. Sasaran atau subjek dalam peneltian ini adalah Pemuda Karang Taruna Tenaga Penggerak Olahraga Desa Conggeang Kulon Kecamatan Conggeang Kabupaten Sumedang Provinsi Jawa Barat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Test MFT yang digunakan untuk mengumpulkan data kebugaran jasmani.

## **HASIL PENELITIAN**

Hasil luaran yang dicapai melalui pentahapan proses sebagai berikut: Adapun tahapannya sebagi berikut: (1)

analisis kebutuhan; (2) evaluasi ahli (evaluasi produk awal); (3) Ujicoba kelompok kecil; (4) Ujicoba kelompok besar. Uji efektifitas model menggunakan tes MFT sebelum diterapkannya model dan di tes kembali setelah penerapan model.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: Dengan model *outdoor games activities* kebugaran jasmani pemuda karang taruna tenaga penggerak olahraga rekreasi Desa Conggeang Kulon Kecamatan Conggenag Kabuoaten Sumedang dapat meningkat.