

PENERAPAN AKTIVITAS FISIK *OUTBOUND* DAN *BRAIN'GYM* DALAM MENUMBUHKAN KINERJA INSTRUKTUR WISATA AIR TITIK 0 JAWA TENGAH

Yudik Prasetyo^{1*}, Panggung Sutapa¹, Hadwi Prihatanta¹, Fatkurahman Arjuna¹

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

*E-mail: yudik@uny.ac.id

Abstrak

Peran instruktur dalam memberikan pelayanan kepada pengunjung menjadi ujung tombak keberhasilan tempat wisata. Wisata Air Titik 0 Jawa Tengah adalah destinasi wisata air yang lebih erat dengan menu aktivitas olahraga. Kepuasan pengunjung merupakan tujuan, terutama dari penyedia jasa Wisata Air Titik 0 Jawa Tengah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) kinerja instruktur Wisata Air Titik 0 Jawa Tengah cukup baik, (2) penerapan *outbound* dilakukan secara baik dengan tahapan: perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi, (3) instruktur semakin baik dalam hal kerjasama, kedisiplinan, dan tanggung jawab.

Kata Kunci: *outbound; brain gym; kinerja instruktur*

IMPLEMENTATION OF OUTBOUND AND BRAIN GYM PHYSICAL ACTIVITIES IN GROWING PERFORMANCE OF INSTRUCTORS POINT 0 CENTRAL JAVA

Abstracts

The role of instructors in providing services to visitors is the spearhead of the success of tourist attractions. Water Tourism Point 0, Central Java is a water tourism destination that is closer to a menu of sports activities. Visitor satisfaction is a goal, especially from Water Tourism service provider Point 0 Central Java. Therefore the purpose of this study is the application of physical activity outbound and brain gym in fostering the performance of the Water Tour Instructor Point 0, Central Java. The method used in this research is descriptive method with a qualitative approach. Data collection techniques using observation, interviews, and documentation. The sample used in this study amounted to 30 people. The results of this study indicate that (1) the performance of the Water Tourism Instructor Titik 0 Central Java is quite good, (2) implementation of the outbound is done well in stages: planning, implementation, and evaluation, (3) the instructor is getting better in terms of cooperation, discipline, and responsibility.

Keywords: *outbound; brain gym; instructor performance*

PENDAHULUAN

Indonesia memiliki banyak tempat wisata alam yang sangat indah dan dapat dijadikan tempat pembelajaran salah satunya adalah Tempat Wisata Alam Kampung Wisata Air Titik 0 yang berlokasi di Jawa Tengah tepatnya Di Dusun Blaburan, Bligo, kecamatan Ngluwar. Kampung Wisata Air Titik 0 ini berada pada tempat yang strategis yaitu berada di persawahan yang luas dialiri dengan sungai yang jernih dan keindahan alam yang masih

sangat terjaga kealamianya. Objek Wisata Kampung Wisata Air Titik 0 ini baru mulai berkembang atau dikelola belum lama ini, sehingga masih banyak yang harus dibenahi baik dalam hal pengelolaan tempat wisata maupun instruktur yang ada. Kampung Wisata Air Titik 0 dapat dijadikan sarana belajar secara langsung diluar ruangan, bermain, berfikir atau mengamati hal-hal yang ada didalam aktivitas, yang kemudian dipakai dalam aktivitas kehidupan. Pengembangan

sumber daya manusia, khususnya di Wisata Air Titik 0 Jawa Tengah menjadi perhatian agar semakin lebih maju.

Pengembangan sumber daya manusia adalah prioritas utama dalam pembangunan nasional Indonesia. Di tingkat makro, pengembangan sumber daya alam, material dan finansial tidak memberikan manfaat yang optimal untuk meningkatkan kesejahteraan, jika tidak didukung dengan ketersediaan yang mumpuni sumber daya manusia. Sehubungan dengan upaya untuk membangun sumber daya manusia yang berkualitas, beberapa hal perlu diprioritaskan. Pertama adalah pendidikan, sumber daya manusia yang lebih terdidik dimiliki, semakin mudah perubahan menuju kemajuan untuk mengejar. Kedua, pembentukan karakter yang kuat dan semangat. Ketiga adalah peningkatan kapasitas dan kompetensi individu menghadapi kompetisi global (Niken, 2016: 157)

Modal manusia diciptakan sebagai faktor penting untuk pertumbuhan ekonomi yang inklusif dan aspek sosial. Pelatihan memainkan peran penting untuk mengumpulkan keunggulan kompetitif atas pesaing masing-masing organisasi yang terhormat dalam perspektif perubahan terus menerus dari cakrawala usaha rekreasi yang muncul. Modal manusia adalah sumber daya yang paling produktif yang perlu dibina dengan cara yang tepat agar pemanfaatannya bisa optimal. Organisasi secara konstan mengevaluasi dan sarana alat pelatihan kreatif untuk menanamkan keterampilan, serta pengetahuan aktual untuk memberdayakan sumber daya manusia. Merekrut, mempertahankan, menemukan kembali proses manajemen sumber daya manusia adalah kunci untuk unggul atas pesaing di bidang yang bersangkutan di bawah perencanaan strategis manajemen sumber daya manusia (K. N. Marimuthu, 2014: 384).

Kegiatan *outbond* semakin marak dilakukan oleh sekolah-sekolah, lembaga-lembaga pendidikan, kantor-kantor swasta maupun pemerintah. Kegiatan ini bermunculan dan mendapat respon yang cukup bagus di masyarakat. Dengan aktivitas fisik melalui *outbound* dan *brain gym* merupakan sarana yang paling efektif untuk dapat meningkatkan kerjasama, disiplin dan tanggung jawab, kreatifitas dan daya inovasi, serta mengembangkan kecerdasan. Pada era globalisasi seperti sekarang ini masyarakat disibukkan dengan

pekerjaan yang menjadi rutinitas dalam kehidupan sehari-hari sehingga masyarakat membutuhkan waktu untuk merifres kembali dengan berbagai cara salah satunya dengan rekreasi.

Tempat Wisata Air Titik 0 Jawa Tengah menawarkan tempat rekreasi yang sangat memadai mulai dari alam yang masih alami, sungai yang terjaga kebersihannya dapat dijadikan tempat alternatif untuk relaksasi diri. Aktivitas fisik baik *outbound* dan *brain gym* hanya akan efektif apabila dilaksanakan dengan baik, yakni mampu memberikan *peak adventure* bagi para partisipannya. *Outdoor training* bisa menjadi alat yang untuk pengembangan SDM misalnya kompetensi karyawan asalkan dikerjakan dengan benar, yakni berisi rangkaian program-program yang bagus. *Outbound training* bukan main-main di lapangan. *Outdoor education is education*, bukan sekedar untuk fun. Program *outbound* yang bagus harus mencakup *high impact activities*. Kompetensi seseorang bisa ditingkatkan melalui pengembangan pengetahuan, skill dan sikap/karakter dari yang bersangkutan. *Outbound training* bertujuan menggali dan meningkatkan skill dan karakter/sikap individu. Untuk hasil yang bagus, kegiatan *outbound* minimal tiga hari, fasilitas *outbound* harus memadai dan dipandu oleh instruktur yang berpengalaman. Pada aspek yang lebih penting, program *outbound* adalah fokus pada hasil, bukan pada aktivitasnya itu sendiri.

Untuk bisa menghasilkan *peak adventure*, kegiatan-kegiatan dalam *outbound* harus bisa mengeluarkan partisipan dari *comfort zone* mereka. *Peak adventure* setiap orang berbeda, sehingga instruktur *outbound* tidak boleh memaksa peserta yang tidak berani melakukan kegiatan tertentu. Instruktur bisa membantu dengan persuasi dan mendampingi peserta *outbound* yang tidak berani. *Out bound* pada dasarnya mempertemukan antara kompetensi dan risiko, jangan sampai risikonya terlalu tinggi sehingga malah menjadi *miss adventure*. *Peak adventure* tercapai apabila risiko dan kompetensi proporsional. Teori semacam itu belum dimengerti secara menyeluruh oleh instruktur Wisata Air Titik 0 Jawa Tengah, dengan keterbatasan yang ada instruktur menjalankan tugas sesuai dengan apa yang dimiliki secara natural.

Berdasarkan analisis diatas, maka sangat perlu adanya penelitian khusus pada penerapan *out*

bound dan *brain gym* dalam menumbuhkembangkan kinerja instruktur yang mendukung kemajuan wisata air yang dikelola.

Outbound

Pariwisata merupakan sektor yang strategis dan menjadi media untuk mengintegrasikan program dan kegiatan antar sektor pembangunan, sehingga pariwisata ditetapkan menjadi prioritas pembangunan. Berbasis tentang Undang-Undang Nomor 10 Tahun 2009 tentang Kepariwisata, keadaan alam, tumbuhan dan satwa, sebagai anugerah Tuhan Yang Maha Esa, serta warisan sejarah, seni, dan budaya yang dimiliki bangsa Indonesia, masyarakat merupakan sumber daya pengembangan pariwisata dan modal untuk peningkatan kesejahteraan dan kesejahteraan rakyat dan sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia. Dengan pariwisata, orang akan mendapatkan kesempatan yang cukup di sektor ekonomi.

Wisata edukasi merupakan perjalanan wisata yang memiliki nilai tambah edukatif, bukan sekedar *travelling*, tetapi juga bertujuan untuk menambah nilai pendidikan bagi semua peserta. Wisata edukasi merupakan kegiatan yang umumnya dilakukan oleh lembaga pendidikan, seperti sekolah dan institusi pendidikan lainnya. Wisata edukasi bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan dan kreativitas peserta dalam kegiatan pariwisata (Wohangara, 2019: 341-342). Wisata Air Titik 0 Jawa Tengah sebagai bagian yang ikut mengembangkan dalam ranah wisata edukasi yang lebih menitikberatkan pada *outbound*.

Salah satu kegiatan permainan yang menarik minat publik keluar. Saat ini, kegiatan *outbound* banyak digunakan sebagai kegiatan yang berbasis alam sistem pendidikan alternatif. Itu bisa dilihat dari meningkatnya jumlah alam dan publik sekolah yang menggunakan kegiatan *outbound* sebagai sebuah variasi dalam belajar. Penggunaan kegiatan *outbound* merupakan salah satu media pembelajaran yang efektif (Niken, 2016: 158).

Agus Abdillah (2013: 19) menyampaikan bahwa *outbound* berasal dari kata *Out of Boundaries* yang artinya pembelajaran dengan menggunakan metode yang berbeda dari biasanya. *Outbound* adalah kegiatan di alam terbuka, dan dapat memacu semangat belajar. *Outbound* merupakan sarana penambah wawasan pengetahuan yang didapat dari serangkaian

pengalaman berpetualang, sehingga dapat memacu semangat dan kreativitas seseorang. As'adi (2006) menjelaskan bahwa indikator dari *outbound training* yaitu: (a) *Ice Breaking* (memecah suasana yang kaku), (b) *Communication* (berkomunikasi dengan baik dalam kelompok), (c) *Team Building* (saling mendukung dan kerjasama), (d) *Problem Solving* (mampu mengenali masalah yang ada serta prioritas penyelesaiannya), (e) *Competition Game* (menjadi pemenang diantara pesain-pesaing (kelompok lain), dengan mengatur strategi dan mengoptimalkan segala kemampuan baik individu maupun kemampuan kelompok).

Dalam pandangan organisasi, ketika menjalankan aktivitas, manajer organisasi akan merancang dan menyusun rangkaian aktivitas. Sedangkan suatu kegiatan tertentu dalam lingkup organisasi harus mempunyai tujuan tertentu yang telah direncanakan sebelumnya. Pelatihan *outbound* sebagai salah satu kegiatan yang ada dalam organisasi memiliki rangkaian tujuan tertentu. Literatur ilmiah menjelaskan beberapa tujuan kegiatan *outbound training* adalah sebagai berikut (1) komunikasi yang efektif, (2) membangun tim, (3) pemecahan masalah, (4) percaya diri, (5) kepemimpinan, (6) sinergi, (7) *game* menyenangkan, (8) konsentrasi, dan (9) keadilan.

Brain Gym

Brain gym atau senam otak adalah gerakan sederhana dengan menggunakan keseluruhan otak karena merupakan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari sehingga belajar jadi riang dan senang. *brain gym* merupakan perpaduan ilmu pengetahuan barat yaitu tes otot dan sikap tubuh dengan ilmu pengetahuan dari timur sehingga terdapat suatu metode pencegahan dan penyembuhan penyakit yang sangat sederhana, efektif, alami dan murah (Eva, 2007: 1-2).

Brain gym sangat diperlukan bagi anak-anak yang sulit belajar, karyawan, bahkan semua orang yang berusaha terlalu keras sehingga terjadi stress di otak. Mekanisme integrasi otak melemah mengakibatkan bagian-bagian otak tertentu kurang berfungsi. Selain itu, juga meningkatkan refleks karena stress yang diakibatkan informasi yang diterima di otak bagian belakang sulit diekspresikan melalui bagian depan otak, sehingga anak merasa kurang mampu. *Brain gym* diperlukan bagi semua orang yang perasaan kurang mampu

dan kurang berhasil mengakibatkan semangat belajar atau bekerja kurang, sehingga prestasi statis atau menurun.

Cerika (2013: 15) kegiatan *brain gym* bertujuan untuk mengintegrasikan setiap bagian otak untuk membuka bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat. Ketidakselarasan kerja otak mengakibatkan anak mengalami berbagai hambatan, terutama pada proses belajar di sekolah. Selama ini, timbul persepsi bahwa otak yang mengendalikan semua bagian tubuh. Namun, justru dengan bergerak juga memberikan efek stimulan terhadap pertumbuhan saraf. Beberapa penelitian membuktikan bahwa dengan melakukan olahraga rutin akan menstimulasi perkembangan otak.

Dalam penelitian ini, tim peneliti ingin melihat penerapan *outbound* dan *brain gym* pada instruktur dalam menumbuhkembangkan kinerja, diharapkan tidak hanya aktifitas fisiknya saja yang dikedepankan, akan tetapi secara kognitif juga dikembangkan supaya ini menjadi ciri khas tempat wisata tersebut sehingga banyak digemari oleh pengunjung.

Kinerja Instruktur

Kinerja adalah hasil kerja baik secara kualitas dan kuantitas yang dicapai seseorang dalam melaksanakan tugas sesuai tanggung jawab yang diberikan. Teori penilaian kinerja yang lebih adil mengenai *Individual Work Performance*, yang disampaikan Linda Koopmans (2011) bahwa penilaian pegawai tidak dinilai dari *performance* pekerjaan saja, namun dari kelebihan-kelebihan personal yang mendukung kinerja organisasi secara keseluruhan.

Penggunaan pengalaman *out bound* dan *brain gym* untuk tujuan pendidikan memiliki sejarah yang kaya. Plato memuji kebajikan pengalaman aktivitas luar ruangan untuk mengembangkan tubuh yang sehat, yang akan mengarah pada jiwa yang sehat. Seperti banyak program petualangan luar ruangan, Plato menganggap bahwa tujuan pendidikan jasmani tidak terutama untuk meningkatkan keterampilan fisik dan memiliki nilai pendidikan yang lebih tinggi: "Nilai moral dari latihan dan olahraga jauh melebihi nilai fisik" (Hattie, 1997: 43). Semua keterampilan yang dipelajari dalam *out bound* dan *brain gym* akan lebih menjadi bermakna, relevan, dan lebih mudah diperoleh ketika seorang

instruktur memiliki konteks untuk belajar. Pembelajaran yang dilakukan secara bertahap dan terencana di ruang terbuka memberikan pengalaman yang nyata terhadap kompetensi inti kepemimpinan. Kompetensi ini sangat diperlukan oleh seorang instruktur untuk memperkuat kinerjanya.



Gambar 1. Model Kompetensi Inti Kepemimpinan yang Efektif Melalui Aktivitas di Luar Ruang
Sumber: Priest (2018: 4).

Pembentukan dan pemenuhan tujuan pribadi dan kelompok dalam aktivitas fisik luar ruangan, pengalaman kelompok, dan kesempatan untuk mengalami dan menguasai situasi stres adalah semua komponen penting dari program *out bound* maupun *brain gym* secara umum (Hattie, 1997: 45).

METODE

Penelitian yang dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah penduduk disekitar Kampung Wisata Air Titik 0 Jawa Tengah di dusun Blaburan, Bligo Kecamatan Ngluwar sejumlah 250 orang. Sampel diambil dengan metode *purposive sampling* sejumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik wawancara dengan menggunakan wawancara berdasarkan pada pedoman umum. Proses wawancara yang dilakukan dengan *MP3 Player-Recorder* dan di catat pada *notes*. Analisis data yang digunakan meliputi tiga tahap, yaitu reduksi, *display*, dan verifikasi. Pada uji keabsahan data, yaitu dengan melakukan triangulasi.

PEMBAHASAN

Pelatihan dapat mendorong seorang anggota organisasi menjadi anggota yang efektif. Pelatihan *outbound* sebagai salah satu metode pelatihan telah populer sejak tahun 1990-an dan menjadi trend dalam pengembangan sumber daya manusia. Sebagai salah satu metode pelatihan, *outbound training* dengan beberapa tujuan tertentu telah banyak diteliti dan terbukti berdampak positif pada *team building* dalam kerja tim (Gogor, 2018: 25). Pelatihan yang diberikan sebagian besar merupakan permainan yang dapat diaplikasikan di acara *outbound*. Permainan lebih ditekankan pada permainan tradisional, tetapi memiliki makna yang cukup dalam untuk membangun ketahanan fisik, kerjasama tim, strategi dan kedisiplinan akan tetapi tetap dapat dilakukan dengan cara yang menyenangkan sehingga peserta *outbound* nantinya tidak bosan (Tri Wahyuni, 2018: 271).

Permasalahan menantang yang dialami dalam manajemen tim dan dalam memastikan tim memberikan hasil yang diinginkan, perlu sebuah solusi yang tepat. Menghadapi tantangan ini, ada keyakinan bahwa intervensi pembangunan tim dapat mencairkan suasana di antara anggota tim. Temuan utama dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan membangun tim berdampak positif terhadap efektivitas tim (Saraswat, 2015: 89). Program Pengembangan Manajemen Luar Ruang (OMD) seperti *out bound*, secara bertahap diakui sebagai cara yang lebih cepat untuk mengembangkan efektivitas manajerial. Kurt Hahn pertama kali menggunakan, sebuah pengalaman luar ruangan yang diciptakan. Pengalaman ini menawarkan tantangan dan dapat digunakan untuk peningkatan karyawan sebagai individu dan juga pengembangan kelompok dan tim (Satpathy, 2014: 9). Menurut Tiara (2014: 56) bahwa *outbound* selalu dipilih karena mampu membangun hubungan interpersonal yang baik sesama karyawan maupun dengan atasan sehingga iklim kerja menjadi baik dan kualitas kerja semakin meningkat .

Tercapainya kualitas SDM yang berkompeten merupakan misi yang dilakukan oleh Pengelola Wisata Air Titik 0 Jawa Tengah. Strategi yang dilakukan dengan menerapkan *out bound* dan *brain gym* untuk menumbuhkembangkan kinerja para instruktur. Garda terdepan yang langsung berinteraksi dengan pengunjung adalah para instruktur, sehingga perlu dibekali ilmu pengetahuan dan implementasi yang nyata terkait

out bound dan *brain gym*. Kondisi tersebut menjadikan cambuk bagi para instruktur untuk selalu menyiapkan, mengasah kemampuannya dan merasakan secara langsung manfaatnya. Dalam penerapan *out bound* dan *brain gym* yang dilakukan dengan tahapan: perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pernyataan diatas seperti yang disampaikan oleh Mas Iwan Ketua Umum Pengelola Wisata Air Titik 0 Jawa Tengah sekaligus sebagai instruktur yang menyatakan bahwa perencanaan yang dilakukan yaitu:

“Penerapan *out bound* dan *brain gym* yang dilakukan dengan terlebih dahulu didiskusikan bersama Tim, setelah itu baru disimulasikan dan diterapkan. Berdasarkan penerapan yang dilakukan, Instruktur maupun pengunjung sudah dapat berinteraksi secara baik. Instruktur telah berusaha memberikan jenis *out bound* dan *brain gym* sesuai permintaan dari para pengunjung.”

Pendapat lain yang disampaikan oleh Mas Yuli sebagai instruktur pada pelaksanaan yaitu sebagai berikut:

”Pelaksanaan *out bound* dan *brain gym* yang dilakukan para instruktur sudah berjalan secara sinergi. Hal ini terlihat dari kerjasama yang dilakukan semakin bagus, kedisiplinan masing-masing instruktur terkait durasi dari pos 1 ke pos yang lain sudah cukup baik, dan tanggung jawab pada setiap kelompok dalam menjalankan kegiatan tersebut dapat terkontrol dengan baik.”

Untuk memperdalam hasil dari wawancara peneliti menanyakan tentang evaluasi penerapan *out bound* dan *brain gym*, dimana evaluasi ini penting dilakukan untuk mengetahui agar penerapan yang dilakukan sesuai dengan prosedur dan tercapai tujuan yang diharapkan. Terkait hal tersebut, pernyataan yang disampaikan oleh Mas Mawan selaku Ketua harian sekaligus sebagai instruktur bahwa:

“Evaluasi pada jenis *out bound* dan variasi *brain gym* belum dimiliki secara lengkap, dan peralatan untuk memenuhi kebutuhan pengunjung dari usia anak-anak sampai

dengan orang dewasa walaupun sudah ada, tetapi tetap perlu ditingkatkan.”

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, walaupun penerapan yang dilakukan oleh instruktur untuk menumbuhkembangkan kinerja sudah cukup baik, namun perlu ditingkatkan. Cara yang dapat dilakukan yaitu memberikan pelatihan baik secara teori maupun praktik langsung tentang bagaimana cara manajemen pengelolaan SDM dan SDA yang baik pada tempat wisata tersebut mulai dari perencanaan (*planning*), pengorganisasian (*organizing*), pengarahan (*actuating*), pengawasan (*controlling*). Selain itu, perlunya meningkatkan kerjasama dengan mitra untuk pengembangan wilayah yang bertujuan untuk membantu secara aktif pada pengembangan, pelatihan serta keterampilan bagi instruktur dan pengelola Wisata Air Titik 0 Jawa Tengah agar dapat meningkatkan mutu dan sumber daya manusia yang ada di daerah tersebut. Dengan kompetensi yang dimiliki diharapkan Wisata Air Titik 0 Jawa Tengah dapat berkembang pesat dan dijadikan tempat tujuan wisata terutama wisata melalui aktifitas fisik *outbound* dan *braingym* sehingga diharapkan dapat meningkatkan perekonomian di daerah tersebut.

SIMPULAN

Keberhasilan Wisata Air Titik 0 Jawa Tengah tidak terlepas dari peran serta para instruktur yang tergabung di dalamnya. Instruktur yang mempunyai kompetensi yang baik mampu membuat perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pada organisasi yang diikuti. Penerapan *outbound* dan *brain gym* yang dilakukan oleh para instruktur memberikan manfaat dalam peningkatan kinerja. Hal tersebut terlihat pada antusias dan partisipasi aktif para instruktur pada saat mengikuti kegiatan di Wisata Air Titik 0 Jawa Tengah. Kerjasama yang dibangun antar kelompok semakin kompak, penerapan kedisiplinan akan menghargai waktu, dan tanggung jawab yang dilakukan dari aspek jaminan keamanan dan keselamatan.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Abdullah. (2013). *Survei manajemen Wahana Outbound Di Pancasan Dream land Park Kabupaten Mbanyumas Tahun 2013*. Semarang: UNNES.

As'adi, Muhammad. (2006). *The Power Of Outbound Training*. Yogyakarta: Ihdina.

Cerika Rismayanthi (2013). *Pelatihan Pemrograman Aktifitas Fisik Melalui Outbound dan Brain Gym Sebagai Implementasi Peembentukan karakter dan Kedisiplinan bagi Guru di daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY.

Eva Imania (2007). *Brain Gym, Brain Games (Mari Bermain Otak dengan Senam Otak)*. Yogyakarta: Budi Mulia Dua.

Gogor Arif Handiwibowo, Mokhammad Suf. (2018). *The Impact of Outbound Training Activity on Organization Mission Statement (Case in Education Mission Statement MMT-ITS)*. IPTEK *The Journal for Technology and Science*, Vol. 29(1), April. 2018. 2088-2033 (pISSN: 0853-4098).

Hattie John, Marsh H. W., Neill James T., Richard Garry E. (1997). *Adventure Education and Outward Bound: Out-of-Class Experiences That Make a Lasting Difference*. Review of Educational Research Spring 1997, Vol. 67, No. 1, pp. 43-87.

K. N. Marimuthu, Mukherjee Sankar. (2014). *Impact of Out-Bound Training (OBT) on MBA Students in Developing Their Leadership Skill: A Study on South India*. International Journal Of Innovative Research & Development. November, 2014 (Special Issue) Vol 3 Issue 12.

Koopmans L, Benaards C, Hildebrandt V, de Vet H, van der Beek A. (2013). *Measuring Individual Work Performance-Identifying And Selecting Indicators*. Work: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation 45(3):62–81.

Niken Fatimah Nurhayati, Sugiharto. (2016). *Outbound Game Model To Develop Interpersonal Competence Of Primary School Students*. JED 4 (2) (2016), The Journal of Educational Development.

Priest Simon, Gass Michael. (2018). *Effective Leadership in Adventure Programming*. Human Kinetics.

Saraswat Neelam, Khandelwal Shilpi. (2015). *Impact Of Team Building Exercises On Team Effectiveness*. International Journal of Marketing and Human Resource Management (IJMHRM), Volume 6, Issue 3, Sep-Dec (2015), pp. 89-97, Article ID: IJMHRM_06_03_010. Available online at http://www.iaeme.com/currentissue.asp?JType=IJMHRM&VType=6&IType=3ISSN
Print: ISSN 0976 – 6421 and ISSN Online: 0976 – 643X, © IAEME Publication.

Satpathy Ipseeta, Litt D., Patnaik B.Chandra Mohan, Anamika. (2014). *Outbound Training And Its Effect On Employee Performance- A Review Of Literature*. International Journal in Management and Social Science, IJMSS Vol.2 Issue-11, (November 2014) ISSN: 2321-1784.

Tiara Rahmania Martharini, Amin Yusuf & Sungkowo Edy Mulyono. (2014). *Analisis Pembelajaran Training Pada Lembaga At West Outbound Training Semarang*. Nfece 3 (1) (2014) Journal of Non Formal Education and Community Empowerment.

Tri Wahyuni Sukesi, Sulistyawati, Surahma Asti Mulasari, Fatwa Tentama. (2018). *Wisata Outbound Di Gunung Gentong Gedangsari Gunung Kidul*. Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat, Vol. 2, No. 2, Agustus 2018, Hal. 265-274, ISSN: 2088 4559.

Wohangara, M. G. L., Wijaya, M., & Setyowati, R. (2019). *The Empowerment Of Village Youth By Facilitator Through Educational Tourism Of Kampung Dolanan Sidowayah Village, Polanharjo District, Klaten Regency*. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 6(5) 341-347..