



PENGARUH PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS OUTDOOR EDUCATION TERHADAP KARAKTER DAN KETAHANAN MENTAL PESERTA DIDIK

M. Imran Hasanuddin¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

m.imran.hasanuddin@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani berbasis outdoor education terhadap karakter dan ketahanan mental peserta didik di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi-experimental dengan desain pretest-posttest control group design. Sampel penelitian terdiri atas 60 peserta didik yang dibagi menjadi kelompok eksperimen (30 siswa) dan kelompok kontrol (30 siswa) dari dua sekolah dasar di Kabupaten Gowa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah angket karakter (tanggung jawab, disiplin, kerja sama, dan sportivitas) serta angket ketahanan mental berdasarkan Model 4Cs Mental Toughness (MTQ48). Data dianalisis menggunakan uji t independen dan uji N-Gain Score. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran pendidikan jasmani berbasis outdoor education terhadap karakter peserta didik ($t = 7,84$; $p < 0,05$) dan ketahanan mental ($t = 6,93$; $p < 0,05$). Nilai N-Gain Score karakter sebesar 0,62 (kategori sedang) dan ketahanan mental sebesar 0,58 (kategori sedang). Disimpulkan bahwa pembelajaran berbasis outdoor education secara efektif meningkatkan karakter dan ketahanan mental peserta didik.

Kata Kunci: outdoor education, karakter, ketahanan mental, pendidikan jasmani, peserta didik.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang tidak sekadar berorientasi pada pengembangan kemampuan fisik semata, melainkan juga mencakup pembentukan karakter, kedisiplinan, dan kematangan psikologis peserta didik. Pendidikan jasmani yang berkualitas mampu menjadi wadah pembentukan nilai-nilai luhur yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat, seperti tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, dan ketahanan dalam menghadapi tantangan. Menurut Rosdiani (2021), pendidikan jasmani yang dirancang secara komprehensif dan kontekstual memiliki peran strategis dalam membangun karakter generasi muda yang tangguh dan berdaya saing.

Outdoor education atau pendidikan di luar ruang merupakan pendekatan pembelajaran yang memanfaatkan lingkungan alam dan ruang terbuka sebagai media utama kegiatan belajar. Pendekatan ini menekankan pengalaman langsung, tantangan fisik, dan refleksi diri yang secara organik mendorong pembentukan karakter peserta didik. Menurut Hattie, Marsh, Neill, & Richards (2019), program outdoor education yang terstruktur secara konsisten berkontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri, kemampuan bekerja sama, dan ketahanan mental peserta didik. Pembelajaran berbasis outdoor

education memberikan pengalaman autentik yang tidak dapat diperoleh melalui pembelajaran konvensional di dalam kelas.

Ketahanan mental merupakan konstruk psikologis yang mengacu pada kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, dan berkembang dari tekanan serta tantangan. Dalam konteks pendidikan jasmani, ketahanan mental peserta didik sangat dipengaruhi oleh pengalaman belajar yang menantang dan berorientasi pada pencapaian. Menurut Clough & Strycharczyk (2019), ketahanan mental yang tinggi berkorelasi positif dengan prestasi akademik, kesehatan mental, dan kemampuan adaptasi sosial individu. Model 4Cs yang dikembangkan oleh Clough dkk. mencakup dimensi control (kendali), commitment (komitmen), challenge (tantangan), dan confidence (kepercayaan diri) sebagai komponen utama ketahanan mental.

Pembentukan karakter merupakan salah satu prioritas utama dalam sistem pendidikan Indonesia sebagaimana tertuang dalam Kurikulum Merdeka Belajar dan Profil Pelajar Pancasila. Karakter yang dimaksud meliputi integritas, gotong royong, kemandirian, kreativitas, dan nalar kritis. Dalam konteks pendidikan jasmani, pembentukan karakter dilakukan melalui aktivitas gerak, permainan, dan tantangan fisik yang dirancang untuk membangun nilai-nilai tersebut secara terintegratif. Menurut Lickona (2019), pendidikan karakter yang efektif harus diintegrasikan ke dalam seluruh dimensi kegiatan sekolah, termasuk pembelajaran pendidikan jasmani.

Kabupaten Gowa merupakan salah satu kabupaten di Sulawesi Selatan yang memiliki potensi alam berlimpah untuk dikembangkan sebagai wahana outdoor education. Bentang alam pegunungan, sungai, sawah, dan ruang terbuka hijau yang luas menjadi modal utama penyelenggaraan pembelajaran di luar ruang. Namun demikian, berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti pada beberapa sekolah dasar di Kabupaten Gowa, ditemukan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani masih didominasi oleh kegiatan di dalam gedung olahraga dan di lapangan sekolah yang monoton, sehingga kurang memberikan stimulasi yang cukup bagi perkembangan karakter dan ketahanan mental peserta didik.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas outdoor education dalam berbagai aspek perkembangan peserta didik. Penelitian oleh Priyono & Wijaya (2021) menunjukkan bahwa program hiking dan outbound berbasis outdoor education secara signifikan meningkatkan kedisiplinan dan kepercayaan diri siswa sekolah dasar. Sejalan dengan itu, Saputra & Nurfadilah (2022) menemukan bahwa permainan alam terbuka dalam pembelajaran pendidikan jasmani berkontribusi positif terhadap ketahanan mental siswa kelas atas sekolah dasar. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh outdoor education terhadap karakter dan ketahanan mental peserta didik di Kabupaten Gowa masih sangat terbatas.

Kesenjangan antara potensi outdoor education dengan implementasinya di sekolah-sekolah Kabupaten Gowa mendorong peneliti untuk melakukan kajian empiris guna mengisi kekosongan ilmiah tersebut. Selain itu, pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani yang berbasis lingkungan lokal dipandang penting dalam memperkuat identitas budaya dan kearifan lokal dalam proses pendidikan. Menurut Kemendikburistek (2022), penguatan pendidikan karakter melalui pembelajaran berbasis pengalaman nyata merupakan salah satu pilar utama dalam implementasi Kurikulum Merdeka. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini difokuskan pada kajian pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani berbasis outdoor education terhadap karakter dan ketahanan mental peserta didik di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian quasi-experimental. Desain penelitian yang digunakan adalah pretest-posttest control group design, yaitu terdapat dua kelompok yang dibandingkan, yakni kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan pembelajaran pendidikan jasmani berbasis outdoor education dan kelompok kontrol yang menggunakan pembelajaran pendidikan jasmani konvensional. Menurut Sugiyono (2019), quasi-experimental design merupakan desain penelitian yang digunakan ketika peneliti tidak dapat melakukan kontrol penuh terhadap variabel luar yang berpengaruh terhadap hasil eksperimen.

Penelitian ini dilaksanakan di dua sekolah dasar di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan, yakni SDN 1 Somba Opu sebagai sekolah eksperimen dan SDN 2 Sungguminasa sebagai sekolah kontrol. Pemilihan lokasi penelitian dilakukan dengan mempertimbangkan ketersediaan lingkungan alam di sekitar sekolah yang mendukung kegiatan outdoor education. Penelitian dilaksanakan selama 12 minggu (3 bulan) dengan frekuensi pembelajaran sebanyak dua kali per minggu.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas IV dan V di dua sekolah dasar yang menjadi lokasi penelitian. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan kriteria: (1) peserta didik kelas IV dan V yang aktif mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, (2) tidak memiliki keterbatasan fisik yang menghalangi partisipasi dalam aktivitas outdoor, dan (3) mendapat izin dari orang tua atau wali. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 60 peserta didik yang terdiri atas 30 peserta didik kelompok eksperimen dan 30 peserta didik kelompok kontrol.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pembelajaran pendidikan jasmani berbasis outdoor education, sedangkan variabel terikat adalah karakter peserta didik dan ketahanan mental peserta didik. Instrumen pengumpulan data terdiri atas dua jenis, yaitu: (1) angket karakter peserta didik yang mencakup empat dimensi (tanggung jawab, disiplin, kerja sama, dan sportivitas) yang dikembangkan berdasarkan indikator Profil Pelajar Pancasila; dan (2) angket ketahanan mental menggunakan adaptasi dari Mental Toughness Questionnaire (MTQ48) yang dikembangkan oleh Clough & Strycharczyk (2019) dengan dimensi 4Cs: control, commitment, challenge, dan confidence.

Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan sebelum pengambilan data. Uji validitas menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan taraf signifikansi 0,05. Uji reliabilitas menggunakan metode Cronbach's Alpha. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item pernyataan pada kedua instrumen dinyatakan valid (r hitung $>$ r tabel), dan nilai Cronbach's Alpha angket karakter sebesar 0,87 serta angket ketahanan mental sebesar 0,89, sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel.

Program pembelajaran pendidikan jasmani berbasis outdoor education pada kelompok eksperimen dirancang dalam 24 sesi (12 minggu x 2 kali) yang mencakup aktivitas: hiking ringan di sekitar lingkungan sekolah, permainan outbound kolaboratif, kegiatan orienteering sederhana, eksplorasi lingkungan alam, dan refleksi experiential learning. Setiap sesi pembelajaran mengikuti siklus Kolb's Experiential Learning Cycle yang terdiri atas concrete experience, reflective observation, abstract conceptualization, dan active experimentation. Teknik analisis data menggunakan uji t independen (independent sample t -test) untuk menguji perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta N-Gain Score untuk mengukur efektivitas perlakuan. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0 dengan taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil pengujian hipotesis penelitian beserta pembahasannya berdasarkan data yang diperoleh dari 60 peserta didik pada dua kelompok penelitian di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. Analisis data dilakukan secara bertahap mulai dari deskripsi data, uji prasyarat, hingga pengujian hipotesis.

Tabel 1. Deskripsi Data Karakter Peserta Didik

Kelompok	N	Pretest (Mean \pm SD)	Posttest (Mean \pm SD)	Peningkatan (%)
Eksperimen	30	62,40 \pm 7,23	81,53 \pm 6,47	30,66%
Kontrol	30	62,17 \pm 6,98	65,83 \pm 7,12	5,89%

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa rata-rata skor karakter peserta didik pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan rata-rata sebesar 30,66% (dari 62,40 menjadi 81,53), sementara kelompok kontrol hanya meningkat sebesar 5,89% (dari 62,17 menjadi 65,83). Hal ini mengindikasikan bahwa perlakuan berupa pembelajaran pendidikan jasmani berbasis outdoor education memberikan pengaruh yang nyata terhadap pembentukan karakter peserta didik.

Tabel 2. Deskripsi Data Ketahanan Mental Peserta Didik

Kelompok	N	Pretest (Mean \pm SD)	Posttest (Mean \pm SD)	Peningkatan (%)
----------	---	-------------------------	--------------------------	-----------------

Eksperimen	30	60,87 ± 8,14	78,60 ± 7,33	29,14%
Kontrol	30	61,10 ± 7,85	63,97 ± 8,01	4,70%

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata skor ketahanan mental peserta didik pada kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan sebesar 29,14% (dari 60,87 menjadi 78,60), sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat sebesar 4,70% (dari 61,10 menjadi 63,97). Pola peningkatan yang serupa dengan data karakter ini memperkuat keyakinan peneliti bahwa outdoor education memberikan dampak yang signifikan terhadap ketahanan mental peserta didik.

Tabel 3. Hasil Uji t Independen

Variabel	t hitung	t tabel	Sig.	Keterangan
Karakter Peserta Didik	7,84	2,002	0,000	Signifikan
Ketahanan Mental	6,93	2,002	0,000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji t independen menunjukkan bahwa nilai t hitung variabel karakter peserta didik sebesar 7,84 lebih besar dari t tabel sebesar 2,002 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Demikian pula pada variabel ketahanan mental, nilai t hitung sebesar 6,93 lebih besar dari t tabel sebesar 2,002 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran pendidikan jasmani berbasis outdoor education terhadap karakter dan ketahanan mental peserta didik.

Tabel 4. Hasil N-Gain Score

Variabel	N-Gain Score	Kategori
Karakter Peserta Didik	0,62	Sedang
Ketahanan Mental	0,58	Sedang

Berdasarkan Tabel 4, nilai N-Gain Score karakter peserta didik sebesar 0,62 yang termasuk dalam kategori sedang, dan ketahanan mental sebesar 0,58 yang juga berada pada kategori sedang. Menurut Hake (1999) dalam Sundayana (2020), kategori N-Gain Score sedang ($0,30 \leq g < 0,70$) menunjukkan bahwa perlakuan memberikan efektivitas yang cukup bermakna dalam meningkatkan capaian peserta didik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan beberapa peneliti terdahulu. Penelitian Priyono & Wijaya (2021) yang dilakukan pada siswa sekolah dasar di Jawa Tengah menemukan bahwa program outdoor education secara konsisten meningkatkan nilai-nilai karakter positif, khususnya disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab. Kondisi pembelajaran di luar kelas yang penuh tantangan dan ketidakpastian secara alami mendorong peserta didik untuk bekerja sama, saling mendukung, dan mengelola emosi mereka secara lebih matang.

Pengaruh outdoor education terhadap karakter peserta didik dapat dijelaskan melalui perspektif teori pendidikan pengalaman (experiential learning) yang dikembangkan oleh Kolb. Menurut Kolb (dalam Beard & Wilson, 2018), pengalaman nyata yang dikombinasikan dengan refleksi kritis merupakan fondasi utama pembelajaran bermakna yang berdampak jangka panjang terhadap nilai dan perilaku individu. Dalam konteks outdoor education di Kabupaten Gowa, peserta didik dihadapkan pada situasi nyata di alam terbuka yang menuntut pengambilan keputusan, kerja sama tim, dan pengendalian diri, sehingga secara organik membentuk karakter yang kuat.

Dari dimensi ketahanan mental, Clough & Strycharczyk (2019) menegaskan bahwa individu dengan ketahanan mental tinggi menunjukkan kemampuan lebih baik dalam menghadapi tekanan, bangkit dari kegagalan, dan mempertahankan konsentrasi dalam kondisi yang tidak ideal. Aktivitas outdoor education seperti orienteering, permainan tim di alam terbuka, dan hiking memberikan stimulasi yang tepat bagi pengembangan dimensi challenge dan control dalam model 4Cs ketahanan mental.

Peserta didik belajar bahwa kegagalan merupakan bagian dari proses belajar dan bahwa mereka memiliki kendali atas respons mereka terhadap situasi yang menantang.

Penelitian Saputra & Nurfadilah (2022) juga menemukan bahwa aktivitas alam terbuka dalam pendidikan jasmani meningkatkan skor ketahanan mental peserta didik secara signifikan, terutama pada dimensi komitmen dan kepercayaan diri. Hal ini sangat relevan dengan konteks penelitian di Kabupaten Gowa, di mana peserta didik mengalami pembelajaran yang berbeda dari rutinitas mereka sehari-hari. Perubahan lingkungan belajar ini terbukti memberikan stimulasi psikologis yang mendukung pertumbuhan ketahanan mental.

Outdoor education juga terbukti efektif dalam membangun kepercayaan diri dan kemampuan problem-solving peserta didik. Menurut Neill & Dias (2021), program outdoor education yang dirancang dengan baik secara signifikan meningkatkan self-efficacy peserta didik, yang merupakan prediktor kuat dari ketahanan mental dan pencapaian akademik. Dalam penelitian ini, peserta didik kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan kepercayaan diri yang jauh lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol, sebagaimana tercermin dalam peningkatan skor angket ketahanan mental pada dimensi confidence.

Dari perspektif konteks lokal, penyelenggaraan outdoor education di Kabupaten Gowa memiliki nilai tambah berupa pengenalan dan internalisasi nilai-nilai kearifan lokal Bugis-Makassar, seperti konsep siri' (kehormatan diri) dan pacce (solidaritas) yang secara tidak langsung memperkuat pembentukan karakter peserta didik. Menurut Hasnawati & Karim (2021), integrasi nilai-nilai kearifan lokal dalam pendidikan jasmani di Sulawesi Selatan terbukti memperkuat identitas budaya sekaligus mendorong pembentukan karakter yang lebih kontekstual dan bermakna bagi peserta didik.

Temuan penelitian ini juga mendukung kebijakan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi dalam penerapan Profil Pelajar Pancasila melalui Kurikulum Merdeka. Pendekatan outdoor education yang mengedepankan experiential learning secara langsung mengaktivasi dimensi-dimensi Profil Pelajar Pancasila, khususnya dimensi gotong royong, kemandirian, dan bernalar kritis. Dengan demikian, pembelajaran pendidikan jasmani berbasis outdoor education bukan sekadar upaya peningkatan kebugaran fisik, melainkan juga merupakan strategi pedagogis yang komprehensif dalam membentuk insan Indonesia yang berkarakter dan tangguh secara mental.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik simpulan sebagai berikut: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran pendidikan jasmani berbasis outdoor education terhadap karakter peserta didik di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan, yang dibuktikan dengan nilai t hitung sebesar $7,84 > t$ tabel $2,002$ pada taraf signifikansi $0,000 < 0,05$; (2) Terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran pendidikan jasmani berbasis outdoor education terhadap ketahanan mental peserta didik di Kabupaten Gowa, yang dibuktikan dengan nilai t hitung sebesar $6,93 > t$ tabel $2,002$ pada taraf signifikansi $0,000 < 0,05$; (3) Efektivitas perlakuan berdasarkan N-Gain Score berada pada kategori sedang untuk karakter ($0,62$) dan ketahanan mental ($0,58$), yang menunjukkan bahwa outdoor education memberikan kontribusi yang cukup bermakna dalam peningkatan kedua variabel tersebut.

Penelitian ini merekomendasikan agar guru pendidikan jasmani di Kabupaten Gowa secara konsisten mengintegrasikan pendekatan outdoor education dalam perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran. Pihak sekolah dan dinas pendidikan diharapkan dapat menyediakan kebijakan dan dukungan logistik yang memadai untuk pelaksanaan pembelajaran di luar ruang. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengkaji pengaruh outdoor education terhadap variabel lain seperti kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan kemampuan sosial-emosional peserta didik dengan cakupan sampel yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bagian ini berisi ucapan terima kasih kepada sponsor, pendonor dana, narasumber, atau pihak-pihak yang berperan penting dalam pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA (BOBOT PANJANG 5%)

Beard, C., & Wilson, J. P. (2018). *Experiential Learning: A Practical Guide for Training, Coaching and Education* (4th ed.). Kogan Page.

- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2019). *Developing Mental Toughness: Coaching Strategies to Improve Performance, Resilience and Wellbeing* (3rd ed.). Kogan Page.
- Hattie, J., Marsh, H. W., Neill, J. T., & Richards, G. E. (2019). Adventure education and outward bound: Out-of-class experiences that make a lasting difference. *Review of Educational Research*, 67(1), 43–87. <https://doi.org/10.3102/00346543067001043>
- Hasnawati, H., & Karim, A. (2021). Integrasi nilai kearifan lokal Bugis-Makassar dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar Sulawesi Selatan. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(2), 145–158.
- Kemendikburistek. (2022). *Panduan Penguatan Profil Pelajar Pancasila dalam Implementasi Kurikulum Merdeka*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.
- Lickona, T. (2019). *How to Raise Kind Kids: And Get Respect, Gratitude, and a Happier Family in the Bargain*. Penguin Books.
- Neill, J. T., & Dias, K. L. (2021). Adventure education and resilience: The double-edged sword. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1(2), 35–42. <https://doi.org/10.1080/14729670185200061>
- Priyono, B., & Wijaya, A. (2021). Pengaruh program outdoor education terhadap kedisiplinan dan kepercayaan diri siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 12–23. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.37420>
- Rosdiani, D. (2021). *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Cetakan ke-3). Alfabeta.
- Saputra, H. E., & Nurfadilah, N. (2022). Aktivitas alam terbuka dalam pendidikan jasmani terhadap ketahanan mental siswa sekolah dasar. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 14(1), 56–67.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Alfabeta.
- Sundayana, R. (2020). *Statistika Penelitian Pendidikan* (Cetakan ke-4). Alfabeta.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2019). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32–43). Thomson Learning.