

Membangun *Character Building*, *Training Motivation*, dan Kebugaran Fisik Melalui *Outbound Kids* di UPT SMPN 1 Tuban

Nining Widyah Kusnanik¹, Tuter Jatmiko², Tri Setyo Utami³, Rizky Muhammad Sidik⁴, Priya Yoga Pradana⁵, Nafisa Arif Pambudi⁶, Testa Adi Nugraha⁷

Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: niningwidyah@unesa.ac.id

Abstrak. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan *character building*, motivasi berlatih, serta kebugaran fisik siswa melalui kegiatan *outbound kids* di UPT SMPN 1 Tuban. Kegiatan ini dilaksanakan oleh tim dosen Universitas Negeri Surabaya (UNESA) bekerja sama dengan pihak sekolah sebagai mitra. Metode kegiatan berupa pelatihan berbasis permainan *outbound* yang dirancang secara sistematis, meliputi *icebreaking games* dan *parallel games* yang menekankan pada pengembangan kerja sama, konsentrasi, kepemimpinan, komunikasi, serta keterampilan motorik siswa. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme siswa yang tinggi serta perubahan positif dalam sikap, seperti meningkatnya rasa percaya diri, kemampuan bekerja sama, dan keberanian mengambil keputusan. Guru PJOK juga memperoleh alternatif metode pembelajaran olahraga yang lebih menyenangkan, sedangkan pihak sekolah mendapatkan nilai tambah dalam memperkuat pendidikan karakter melalui pendekatan kreatif. Relevansi kegiatan ini bagi mitra adalah memperluas inovasi pembelajaran, memperkuat sinergi sekolah perguruan tinggi, serta mendukung visi pendidikan holistik menuju generasi sehat, tangguh, dan berakarakter. Dengan demikian, PKM ini tidak hanya berdampak pada peningkatan kebugaran fisik siswa, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan pribadi yang adaptif dan siap menghadapi tantangan masa depan.

Kata Kunci: *Character building*, motivasi, kebugaran fisik, *outbound kids*, pengabdian kepada masyarakat

PENDAHULUAN

Periode masa kanak-kanak merupakan fase krusial dalam membentuk karakter dan membangun motivasi yang berkelanjutan. Pada dasarnya, pendidikan anak-anak dilaksanakan melalui kegiatan belajar yang dipadukan dengan aktivitas bermain, sebab pada masa prasekolah anak sangat membutuhkan ruang untuk bereksplorasi sekaligus mengembangkan fungsi fisik dan psikologisnya yang berkaitan erat dengan aktivitas bermain (Yunaida & Rosita, 2018). Di UPT SMPN 1 Tuban, tumbuhnya karakter yang kuat dan mental yang positif melalui pendekatan pembelajaran kreatif sangat penting khususnya karena pembentukan karakter sejak dini membuka jalan bagi perkembangan kualitas generasi penerus. Manfaat pendidikan karakter di antaranya adalah membentuk kepribadian siswa, melatih kekuatan mental dan moral, mencegah munculnya perilaku negatif, serta mencetak generasi yang berintegritas, disiplin, dan memiliki rasa tanggung jawab. Salah satu kegiatan yang dapat mendukung pembentukan karakter peserta didik adalah melalui aktivitas *outbound* (Dhewy, 2023). Upaya sistematis melalui edukasi non-formal, seperti kegiatan *outbound*, dapat menjadi sarana efektif dalam proses tersebut,

mengingat pelaksanaan pembelajaran serupa telah terbukti membangun nilai-nilai integritas, kerja sama, serta kemandirian siswa.

Outbound dapat dipahami sebagai metode untuk menggali potensi diri melalui aktivitas menyenangkan di lingkungan penuh tantangan. Kegiatan ini mendorong individu untuk meninggalkan masa lalu, hadir pada masa kini, dan siap menghadapi masa depan dengan menyelesaikan tugas-tugas yang tidak biasa. Melalui proses tersebut, seseorang dapat menguji batas kemampuannya serta menemukan pemahaman baru tentang kekuatan diri yang ternyata lebih besar daripada yang dibayangkan (Rahmawati & Yuliasrid, 2019). *Outbound* bukan sekadar permainan rekreasional; ia merupakan wahana untuk mengembangkan motivasi intrinsik siswa yang menjadi kunci keterlibatan aktif serta untuk meningkatkan kebugaran fisik melalui aktivitas fisik terstruktur. Kondisi tubuh yang sehat dan motorik yang prima juga berkontribusi signifikan terhadap kesuksesan akademik dan non-akademik siswa. Adaptasi *outbound* ini melibatkan kegiatan di mana anak-anak dituntut untuk memperhatikan instruksi guru, mengamati cara teman-teman satu tim atau tim lain menyelesaikan masalah, dan yang paling menonjol adalah keterlibatan langsung anak dalam setiap aktivitas pembelajaran (Purwastuti, 2022). Oleh karena itu, mengombinasikan *outbound* dalam program sekolah menjadi strategi terpadu untuk mendukung tumbuh kembang siswa secara holistik.

Beberapa penelitian telah menegaskan manfaat strategi *outbound* dalam ranah karakter, motivasi, dan kebugaran fisik. Misalnya, studi oleh Purwastuti (2022) menyatakan bahwa “Outbound sebagai media pendidikan karakter efektif mengembangkan kerja sama, empati, toleransi, kepemimpinan, dan ketahanan menghadapi tantangan pada anak usia dini.” Penelitian (Warda, Damrah, Sepyanda, & Damayanti, 2024) menunjukkan bahwa model aktivitas fisik berbasis *outbound* terbukti secara signifikan meningkatkan kebugaran fisik serta motivasi siswa sekolah dasar dibandingkan metode konvensional. Selanjutnya, riset (Murdiono, Saputra, & Safari, 2022) menemukan adanya interaksi positif antara permainan edukasi luar ruangan dan tingkat motivasi terhadap kebugaran fisik siswa, dengan permainan tertentu memberikan efek terbaik pada siswa bermotivasi tinggi.

UPT SMPN 1 Tuban menyadari adanya kebutuhan mendesak dalam menumbuhkan karakter dan menjaga kebugaran siswanya melalui pendekatan inovatif. Namun, hingga saat ini, program khusus yang menitikberatkan pada penggunaan *outbound* dengan pendekatan ilmiah masih sangat terbatas padahal potensi adaptasinya sangat besar. Penerapan *outbound* yang terencana dapat menumbuhkan semangat belajar, endurance, dan kepedulian sosial siswa secara simultan.

Sebagai respons terhadap kebutuhan ini, tim PKM merancang program “Outbound Kids” yang berfokus pada pembangunan karakter (*character building*), motivasi belajar, dan kebugaran fisik siswa UPT SMPN 1 Tuban. Melalui kegiatan experiential learning yang dikemas agar menarik dan bermakna, program ini bertujuan menginternalisasi nilai-nilai seperti kepercayaan diri, kerja sama tim, serta meningkatkan motivasi intrinsik dan kapasitas fisik siswa secara berkesinambungan. Dengan demikian, diharapkan lahir siswa yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga kuat secara mental dan fisik.

METODE PELAKSANAAN PROGRAM

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) “Membangun *Character Building*, *Training Motivation*, dan Kebugaran Fisik melalui *Outbound Kids*” dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2025 di UPT SMPN 1 Tuban. Rangkaian kegiatan dimulai dengan penandatanganan perjanjian kerja sama antara Universitas Negeri Surabaya (UNESA) dengan pihak sekolah, dilanjutkan dengan penyerahan tali asih sebagai bentuk simbolis kolaborasi. Penandatanganan ini menjadi awal dari kegiatan yang dirancang untuk membangun karakter dan meningkatkan motivasi siswa, sebagaimana dinyatakan oleh (Putra, Indah, & Resdianto, 2024) bahwa “pelatihan pemrograman aktivitas fisik melalui outbound dan *braingym* sebagai implementasi pembentukan karakter dan kedisiplinan bagi guru Sekolah Dasar dapat meningkatkan motivasi peserta dan memberikan pengetahuan serta keterampilan baru terkait aktivitas fisik.

Setelah sesi pembukaan, kegiatan inti dimulai dengan *icebreaking games* seperti Kanan Kiri, Trek Jing, Senam Hari Minggu, Senam 1-2, Ram Tam Tam, dan Benar Salah. Rangkaian permainan ini dipilih untuk membangkitkan semangat siswa, melatih konsentrasi, mengasah koordinasi, serta menumbuhkan rasa kebersamaan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Brustad, 2012) yang menekankan bahwa “memahami motivasi anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik adalah topik penting dan mendesak mengingat tingkat inaktivitas remaja saat ini,” sehingga kegiatan yang menarik seperti outbound sangat efektif untuk meningkatkan minat dan motivasi siswa.

Sesi berikutnya adalah *parallel games* yang menantang keterampilan berpikir strategis, kerja sama, dan kepemimpinan siswa. Beberapa permainan yang dimainkan di antaranya *Colour Ball*, *Help Me*, *Loop Ball*, dan Penjinak Bom. Setiap permainan memiliki tujuan pendidikan tertentu, mulai dari mengasah kemampuan menyusun strategi, meningkatkan rasa percaya diri, hingga memperkuat komunikasi kelompok. Penelitian oleh (Nugroho, 2019) menunjukkan bahwa “aktivitas fisik, baik itu olahraga, latihan terstruktur, atau latihan tidak terstruktur, membantu mengembangkan karakter positif pada anak-anak, yang memperkuat tujuan kegiatan PKM ini untuk membangun karakter siswa melalui permainan fisik yang edukatif dan menyenangkan.

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dipimpin langsung oleh Prof. Dr. Nining Widyah Kusnanik, S.Pd., M.Appl.Sc., bersama tim dosen dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Fakultas Ketahanan Pangan, serta Fakultas Vokasi UNESA. Selain itu, mahasiswa vokasi kepelatihan olahraga turut terlibat aktif sebagai fasilitator di lapangan, mendampingi siswa dalam menjalankan setiap aktivitas *outbound*.

Sejak pagi, halaman sekolah berubah menjadi arena belajar interaktif yang menyenangkan. Guru PJOK UPT SMPN 1 Tuban, Dondi Satriyo Wahono, S.Pd., menegaskan bahwa kegiatan ini membawa suasana baru dalam pembelajaran olahraga. Anak-anak terlihat antusias mengikuti setiap permainan, menunjukkan bahwa olahraga dapat dikemas dengan cara yang lebih variatif, edukatif, dan menyenangkan.

Puncak kegiatan ditandai dengan permainan Penjinak Bom yang menuntut siswa untuk mengedepankan kepemimpinan, toleransi, serta komunikasi efektif dalam menyelesaikan tantangan. Suasana penuh tawa, semangat, dan kerja sama menjadi ciri khas sepanjang pelaksanaan *outbound*.

Kegiatan *outbound* ini membuktikan bahwa pembelajaran di luar kelas mampu memberikan pengalaman bermakna bagi siswa. Sebagaimana dikemukakan oleh (Zain, Marfuatun, & Musifuddin, 2021), "Bimbingan kelompok dengan teknik *ice breaking* berbasis kearifan lokal dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa." Hal ini menunjukkan bahwa metode *ice breaking* dalam kegiatan *outbound* dapat membantu siswa merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi tantangan. *Ice breaking* membangun rasa percaya diri dan kebersamaan, sementara *parallel games* memperkuat keterampilan problem solving, komunikasi, serta strategi kelompok. Selain itu, kegiatan fisik yang dilakukan secara terstruktur turut mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa. Seperti yang ditemukan dalam penelitian oleh (Rohmah & Muhammad, 2021) "Siswa yang melakukan kegiatan fisik lebih banyak akan mendapatkan kebugaran jasmani yang lebih baik." Hal ini menegaskan pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung kesehatan tubuh siswa. Dari sisi karakter, *outbound* memberikan bekal penting berupa nilai tanggung jawab, keberanian mengambil keputusan, kepemimpinan, dan empati terhadap sesama. Hal ini sejalan dengan konsep pendidikan holistik yang menyeimbangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dengan demikian, kegiatan PKM ini tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik siswa, tetapi juga pada pembentukan mental yang tangguh dan karakter yang berintegritas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan PKM "Membangun *Character Building, Training Motivation*, dan Kebugaran Fisik melalui *Outbound Kids*" di UPT SMPN 1 Tuban berjalan dengan baik dan lancar. Hasil yang diperoleh dapat dilihat dari beberapa aspek:

1. Aspek Karakter dan Motivasi
Siswa menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, kemampuan bekerja sama, dan keberanian dalam mengambil keputusan. *Icebreaking* maupun *parallel games* menjadi sarana efektif untuk membangun karakter positif, terutama nilai kedisiplinan, kepemimpinan, dan komunikasi.
2. Aspek Kebugaran Fisik
Aktivitas fisik yang dikemas dalam bentuk permainan terstruktur mampu meningkatkan daya tahan tubuh, koordinasi, serta refleks motorik siswa. Siswa juga terlihat lebih aktif dan antusias dalam bergerak, berbeda dari suasana pembelajaran PJOK konvensional.
3. Aspek Partisipasi Siswa dan Guru
Antusiasme siswa tinggi terlihat dari keterlibatan aktif selama kegiatan berlangsung. Guru PJOK UPT SMPN 1 Tuban mengapresiasi metode *outbound* sebagai bentuk pembelajaran olahraga yang menyenangkan dan bermanfaat, sehingga dapat dijadikan alternatif metode pembelajaran di sekolah.
4. Aspek Kelembagaan
Terjalin kerja sama yang baik antara UNESA dan UPT SMPN 1 Tuban, dibuktikan dengan adanya MoU dan dukungan penuh pihak sekolah terhadap pelaksanaan kegiatan.

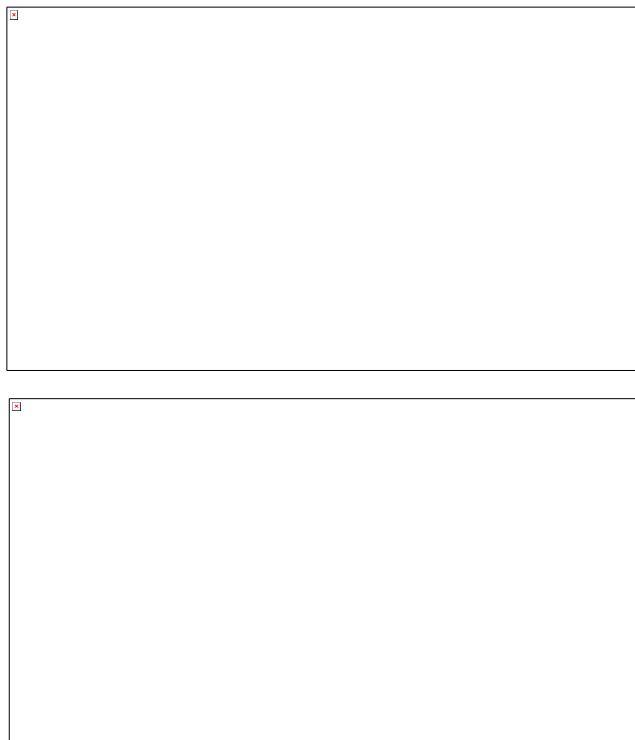
Partisipasi Mitra Kerja Sama

Dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini, UPT SMPN 1 Tuban sebagai mitra memiliki peran penting dalam menyukseskan program. Partisipasi mitra diwujudkan melalui:

1. Penyediaan lokasi kegiatan, yakni halaman sekolah yang disulap menjadi arena *outbound*.
2. Penyediaan peserta kegiatan, yaitu siswa yang secara penuh mengikuti seluruh rangkaian aktivitas.
3. Dukungan tenaga pendidik, terutama Guru PJOK, yang ikut mendampingi kegiatan dan memberikan evaluasi terkait dampak positif bagi siswa.
4. Kolaborasi kelembagaan, melalui penandatanganan kerja sama dengan UNESA untuk mendukung keberlanjutan program sejenis di masa depan.

Relevansi Bagi Mitra

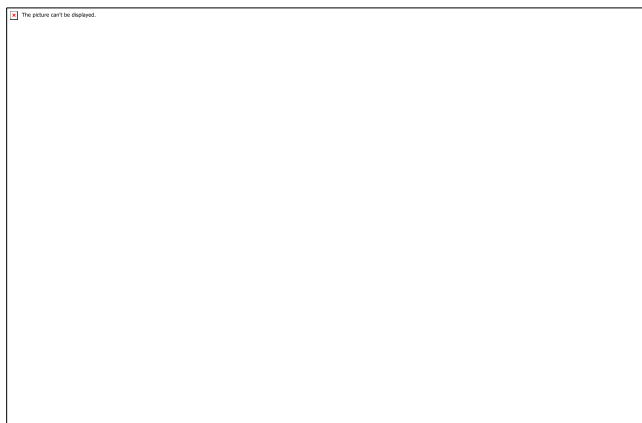
Relevansi kegiatan PKM ini bagi mitra sekolah sangat signifikan. Pertama, kegiatan *outbound* memberikan nilai tambah bagi sekolah dalam memperkaya metode pembelajaran, khususnya di bidang PJOK, agar lebih interaktif dan menyenangkan. Kedua, kegiatan ini sejalan dengan upaya sekolah dalam membentuk siswa yang sehat, berkarakter, serta siap menghadapi tantangan di era *modern*.



Gambar 1. Penandatanganan perjanjian kerja sama antara
UNESA dengan UPT SMPN 1 Tuban

Bagi guru PJOK, *outbound* menjadi salah satu media alternatif dalam meningkatkan motivasi belajar olahraga siswa. Guru juga dapat mencontoh dan mengadaptasi permainan yang

digunakan dalam kegiatan untuk diterapkan pada pembelajaran sehari-hari. Selain itu, kegiatan ini memperkuat hubungan kemitraan antara UNESA dan UPT SMPN 1 Tuban, yang berpotensi membuka peluang kolaborasi di masa depan dalam bidang pendidikan dan pengembangan karakter siswa.



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan PKM *outbound*

Sejak pagi, halaman SMPN 1 Tuban berubah menjadi arena belajar aktif yang dipenuhi gelak tawa dan semangat. Rangkaian *icebreaking games* seperti Kanan Kiri, Trek Jing, Senam Hari Minggu, Senam 1-2, Ram Tam Tam, hingga Benar Salah dirancang untuk memecah kekakuan, mengasah koordinasi gerak, melatih konsentrasi, dan menumbuhkan rasa kebersamaan. Melalui aktivitas sederhana namun sarat makna ini, siswa belajar untuk sigap mengikuti instruksi, berpikir cepat, dan bekerja sama secara harmonis. Guru PJOK UPT SMPN 1 Tuban, Dondi Satriyo Wahono, S.Pd., menambahkan, "Terima kasih, dengan adanya *outbound* ini siswa jadi belajar hal baru, pembelajaran olahraga yang menyenangkan, tidak membosankan, sehingga anak-anak menikmati olahraga dengan senang." Kegiatan seperti ini memadukan pembelajaran motorik, psikologis, dan sosial. Kami ingin siswa mendapatkan pengalaman belajar yang menyenangkan, tetapi tetap memiliki nilai pembentukan karakter yang kuat.

Tidak berhenti di situ, sesi parallel games menjadi tantangan yang lebih strategis. Dalam permainan *Colour Ball*, siswa dilatih merencanakan langkah dan mengatur strategi bersama tim. Help Me memacu kerja sama dan rasa saling percaya antar anggota kelompok, sedangkan *Loop Ball* mengajarkan pentingnya perhitungan jarak, koordinasi, serta kecepatan respon. Puncaknya, Penjinak Bom menguji kepemimpinan dan toleransi, menuntut peserta untuk fokus sekaligus menjaga komunikasi agar "misi" berjalan sukses.

Gambar 3. Pelaksanaan kegiatan *outbound*

Kepala UPT SMPN 1 Tuban, Umirindiyah, S.Pd., M.M., memberikan apresiasi penuh terhadap program ini dengan menyampaikan bahwa kegiatan *outbound kids* memberikan dampak positif bagi siswa, menghadirkan suasana menyegarkan, serta sejalan dengan visi Indonesia Emas 2045 sehingga pihak sekolah siap bersinergi dalam pelaksanaan kegiatan serupa di masa mendatang. Dampak nyata yang terlihat adalah perubahan sikap siswa menjadi lebih percaya diri, mampu mengambil keputusan cepat, serta berani mengemukakan pendapat di depan kelompok, yang merupakan bekal penting dalam membentuk generasi adaptif dan siap menghadapi tantangan masa depan. Sebagaimana dikemukakan oleh (Zain, Marfuatun, & Musifuddin, 2021) "Bimbingan kelompok dengan teknik *icebreaking* berbasis kearifan lokal dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa." Hal ini menunjukkan bahwa metode *icebreaking* dalam kegiatan *outbound* dapat membantu siswa merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi tantangan. *Outbound kids* juga menjadi media untuk mengintegrasikan kesehatan fisik dengan keterampilan sosial melalui aktivitas fisik yang terencana, sehingga kebugaran meningkat sekaligus melatih empati, kepemimpinan, dan komunikasi efektif, sesuai dengan konsep pendidikan holistik yang menyeimbangkan kecerdasan intelektual, emosional, dan fisik. Melalui permainan kelompok dalam kegiatan *outbound*, siswa diajak untuk bekerja sama dalam menyelesaikan masalah. Menurut penelitian oleh (Rachmawati, 2023) "Strategi komunikasi kelompok antar pemain game online menunjukkan pentingnya kerja sama dan komunikasi dalam mencapai tujuan bersama." Meskipun konteksnya berbeda, prinsip kerja sama dan komunikasi yang efektif tetap relevan dalam kegiatan *outbound*. Dengan konsep yang menyenangkan namun tetap edukatif, PKM ini membuktikan bahwa pembelajaran tidak hanya terbatas di kelas, melainkan juga dapat diwujudkan melalui sinergi antara perguruan tinggi dan sekolah untuk menciptakan pengalaman belajar yang memperkaya siswa, meninggalkan jejak positif, serta menjadi investasi karakter yang membentuk pribadi sehat, tangguh, dan berkarakter.

Dampak Nyata Kegiatan

Secara umum, kegiatan *outbound* ini memberikan beberapa dampak nyata, antara lain:

1. Bagi siswa: meningkatkan rasa percaya diri, kerja sama, kepemimpinan, serta kebugaran fisik.
2. Bagi guru: memperkaya metode pembelajaran dengan pendekatan baru yang lebih kreatif dan menyenangkan.
3. Bagi sekolah: memperkuat citra sekolah sebagai lembaga pendidikan yang terbuka terhadap inovasi pembelajaran dan sejalan dengan visi pendidikan karakter.
4. Bagi perguruan tinggi: memberikan pengalaman implementatif bagi dosen dan mahasiswa dalam mengaplikasikan ilmu yang dimiliki untuk menjawab kebutuhan nyata di masyarakat.

KESIMPULAN

Pelaksanaan PKM “Membangun *Character Building, Training Motivation*, dan Kebugaran Fisik *melalui Outbound Kids*” di UPT SMPN 1 Tuban terbukti memberikan kontribusi nyata dalam mendukung pembentukan karakter, motivasi belajar, serta kebugaran fisik siswa. Kegiatan ini berlangsung dengan dukungan penuh dari mitra sekolah, yang berperan penting dalam menyediakan fasilitas, tenaga pendamping, dan koordinasi peserta. Partisipasi aktif mitra menjadikan program lebih relevan dengan kebutuhan siswa dan meningkatkan efektivitas kegiatan. Dampak kegiatan tidak hanya dirasakan siswa yang memperoleh pengalaman belajar menyenangkan, tetapi juga guru yang mendapatkan inovasi pembelajaran baru, serta sekolah yang memperkuat sinerginya dengan perguruan tinggi. Secara keseluruhan, kegiatan *outbound* ini berhasil mencapai tujuannya sebagai pendekatan pendidikan holistik yang menyatukan aspek fisik, mental, sosial, dan karakter. Ke depan, program semacam ini penting untuk terus dilanjutkan dan diperluas, karena mampu menjadi investasi jangka panjang dalam membentuk generasi muda yang sehat, tangguh, adaptif, dan berkarakter kuat.

DAFTAR RUJUKAN

- Brustad, R. (2012). Children’s Motivation For Involvement In Physical Activity. *Oup Uncorrected Proof-Newgen*, 385-408. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195394313.013.0019>
- Dhewy, R. C. (2023). Pembentukan Karakter Siswa Kelompok Bermain Melalui Kegiatan Outbound. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6017-6022. [10.53625/jabdi.v2i8.4562](https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i8.4562)
- Murdiono, A. S., Saputra, Y. M., & Safari, I. (2022). The Effect Of Outdoor Education Games With Motivation Level On Student's Physical Fitness. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 191-199.
- Nugroho. (2019). Physical Activity Builds Character: Developing Positive Character Through Structured And Unstructured Exercises. *Hprc*.
- Purwastuti, L. A. (2022). Kegiatan Outbond sebagai Media Pendidikankarakter Pancasila Padapendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 189-201. <https://doi.org/10.21831/jpka.v13i2.48573>
- Putra, D., Indah, D., & Resdianto. (2024). Pelatihan Pemrograman Aktivitas Fisik Melalui Outbound Dan Braingym Sebagai Implementasi Pembentukan Karakter Dan Kedisiplinan Bagi Guru Di Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Masyarakat Negeri Rokania*, 427-435. <https://doi.org/10.56313/jmnr.v5i1.289>

- Rachmawati. (2023). Strategi Komunikasi Kelompok Antar Pemain Game Online Player Unknown's Battleground Pada Kelompok Top. *Prosiding Konferensi Nasional Sosial Politik (Konaspol)*, 515-526. <https://doi.org/10.32897/konaspol.2023.1.0.2396>
- Rahmawati, A., & Yuliastrid, D. (2019). Peran Experiential Learning Dalam Peningkatan Pendidikan Berkarakter Bagi Pjok. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 405-410. <https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v7i2.28939>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 511-519.
- Warda, O. U., Damrah, Sepyanda, M., & Damayanti, N. F. (2024). The Effect Ofoutbound-Inspired Physical Activity Model Inenhancingphysical Fitness Of Elementary School Students. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, 163-173. <https://doi.org/10.15294/k1xfmn63>
- Yunaida, H., & Rosita, T. (2018). Outboundberbasis Karakter Sebagai Media Pembelajaran Anak Usia Dini(Studi Kasus Di Tk Aisyiyah 6 Kota Bandung). *Jurnal Comm-Edu*, 30-37. <https://doi.org/10.22460/comm-edu.v1i1.62>
- Zain, A. A., Marfuatun, M., & Musifuddin, M. (2021). Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Icebreaking Berbasis Kearifan Lokal Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa. *Jkp (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 1-13. <https://doi.org/10.29408/jkp.v5i1.3669>