



## **Optimalisasi Peran Pokdarwis Salamerta melalui Brain Gym Exercise**

**Indra Jati Kusuma<sup>1</sup>, Bayu Suko Wahono<sup>2</sup>,  
Fuad Noor Heza<sup>3</sup>, Tuti Purwati<sup>4</sup>, Koernia Nanda Pratama<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

<sup>4</sup> Jurusan Pendidikan Bahasa, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Jenderal Soedirman

<sup>5</sup> Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

Corresponding author : [indra.kusuma@unsoed.ac.id](mailto:indra.kusuma@unsoed.ac.id)

### **Abstrak**

*Desa Salamerta kecamatan mandiraja, mempunyai Pokdarwis Wayang Sakti yang dibentuk sebagai unsur penggerak wisata olahraga. Permasalahan yang dihadapi; 1) Belum adanya pelatihan untuk bisa membangun kerjasama tim, 2) Banyak pengunjung yang menginginkan adanya paket outbound dengan ice breaking, agar bisa menikmati objek wisata lebih lama. Tujuan utama kegiatan ini adalah agar anggota pokdarwis pengetahuan dan keterampilannya meningkat, dalam optimalisasi peran dan brain gym exercise. Metode pelaksanaan kegiatan, yaitu dengan ceramah, diskusi, pelatihan dan pendampingan. Kegiatan ini diikuti oleh 18 anggota kelompok sadar wisata (Pokdarwis). Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan pokdarwis tentang peran dan latihan brain gym exercise. Ada peningkatan berdasarkan data hasil pre test dan post tes. Dengan Uji Paired Sampel T-Test, didapatkan nilai Sig.(2-tailed) <0.05. Kesimpulannya adalah anggota kelompok sadar wisata, dapat melanjutkan kegiatan dan mengupdate pengetahuan dan keterampilan, tentang peran dan brain gym exercise di desa salamerta kecamatan mandiraja, agar dalam mengawal pengunjung dapat lebih nyaman dan menyenangkan.*

**Kata kunci :** pokdarwis, brain gym exercise

### **Abstract**

*Salamerta Village, Mandiraja sub-district, has a Pokdarwis Wayang Sakti which was formed as a driving force for sports tourism. Problems faced: 1) There is no training to be able to*

*build a collaborative team, 2) Many visitors want an outbound package with icebreaking, so they can enjoy the tourist attraction for longer. The main aim of this activity is for Pokdarwis members to improve their knowledge and skills, in optimizing role training and brain gym. Methods for carrying out activities are lectures, discussions, training and mentoring. This activity was attended by 18 members of the Kelompok Sadar Wisata (Pokdarwis). The results of this activity show that there is an increase in the knowledge and skills of the Pokdarwis regarding the role and training of brain exercises. There is an increase based on pre-test and post-test results data. With the Paired Sample T-Test, a Sig (2-tailed) value <0.05 was obtained. The conclusion is that members of the tourism awareness group can continue activities and update their knowledge and skills regarding role training and brain exercises in Salamerta village, Mandiraja sub-district, so that accompanying visitors can be more comfortable and enjoyable*

**Keywords :** pokdarwis, brain gym exercise

## **1. LATAR BELAKANG**

Diperlukan bermacam upaya pengembangan, yang salah satunya gerakan Sadar Wisata untuk mendorong sektor pariwisata. Gerakan Sadar Wisata merupakan pelibatan partisipasi berbagai pihak. Dalam mendorong iklim yang kondusif, gerakan Sadar Wisata diwujudkan melalui Kelompok Sadar Wisata (Pokdarwis) yang menjadi aktor penggerak kepariwisataan. Kelompok Sadar Wisata (POKDARWIS) merupakan salah satu unsur yang ada dalam masyarakat. Pokdarwis memiliki keterkaitan dan peran penting dalam mengembangkan dan mewujudkan Sadar Wisata dan Sapta Pesona di daerahnya (Kemenparekraf, 2012). Pokdarwis sebagai kelompok penggerak pariwisata dalam bentuk kelembagaan informal, yang dibentuk anggota masyarakat (yang memiliki kepedulian dalam mengembangkan kepariwisataan di daerahnya). Wayang Sakti merupakan nama Pokdarwis di Desa Salamerta kecamatan Mandiraja Bajarnegara. Wayang sakti sebagai komponen dalam masyarakat, yang memiliki peran penting dan berkontribusi dalam pengembangan kepariwisataan desa

Potensi yang dimiliki desa salamerta yaitu Pegunungan/ Hutan Pinus, hal ini menjadi daya tarik unggulan dengan memanfaatkan bentangan alam tersebut telah adanya Rumpit Bike Park, Area Tracking, Area Camping dan wisata alam lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Kusuma dkk, 2020) dengan judul Pola Pengembangan Wisata Olahraga *Rumpit Bike And Adventure* di Kabupaten Banjarnegara. Wawancara dengan Bapak Slamet Haryono (selaku Ketua Pokdarwis), bahwa jumlah pengurus Pokdarwis yang terdaftar dalam SK adalah 18 orang, sedangkan yang ikut pelatihan ditambah dari unsur kepemudaan

berjumlah 24, terdiri 16 pria (66%) dan 8 wanita (34%). Para pengunjung objek wisata olahraga di *Rumpit Bike Park and Adventure* berasal dari komunitas pesepeda gunung, masyarakat umum, maupun sekolah. Kondisi ini mendorong para penggemar sepeda gunung, untuk mencoba trek di bukit *Rumpit Bike Park And Adventure* sepanjang 7,5 kilometer. Pengelola Pokdarwis Wayang Sakti, menangkap peluang tersebut, dengan menyiapkan sarana dan prasarana yang ada. Dengan kondisi kebugaran yang masih kurang prima, dan belum maksimalnya, keterampilan pokdarwis dalam membuat paket outbound disertai ice breaking, pengelola tetap melayani pengunjung. Pelayanan yang diberikan, dirasakan pengunjung belum optimal. Padahal minat untuk mencoba trek jalur All Mountain/XC, terutama saat akhir pekan mulai meningkat.

Muncul permasalahan diantaranya: 1) Belum adanya pelatihan untuk bisa membangun kerjasama tim, 2) Banyak pengunjung yang menginginkan adanya paket outbound disertai ice breaking untuk mengaktifkan otak kanan dan kiri, agar pengunjung berwisata lebih puas. Masalah diatas, penyebabnya karena pengetahuan dan keterampilan pokdarwis masih belum optimal dan jarang diberikan pelatihan, dalam pengembangan tempat wisata olahraga. Dari masalah diatas, penulis tertarik untuk membantu kebutuhan mitra yaitu dengan memberikan Pelatihan Optimalisasi Peran Pokdarwis Salamerta Melalui Pelatihan Brain Gym Exercise

## **2. METODE**

Pengabdian menggunakan beberapa pendekatan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada, agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Pendekatan tersebut diantaranya;

### **1) Metode Ceramah dan Diskusi;**

Diterapkan untuk menerangkan dan menjelaskan pesan secara lisan, agar mitra memperoleh informasi tentang peran pokdarwis. Peranan merupakan proses dinamis dari kedudukan seseorang, apabila seseorang melaksanakan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya, dia menjalankan suatu peranan (Soekanto,2009). Peran ialah perangkat tingkah laku yang diharapkan dimiliki oleh orang yang berkedudukan di masyarakat (E.St. Harahap, et.al, 2007).

### **2) Pelatihan:**

Dengan memberikan materi yang diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan membuat *brain gym exercise*. Kegiatan yang melibatkan *brain gym*

*exercise* harus memberikan wawasan, edukasi, sekaligus menyenangkan. Aktivitas ini membantusebuah tim mengenal sesama anggota dengan lebih baik–melalui cara berpikir, bekerja, menyelesaikan masalah, dan bergembira. Hal ini cukup penting, karena *brain gym exercise* dapat menstimulus aktivitas team dengan baik. *Outbound and Team Building* merupakan salah satu metode pembelajaran untuk mengembangkan karakter. Peserta yang mengikuti outbound tidak hanya dihadapkan pada tantangan intelegensia, tetapi juga fisik dan mental. Program *Outbound & Team Building* dapat dirancang untuk meningkatkan atau membangun sikap kepemimpinan dan kerjasama kelompok dalam diri anggota pokdarwis. Dalam kegiatan outbound juga dapat membentuk sikap profesionalisme. Menurut Sastrohadiwiryono dalam (Sukartaadmaja dkk, 2020), bahwa sikap dan perilaku profesionalisme diantaranya, adanya *team building* yang solid yang didasarkan pada saling pengertian, kerja sama, koordinasi, menghargai perbedaan, sikap mengutamakan tugas dari pada kepentingan pribadi. Berikut pelatihannya dengan “**Game Olah Otak Berbasis Gerak Manipulatif (GOTAK)**”:

- 1) “**GOTAK 1**” permainan untuk mencocokkan warna yang ada pada tulisan dan tulisan itu sendiri:

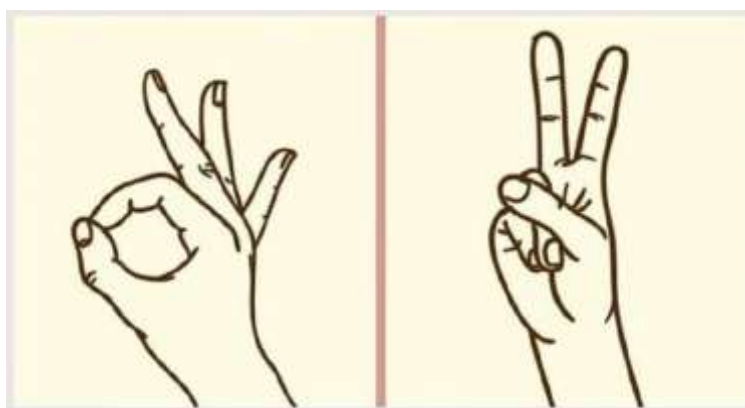
<b>Kuning</b>	<b>Hitam</b>	<b>Merah</b>	<b>Hijau</b>
<b>Ungu</b>	<b>Biru</b>	<b>Jingga</b>	<b>Coklat</b>
<b>Kuning</b>	<b>Merah</b>	<b>Hitam</b>	<b>Coklat</b>
<b>Pink</b>	<b>Orange</b>	<b>Biru tua</b>	<b>Hitam</b>
<b>Coklat</b>	<b>Merah</b>	<b>Orange</b>	<b>Biru</b>

- 2) “**GOTAK 2**” Permainan untuk mengurutkan nomer yang acak pada kotak-kotak tersebut sehingga menghasilkan urutan yang runtut.

9	12	18	14	16
10	21	5	15	7
23	17	24	20	1
6	4	19	11	8
25	22	3	13	2

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25

- 3) “GOTAK 3” Permainan yang membutuhkan konsentrasi untuk menggerakkan jari pada tangan kanan dan kiri secara bergantian sesuai



### 3). Pendampingan:

Pendampingan model pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan kemampuan terhadap pentingnya *brain gym exercise* di tempat wisata outbound. Masing-masing peserta mempraktekan model tersebut dengan berpasangan. Evaluasi yang digunakan menggunakan pre test dan post test tentang pengetahuan dan keterampilan tentang *brain gym exercise*. Lokasi kegiatan berada di balai desa Salamerta Kecamatan Mandiraja Banjarnegara. Peserta kegiatan adalah Kelompok Sadar Wisata (Pokdarwis) Wayang Sakti ditambah unsur kepemudaan berjumlah 18 orang.

### Pre-test dan Post-test

Seluruh peserta kegiatan diberikan pre-test dan post-test untuk mengukur seberapa tingkat pengetahuan terkait pengetahuan dan keterampilan dalam peranan pokdarwis, potensi desa dan *brain gym exercise*. Peserta juga dapat memilih dan menentukan variasi permainan yang akan dipilih untuk meningkatkan kerjasama tim.

## 3. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan pelatihan *brain gym exercise* bagi pokdarwis salamerta di Mandiraja, Banjarnegara ini menggunakan metode ceramah, diskusi, pelatihan dan pendampingan Pelaksanaannya selama 2 hari pada tanggal 8-9 Juli 2023, dari pukul 18.30 sampai dengan pukul 21.00 di balai desa Salamerta Mandiraja Banjarnegara. Jumlah anggota kelompok sadar wisata (Pokdarwis) Wayang Sakti desa Salamerta Mandiraja sebanyak 18 orang. Untuk peserta yang mengikuti pelatihan ditambah dari unsur kepemudaan sebanyak 7 orang, total berjumlah 24 orang. Peserta pelatihan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16 orang (66%), yang berjenis kelamin perempuan 8 orang (33%). Umur berkisar antara 15 tahun



hingga 45 tahun, sebagian besar berpendidikan SLTA/SMK sederajat sebanyak 19 orang (79%), yang berpendidikan S1 sebanyak 5 orang (21%). Sebagian besar pekerjaannya pelajar 10 orang (42%), wiraswasta 9 orang (38%), mahasiswa 2 orang (8%), Guru 2 orang (8%), perangkat desa 1 orang (4%). Berikut dokumentasi kegiatan pengabdianya;



Gambar 1). Sambutan Ketua Pengabdi dan Ketua Pokdarwis Wayang Sakti



Gambar 2) Pemaparan terkait dengan peran pokdarwis dalam mengembangkan wisata olahraga



Gambar 3) Pemaparan terkait dengan peran pokdarwis dalam mengembangkan wisata berbasis kearifan lokal



Gambar 4). Permainan Game Olah Otak “GOTAK” Berbasis Gerak Manipulatif 1



Gambar 5). Permainan Game Olah Otak “GOTAK” Berbasis Gerak Manipulatif 2



(Foto bersama tim Pengabdian dan Mitra PKM)

Jadwal kegiatan pada hari pertama, pembukaan oleh ketua tim pengabdian (Indra Jati Kusuma), dilanjutkan sambutan oleh ketua Kelompok Sadar Wisata (Slamet Haryono). Kemudian dilanjutkan pembagian soal pre test untuk peserta pelatihan. Tes ini untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman anggota Pokdarwis terkait peranan, potensi desa dan brain gym exercise sebelum diberikan materi pelatihan. Setelah peserta mengerjakan, soal dikumpulkan lagi, istirahat untuk *coffee break* dan makan malam. Pada sesi berikutnya penyampaian materi oleh Indra Jati Kusuma, pemaparan terkait dengan peran pokdarwis dalam mengembangkan wisata berbasis outbound. Pada sesi kedua dilanjutkan oleh Tuti Purwati yang menyampaikan materi terkait Pemaparan terkait dengan peran pokdarwis dalam mengembangkan wisata berbasis kearifan lokal. Setelah kedua pemateri selesai, dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab. Setelah semua penyaji dan peserta berkegiatan, acara selanjutnya penutupan hari pertama, rehat dan acara bebas.

Pada hari kedua, sebelum masuk materi peserta dikonsolidasikan untuk makan malam terlebih dahulu. Penyampaian materi sesi pertama disampaikan oleh Bayu Suko Wahono terkait Permainan *Brain Gym Exercise 1* (permainan untuk mencocokkan warna yang ada pada tulisan) Pada sesi kedua disampaikan materi terkait Permainan *Brain Gym Exercise 2* (Permainan untuk mengurutkan nomor yang acak pada kotak sehingga menghasilkan urutan yang runtut) oleh Fuad Noor Heza. Pada sesi ketiga disampaikan materi terkait Permainan *Brain Gym Exercise 3* (Permainan yang membutuhkan konsentrasi untuk menggerakkan jari pada tangan kanan dan kiri secara bergantian sesuai) oleh Koernia Nanda Pratama. Setelah semua penyaji memaparkan materinya dilanjutkan dengan *coffee break*, memberi kesempatan



para peserta dan penyaji materi istirahat sesaat. Sesi berikutnya dilanjutkan diskusi dan tanya jawab, sekaligus dengan memberikan simulasi praktek berpasangan. Setelah semua pemateri selesai, kemudian dibagikan ke peserta kegiatan soal post test (materi yang sama), seperti hari pertama sebelum pelatihan. Kemudian setelah selesai dikerjakan, soal dikumpulkan kembali. Terakhir acara penutupan (sambutan ketua pengabdian dan ketua pokdarwis, penyerahan peralatan pelatihan dan foto bersama). Jadwal pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat, Skim Penerapan Ipteks yang dilaksanakan di balai desa Salamerta Kecamatan Mandiraja Banjarnegara pada tanggal 8-9 Juli 2023, seperti dalam tabel berikut:

#### Jadwal Hari Pertama:

No	Waktu (Pukul)	Kegiatan	Pemateri
1	18.30-18.40	Sambutan Ketua Pengabdian	Indra Jati Kusuma
2	18.40-18.50	Sambutan Ketua Ketua Pokdarwis	Slamet Haryono
3	18.50-19.05	Pengisian Soal Pre Test	Tim
4	19.05-19.30	<i>Coffee Break</i> & Makan Malam	Tim
5	19.30-19.50	Peran pokdarwis dalam mengembangkan wisata berbasis outbound	Indra Jati Kusuma
6	19.50-20.10	Peran pokdarwis dalam mengembangkan wisata berbasis kearifan lokal	Tuti Purwati
7	20.10-20.30	<i>Ice breaking</i>	TIM
8	20.30-21.00	Tanya Jawab, Diskusi dan Simulasi	Tim
9	21.00-21.15	Penutupan, Ibadah, Rehat dan acara bebas	Tim

#### Jadwal Hari Kedua:

No	Waktu (Pukul)	Kegiatan	Pemateri
1	18.30-18.50	Makan Malam	Tim
2	18.50-19.15	Permainan <i>Brain Gym Exercise 1</i>	Bayu Suko Wahono
3	19.15-19.40	Permainan <i>Brain Gym Exercise 2</i>	Fuad Noor Heza
4	19.40-20.05	Permainan <i>Brain Gym Exercise 3</i>	Koernia Nanda P
5	20.05-20.10	<i>Coffee Break</i>	Tim
6	20.10-20.30	Tanya Jawab, Diskusi dan Simulasi	Tim
7	20.30-20.45	Pengisian soal Post Test	Tim
8	20.45-21.00	Penutupan, Penyerahan Peralatan Pelatihan, Foto Bersama	Tim

Peserta kegiatan sebelum dan sesudah menerima pelatihan, diberikan soal untuk dikerjakan. Soal yang dikerjakan terkait materi yang terdiri atas, 20 soal pilihan ganda pengetahuan dan keterampilan dalam peranan pokdarwis, *brain gym exercise*. Setelah peserta

mengerjakan soal, kemudian hasilnya akan dibandingkan apakah ada peningkatan nilai atau sebaliknya. Menurut Sugiyono (2010:31) pengujian hipotesis komparatif dua sampel berpasangan berarti menguji ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara nilai variabel dari dua sampel yang berpasangan.

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah memiliki dampak pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan anggota Pokdarwis dan Karang Taruna Manfaat yang dapat dirasakan oleh mitra adalah meningkatnya pengetahuan dalam peran pokdarwis dan potensi desa serta keterampilan merancang *brain gym exercise*, untuk menambah tingkat percaya diri dalam mengawal dan melayani, pengujung

#### **5. UCAPAN TERIMA KASIH**

Pengabdian sampaikan banyak terima kasih kepada Rektor Unsoed yang telah mendanai kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Skim Penerapan Ipteks, dengan Surat Perjanjian Kontrak nomor 27.668/UN23.37/PM.01.01/II/2023. Terimakasih kepada Ketua LPPM Unsoed, Dekan FIKes Unsoed, Kepada Mitra PKM (rekan pengurus dan anggota Pokdarwis Desa Salamerta Mandiraja Banjarnegara)

#### **6. REFERENSI**

- Akbarjono, A., Willyandari, I., & Saputra, A. (2019). Senam Otak (Brain Gym) Meningkatkan Memori Jangka Pendek (Short Memory) pada Anak Tuna Grahita Ringan Usia 8-9 Tahun. *Internasional Seminar on Islamic Studies*, 94– 108. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/2941/>
- Andari, F. N., Amin, M., & Fitriani, Y. (2018). Perbedaan Efektivitas Senam Otak terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif antara Lansia Laki-Laki dan Perempuan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 154–168. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.14>
- Dirjen Pengembangan Destinasi Pariwisata Kemenparekraf. 2012. *Buku Pedoman Kelompok Sadar Wisata*. Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif
- E.St. Harahap, dkk, 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*
- I.J Kusuma, P.J Nurcahyo, B.S Wahono, Festiawan R, Ngadiman, Kusnandar. 2020. Potensi Pengembangan Sport Tourism Sebagai Alternatif Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Gelandang Olahraga: Vol.3, (2)*, 170-180
- LPPM Unsoed. 2022. *Buku Panduan Pelaksanaan Program Hibah Pengabdian Pada Masyarakat (PPM)*. Universitas Jenderal Soedirman Edisi VI.

- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sukartaatmadja, I. Muktiadji, N. Effendy, M. (2020) PKM Kegiatan Outbound & Team Building Bagi Karyawan BPR Mandiri. Jurnal Abdimas Dedikasi Kesatuan Vol. 1 No. 1, 2020 pp. 57-66
- Website Desa Salamerta. (<https://salamerta-banjarnegara.desa.id/index.php/first/statistik/1> diakses pada tanggal 30 November 2020).