

ABSTRAK

PENGARUH KEGIATAN OUTBOUND TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN FPOK UPI

Ridwan Maulana
0901306

Latar belakang dalam penelitian ini adalah *outbound* sebagai metode terapi yang dilakukan di dalam bebas atau diluar ruangan yang didalamnya dilakukan permainan-permainan olahraga yang bersifat rasa percaya diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kegiatan *outbound* terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswa ilmu keolahragaan FPOK UPI. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Metode ini digunakan atas pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan suatu program latihan untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau *treatment*. Penghitungan statistik menggunakan *SPSS* yang dalam hal ini menggunakan analisis *paired simple t test*. Sampel yang penulis tetapkan sebanyak 50 mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK angkatan 2011 menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Hasil data angket kelompok eksperimen *pre-test* mempunyai nilai rata-rata 23,48, hasil data angket kelompok *post-test* mempunyai nilai rata-rata 25,64, hasil data angket kelompok kontrol *pre-test* mempunyai nilai rata-rata 23,72, dan data hasil angket kelompok kontrol *post-test* mempunyai nilai rata-rata 23,24. Diperoleh pula nilai $p < 0,05$. Maka hasil penelitian pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang nyata (signifikan) antara kegiatan *outbound* terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswa ilmu keolahragaan FPOK UPI. Sedangkan pada kelompok kontrol mempunyai hasil penelitian yaitu tidak terdapat pengaruh pada tes awal dengan tes akhir.

Kata Kunci : *outbound, kepercayaan diri*

THE EFFECTIVENESS OF OUTBOUND ACTIVITIES TO INCREASE STUDENTS' CONFIDENCE OF SPORT SCIENCE FPOK UPI

Ridwan Maulana

0901306

Background on this study is outbound as method therapy which is done in nature or outdoor within sportive game supports students' confidence. The aim of study is to know the effectiveness of outbound to increase students' confidence of sport science FPOK UPI. The method of study used experimental study. This method is used in accordance to the characteristics of experimental study that is applying an exercise programme to know the influence or impact of a treatment. Statistical calculation used SPSS and analysis of paired simple T-test. The researcher took 50 students of sport science FPOK 2011 used purposive sampling technique. The average of pre-test on experimental group 23,48 and post-test 25,64 while control group, pre-test average is 23,72 and post-test 23,24. Value of $p < 0,05$. Then the result of experimental group showed there is real effect (significant) between outbound to increase students' confidence of sport science FPOK UPI. Meanwhile in control group showed there is no effect between pre-test and post-test.

Keywords : Outbound, Confidence