

**UPAYA MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA PESERTA DIDIK
MELALUI PEMBELAJARAN OUTDOOR EDUCATION**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi.



Hani Santika Yulia Chaerani
1600139

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2020**

**UPAYA MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA PESERTA DIDIK
MELALUI PEMBELAJARAN OUTDOOR EDUCATION**

Oleh

Hani Santika Yulia Chaerani

Sebuah skripsi yang di ajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana
Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh di perbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, fotocopy,
atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

**UPAYA MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA PESERTA DIDIK
MELALUI PEMBELAJARAN OUTDOOR EDUCATION**

Disusun oleh :

Hani Santika Yulia Chaerani

1600139

Disusun dan disahkan oleh pembimbing :

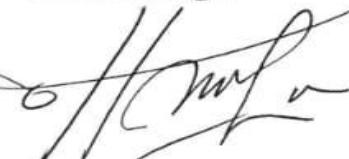
Pembimbing 1



Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd

NIP. 196001191986031002

Pembimbing 2



Dra. Hj. Oom Rohman, M.Pd

NIP. 196005181987032003

Mengetahui ,

Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Yusup Hidayat, M.Pd.

NIP. 196808301999031001

ABSTRAK

Hani Santika Yulia Chaerani. Nim 1600139 tesis: Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Peserta Didik Melalui Pembelajaran Outdoor Education. Tesis ini dipandu oleh Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd dan Dra. Hj. Oom Rohman, M.Pd. Program Studi adalah Pendidikan Fisik. Universitas Pendidikan Indonesia

Tujuan penelitian ini berangkat dari permasalahan di sekolah mengenai ketidakpercayaan diri peserta didik dalam melaksanakan praktik PJOK di lapang. Peneliti melakukan penelitian melalui pembelajaran *Outdoor Education* program *Hiking* sebagai treatmennya dan *Pre-test Post-test* sebagai awal penelitian dan akhir penelitian sesudah treatmen. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi yang di gunakan adalah peserta didik sekolah menengah pertama (SMP) kelas VII di SMP Negeri 29 Bandung. Sampel yang di gunakan menggunakan teknis (*purposive sampling*). Teknik pengumpulan data atau instrument yang di gunakan dalam penelitian ini adalah angket. Hasil tersebut di lihat dari hasil akhir yang menunjukan tidak signifikan, dapat dilihat nilai signifikansi pada skor *pre-test* dan *post-test* kepercayaan diri peserta didik pada kelompok eksperimen 0,20 dan kelompok kontrol 0,40. Dengan demikian H_0 di terima, maka hasilnya yaitu tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara nilai kelompok eksperimen dan nilai kontrol kepercayaan diri peserta didik SMP Negeri 29 Bandung yang mengikuti *Outdoor Education*. Jadi kesimpulannya *Outdoor Education* tidak berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri peserta didik. Saran yang di ajukan dalam penelitian ini, perlu dilakukan dengan tempo waktu yang lama dan secara bertahap berjenjang/berkembang.

Kata Kunci : *Outdoor Education, Hiking, Treatmen, self confidence*

ABSTRACT

Hani Santika Yulia Chaerani. Nim 1600139 thesis: Efforts to Improve Self Confidence in Students Through Learning Outdoor Education. This thesis is guided by Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd and Dra. Hj. Oom Rohman, M.Pd. Program Study is Phisical Education. Indonesia University of Education

The purpose of this study departs from problems in schools regarding students' lack of confidence in carrying out PJOK practices in the field. Researchers conducted research through the Hiking Education Outdoor Education program as the treatment and Pre-test Post-test as the beginning of the study and the end of the study after the treatment. The method used in this research is the experimental method. The population used is the seventh grade junior high school students at SMP Negeri 29 Bandung. The sample used uses technical (purposive sampling). The data collection technique or instrument used in this study was a questionnaire. These results are viewed from the final results which show no significance, it can be seen the significance value in the pre-test and post-test scores of students' confidence in the experimental group 0.20 and the control group 0.40. Thus H_0 is accepted, the result is that there is no significant effect between the value of the experimental group and the value of the confidence control of students of SMP Negeri 29 Bandung who take part in Outdoor Education. So the conclusion is that Outdoor Education has no significant effect on student confidence. Suggestions submitted in this study, need to be done with a long time and gradually tiered / developing.

Keywords: *Outdoor Education, Hiking, Treatments, self confidence*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN
ABSTRAK
KATA PENGANTAR.....
UCAPAN TERIMA KASIH
DAFTAR ISI.....

BAB I PEDAHLUAN

Latar Belakang	1
1.1 Rumusan Masalah.....	7
1.2 Tujuan Penelitian	7
1.3 Manfaat Penelitian	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Percaya Diri	8
2.1.1 Pengertian Percaya Diri	8
2.1.2 Aspek-Aspek Percaya Diri.....	10
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Percaya Diri	12
2.1.4 Gejala Tidak Percaya Diri.....	13
2.2 <i>Outdoor Education</i>	14
2.2.1 Pengertian <i>Outdoor Education</i>	14
2.2.2 Tujuan <i>Outdoor Education</i>	14
2.2.3 Manfaat <i>Outdoor Education</i>	16
2.3 <i>Hiking</i>	17
2.4 Penelitian yang Relevan.....	21
2.5 Hipotesis	21

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	23
3.2 Oprasional Variabel	24
3.2.1 Variabel Bebas	24
3.2.2 Variabel Terikat	24
3.3 Populasi dan Sampel	24
3.3.1 Populasi.....	24
3.3.2 Sampel.....	24
3.4 Waktu dan Lokasi Penelitian	25
3.5 Instrument Penelitian	25

3.5.1 Alat Pengumpulan Data25
3.5.2 Kisi-Kisi Angket26
3.5.3 UJI Coba Instrumen28
3.6 Prosedur Penelitian43
3.6.1 <i>Pre-test</i>43
3.6.2 Treatment43
3.6.3 Post-test.....	.48
3.7 Teknik Analisis Data.....	.49

BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1 Hasil Penelitian50
4.1.1 Gambaran Hasil Penelitian50
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	.52
4.2.1 Uji Normalitas.....	.52
4.2.2 Uji Homogenitas55
4.3 Uji Hipotesis58
4.3.1 Pengaruh Kegiatan <i>outdoor education</i> program hiking terhadap kepercayaan diri peserta didik SMP Negeri 29 Bandung.....	.58

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan60
5.2 Implikasi60
5.3 Rekomendasi.....	.60

DAFTAR PUSTAKA.....

LAMPIRAN

DAFTAR PUSTAKA

- American institutes for research. (2005). *Effects Of Outdoor Education Program For Children In California*. The California Departement Of Education. Sacramento
- Angel, (2003). Confidence (percaya diri) Sumber Sukses dan Kemendirian. Cetakan Ke Tujuha. Jakarta : Gramedia
- Brown, K. (2010) *Curriculum For Excellence Through Outdoor Learning. Learning And Teaching Scotland*
- Cosgiff, Marg. (2008). *Whats 's the story? Outdoor education in New Zaeland in the 21th century. Physical Educator- Journal of Physical Education New Zaeland*, 41(3), 14-25
- Hakim, Thursan. (2005). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri, Jakarta : Puspa Swara
- _____ (2002). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta : Puspa Swara
- John, K. (2014). *Pendidikan Tabiat Hikmah Pesona Alam Bebas*. Bandung: CV. Bintang Warliartika
- Kardjono. (2009) Pengendalian Diri (*Self Control*) Melalui *Outdoor Education*.
- _____ (2014). Pendidikan Tabiat Hikmah Pesona Alam Bebas. Bandung : CV. Bintang Warliartika
- Lautser, P. (1997). Test Kepribadian (Terjemahan Cecilia, G. Sumekno). Yokyakarta : Kanisius
- Makmun, A. S. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Posdakarya
- Neill, James T. (2006). The Effects Of Outdoor Education Programs : Traditional Literature Riview. (<http://www.wilderdom.com/research/researchreviewtraditional.html>)
- Rahman, H Abdul. (2009). *The Effect of Outdoor Education on Students' Social Emotinal Competencies Developpent and Engagement in classroom*. Paper presented at Outdoor Education research and theory : critical reflections, new directions', the Fourth International Outdoor Education Reaserch Conference, La Trobe University, Beechworth, Victoria, Australia.

Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung : CV Alfabeta

Yusuf hidayat, A. R. (2015). *Outdoor Education*. Bandung

Uji Normalitas Data Metode Chi Kuadrat Dengan Perhitungan Excel

(<https://www.youtube.com/watch?v=TZJk4ov7UAs>)

Homogenitas data dengan Koevisien Variasi di MS Excel

(https://www.youtube.com/watch?v=obBz_I_VPS0)

UJI HIPOTESIS-UJI T DENGAN MENGGUNAKAN EXCEL

(<https://www.youtube.com/watch?v=c-1N7nLJ7Pc>)