

**PENGARUH *OUTDOOR EDUCATION* TERHADAP TINGKAT
KEPERCAYAAN DIRI SISWA
(Studi Eksperimen pada Siswa Kelas XI IPS SMAN 3 Kuningan)**

SKRIPSI

**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



Oleh :

**Pandu Putra Bijaksana
1606125**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021**

i

LEMBAR PENGESAHAN

PANDU PUTRA BIJAKSANA

1606125

**PENGARUH OUTDOOR EDUCATION TERHADAP TINGKAT
KEPERCAYAAN DIRI SISWA**

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH PEMBIMBING:

Pembimbing I



dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd

NIP. 197103282000121001

Pembimbing II



Dra.Hj. Oom Rohmah, M.Pd.

NIP. 196005181987032003

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

NIP. 19680830199931001

**PENGARUH OUTDOOR EDUCATION TERHADAP TINGKAT
KEPERCAYAAN DIRI SISWA**

(Studi Pre Eksperimen pada Siswa Kelas XI IPS SMAN 3 Kuningan)

Oleh

Pandu Putra Bijaksana

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Pandu Putra Bijaksana

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2021

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,

Dengan dicetak ulang, difoto copy, atau lainnya tanpa ijin dari penulis

PERNYATAAN OTENTISITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "***PENGARUH OUTDOOR EDUCATION TERHADAP TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI SISWA (Studi Pre Eksperimen pada Siswa Kelas XI IPS SMAN 3 Kuningan)*** " ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Januari 2021
Yang membuat pernyataan,

Pandu Putra Bijaksana
NIM. 1606125

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini, shalawat serta salam semoga tercurah limpahkan kepada junjunan nabi kita yakni Nabi Muhammad SAW, kepada para keluarganya, para sahabatnya dan kepada kita selaku umatnya hingga akhir zaman. Berkat Allah SWT peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh *Outdoor Education* Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Siswa”**. Adapun tujuan disusunnya laporan ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan kuliah dan mendapat gelar sarjana pendidikan.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari kriteria penelitian yang sempurna dan masih banyak kekurangan-kekurangan didalam penusunannya, namun peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti sendiri dan bagi para pembaca pada umumnya serta dapat memberikan kontribusi yang baik bagi peningkatan kualitas pendidikan indonesia.

Selain itu, peneliti sadar bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan selesai. Oleh karena itu dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung baik secara moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Bandung, Januari 2021

Pandu Putra Bijaksana
NIM. 1605892

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyusunan skripsi ini sangat bersyukur dan berterimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan petunjuk dan jalan kemudahan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini serta bantuan dari semua pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan semuanya. Oleh karena itu perkenankan penulis mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan skripsi ini, yaitu:

1. Kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan ridho-Nya skripsi ini dapat selesai dengan baik.
2. Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga.
4. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.Si., selaku Ketua Prodi PJKR atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk Menyusun skripsi ini.
5. Bapak dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I sekaligus Dosen Pembimbing Akademik telah membimbing, memberikan arahan, motivasi dan dorongan yang berharga bagi peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, memberi arahan, motivasi, dan dorongan yang berharga bagi peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Staf dan Dosen FPOK, yang telah membantu dan membekali ilmu kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
8. Kedua orang tua, Isak Suparman dan Ibu K. Esih yang tiada hentinya mendoakan, memberikan semangat, memberikan bantuan secara moril maupun moral sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kakak tercinta Octaviany Virginia Liske Tiara Sari dan Gilang Kripsiyadi serta keponakan tercinta Fatimahtul Zahra Sundani Utami yang selalu

mendoakan dan memberi semangat kepada penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

10. Kekasih Ajeng Derinayu yang tiada hentinya memberikan semangat dan motivasi.
11. Keluarga Besar PJKR 2016 khususnya PJKR C 2016, yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman Flowers Smantika Crew, yang selalu memberi dukungan dalam pengerjaan skripsi ini baik dukungan moril ataupun materil.
13. 11 Ips 2 SMAN 3 Kuningan yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam mengerjakan skripsi ini.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas segala bantuan dan kerjasamanya.

Akhir kata, semoga dengan segala kebaikan dan bantuan dari semua pihak yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Allah SWT menjadikan skripsi ini sebagai hasil karya yang dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan orang lain pada umumnya.

Bandung, Januari 2021

Penulis,

Pandu Putra Bijaksana

ABSTRAK

Pandu Putra Bijaksana (1606125) Skripsi: Pengaruh Outdoor Education Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Siswa. Skripsi ini dibimbing oleh pembimbing I : dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd dan pembimbing II : Dra. Hj.Oom Rohmah, M.Pd

Dalam kebidangan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, terdapat beberapa kajian yang mengorelasikan mengenai kegiatan kecabangan olah raga maupun kegiatan berolahraga dengan peningkatan rasa percaya diri siswa. Akan tetapi, pada objek penelitian di SMA Negeri 3 Kuningan, literatur dan kajian yang membahas mengenai korelasi rasa percaya diri siswa dan pendidikan jasmani belum di temukan, oleh karena itu peneliti melaksanakan kegiatan penelitian di SMA Negeri 3 Kuningan pada kelas XI IPS 2 sebagai fokus untuk menggali tingkat kepercayaan diri setiap siswa. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kegiatan *outdoor education* terhadap tingkat kepercayaan diri siswa pada pembelajaran penjas. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Analisis hasil penelitian dilakukan secara deskriptif kuantitatif. Dari jumlah populasi sebanyak 325 siswa dan Sampel dalam penelitian ini adalah 30 siswa kelas XI IPS 2 SMAN 3 Kuningan. Tindakan yang dilakukan berupa kegiatan *hill walking*, dan jenis permainan *outdoor* lainnya yang melibatkan kepercayaan diri. Pengambilan data dilakukan melalui penyebaran angket skala kepercayaan diri pada saat *pretest* dan *posttest*. Analisis data dan pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* dan *paired sample t-test* untuk melihat hasil perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* serta dampak yang terjadi setelah diberikan sebuah *treatment*. Nilai *posttest* memiliki rata-rata nilai 91 dengan nilai maksimal yang diperoleh siswa adalah 93 dan nilai minimal yang diperoleh siswa adalah 88, kemudian nilai *posttest* memiliki angka yang lebih tinggi dibandingkan dengan nilai *pretest*, yang berarti bahwa tingkat kepercayaan diri siswa cenderung meningkat setelah diberi perlakuan khusus. Oleh karena itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan *outdoor education* berpengaruh signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri siswa XI IPS SMAN 3 Kuningan.

Kata kunci: *Outdoor Education, Percaya Diri, Penjas*

ABSTRACT

Pandu Putra Bijaksana (1606125) The Influence Of Outdoor Education On Studentselves Confindce Level. Under the guidance of , dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd and Dra. Hj.Oom Rohmah, M.Pd

In the field of physical education health and recreation, there are several studies that are related to sports branch activities and sports activities with increased confidence of students. However, in the research object at SMA Negeri 3 Kuningan, literature and studies that discussed the correlation of student confidence and physical education have not been found, therefore researchers carried out research activities in SMA Negeri 3 Kuningan in grade XI IPS 2 as a focus to explore each student's confidence level. The purpose of this research is to find out the influence of outdoor education activities on students' confidence levels on learning penjas. The research method used is pre-experiment with one group pretest-posttest research design. Analysis of research results is carried out descriptively quantitatively. Population size in SMAN 3 Kuningan 325 Students and samples this study were 30 students of grade XI IPS 2 SMAN 3 Kuningan. The action is in the form of hill walking activities, and other types of outdoor games that involve confidence. Data collection is done through the dissemination of confidence scale questionnaires at the time of pretest and posttest. posttest score has an average value of 91 with the maximum scores obtained by students is 93 and the minimum score obtained by students is 88, then the posttest score has a higher number than the pretest score, which means that the level of student confidence tends to increase after being treated is enhancement. Data analysis and hypothesis testing were conducted using wilcoxon signed ranks test and paired sample t-test to see the results of differences in pretest and posttest values and the impact that occurred after a treatment. The results showed that outdoor education activities have a significant effect on the confidence level of students of XI IPS SMAN 3 Kuningan.

Keywords: Outdoor Education, Confidence, Physical Education

DAFTAR ISI

COVER	
HALAMAN PENGESAHAN	
PERNYATAAN OTENTISITAS	
KATA PENGANTAR	
UCAPAN TERIMAKASIH	
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI	8
2.1 Definisi Pendidikan	8
2.2 Pendidikan Jasmani	9
2.2.1 Tujuan Pendidikan Jasmani	9
2.3 Sejarah <i>Outdoor Education</i>	11
2.3.1 <i>Outdoor Education</i>	12
2.3.2 Bentuk-bentuk <i>Outdoor Education</i>	13
2.4 Pendidikan Afektif Untuk Meningkatkan Percaya Diri	14
2.4.1 Aspek-Aspek Percaya Diri.....	15
2.4.2 Percaya Diri Bagi Siswa	16

2.5 Kerangka Berfikir	17
2.6 Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1 Metode Penelitian	19
3.2 Desain Penelitian	20
3.3 Populasi	22
3.4 Sampel	22
3.5 Subjek Penelitian	23
a) Tempat Penelitian	23
b) Waktu Penelitian	23
3.6 Definisi Operasional	23
a) <i>Outdoor Education</i>	23
b) Percaya diri	23
3.7 Instrumen Penelitian	24
1. Alat Pengumpulan Data	24
2. Kisi-Kisi Kuisisioner	25
3. Uji Validitas dan Reliabilitas	26
3.8 Teknik Analisis Data	28
a. Uji Normalitas	28
b. Uji Homogenitas	28
c. Uji Hipotesis	29
BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Gambaran Umum Penelitian	30
4.2 Uji Instrumen Penelitian	30
A. Uji Validitas	30
B. Uji Reliabilitas	32
4.3 Data Tingkat Kepercayaan Diri Siswa	33
A. Deskripsi Data <i>Pretest</i>	33
B. Deskripsi Data <i>Posttest</i>	34
4.4 Uji Prasyarat	34
A. Uji Normalitas	34
B. Uji Homogenitas	35

4.5 Pengujian Hipotesis	36
A. Uji beda <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> dari kelas eksperimen	36
B. Uji hipotesis <i>paired sample t-test</i>	38
4.5 Pembahasan	39
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	41
5.1 Simpulan	41
5.2 Implikasi dan Rekomendasi	41
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain <i>one group pre-test post-test</i>	20
Tabel 3.2 Alternatif Jawaban dengan Skala Likert	24
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kuesioner Kepercayaan Diri	25
Tabel 4.1 Hasil Hitung Uji Validitas.....	31
Tabel 4.2 Hasil Hitung Uji Reliabilitas.....	32
Tabel 4.3 Indeks Reliabilitas dan Interpretasinya	33
Tabel 4.4 Nilai <i>Pretest</i>	33
Tabel 4.5 Nilai <i>Posttest</i>	34
Tabel 4.6 Hasil Hitung Uji Normalitas	35
Tabel 4.7 Hasil Hitung Uji Homogenitas.....	36
Tabel 4.8 Uji Beda <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	37
Tabel 4.9 <i>Paired Sample Test</i>	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	18
Gambar 3.1 Bagan Alur Prosedur Eksperimen	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kegiatan *Outdoor Education*

Lampiran 2 Kuesioner Penelitian

Lampiran 3 Uji Instrumen Penelitian

Lampiran 4 Skor *Pretest* dan *Posttest*

Lampiran 5 Uji Prasyarat Penelitian

Lampiran 6 Uji Hipotesis Penelitian

Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan *Outdoor Education*

DAFTAR PUSTAKA

- Alfajar, L. H. (2014). *Upaya Pengembangan Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar Negeri Sosrowijayan*. UNY.
- Angelis, B. (2003). *Confidence (Percaya Diri)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Apriani, R. (2017). *Integrasi Citra Quickbird Dan Sistem Informasi Geografi untuk Pemetaan Potensi Penambahan Jalur Sepeda Di Kecamatan Umbulharjo Tahun 2017*. Universitas Gajah Mada.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badan Standar Nasional Pendidikan. (2006). *Sukintaka*. Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan.
- Bawono, A. (2006). *Multivariate Analysis Dengan SPSS*. Salatiga: STAIN Salatiga Press.
- Beames, S., Higgins, P., & Nicol, R. (2012). *Learning outside the classroom: Theory and guidelines for practice*. Routledge: Taylor & France.
- Bill, G. (1976). *The Handicapped Child in the Regular Classroom*. USA: The CV. Mosby Company.
- Davies. (1981). *Teacher as Curriculum Evaluations*. Sidney: George Allen & Unwim.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2004). *Kerangka Dasar Kurikulum Tahun 2004*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Depdiknas.
- Erlina, A. L. (2012). Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Medikora*, 8(2).
- Fraenkel, Jack. R., and N. E. W. (2012). *How to Design and Evaluate. Research in Education 8th Edition*. Boston: McGraw-Hill Higher.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Herrington, J., & Herrington, A. (1998). Authentic assessment and multimedia: How university students respond to a model of authentic assessment. *Higher Education Research and Development*, 17(3), 305–322.
- Husamah. (2013). *Pembelajaran luar kelas outdoor learning*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Husdarta, H. J. . (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.

- Husdarta, H. J. . (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Kartono, K. (2014). *Patologi Sosial 2 : Kenakalan Remaja*. Jakarta: Rajawali Press.
- Khayyirah, B. (2013). *Cara Pintar Berbicara Cerdas di Depan Publik*. Yogyakarta: Diva Press.
- Klasifikasi, P., Materi, P., & Tumbuhan, K. (2014). *Unnes Journal of Biology Education*. 3(1), 61–68.
- Lie, A. (2010). *Cooperative Learning Mempraktikkan Cooperative Learning di Ruang-Ruang Kelas*. Jakarta: Grasindo.
- Lutan. (2005). *Teori Belajar Keterampilan Motorik Konsep dan Penerapannya*. UPI Bandung.
- Mahendra, A. (2008). *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. UPI Bandung, Bandung.
- Mahendra, A. (2009). *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. UPI Bandung.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Martin, Barbara, L., & Leslie, J. B. (1986). The Affective and Cognitive Domains: Integration for Instruction and Research. Retrieved from <https://books.google.co.id/books>
- Mufdilah. (2009). *Antenatal Care Focused*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Öztürk, A., & Özbek, H. (2005). *The Anti-Inflammatory Activity of Eugenia Caryophyllata Essential Oil : an Animal Model of Anti- Inflammatory Activity, Experimental Biology and Medicine*. 2(4), 159–163.
- Rahman. (2017). Penerapan Snowball Throwing untuk meningkatkan hasil Belajar IPS Siswa Kelas V Pada SDN No. Pantobete. *Jurnal Kreatif Online*, 5(4), 12–24.
- Ridlo. (2005). *Pendekatan jelajah Alam Sekitar Makalah Seminar Disampaikan dalam Semiloka Pengembangan Kurikulum dan Desain Inovasi Pembelajaran Biologi dengan Pendekatan JAS*. Semarang: FMIPA UNNES.
- Risnawita, & Ghufron. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Santoso, S. (2014). *Statistik Parametrik: konsep dan aplikasi dengan SPSS*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Solehudin. (2006). *Hill Walking/Fell Walking Scrambling, Climbing dan*

Mountaineering. Bandung.

- spssindonesia. (2016). Cara Uji Paired Sample T-Test dan Interpretasi dengan SPSS. Retrieved November 20, 2020, from <https://www.spssindonesia.com/2016/08/cara-uji-paired-sample-t-test-dan.html><https://www.spssindonesia.com/2016/08/cara-uji-paired-sample-t-test-dan.html>
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif DAN R&D (cetakan ke-14)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.
- Virani, Ayu Dewi, I., Riastini, P. N., & Surjana, M. (2016). Deskripsi Sikap Sosial Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 4 Penarukan Kecamatan Buleleng Kaupaten Buleleng. *E-Journal PGSD Universitas Pendidikan Ganesha*, 4(1), 4.
- Wibowo, A. (2010). *Menjadi Guru Berkarakter*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Widiyanto, J. (2010). *SPSS for Windows Untuk Analisis Data Statistik dan Penelitian*. Surakarta: BP-FKIP UMS.
- Yildirim, G., & Akamca, G. . (2017). The effect of outdoor learning activities on the development of preschool children. *South African Journal of Education*, 3(2), 12–27. Retrieved from <http://doi.org/10.15700/saje.v37n2a1378>