

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Batasan Penelitian.....	8
F. Anggapan Dasar	9
G. Hipotesis	11
H. Definisi istilah	11
BAB II TINJAUAN TEORETIS.....	13
A. Aktivitas Jasmani.....	13
1. Pengertian Aktivitas Jasmani.....	13
2. Aktivitas Jasmani di Alam Terbuka.....	14
B. <i>Outbond Activity</i>	17
1. Pengertian <i>Outbound</i>	17
2. Metode <i>Outbound</i>	20
3. Manfaat <i>Outbound</i>	22
4. Tujuan <i>Outbound</i>	24
C. Hakikat Kepercayaan Diri.....	27
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	27
2. Manfaat Kepercayaan Diri.....	34
3. Pembentukan Kepercayaan Diri.....	36
4. Faktor-faktor yng Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	38
5. Memupuk Kepercayaan Diri.....	44
6. Komponen-komponen Kepercayaan Diri.....	47
D. Hubungan <i>Outbound</i> dengan Kepercayaan Diri.....	49
BAB III METODE PENELITIAN	52
A. Metode Penelitian	52
B. Populasi dan Sampel	53

1. Populasi	53
2. Sampel	54
C. Langkah-langkah dan Desain Penelitian.....	56
1. Langkah-langkah Penelitian.....	56
2. Desain Penelitian	58
D. Alat Pengumpul Data.....	58
1. Menyusun Kisi-kisi Skala.....	59
2. Penyusunan Skala.....	61
E. Pelaksanaan Pengumpulan Data	63
F. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.....	64
1. Pengujian Validitas Skala.....	64
2. Pengujian Reliabilitas Skala.....	65
3. Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku.....	69
4. Uji Normalitas.....	70
5. Uji Homogenitas.....	72
6. Uji Hipotesis.....	73
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	76
A. Hasil Pengolahan Data dan Analisis Data.....	76
1. Hasil Penghitungan Rata-rata dan Simpangan Baku....	76
2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	77
3. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas.....	78
4. Hasil Pengujian Hipotesis.....	79
B. Diskusi Penemuan.....	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN	92