

**PENGARUH KEGIATAN *OUTBOUND* TERHADAP
KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

**NUR HASANAH RAZIKA
1605620011**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : NUR HASANAH RAZIKA
NIM : 1605620011
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan / Olahraga & Rekreasi
Alamat email : nurhasanahrazika@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH KEGIATAN OUTBOUND TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN & KESEHATAN UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 11 FEBRUARI 2025

Penulis

(Nur Hasanah Razika)
nama dan tanda tangan

**LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI
PRODI OLAHRAGA REKREASI**

Nama : Nur Hasanah Razika
NIM : 1605620011
Prodi : Olahraga Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul : **“PENGARUH KEGIATAN *OUTBOUND* TERHADAP TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA”**

Nama:

Tanda Tangan:

Tanggal:

Pembimbing 1,

Hartman Nugraha, M.Pd
NIP. 19740909200312 1 001



06 / 01 / 2025

Pembimbing 2,

Masnur Ali, M.Pd
NIP. 19920901 201903 1 014



06 / 01 / 2025

Mengetahui,
Koordinator Prodi
Olahraga Rekreasi

Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si.
NIP. 19711219200501 1001



06 / 01 / 2025

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Hartman Nugraha, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 197409092003121001		03/02/25
Pembimbing II <u>Masnur Ali, M.Pd</u> NIP. 199209012019031014		31/01 25

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Prof. Dr. Hernawan, SE, M.Pd</u> NIP. 196907212002121001	Ketua Sidang		05/02/2025
2. <u>Muhamad Arif, S.Pd., M.Pd</u> NIDN. 0023028304	Sekretaris		03/02/2025
3. <u>Dra. Arvati, M.Pd</u> NIDN. 8973710021	Anggota		04/02/2025
4. <u>Hartman Nugraha, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 197409092003121001	Anggota		03/02/25
5. <u>Masnur Ali, M.Pd</u> NIP. 199209012019031014	Anggota		31/01 25

Tanggal lulus : 22 Januari 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta ataupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni dari sebuah ide, gagasan, dan penelitian saya sendiri yang dibantu oleh arahan dosen pembimbing.
3. Seluruh tulisan dalam skripsi ini tidak terdapat pendapat yang telah ditulis oleh orang lain, kecuali pendapat yang dijadikan sebagai acuan dan telah disebutkan nama pengarang serta dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh - sungguh dan apabila terdapat ketidakbenaran dan penyimpangan dalam pernyataan ini dikemudian hari, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 13 Januari 2025



Nur Hasanah Razika
NIM.1605620011

PENGARUH KEGIATAN *OUTBOUND* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui bagaimana kepercayaan diri melalui kegiatan *outbound* pada mahasiswa olahraga rekreasi FIKK UNJ . Penelitian ini dilaksanakan di Kampus Timur Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Timur, DKI Jakarta. Adapun penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2024 sebanyak 36 mahasiswa, teknik dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian berupa angket kepercayaan diri dan teknis analisis, dalam penelitian ini menggunakan *statistic uji-t*. Dalam penelitian ini dilakukan uji validitas dan reabilitas, yang mana dari 36 soal terdapat 26 soal valid dan reabilitas di atas $> 0,60$. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa kegiatan *outbound* berpengaruh terhadap kepercayaan diri mahasiswa olahraga rekreasi FIKK UNJ. Hal ini terbukti dari hasil analisis data tes awal dan tes akhir kepercayaan diri dianalisis dengan menggunakan uji-t. Dari hasil analisis data diperoleh nilai t_{hitung} . Selanjutnya diuji dengan t_{tabel} pada derajat kebebasan, diperoleh nilai t_{tabel} , dengan demikian nilai $t_{hitung} > \text{nilai } t_{tabel}$ atau $19.770 > 1.690$. Dengan terbukti nilai $t_{hitung} > \text{nilai } t_{tabel}$ dapat dinyatakan bahwa kegiatan *outbound* mempunyai pengaruh terhadap kepercayaan diri mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Kata Kunci: *Outbound* , Kepercayaan Diri, Mahasiswa

**THE EFFECT OF OUTBOUND ACTIVITIES ON THE SELF-
CONFIDENCE OF STUDENTS OF THE FACULTY OF SPORTS AND
HEALTH SCIENCES, JAKARTA STATE UNIVERSITY**

ABSTRACT

The aim of this research is to find out how self-confidence is achieved through outbound activities among FIKK UNJ recreational sports students. This research was conducted at the East Campus of Jakarta State University, East Jakarta, DKI Jakarta. This research was carried out in December 2024 with a total of 36 students. The sampling technique in this research was purposive sampling. In this research, data collection used research instruments in the form of self-confidence questionnaires and technical analysis, in this research, t-test statistics were used. In this research, validity and reliability tests were carried out, of which 26 questions were valid and reliability was above >0.60 . The results of this research state that outbound activities have an influence and can increase the self-confidence of FIKK UNJ recreational sports students. This is evident from the results of the initial test data analysis and the final test of self-confidence analyzed using the t-test. From the results of data analysis, the tcount value was obtained. Next, it was tested with ttable on degrees of freedom, the ttable value was obtained, thus the tcount value $>$ ttable value or $19,770 > 1,690$. By proving that the tcount $>$ ttable value, it can be stated that outbound activities have an influence on the self-confidence of students at the Faculty of Sports and Health Sciences, Jakarta State University.

Keywords: *Outbound, Self-Confidence, collage student*

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Dengan penuh rasa syukur, penulis ini mengungkapkan rasa terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkah, rahmat, dan petunjuk-Nya yang memungkinkan penulis menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kegiatan *Outbound* Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta”. skripsi ini merupakan persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga

Skripsi ini dibuat sebagai syarat untuk menyelesaikan studi dan meraih gelar Sarjana Olahraga di Program Studi Olahraga Rekreasi, yang berada di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyelesaian Skripsi ini telah mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan tulus, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada: **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd.,M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. **Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si** selaku Koordinator Program Studi Olahraga Rekreasi. **Hartman Nugraha, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I dan Pembimbing Akademik yang telah membimbing penyusunan skripsi peneliti dari awal hingga akhir. **Masnur Ali, M.Pd** selaku Dosen pembimbing II yang telah membantu peneliti dalam penyusunan skripsi dari awal hingga akhir. **Dra. Aryati, M.Pd** selaku Dosen Validasi Ahli Psikologi Olahraga yang telah membimbing dalam membuat kuesioner penelitian. **Aditya Dewanggi, S.Pd** selaku Validasi Ahli *Outbound* yang telah membantu saya dalam memberikan arahan kegiatan outbound untuk penelitian.

Akhir kata penulis berharap semoga Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Jakarta, Januari 2025

NHR

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Rumusan Masalah	11
D. Tujuan Penelitian.....	11
E. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN TEORETIK	13
A.Deskripsi Konseptual.....	13
1. Kepercayaan Diri	13
1.1 Pengertian Kepercayaan Diri.....	13
1.2 Ciri-ciri Kepercayaan Diri.....	16
1.3 Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	18
1.4 Faktor yang dapat meningkatkan kepercayaan diri.....	20
1.5 Rasa Percaya Diri Pada Mahasiswa	21
2. Kegiatan <i>Outbound</i>	21
2.1 Pengertian Kegiatan <i>Outbound</i>	21
2.2 Manfaat dan Tujuan Kegiatan <i>Outbound</i>	24
2.3 Jenis dan Metode Kegiatan <i>Outbound</i>	26
2.4 Pelaksanaan Kegiatan <i>Outbound</i>	27

2.5 Evaluasi Kegiatan <i>Outbound</i>	28
B. Penelitian Relevan.....	29
C. Kerangka Berpikir.....	31
D. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	46
A. Tujuan Penelitian.....	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
D. Populasi dan Sampel.....	47
E. Instrumen Penelitian.....	48
F. Teknik Pengumpulan Data.....	53
G. Teknik Analisis Data.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Deskripsi Data.....	59
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	64
C. Temuan Penelitian.....	65
D. Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
RIWAYAT HIDUP.....	83

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4. 1 Diagram Histogram Distribusi Pre Test	61
Gambar 4. 2 Diagram Histogram Distribusi Post Test.....	62



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Penelitian Relevan.....	29
Tabel 2. 2 Kerangka Berpikir.....	31
Tabel 3. 1 Pretest-Posttest Control Group Design	46
Tabel 3. 2 Skala Likert	51
Tabel 3. 3 Penilaian Skala Likert Positif.....	51
Tabel 3. 4 Penilaian Skala Likert Negatif	52
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Angket Kepercayaan Diri.....	52
Tabel 3. 6 Uji Validitas Instrumen	54
Tabel 3. 7 Butir Soal Valid	55
Tabel 3. 8 Uji Realibilitas Instrumen	56
Tabel 4. 1 Deskripsi Statistik	59
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Skor Pre-Test.....	60
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Skor Post Test.....	61
Tabel 4. 4 Uji Normalitas Shapiro Wilk	62
Tabel 4. 5 Uji Homogenitas	63
Tabel 4. 6 Uji Hipotesis Paired Sampel T Test.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Usulan Judul Skripsi.....	59
Lampiran 2 Surat Validasi Ahli	60
Lampiran 3 Surat ke Bakhum	62
Lampiran 4 Surat Balasan Bakhum.....	63
Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian Skripsi.....	64
Lampiran 6 Instrumen Penelitian Variabel Kepercayaan Diri (Uji Coba).....	65
Lampiran 7 Instrumen Penelitian Variabel Kepercayaan Diri (Final).....	68
Lampiran 8 Uji Validitas Instrumen Kepercayaan.....	70
Lampiran 9 T-tabel Alpha 5%	73
Lampiran 10 Uji Reabilitas	74
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian.....	75
Lampiran 12 Riwayat Hidup.....	

