

**PENGARUH OUTBOUND TERHADAP MENTAL PEMAIN  
SEPAKBOLA KU 13, 14 dan 15 TAHUN SEBELUM PERTANDINGAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun oleh:

Wisnu Son Haji

NIM.14602241069

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2021**

# **PENGARUH OUTBOUND TERHADAP MENTAL PEMAIN SEPAKBOLA KU 13, 14 dan 15 TAHUN SEBELUM PERTANDINGAN**

Oleh:

Wisnu Son Haji  
NIM.14602241069

## **ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini untuk menunjukkan bahwa kegiatan outbound dapat membentuk mental pemain sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun sebelum pertandingan. Hasil dari penelitian diharapkan memberikan referensi bentuk kegiatan pelatihan mental dalam sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan bentuk one-group pretest-posttest design dengan instrumen berupa angket. Angket yang diberikan telah dicari validitasnya dengan  $r$  tabel 0.329. Hasil dari validitas terdapat 25 butir pernyataan yang valid dari 36 butir pernyataan. Dari 25 butir pernyataan nilai realibilitasnya adalah 0.88. Perlakuan/*treatment* dalam penelitian ini adalah kegiatan outbound yang telah dikonsultasikan kepada ahli/*expert judgment* dan sudah diperbaiki sesuai dengan saran ahli/*expert judgment* yaitu mas Amri Pristiawan yang berprofesi sebagai pemandu outbound. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Indonesia Muda Kebumen yang berjumlah 40 siswa. Sampel dalam penelitian adalah sebagian dari populasi yang berjumlah 21 orang. Penelitian dilakukan di Alun-alun Kebumen, Desa Bumirejo, Kecamatan Kebumen, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah, pada tanggal 11 November 2020. Teknik analisis data menggunakan metode statistik uji beda atau paired sample t-test.

Hasil penelitian menunjukkan meningkatnya faktor motivasi sebesar 3.6%, percaya diri sebesar 2%, konsentrasi sebesar 3.3%, stres sebesar 3.6%, kecemasan sebesar 4% dan ketegangan sebesar 1.2%. Hasil penelitian juga menunjukkan peningkatan terhadap pemain laki-laki sebesar 3.6% dan perempuan sebesar 2.6%. Nilai signifikansi perempuan sebesar 0.017 dan laki-laki sebesar 0.000. Hasil penelitian berdasarkan usia mengalami peningkatan pada usia 13 tahun sebesar 3.7%, usia 14 tahun sebesar 3.2% dan usia 15 tahun sebesar 2.8% dengan nilai signifikansi usia 13 tahun sebesar 0.002, usia 14 tahun sebesar 0.002 dan usia 15 tahun sebesar 0.007.

Hasil data diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan outbound efektif dari aspek waktu ataupun aspek pelatihan mental. Penelitian ini tentunya memiliki beberapa kelemahan yaitu dari aspek pemandu outbound, umur sampel dan instrumen penelitian. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya lebih meningkatkan hal diatas.

Kata kunci: outbound, mental, sepakbola.

## SURAT PERNYATAAN

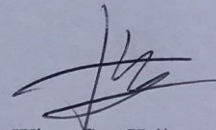
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wisnu Son Haji  
NIM : 14602241069  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Judul TAS : Pengaruh Outbound Terhadap Mental Pemain Sepakbola  
KU 13, 14 dan 15 Tahun Sebelum Pertandingan

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 2 Februari 2021

Hormat Saya



Wisnu Son Haji  
NIM. 14602241069

**PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH OUTBOUND TERHADAP MENTAL PEMAIN  
SEPAKBOLA KU 13, 14 dan 15 TAHUN SEBELUM PERTANDINGAN**

Disusun oleh:

Wisnu Son Haji

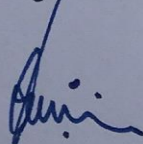
NIM. 14602241069

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

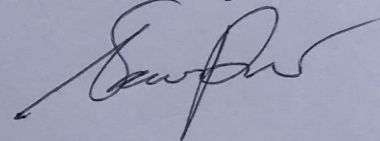
Yogyakarta, 5 Februari 2021

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Endang Rini Sukamti, M.S  
NIP. 196004071986012001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Nawan Primasoni, S.Pd., KOR., M.Or.  
NIP.198405212008121001

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH OUTBOUND TERHADAP MENTAL PEMAIN  
SEPAKBOLA KU 13, 14 dan 15 TAHUN SEBELUM PERTANDINGAN**

Disusun oleh:

Wisnu Son Haji

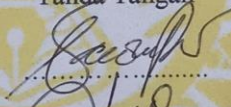
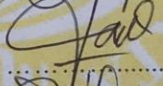
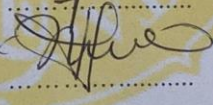
NIM. 14602241069

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta

pada tanggal 15 Februari 2021

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda-Tangan	Tanggal
Nawan Primasoni, S.Pd., KOR., M.Or. Ketua Penguji		2/3 2021
Danardono, S.Pd., M.Or. Sekretaris Penguji		2/3 2021
Drs. Herwin, M.Pd. Penguji Utama		1/3 - 2021

Yogyakarta, 3 Maret 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Dr. Muli Prasetyo, M.Kes.  
NIP. 198208152005011002

## **MOTO**

Manusia dikaruniai fisik, otak dan nurani  
maka gunakanlah secara maksimal dan seimbang

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala yang telah diberikan kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan lancar. Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya yaitu Bapak Waluyo dan Ibu Juriyah yang selalu memberikan dukungan dan doa.
2. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Outbound Terhadap Mental Pemain Sepakbola KU 13, 14 dan 15 Tahun Sebelum Pertandingan“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Nawan Primasoni S.Pd., KOR., M.Or. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi.
2. Ibu Dr. Endang Rini Sukanti, M.S. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
3. Kedua orang tua saya yaitu Bapak Waluyo dan Ibu Juriyah serta saudara-saudari saya yang selalu memberikan dukungan dan doa.
4. Bapak Cahya Mardianto dan jajaran pelatih SSB Indonesia Muda Kebumen atas bantuan dan dukungannya.
5. Keluarga Besar MADAWIRNA UNY dan teman-teman serta semua pihak yang sudah membantu dan mendukung selama proses penyelesaian TAS.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat.

Yogyakarta, 2 Februari 2021

Hormat saya,

Wisnu Son Haji  
NIM. 14602241069

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
MOTO .....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii

### BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9

### BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori	
1. Outbound	
a. Pengertian outbound.....	10
b. Tujuan dan manfaat outbound.....	11
c. Jenis-jenis outbound.....	13
d. Prinsip-prinsip outbound.....	15
e. Merancang kegiatan outbound yang efektif.....	17
2. Mental	
a. Pengertian mental.....	20
b. Mental pada masa remaja.....	21
c. Mental dalam olahraga.....	25
d. Mental dalam pertandingan.....	27
e. Macam-macam mental .....	36
f. Gangguan mental pada atlet .....	49
g. Perilaku yang muncul pada atlet sepakbola sebelum, saat dan setelah pertandingan.....	57
3. Sepakbola	
a. Pengertian sepakbola.....	58
b. Komponen dalam sepakbola .....	59

c. Fase psikologi dalam sepakbola.....	61
d. Sekolah Sepakbola (SSB) Indonesia Muda Kebumen .....	63
B. Penelitian yang Relevan.....	65
C. Kerangka Berpikir.....	66
D. Hipotesis.....	67
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	68
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	69
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	69
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	70
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	70
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	73
G. Teknik Analisis Data .....	78
H. Perlakuan/ <i>Treatment</i> .....	78
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	81
B. Pembahasan.....	88
C. Keterbatasan Penelitian .....	95
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	96
B. Implikasi.....	98
C. Saran.....	98
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>98</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>101</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Alternatif Jawaban .....	71
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen.....	72
Tabel 3. Hasil Uji Coba Validitas Instrumen .....	75
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen.....	76
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas.....	77
Tabel 6. Konsep Mental .....	79
Tabel 7. Konsep Outbound .....	80
Tabel 8. Data Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin .....	82
Tabel 9. Data Sampel Berdasarkan Usia.....	83
Tabel 10. Hasil Faktor Mental .....	84
Tabel 11. Hasil Paired Simple T-test Berdasarkan Jenis Kelamin.....	85
Tabel 12. Hasil Paired Simple T-test Berdasarkan Usia.....	87

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	102
Lampiran 2. Kartu Lembar Bimbingan TAS .....	103
Lampiran 3. Surat Persetujuan <i>Expert Judgment</i> .....	104
Lampiran 4. Konsep Outbound .....	106
Lampiran 5. Panduan Outbound .....	110
Lampiran 6. Data Hasil Validasi .....	118
Lampiran 7. Data Hasil Reliabilitas .....	119
Lampiran 8. Instrumen Penelitian .....	120
Lampiran 9. Data Sampel.....	122
Lampiran 10. Data Hasil Pretest .....	123
Lampiran 11. Data Hasil Posttest.....	124
Lampiran 12. Data Hasil Berdasarkan Faktor Mental .....	125
Lampiran 13. Data Hasil Berdasarkan Jenis Kelamin .....	129
Lampiran 14. Data Hasil Berdasarkan Usia.....	131
Lampiran 15. Paired Simple T-test .....	133
Lampiran 16. Dokumentasi Kegiatan .....	135

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Komponen dalam Sepakbola.....	59
Gambar 2. Data Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	82
Gambar 3. Data Sampel Berdasarkan Usia .....	83
Gambar 4. Hasil Faktor Mental.....	84
Gambar 5. Hasil Uji Paired Simple T-test Berdasarkan Jenis Kelamin .....	86
Gambar 4. Hasil Uji Paired Simple T-test Berdasarkan Usia .....	87

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Sepakbola adalah cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh 2 tim dan setiap tim umumnya dimainkan oleh 11 pemain. Olahraga ini dimainkan di lapangan dengan panjang 90-120 m dan lebar 45-90 m. Sepakbola termasuk permainan yang menggunakan bola besar dengan ukuran bola menyesuaikan kelompok umur. Olahraga ini menjadi salah satu olahraga terfavorit diseluruh dunia. Tujuan utama dari permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dalam waktu normal 2X45 menit untuk pertandingan profesional. Untuk mewujudkan tujuan diatas, setiap klub memiliki cara sendiri untuk mengolah pemainnya agar menjadi pemain yang memiliki kemampuan dan kualitas baik serta menjadi pemain yang dapat berprestasi di setiap pertandingan atau kompetisi. Menjadi pemain sepakbola yang berprestasi seringkali dikaitkan dengan sebuah kemenangan dalam menghadapi pertandingan atau menjadi juara dalam sebuah kompetisi. Untuk memenagkan sebuah pertandingan atau menjadi juara dalam kompetisi, pemain harus menguasai komponen-kompenen dalam sepakbola yaitu teknik, taktik, fisik dan mental. Akan tetapi saat bertanding, komponen mental menjadi komponen terpenting dan menjadi ujung tombak kesuksesan. Seperti yang dikatakan oleh Tangkudung & Mylsidayu (2017) “sehebat apapun olahragawan yang memiliki teknik, taktik dan fisik tanpa dilengkapi mental yang

baik akan berakhir sia-sia karena saat bertanding olahragawan akan menggunakan mentalnya sebesar 80%. Kenyataannya masih banyak pelatih yang hanya menekankan latihan pada aspek fisik, teknik dan taktik saja, sedangkan faktor mental/psikis sering terabaikan”. Dari pendapat ini dapat disimpulkan bahwa baik buruknya penampilan pemain saat pertandingan sebagian besar ditentukan oleh bagaimana kondisi mental pemain, sehingga mereka dapat memaksimalkan tektik dan taktik yang sudah dilatih sejak lama atau *skill* yang sudah mereka kuasai. Akan tetapi pada kenyataannya mental menjadi komponen yang masih sering diabaikan oleh pihak pelatih. Pelatihan mental masih sering terabaikan karena beberapa faktor. Seperti yang dikatakan oleh Sukadiyanto (2000) menyatakan bahwa pelatih enggan melatih aspek psikis karena beberapa faktor antara lain: belum mengetahui cara melatih aspek fisik, sudah mengerti, tetapi karena keterbatasan waktu, latihan psikis memerlukan waktu khusus dan tersendiri, mengetahui lawan juga tidak melatih psikis. Pernyataan itu pada kenyataannya masih sering terjadi pada klub-klub saat akan menghadapi sebuah pertandingan. Padahal mental menjadi komponen yang penting pada situasi-situasi tertentu, salah satu contoh situasi yang sangat membutuhkan mental yang baik adalah saat pengambilan keputusan tendangan pinalti atau saat mendapat tekanan dari tim lawan atau penonton lawan. “Atlet yang yakin bisa menghadapi tekanan dalam kompetisi melihatnya sebagai tantangan dan justru akan mendorong mereka memberikan performa terbaik. Disisi lain, atlet yang kesulitan menghadapi tekanan akan melihatnya sebagai

ancaman dan akan gagal” tutur Lee Moore, staf pengajar psikologi olahraga di University of Bath. Dalam sebuah penelitianpun menyimpulkan bahwa kelelahan mental akan mempengaruhi performa pemain saat lari, melakukan passing, menendang bola ke gawang, tackling, mengambil keputusan serta strategi di lapangan. Kelelahana secara mental juga bisa jadi muncul karena terlalu banyak pertemuan yang membahas soal strategi hingga wawancara media. “Pemain harus menghindari hal-hal yang melelahkan pikiran mereka sebelum pertandingan”, tutur Smith dari University of Newcastle di Australia dalam Roux (juni 2018). Mental sendiri adalah keadaan psikologis seseorang yang mempengaruhi semua tingkah laku dan baik buruknya suasana hati seseorang.

Pelatihan mental menjadi salah satu pelatihan yang susah untuk diterapkan karena sifatnya yang tidak terlihat dan susahnya untuk megukur tingkatan mental seseorang. Biasanya pelatih hanya menggunakan pengamatan bagaimana keadaan mental yang sedang dialami pemainnya. Bukan hanya susa diukur, tapi pelatihan mental juga termasuk dalam pelatihan yang masih sedikit media untuk melatihnya, tidak seperti komponen lain yaitu teknik, taktik dan fisik yang sudah banyak media, sarana dan prasarana untuk pelatihanya dan dapat dengan mudah mempelajarinya karena banyak media yang bisa menjadi sumber ilmu seperti buku panduan sepakbola, *softfile* dan media sosial. Hal ini adalah salah satu penyebab kurangnya referensi atau ketidaktahuan pelatih bagaimana cara pelatihan mental dilakukan.

Pelatihan mental juga harus diterapkan pada pemain remaja yaitu berkisar umur 12-18 tahun terutama pada remaja prapubertas dan masa pubertas yaitu berkisar umur 12-16 tahun. Masa remaja adalah masa perkembangan kematangan psikologis dan biologis. Remaja kerap mengalami ketegangan, kebingungan dan kekhawatiran. Sedangkan menurut Hurlock (1998: 35) masa remaja memiliki beberapa kriteria meliputi meningkatnya emosi dengan intensitas tergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis, menimbulkan masalah baru yang sulit diatasi, sebagian besar remaja bersifat *ambivalen* terhadap setiap perubahan yaitu menginginkan perubahan dan menuntut kebebasan tetapi sering takut bertanggung jawab akan akibatnya, terdapat keraguan akan perannya, sebagai usia yang menimbulkan ketakutan dan masa yang tidak realistis. Selain itu masa remaja juga sering menunjukkan bentuk emosi yang berbeda-beda seperti marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri hati, sedih, gembira, kasih sayang dan ingin tahu. Pada masa ini seringkali remaja dikuasai oleh emosi yang belum dapat mereka kontrol dengan baik bahkan dapat menyebabkan beberapa gangguan, misalnya gangguan tidur, gangguan citra tubuh, krisis kepercayaan diri yang dapat berakibat depresi. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah masa yang masih labil dan belum dapat mengontrol emosinya. Padahal dalam sebuah pertandingan, pemain seharusnya dapat mengontrol emosinya agar teknik dan taktik yang sudah dilatih dapat dimaksimalkan dalam pertandingan dan hasilnya memuaskan. Dengan adanya pengalaman berprestasi pada remaja diharapkan akan menambah dan membuat pemain tetap semangat

berlatih dan mempertahankan hobi sepakbola sampai menjadi pesepakbola profesional. Sebaliknya, pemain yang tidak memiliki pengalaman berprestasi akan lebih rentan untuk hilang/meninggalkan olahraga sepakbola. Selain itu, pengalaman berprestasi dapat menumbuhkan motivasi saat akan menghadapi pertandingan selanjutnya.

Dari uraian-uraian di atas maka perlulah kegiatan atau pelatihan yang bertujuan untuk menjaga kondisi psikis pemain sebelum melakukan pertandingan atau biasa disebut strategi latihan mental (strategi mental training) jangka pendek menghadapi pertandingan. Kegiatan ini dimaksudkan untuk menjaga kondisi mental pemain agar tetap stabil dan kokoh saat menghadapi pertandingan dengan kondisi yang berbeda-beda. Terutama untuk pemain pada usia remaja yang memiliki keinginan berprestasi yang tinggi tetapi memiliki emosi yang labil dan masih sering terbawa emosi. Dalam pelatihan mental, biasanya target mental yang dilatih sebelum pertandingan adalah motivasi, tetapi faktanya bukan hanya motivasi yang dibutuhkan oleh pemain, tapi ada beberapa gejala faktor psikologis lain yang penting dan menentukan pencapaian prestasi antara lain adalah percaya diri, konsentrasi, rasa harga diri, tanggung jawab dan sebagainya. Disamping itu perlu diperhatikan juga adanya gejala-gejala psikologis yang dapat menimbulkan gangguan antara lain ketegangan, kecemasan dan stres. Cara menjaga kondisi mental sebelum melakukan pertandingan adalah dengan memastikan tidur dan istirahat yang cukup serta mendapatkan hiburan untuk mengurangi ketegangan, kecemasan dan stres sebelum pertandingan dan melakukan pelatihan mental yang

dibutuhkan saat bertanding. Tetapi biasanya pelatih masih enggan melakukan hal tersebut. Salah satu faktornya karena keterbatasan waktu dalam padatnya jadwal kompetisi. Padahal pada kondisi seperti inilah biasanya ketegangan, stres dan gejala psikologi yang mengganggu mental pemain mulai tumbuh. Pelatih seharusnya dapat mengatur waktu sebaik mungkin untuk melakukan kegiatan pelatihan mental agar kondisi mental pemain tetap stabil di tengah-tengah jadwal kompetisi. Salah satu solusinya adalah menggabungkan kegiatan yang menghibur, menyegarkan pikiran dan melakukan pelatihan mental yang dibutuhkan saat menghadapi pertandingan pada waktu yang sama. Seperti yang dilakukan klub PSS Sleman saat menghadapi Badak Lampung FC pada tahun 2019 yaitu menggunakan kegiatan outbound sebagai media untuk pelatihan mental (sumber: *Chanel youtube PPS TV*). Kegiatan tersebut dapat menjadi salah satu solusi media dalam pelatihan mental pemain sepakbola sebelum pertandingan.

Outbound sendiri adalah kegiatan/aktifitas terencana yang dilakukan di alam terbuka. Kegiatan outbound adalah perpaduan dari olahraga yang dilakukan di alam terbuka, permainan ketangkasan dan petualangan dengan konsep kembali ke alam yang ditujukan untuk membentuk dan mengarahkan muatan yang ada di outbound kedalam diri peserta outbound. Manfaat dari outbound adalah tercapainya pengembangan diri (*personal development*) dan tim (*team development*) yang dapat dirasakan oleh peserta outbound. Bentuk kegiatan outbound dikonsepsikan untuk mensimulasikan kehidupan nyata dengan

menggunakan kegiatan atau permainan yang kreatif, rekreatif dan edukatif. Outbound dibedakan menjadi 2 yaitu real outbound dan fun outbound. Real outbound biasanya dilakukan dengan menggunakan kegiatan-kegiatan petualangan di alam bebas seperti mendaki gunung, panjat tebing atau bermain tali-temali. Real outbound ini yang sering dianggap sebagai outbound yang sesungguhnya dan memiliki resiko tinggi. Sedangkan fun outbound biasanya dilakukan menggunakan kegiatan dengan bentuk permainan-permainan ringan yang dilakukan di alam terbuka untuk mensimulasikan kehidupan nyata. Dengan kegiatan outbound peserta dapat langsung merasakan kegiatan pembelajaran secara kognitif, afektif dan psikomotor dan bisa langsung merasakan kesuksesan atau kegagalan dalam sebuah tantangan atau permainan yang dilakukannya. Kegiatan ini dimaksudkan agar peserta lebih mudah untuk mendapatkan pembelajaran atau makna yang terkandung dalam kegiatan outbound dengan dipandu oleh tim pelatihan outbound.

Dari latar belakang diatas terdapat beberapa permasalahan yang menimbulkan beberapa pertanyaan bagi penulis diantaranya bagaimana metode yang efektif untuk meningkatkan mental pemain sepakbola pada usia remaja sebelum pertandingan terutama pada masa remaja awal, tetapi peneliti akan menggunakan sampel pemain pada usia 13, 14 dan 15 tahun karena beberapa faktor diantaranya adalah pada usia 13 tahun dianggap telah benar-benar masuk dalam masa remaja dan umur 15 tahun adalah masa sebelum masuk dalam masa remaja akhir dan dianggap sepenuhnya masih dalam masa remaja awal.

Untuk menjawab permasalahan yang terdapat pada latar belakang di atas, penulis ingin mengajukan penelitian tentang “Pengaruh Outbound Terhadap Mental Pemain Sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun Sebelum Pertandingan”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi. Beberapa Identifikasi masalah menurut penulis adalah sebagai berikut:

1. Perlunya media yang efektif untuk pengembangan mental pemain sepakbola sebelum pertandingan.
2. Pelatihan mental untuk pemain sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun sebelum pertandingan.
3. Outbound sebagai media pelatihan mental jangka pendek pemain sepakbola sebelum pertandingan

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, penelitian ini dibatasi pada media outbound untuk pengembangan mental pemain sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun sebelum pertandingan.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan masalah yang ada maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah apakah media outbound efektif sebagai media pelatihan mental pemain sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun sebelum pertandingan.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian adalah untuk memperbanyak media pelatihan mental pemain sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun sebelum melakukan pertandingan dengan menggunakan media outbound.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah memperbanyak referensi dan media pelatihan mental pemain sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun sebelum pertandingan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Outbound**

###### **a. Pengertian outbound**

Outbound adalah kegiatan yang dilakukan diluar ruangan atau alam terbuka. Outbound berasal dari kata out of boundaries yang artinya keluar dari batas, ini adalah istilah dari bidang kelautan yang bisa diartikan sebagai proses mencari pengalaman melalui alam terbuka. Kegiatan outbound sendiri sudah ada sejak zaman Yunani kuno dan dikembangkan oleh seorang pendidik berkebangsaan Jerman bernama Kurt Hanh yang bekerjasama dengan pedagang asal Inggris bernama Lawrence Holt. Kegiatan ini sebenarnya dibuat untuk mencari pengalaman di alam terbuka, kegiatan permainan dan kegiatan untuk menyegarkan pikiran karena dilakukan di alam terbuka. Tetapi perkembangan zaman membuat gebrakan baru tentang kegiatan ini, yaitu kegiatan yang dilakukan diluar ruangan dan telah dikonsepsikan sedemikian rupa untuk pendidikan dan pembentukan karakter. Bentuk kegiatan outbound pada dasarnya dikonsepsikan untuk mensimulasikan kehidupan nyata menggunakan kegiatan-kegiatan atau permainan yang memiliki unsur kreatif, rekreatif dan edukatif yang dimaksudkan untuk memberikan pembelajaran kepada peserta outbound menggunakan

kegiatan yang menghibur dan menyegarkan pikiran baik secara individu atau kelompok

b. Tujuan dan manfaat

Outbound adalah kegiatan yang memiliki tujuan dan manfaat yang dibutuhkan oleh kehidupan manusia. Kegiatan ini bertujuan untuk mengolah fisik, membentuk sebuah karakter dan menyegarkan pikiran. Selain itu, kegiatan ini mengandung filosofi dan esensi yang dapat menggugah diri seseorang seperti menumbuhkan motivasi dalam diri seseorang, menumbuhkan pikiran inspiratif dengan menyelesaikan permainan yang mengandung penyelesaian masalah (*problem solving*) dan meningkatkan mental prestasi dengan kegiatan yang menantang atau permainan kompetitif. Kegiatan outbound dilakukan diluar ruangan dan membutuhkan kekuatan fisik untuk menyelesaikan misi, terutama untuk jenis real outbound. Dalam melakukan kegiatan outbound juga memerlukan psikologis yang baik karena kegiatan ini seringkali dibuat untuk mencari solusi dari sebuah permasalahan yang ada dan mengembangkan karakter seseorang. Outbound yang dilakukan di alam terbuka akan membuat pikiran menjadi segar/*fresh*, terutama untuk seseorang yang memiliki aktifitas penuh, kesibukan pekerjaan, tugas harian dan tekanan-tekanan dalam diri karena permasalahan kehidupan sehari-hari.

Seperti yang dikatakan Asti (2009: 22) manfaat dari outbound adalah sebagai berikut:

- 1) Komunikasi efektif (*effective communication*)
- 2) Pengembangan tim (*team building*)
- 3) Pemecahan masalah (*problem solving*)
- 4) Kepercayaan diri (*self confidence*)
- 5) Kepemimpinan (*leadership*)
- 6) Kerjasama (sinergi)
- 7) Permainan yang menghibur dan menyenangkan (*fun games*)
- 8) Konsentrasi/fokus (*concentration*)
- 9) Kejujuran/sportivitas

Dari pendapat Asti diatas, terdapat 9 manfaat kegiatan outbound yang dapat dirasakan oleh peserta outbound. Akan tetapi bukan berarti dengan melakukan kegiatan outbound, peserta dapat langsung merasakan manfaat dari outbound. Seperti yang dikatakan oleh Asti (2009: 25) “muatan outbound tidak semua dapat tercapai hanya dengan sebuah kegiatan outbound yang hanya berlangsung dalam hitungan hari (1-4 hari), tapi kegiatan outbound terutama yang dirancang khusus untuk tujuan-tujuan tertentu bisa menjadi *starting point* (titik pijak) bagi seseorang untuk menemukan konsep diri dan perilaku yang lebih baik pada hari-hari berikutnya”. Dari uraian ini dapat disimpulkan bahwa manfaat outbound tidak harus yang tertulis pada 9 manfaat menurut Asti

diatas. Akan tetapi outbound dapat dikonsepsikan untuk tujuan lain sesuai dengan kebutuhan seperti media memberikan motivasi dan sebagainya. Kegiatan Outbound juga tidak menjamin peserta akan merasakan langsung apa yang ada pada tujuan dan manfaat outbound menurut Asti, tetapi dengan kegiatan outbound diharapkan dapat menumbuhkan konsep dalam diri dan menjadi pondasi dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

c. Jenis-jenis outbound

Menurut Asti (2009: 20) outbound dibagi menjadi dua jenis yaitu real outbound dan fun outbound.

1) Real outbound

Real outbound menunjuk pada kegiatan tantangan yang memerlukan ketahanan fisik yang besar. Peserta menjalani petualangan dan kegiatan yang penuh tantangan, seperti *junggel survival*, mendaki gunung, arung jeram, panjat dinding atau tebing dan kegiatan di tali-temali. Real outbound inilah yang sering dianggap sebagai kegiatan outbound yang sesungguhnya karena dilakukan dengan kegiatan di alam bebas yang sebenarnya. Biasanya real outbound membutuhkan waktu lebih lama (2-4 hari) dan prosedur pelaksanaan yang lebih kompleks karena memiliki resiko tinggi serta membutuhkan penunjang peralatan dan sumber daya manusia yang lebih mumpuni.

## 2) Fun outbound

Dalam kegiatan fun outbound peserta hanya terlibat dalam permainan-permainan ringan, tetapi sangat menyenangkan, beresiko kecil (*low impact*) tetapi mengandung manfaat yang besar untuk pengembangan diri, diantaranya untuk meningkatkan keterampilan sosial seperti membangun karakter, sifat-sifat kepemimpinan dan kemampuan kerjasama *group* atau kelompok. Fun outbound tidak sekomplek real outbound. Biasanya fun outbound hanya dilakukan dalam hitungan hari, bahkan penyedia-penyedia jasa fun outbound hanya memerlukan waktu 1 hari atau kurang dari 6 jam untuk menyampaikan semua tujuan dan target yang ada pada outbound tersebut. Fun outbound sering dikonsepsikan menggunakan permainan ringan yang kreatif, rekreatif dan edukatif sebagai media untuk mensimulasikan sebuah permasalahan dan dilanjutkan dengan pembahasan/*debrief* untuk mengarahkan muatan pada outbound yang dilakukan oleh pemandu outbound atau instruktur outbound.

Dari kedua jenis outbound diatas memiliki beberapa perbedaan seperti dari aspek waktu, konsep, sumber daya manusia ataupun peralatan yang dibutuhkan. Akan tetapi kedua jenis outbound tersebut dapat menjadi media sesuai dengan tujuan dan manfaat outbound dilakukan tergantung dari konsep yang dirancang sebaik mungkin agar hasilnya maksimal dan efektif.

d. Prinsip-prinsip outbound

Untuk membuat rancangan outbound, tim pelatihan outbound harus memiliki dasar atau acuan agar perencanaan dapat lebih mudah dan hasilnya efektif serta maksimal sesuai dengan tujuan outbound dilaksanakan. Dasar-dasar/pedoman pembuatan rancangan outbound dapat disesuaikan dengan prinsip-prinsip dilakukannya outbound. Prinsip-prinsip outbound adalah sebagai berikut:

1) *Curriculum* (kurikulum)

Kegiatan outbound harus memiliki kejelasan makna dan arti bagi peserta. Hal terpenting dalam kegiatan pelatihan outbound adalah pemberian instruksi yang efektif dibandingkan dengan pelajaran itu sendiri. Untuk mempermudah saat kegiatan outbound, tim pelatihan outbound harus memiliki panduan sebagai acuan pelaksanaan kegiatan outbound. Kurikulum ini biasanya dibuat dalam bentuk konsep kegiatan outbound.

2) *Student needs* (kebutuhan peserta)

Konsep outbound harus menyesuaikan dengan kebutuhan nyata yang menjadi tujuan peserta outbound mengikuti kegiatan atau tujuan dilakukannya pelatihan outbound agar kegiatan outbound tidak hanya dimaknai sebagai kegiatan/permainan yang menyenangkan tetapi memiliki manfaat dan makna. Kebutuhan peserta dapat dicari dari peserta atau manajer yang bersangkutan.

### 3) *Motivation* (motivasi)

Kebutuhan peserta mengikuti pelatihan outbound tidak terpisahkan dari motif hakiki dalam proses belajar. Motif belajar adalah sebagai berikut:

#### a) *Curiosity* (keingintahuan)

Kecenderungan tertarik terhadap sesuatu yang belum pasti atau belum jelas

#### b) *Competence* (Kecakapan)

Pencapaian dan kemampuan dalam menyelesaikan tugas

#### c) *Identification* (identifikasi)

Kecenderungan untuk meniru/mencontoh nilai kehidupan disekitarnya dan aspirasi dalam menghargai orang lain

#### d) *Reciprocity* (resiprositas)

Kebutuhan akan berbagi dan bekerjasama dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama

### 4) *Methods* (Metode)

Beberapa contoh metode yang telah digunakan oleh banyak instruktur pelatihan outbound berdasarkan pengalaman mereka adalah sebagai berikut:

#### a) Melatih ketrampilan dalam bidang baru

#### b) Menggunakan lingkungan alam bebas

#### c) Menggunakan bentuk tugas pemecahan masalah yang terarah

- d) Menyediakan kesempatan untuk melayani orang lain
- e) Menyediakan kesempatan untuk bertanggung jawab dalam kepemimpinan
- f) Menyediakan berbagai bentuk pengalaman
- g) Membangkitkan tantangan untuk memperlihatkan keberhasilan sebuah pengalaman
- h) Menyediakan kesempatan untuk berkembang, belajar memberi dan menerima bentuk evaluasi maupun umpan balik
- i) Menyediakan pengalaman dalam membangun/membentuk moral positif

Memberikan perhatian dan penekanan terhadap bentuk refleksi

#### 5) *Option* (pilihan)

Membuat rancangan outbound dalam beberapa pilihan dan menggunakan pilihan yang paling efektif sebagai konsep kegiatan

- e. Merancang kegiatan outbound yang efektif

Kegiatan outbound adalah kegiatan yang kompleks dan memiliki resiko. Oleh karena itu dalam perencanaan sebuah kegiatan outbound haruslah kegiatan yang efektif dan aman. Efektif yang dimaksud adalah kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan, tujuan, target. Kegiatan juga diharapkan rendah resiko cedera atau kecelakaan serta menyenangkan. Terdapat beberapa cara/strategi dalam merencanakan kegiatan outbound

yang efektif. Seperti yang dikatan oleh Asti (2009: 35-38), cara tersebut sebagai berikut:

1) Menetapkan tujuan/target

Setiap kegiatan pasti memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai, begitupun dengan kegiatan outbound juga memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai. Penetapan tujuan berfungsi untuk mendesain kegiatan yang akan dilaksanakan, meliputi pemilihan lokasi/tempat, merumuskan materi dan jenis-jenis permainan (*games*) yang akan dilaksanakan dalam kegiatan outbound.

2) Menentukan lokasi kegiatan

Lokasi outbound berpengaruh terhadap hasil outbound. Pemilihan lokasi yang tepat dapat menunjang kegiatan menjadi maksimal, sebaliknya pemilihan lokasi yang kurang tepat akan mengganggu kegiatan, seperti lokasi yang kurang terbuka ataupun terlalu ramai sehingga dapat mengganggu dan mengalihkan perhatian peserta.

3) Menyiapkan alat yang diperlukan

Alat tentunya menjadi penunjang yang harus disiapkan secara matang apalagi saat melakukan kegiatan real outboud yang memiliki resiko tinggi. Alat yang digunakan haruslah sesuai dengan kegiatan, aman dan nyaman sehingga tidak membahayakan peserta dari kecelakaan atau hal yang tidak diinginkan.

#### 4) Menyiapkan tim instruktur

Tim instruktur menjadi kunci keberhasilan suatu kegiatan outbound. Tim instruktur terdiri dari orang-orang yang sudah berpengalaman di bidangnya, terutama jenis outbound yang memiliki resiko tinggi, sehingga kegiatan outbound berlangsung aman, nyaman dan menyenangkan. Setidaknya ada 4 ciri yang harus dimiliki oleh seorang instruktur yaitu:

- a) Memiliki pemahaman terhadap rancangan/konsep kegiatan outbound. Instruktur harus dapat mengurai manfaat dari sebuah simulasi/permainan, sehingga peserta mampu mencerna arti dan makna dari permainan yang dilaksanakan dan permainan tidak hanya dimaknai sebagai kegiatan yang bersifat kegiatan fisik dan hiburan semata, tapi kegiatan yang bermakna dan mencerdaskan
- b) Memiliki kemampuan komunikasi yang baik sehingga kata-kata dari instruktur dapat dipahami dengan mudah. Instruktur outbound harus pandai memilih kata yang mengartikulasikan sebuah kegiatan
- c) Instruktur outbound harus menarik dan berwibawa sehingga disegani oleh peserta. Ada baiknya instruktur memiliki kecerdasan emosi dan selera humor yang tinggi

- d) Menguasai masalah teknis pelatihan termasuk keselamatan. Instruktur harus memiliki ketajaman pengamatan terhadap perilaku peserta dalam melaksanakan permainan terutama perilaku atau kegiatan yang dapat menimbulkan kecelakaan.

## 2. Mental

### a. Pengertian mental

Manusia adalah makhluk paling sempurna di dunia, kesempurnaan ini dikarenakan manusia dianugerahi fisik dalam bentuk dan fungsi beragam dan saling melengkapi meliputi badan, kaki, tangan, kepala dan organ dalam lain. Selain itu manusia dianugerahi akal pikiran yang paling baik dibandingkan makhluk lain yang ada di bumi. Selain digerakan oleh fisik dan pikiran, manusia memiliki perasaan atau psikis yang beraneka ragam dan mempengaruhi pola pikir, sikap, sifat dan tingkah laku. Psikis seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi mental orang tersebut. Psikis sendiri adalah jiwa manusia sedangkan mental adalah sesuatu yang mempengaruhi jiwa manusia. Seperti yang dikatakan oleh Setyobroto (1989: 41) mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisir baik entah disadari ataupun tidak disadari. Dari uraian ini bisa dimaksudkan bahwa mental adalah sesuatu dalam diri manusia yang berkaitan dengan kejiwaan manusia dan jiwa manusia dipengaruhi oleh mental manusia. Manusia yang memiliki jiwa tidak terorganisir dengan baik bisa

dikatakan mengalami gangguan jiwa dan orang yang tidak memiliki mental yang terorganisir bisa dikatakan mengalami gangguan mental. Gangguan mental akan menimbulkan gangguan jiwa apalagi dalam rentang waktu yang lama.

b. Mental pada masa remaja

Kata remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity* yang artinya tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* mencakup beberapa aspek yaitu kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Dalam proses perkembangan kematangan psikologis dan biologis, remaja kerap menghadapi ketegangan, kebingungan dan kekhawatiran. Remaja memiliki emosi yang labil sehingga mudah terpengaruh. Masa remaja dapat dibagi menjadi 3 periodisasi yaitu sebagai berikut:

1) Periode masa pra-pubertas (12-14 tahun)

Masa ini adalah peralihan dari akhir masa anak-anak ke masa awal pubertas. Masa ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi
- b) Anak mulai bersikap kritis dan merindu puja

2) Periode masa pubertas (14-16 tahun)

Masa pubertas/remaja awal memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Mulai cemas dan bingung tentang perubahan fisiknya
- b) Suka menyembunyikan isi hatinya

- c) Memperhatikan penampilan
  - d) Sikapnya tidak menentu/plin-plan
  - e) Suka berkelompok dengan teman sebaya dan senasib
  - f) Perbedaan sikap pemuda dengan sikap gadis
- 3) Periode masa akhir pubertas (17-18 tahun)

Masa ini adalah peralihan dari masa pubertas ke masa *adolesen* dan memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Pertumbuhan fisik sudah mulai matang tetapi kedewasaan psikologisnya belum tercapai sepenuhnya
- b) Proses kedewasaan jasmaniah pada remaja putri lebih awal dari remaja pria

Sedangkan menurut Hurlock (1998: 35) masa remaja memiliki kriteria sebagai berikut:

- 1) Masa remaja sebagai periode perubahan

Remaja mengalami perubahan penting dalam hidupnya baik dari segi fisik maupun mental. Ada empat perubahan yang bersifat universal. Pertama, meningginya emosi dengan intensitas bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis. Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial dan menimbulkan masalah baru. Ketiga, nilai-nilai dan sesuatu yang dianggap penting saat masa anak-anak tidak penting

lagi. Keempat, sebagian besar remaja bersifat *ambivalen* terhadap setiap perubahan, menginginkan perubahan dan menuntut kebebasan, tetapi sering takut bertanggung jawab akan akibatnya

2) Masa remaja sebagai periode peralihan

Status individu pada masa ini tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan perannya. Pada masa ini remaja bukan lagi seorang anak-anak dan juga bukan orang dewasa

3) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah pada remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi karena ketidakmampuan untuk mengatasi masalah tersebut

4) Masa remaja sebagai masa identitas

Pada periode ini remaja melakukan identifikasi dengan tokoh atau orang yang dikaguminya dan mencari identitas diri sendiri

5) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Adanya *stereotip* budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang berperilaku merusak dan mempengaruhi konsep diri, sehingga membuat peralihan ke masa dewasa menjadi sulit

6) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang remaja tersebut inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita.

Bentuk-bentuk emosi yang sering nampak dalam masa remaja khususnya masa remaja awal antara lain adalah marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri hati, sedih, gembira, kasih sayang dan ingin tahu. Pada masa ini seringkali remaja dikuasai oleh emosi yang belum dapat dikontrol dengan baik bahkan dapat menyebabkan beberapa gangguan, misalnya gangguan tidur, gangguan citra tubuh, krisis kepercayaan diri yang dapat berujung terjadinya depresi. Masa remaja juga memiliki rasa keingintahuan yang tinggi terhadap hal baru sehingga menimbulkan banyak minat yang beraneka ragam pada diri remaja. Minat-minat pada masa remaja menurut Hurlock (1998) adalah sebagai berikut:

1) Minat pada penampilan diri

Minat pada penampilan diri tidak hanya mencakup pakaian tetapi juga perhiasan pribadi, kerapihan, daya tarik dan bentuk tubuh

2) Minat pada prestasi

Prestasi dapat memberikan kepuasan pribadi dan keternaran. Inilah sebabnya prestasi, baik dalam olahraga, sekolah dan berbagai kegiatan sosial menjadi minat yang kuat sepanjang masa remaja

3) Minat pendidikan

Besarnya minat remaja terhadap pendidikan dipengaruhi oleh minat pada pekerjaan. Biasanya remaja lebih menaruh minat pada pelajaran yang berpengaruh terhadap pekerjaan/cita-cita mereka

#### 4) Minat pada agama

Minat terhadap agama sangat penting karena remaja menganggap agama adalah hal yang penting bagi kehidupan mereka. Selain itu, adanya perpaduan antara agama dan akal memunculkan kepribadian yang tangguh. Sebab, akal yang selalu berkembang dan agama yang tidak mengenal kekeliruan menjadi faktornya

#### 5) Minat pada seks dan perilaku seks

Pada masa remaja terjadi peningkatan minat pada seks. Remaja selalu berusaha mencari informasi mengenai seks. Perempuan sangat ingin tahu tentang keluarga berencana, pil anti hamil, pengguguran dan kehamilan. Laki-laki ingin mengetahui tentang penyakit kelamin, kenikmatan seks, hubungan seks dan keluarga berencana.

#### c. Mental dalam olahraga

Mental dalam olahraga atau sering dikenal sebagai psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku pada kegiatan olahraga. Faktor-faktor yang dipelajari meliputi kepercayaan diri, kecemasan, motivasi berprestasi, kontrol diri, imajeri, konsentrasi dan relaksasi. Ruang lingkup psikologi olahraga menurut Durkin dalam Gifford (1991) meliputi evaluasi psikologi olahraga, kepribadian, prestasi, kecemasan, motivasi, agresi dalam olahraga, dinamika kelompok dan latihan aspek-aspek kejiwaan dalam olahraga. Adanya

psikologi olahraga diharapkan dapat mencari solusi dari sebuah permasalahan yang muncul dan membuat olahragawan dapat memaksimalkan kemampuan untuk menuju prestasi. Untuk berprestasi olahragawan haruslah memiliki mental yang baik disetiap pertandingan/kompetisi. Pemain yang memiliki mental yang baik dapat diketahui dengan melihat kriteria-kriteria tertentu. Kriteria olahragawan memiliki mental yang baik adalah sebagai berikut:

- 1) Dapat menguasai dan mengendalikan emosi
- 2) Dapat merubah emosi negatif menjadi emosi positif
- 3) Mampu mengatasi kesalahan dan kegagalan tanpa emosi
- 4) Cepat bertindak pada kondisi penampilan yang ideal
- 5) Mampu keluar dari krisis dan ketidak beruntungan

Memiliki mental yang baik dalam olahraga prestasi bukanlah hal yang mudah, olahragawan harus sering melatih mental mereka agar olahragawan/atlet memiliki ketegaran/ketahanan mental. Ketegaran mental yang dilatihkan diantaranya adalah motivasi, goal setting, kontrol emosi, berpikir positif, perhatian, kontrol perilaku dan visualisasi. Atlet dengan ketegaran mental, memiliki peluang berprestasi lebih besar dikarenakan dengan ketegaran mental, atlet akan lebih maksimal untuk mengaplikasikan semua kebutuhan dan perencanaan dalam sebuah pertandingan/kompetisi.

Dalam proses pelatihan mental terdapat 2 cara untuk mengaplikasikannya, yaitu dengan cara verbal dan non verbal. Cara verbal adalah cara yang dilakukan oleh pelatih dengan menggunakan kata-kata atau anjuran, misalnya ceramah, diskusi dan lain sebagainya. Sedangkan cara non verbal adalah cara latihan ketegaran mental yang dikombinasikan dengan latihan unsur fisik teknik dan taktik, misalnya simulasi pertandingan, *game* kontrol dan latihan taktik/strategi.

d. Mental dalam pertandingan

Pertandingan dalam olahraga adalah suatu cara untuk menunjukkan kemampuan/*skill* yang sudah dilatih dalam waktu tertentu. Pertandingan juga sebagai cara untuk mencapai sebuah prestasi. Prestasi didapatkan oleh pemain atau tim biasanya dihubungkan dengan sebuah kemenangan atau juara dalam pertandingan atau kompetisi. Dalam perencanaan program latihan, fase persiapan biasanya menjadi waktu yang paling lama dibandingkan fase kompetisi ataupun fase transisi. Hal ini dimaksudkan agar pemain mampu menguasai semua komponen yang dibutuhkan sebelum kompetisi dimulai, terutama aspek mental karena mental menjadi penentu atau ujung tombak keberhasilan pertandingan. Ada beberapa mental yang mempengaruhi keberhasilan dalam pertandingan, seperti yang dikatakan oleh Singgih, dkk (1989: 141) faktor psikologis yang dinilai berpengaruh terhadap penampilan atau performa atlet saat bertanding meliputi ketegangan dan kecemasan,

motivasi rendah, obsesi, gangguan mental dan keraguan atau takut. Sedangkan menurut Braden dan Wool (1993) menyatakan bahwa aspek mental dalam suasana pertandingan pada atlet mencakup empat konsep yaitu:

- 1) Ada keterkaitan antara pikiran dan badan
- 2) Keadaan psikologis, suasana hati, suasana haru, perasaan dan semua permasalahan dapat mempengaruhi permainan
- 3) Aspek mental diantaranya termasuk kecerdikan (*smart*) dan kepandaian (*intelligence*)
- 4) Aspek mental juga meliputi strategi dan taktik

Dalam menghadapi pertandingan atlet harus memiliki kesiapan mental disamping kesiapan fisik teknik dan taktik. Kesiapan mental adalah keadaan mental dimana kemampuan jiwa seseorang yaitu akal, kehendak dan emosi siap untuk melakukan tugas sesuai kemampuannya. Kesiapan mental dibutuhkan untuk menghadapi segala kemungkinan yang dapat terjadi dalam bertanding. Mental dapat dipersiapkan dengan cara melatihnya secara sistematis dan terprogram. Pelatihan mental harus dilatih jauh-jauh hari sebelum menghadapi pertandingan bahkan harus dibina sejak usia dini. Hal ini bertujuan agar atlet dapat beradaptasi dengan kondisi setiap pertandingan yang berbeda-beda. Pertandingan yang berbeda lawanpun akan membuat suasana hati

pemain mengalami gejolak emosi yang berbeda juga. Agar kondisi yang tidak menguntungkan dapat teratasi dengan efektif, pelatih harus memiliki strategi untuk menjaga kondisi psikis pemainnya tetap stabil sebelum pertandingan yaitu dengan mengaplikasikan pelatihan mental. Pada hakekatnya pelatihan mental dimaksudkan untuk meningkatkan keterampilan mental (*mental skills*) dan meningkatkan kekuatan mental (*mentalpower*). Pelatihan mental bisa dilakukan dalam jangka waktu panjang yang biasanya dilakukan saat masih fase persiapan ataupun fase prakompetisi dengan melakukan pertandingan persahabatan dan lain sebagainya. Latihan mental juga dapat dilakukan pada fase kompetisi untuk mempertahankan kondisi mental yang sering berubah-ubah saat melakukan berbagai pertandingan dalam kompetisi. Kegiatan ini sering disebut strategi pelatihan mental (*strategi mental training*) jangka pendek. Pelatihan ini sangat direkomendasikan untuk menjaga mental pemain tetap stabil sebelum dan saat bertanding. Penjabaran kedua pelatihan mental di atas adalah sebagai berikut:

1) Latihan mental pra kompetisi

Nilai utama menyiapkan mental pada masa prakompetisi untuk membantu pemain menghapus perasaan tidak terkontrol dari kebiasaan kegiatan rutin dan membantu pemain agar fokus pada kompetisi yang akan datang. Rekomendasi latihan mental yang tepat adalah sebagai berikut:

- a) Menyiapkan rencana persaingan yang efektif dan strategi mengembangkan kepribadian untuk mengatasi gangguan dan kejadian yang tidak terduga
- b) Strategi penetapan tujuan yang efektif
- c) Kembangkan latihan imajeri yang efektif
- d) Mengembangkan manajemen teknik untuk membuat tim berenergi, bergairah dan santai
- e) Mengembangkan strategi pemikiran untuk mengontrol tekanan dengan tepat

## 2) Latihan mental kompetisi

Latihan ini melibatkan pemikiran spesifik dan strategi untuk digunakan selama kompetisi. Rekomendasi pelatihan mental kompetisi adalah sebagai berikut:

- a) Teknik untuk memfokuskan konsentrasi pemain pada tugas dan memperhatikan faktor-faktor yang relevan
- b) Mengembangkan strategi untuk menangani rasa sakit dan kelelahan pada saat-saat kritis
- c) Melakukan *self talk* yang positif untuk menjaga kepercayaan
- d) Pergunakan kata-kata isyarat yang dapat memaksimalkan kinerja

Mental dalam olahraga prestasi menjadi komponen yang penting karena olahraga prestasi bukan hanya sebagai media untuk

menyehatkan badan tetapi sebuah kompetisi yang disitu mencakup hal-hal penting seperti pembuktian akan kemampuan, harga diri dan faktor lain yang berhubungan dengan prestasi individu atau tim. Setiap pertandingan dapat membuat pemain mengalami gejolak emosi yang berbeda-beda. Saat menghadapi lawan yang lemah pemain biasanya akan merasa percaya diri dan rilek, tetapi saat menghadapi lawan yang kuat atau seimbang seringkali pemain merasakan gejolak emosi ke arah hal yang negatif karena rasa ketakutan akan kekalahan atau faktor lingkungan sekitar yang kurang baik seperti tekanan dari orang sekitar dan suporter. Keadaan seperti ini bisa dirasakan oleh semua pemain sepakbola dari pemain sepakbola profesional tingkat nasional atupun pemain lokal yang bertanding pada tingkat-tingkat dibawahnya seperti klub kecil atupun SSB pada tingkat kota sesuai dengan umur dan tingkatan kompetisi yang dijalaninya. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa pola pikir kompetitif dipengaruhi oleh usia, tetapi tidak oleh posisi pemain. Menurut Willis (1992) Pemain yang lebih tua lebih termotivasi untuk menghindari kegagalan dan kurang rentan untuk menempatkan *locus of control* pada sumber berorientasi eksternal ketimbang pemain muda. Dari pendapat ini dapat disimpulkan bahwa usia menjadi faktor yang mempengaruhi pola pikir kompetitif. Maka dari itu pelatihan mental juga harus diterapkan pada anak usia dini. Karena pada anak usia dini kesiapan mental masih

minim dan lebih rentan terhadap gangguan mental. Masa usia dini adalah masa pertumbuhan dan perkembangan dari aspek afektif, kognitif dan psikomotor sehingga rentan terhadap pengaruh dari luar. Pelatihan mental juga harus diterapkan pada pemain remaja yaitu berkisar umur 12-18 tahun terutama pada remaja prapubertas dan masa pubertas yaitu berkisar umur 12-16 tahun. Masa remaja adalah masa perkembangan kematangan psikologis dan biologis. Remaja kerap mengalami ketegangan, kebingungan dan kekhawatiran. Sedangkan menurut Hurlock (1998: 35) masa remaja memiliki beberapa kriteria meliputi meningkatnya emosi dengan intensitas tergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis, menimbulkan masalah baru yang sulit diatasi, sebagian besar remaja bersifat *ambivalen* terhadap setiap perubahan yaitu menginginkan perubahan dan menuntut kebebasan tetapi sering takut bertanggung jawab akan akibatnya, terdapat keraguan akan perannya, sebagai usia yang menimbulkan ketakutan dan masa yang tidak realistis. Selain itu masa remaja juga sering menunjukkan bentuk emosi yang berbeda-beda seperti marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri hati, sedih, gembira, kasih sayang dan ingin tahu. Pada masa ini seringkali remaja dikuasai oleh emosi yang belum dapat mereka kontrol dengan baik bahkan dapat menyebabkan beberapa gangguan, misalnya gangguan tidur, gangguan citra tubuh, krisis kepercayaan diri yang dapat berakibat depresi. Dari uraian

diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah masa yang masih labil dan belum dapat mengontrol emosinya. Padahal dalam sebuah pertandingan, pemain seharusnya dapat mengontrol emosinya agar teknik dan taktik yang sudah dilatih dapat dimaksimalkan dalam pertandingan dan hasilnya memuaskan. Dengan adanya pengalaman berprestasi pada remaja diharapkan akan menambah dan membuat pemain tetap semangat berlatih dan mempertahankan hobi sepakbola sampai menjadi pesepakbola profesional. Sebaliknya, pemain yang tidak memiliki pengalaman berprestasi akan lebih rentan untuk menghilang/meninggalkan olahraga sepakbola. Selain itu, pengalaman berprestasi dapat menumbuhkan motivasi saat akan menghadapi pertandingan selanjutnya.

Latihan mental adalah bentuk latihan yang bertujuan untuk mengorganisir, mengatur dan mengontrol mental manusia yang dilakukan secara sistematis, *continue* dan berkesinambungan. Latihan mental sangat dibutuhkan oleh pemain untuk meningkatkan ketahanan mental. Kegiatan ini dimaksudkan untuk menjaga kondisi mental pemain agar tetap stabil dan kokoh saat menghadapi pertandingan dengan kondisi yang berbeda-beda. Biasanya target mental yang dilatih sebelum pertandingan adalah motivasi, tetapi faktanya bukan hanya motivasi yang dibutuhkan oleh pemain saat bertanding, melainkan ada beberapa gejala psikologi lain yang penting dan

menentukan pencapaian prestasi antara lain adalah percaya diri, konsentrasi, rasa harga diri, tanggung jawab dan lain sebagainya. Disamping itu perlu diperhatikan juga adanya gejala-gejala psikologi yang dapat menimbulkan gangguan antara lain ketegangan, kecemasan dan stres. Cara menjaga kondisi mental yang paling sederhana sebelum melakukan pertandingan adalah dengan memastikan tidur dan istirahat yang cukup serta mendapatkan hiburan untuk mengurangi ketegangan, kecemasan dan stres. Tetapi untuk meningkatkan mental pemain, pihak pelatih harus memberikan perlakuan atau membuat kegiatan khusus yang bertujuan untuk melatih mental. Tetapi biasanya pelatih masih enggan melakukannya. Terdapat beberapa faktor kenapa pelatih masih enggan untuk melakukan pelatihan mental. Seperti yang dikatakan oleh Sukadiyanto (2000: 153) menyatakan bahwa pelatih enggan melatih aspek psikis karena beberapa faktor antara lain: belum mengetahui cara melatih aspek fisik, sudah mengerti, tetapi karena keterbatasan waktu, latihan psikis memerlukan waktu khusus dan tersendiri, mengetahui lawan juga tidak melatih psikis. Pernyataan itu pada kenyataannya masih sering terjadi pada klub-klub saat akan menghadapi sebuah pertandingan. Padahal mental memiliki pengaruh besar untuk menunjang sebuah pertandingan. Seperti yang dikatakan oleh Tangkudung & Mylsidayu (2017) “sehebat apapun olahragawan yang memiliki teknik, taktik dan fisik tanpa dilengkapi

mental yang baik akan berakhir sia-sia, karena saat bertanding olahragawan akan menggunakan mentalnya sebesar 80%. Kenyataannya masih banyak pelatih yang hanya menekankan latihan pada aspek fisik, teknik dan taktik saja, sedangkan faktor mental/psikis sering terabaikan”. Mental dalam pertandingan dibutuhkan pada saat-saat tertentu terutama saat mendapat tekanan. Jika atlet tidak bisa keluar dari tekanan, kemungkinan permainan akan rusak dan situasi pertandingan akan dikuasai oleh lawan. “Atlet yang yakin bisa menghadapi tekanan dalam kompetisi melihatnya sebagai tantangan dan justru akan mendorong mereka memberikan performa terbaik. Disisi lain, atlet yang kesulitan menghadapi tekanan akan melihatnya sebagai ancaman dan akan gagal” tutur Lee Moore, staf pengajar psikologi olahraga di University of Bath. Dalam sebuah penelitianpun menyimpulkan bahwa kelelahan mental akan mempengaruhi performa pemain saat lari, melakukan passing, menendang bola ke gawang, tackling, mengambil keputusan, serta strategi di lapangan. Kelelahan secara mental juga bisa jadi muncul karena terlalu banyak pertemuan yang membahas soal strategi hingga wawancara media. “Pemain harus menghindari hal-hal yang melelahkan pikiran mereka sebelum pertandingan”, tutur Smith dari University of Newcastle di Australia dalam Roux (7 juni 2018).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mental adalah komponen penting dalam olahraga prestasi. Mental menjadi ujung tombak saat pemain melakukan pertandingan untuk meraih sebuah kemenangan dan prestasi individu ataupun kelompok/klub. Dengan mental yang baik dan kokoh dapat membuat pemain sepakbola memaksimalkan teknik, taktik dan fisik yang sudah mereka kuasai. Sebaliknya jika kondisi mental pemain yang kurang baik saat menghadapi pertandingan akan merugikan tim dan merusak strategi dan perencanaan yang sudah disiapkan.

e. Macam-macam mental

Mental dalam olahraga prestasi dibutuhkan untuk menunjang pemain/atlet memaksimalkan kemampuan dan semangat dalam melakukan segala sesuatu untuk mencapai tujuan. Macam-macam mental dalam olahraga prestasi adalah sebagai berikut:

1) Motivasi

Motivasi berasal dari bahasa latin yaitu “movere” yang artinya gerak atau bergerak. Motivasi bisa dikatakan sebagai sesuatu dalam diri manusia yang berfungsi sebagai penggerak atau pendorong manusia untuk melakukan suatu hal dalam mencapai tujuan. Motivasi pada atlet sangat diperlukan untuk menggerakkan atau mendorong apa yang menjadi tujuan mereka bermaian atau berkompetisi. Tanpa ada motivasi atlet akan kurang bersemangat

karena tidak ada dasar yang mendorong diri mereka menuju prestasi. Motivasi dibedakan menjadi 2 yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Perbedaan motivasi ini adalah sebagai berikut:

a) Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motivasi yang tercipta oleh diri seseorang itu sendiri dan dilakukan atas kesadaran individu. Motivasi intrinsik tercipta karena ada sesuatu yang ingin menjadi tujuan individu dan sebagai hadiahnya biasanya kepuasan terhadap apa yang dicapai. Motivasi ini sangat penting dan harus dimiliki oleh atlet karena motivasi ini tidak mudah untuk goyah dan lebih tahan lama.

b) Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang tercipta karena adanya pengaruh dari luar dirinya. Motivasi ini tercipta karena ada sesuatu yang ingin dituju tetapi bukan sebuah kepuasan diri sendiri, seperti ingin mendapat hadiah, pujian atau penghargaan dari orang lain. Motivasi ini penting untuk atlet karena motivasi intrinsik tidak selalu sesuai dengan apa yang seharusnya dilakukan atau karena motivasi intrinsik juga dapat menurun atau bahkan hilang. Jadi perlu ada motivasi lain yang dipengaruhi oleh faktor luar seperti oleh pelatih. Motivasi ini

biasanya tidak bertahan lama jadi motivasi ini harus sering dilakukan/*continue*.

Motivasi dalam diri seseorang bisa berubah-ubah tergantung *mood* dan kondisi. Terutama untuk olahragawan/atlet yang akan melakukan sebuah pertandingan atau kompetisi. Maka perlulah adanya kegiatan/perlakuan untuk meningkatkan motivasi dalam diri seseorang/atlet agar tetap stabil. Untuk meningkatkan motivasi adalah sebagai berikut:

a) Motivasi verbal

Motivasi verbal adalah motivasi yang dilakukan dengan kata-kata atau ucapan, misalnya dalam bentuk ceramah dan diskusi. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan motivasi verbal adalah memberi pujian, memberi koreksi dan sugesti, memberi petunjuk, menjelaskan peranan dalam tim agar olahragawan lebih bangga dan bertanggung jawab.

b) Motivasi behavioral (perilaku)

Segala perilaku pelatih akan diteladani oleh olahragawannya dan dinilai oleh masyarakat. Pelatih memegang peranan penting dalam memberikan contoh perilaku yang positif. Contoh perilaku dari orang luar dapat menjadi motivasi bagi yang melihatnya.

c) Motivasi visualisasi (imajinasi)

Teknik motivasi ini bertujuan untuk mempercepat proses latihan dengan membangkitkan semangat olahragawan. Caranya dengan menyuruh olahragawan untuk melihat, memperhatikan dan membayangkan suatu pola gerakan kemudian mengingat-mengingat gerakan tersebut

d) Motivasi insentif

Motivasi ini adalah teknik motivasi dengan cara memberikan bonus yang bertujuan untuk menambah semangat berlatih, menambah gairah/ambisi untuk berprestasi dan lain sebagainya. Selain itu motivasi ganjaran/hukuman juga dapat digunakan pada saat latihan, tetapi harus diwaktu dan kondisi yang tepat agar tidak dimaknai sebagai hukuman semata

e) Motivasi berbicara sendiri (self talk/pep talks)

Motivasi ini umum diberikan sebelum pertandingan dimulai, pep talks khusus diberikan pada saat istirahat. Pep talks harus diberikan pada saat yang tepat karena jika diberikan pada saat yang salah dapat merusak dan mengacaukan konsentrasi

f) Motivasi supertisi

Supertisi adalah suatu motivasi terhadap kepercayaan pada peralatan/symbol yang dianggap memiliki kekuatan/daya dorong mental

g) Motivasi ritual (berupa perilaku)

Ritual adalah suatu motivasi yang berupa perilaku sebelum bertanding yang pada akhirnya menjadi sebuah kebiasaan untuk meningkatkan motivasi

h) Motivasi intimidasi/*fear motivation*

Teknik motivasi ini berupa ditekan/ditakut-takuti. Adapun cara untuk membangkitkan motivasi ini adalah selalu menekankan kepada olahragawan untuk mematuhi peraturan, baik peraturan permainan/pertandingan/disiplin tim dan dibuat takut jika tidak menyelesaikan dan melaksanakan latihan dengan baik, kritik dan kecaman, tidak melaksanakan latihan dengan baik, disisihkan dari tim, ataupun tidak memenuhi harapan yang ditetapkan pelatih, KONI dan pemerintah.

Selain uraian-uraian yang dijelaskan diatas, terdapat beberapa teknik meningkatkan motivasi atlet agar mencapai prestasi optimal menurut Anshel (1997). Teknik-teknik ini adalah sebagai berikut:

- a) Saling mengenal di antara anggota tim
- b) Terencana
- c) Berorientasi ke masa depan
- d) Mengembangkan keterampilan
- e) Memberikan penghargaan

- f) Menanamkan disiplin secara tegas bukan keras
- g) Mencari kesamaan pandangan
- h) Membuat kegiatan melatih menjadi menarik
- i) Bersikap konsisten terutama dalam menerapkan aturan
- j) Lebih menekankan pada proses daripada hasil
- k) Waspada terhadap kecenderungan berfikir negatif

## 2) Kesadaran Diri

Kesadaran diri sangat diperlukan oleh atlet, dengan adanya kesadaran diri dari atlet diharapkan bisa menganalisis apa yang sebenarnya ada pada diri mereka. Atlet yang memiliki kesadaran diri akan memiliki potensi berkembang lebih baik dan bermain lebih baik karena atlet bisa menganalisis apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan pada diri mereka serta membuat solusi yang tepat dalam penyelesaian masalah yang terjadi. Atlet yang tidak mempunyai kesadaran diri akan susah untuk berkembang, karena berkembangnya seseorang tergantung dari hasil evaluasi dan evaluasi paling bagus adalah evaluasi yang benar-benar dirasakan oleh diri mereka, bukan hasil evaluasi dari orang luar. Kesadaran diri juga penting untuk menumbuhkan rasa tanggung jawab pada diri atlet karena diharapkan atlet paham kondisi dan tugas mereka. Dengan kata lain orang yang tidak memiliki kesadaran diri akan memilikirasa tanggung jawab yang kecil.

### 3) Penetapan Tujuan

Penetapan tujuan adalah suatu metode untuk mengatur dan merancang tujuan dari kegiatan seseorang. Manusia dalam melakukan sesuatu harus memiliki tujuan yang pasti dan diharapkan tujuan itu tidak berubah-ubah. Penetapan tujuan pada atlet seringkali melemah atau berubah saat melewati berbagai halangan. Saat kondisi inilah orang luar atau pelatih harus menata lagi tujuan dari kegiatan yang dilakukan agar atlet memiliki pegangan lagi untuk selalu maju. Atlet tanpa ada tujuan yang pasti akan kurang bersemangat dalam latihan atau bertanding karena tidak ada pegangan atau motivasi lebih dalam melakukan sesuatu. Penetapan tujuan harus benar-benar ditanamkan pada diri atlet agar apa yang dilakukan atlet bukan hanya sebagai formalitas atau tugas semata tapi karena memiliki tujuan pada diri atlet itu sendiri.

### 4) Percayaan Diri

Percayaan diri adalah keadaan dimana seseorang memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang ada pada diri mereka. Atlet yang memiliki kepercayaan diri akan lebih maksimal dalam melakukan sesuatu karena tidak ada keraguan dengan kemampuannya. Atlet yang tidak memiliki kepercayaan diri tidak akan maksimal dalam melakukan suatu hal walaupun atlet itu berlatih dengan keras dan memiliki kemampuan yang bagus akan

tetapi saat pertandingan atlet yang kurang percaya diri pada kemampuannya, dia tidak akan maksimal dalam mengaplikasikan semua yang sudah dikuasai selama latihan. Percaya diri pada atlet dapat dikategorikan menjadi 3 yaitu:

a) *Over confidence* (percaya diri berlebihan)

Percaya diri yang berlebihan dapat merugikan karena akan memunculkan rasa meremehkan sesuatu seperti lawan, latihan, teman satu tim dan lainnya

b) *Lack of confidence* (kurang percaya diri)

Atlet yang kurang percaya diri akan ragu dengan kemampuan dirinya. Rasa tidak percaya diri merupakan akibat dari ketidakyakinan pemain pada kemampuan yang dia miliki

c) *Full confidence* (percaya diri penuh)

*Full confidence* tidak mempunyai sisi negatif karena dalam keadaan ini pemain cenderung bersikap menerima, konsisten dan seimbang

Kondisi percaya diri pada atlet sering berubah-ubah tergantung pada kondisi *mood* dan lingkungan sekitar. Pelatih harus bisa mengidentifikasi atlet yang mengalami penurunan kepercayaan diri/kurang percaya diri. Untuk dapat mengetahuinya pelatih dapat melihat karakteristik atlet. Karakteristik atlet yang

kurang percaya diri menurut Fatimah (2010: 150) adalah sebagai berikut:

- a) Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan tim
- b) Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan
- c) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistik
- d) Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif
- e) Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil
- f) Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus
- g) Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir karena menilai dirinya tidak mampu

Setelah mengetahui karakteristik atlet yang mengalami penurunan rasa percaya diri, pelatih harus cepat tanggap memberikan perlakuan. Untuk membina atau menumbuhkan kepercayaan diri pemain yaitu sebagai berikut:

- a) Berikan saran yang positif

Ketika pemain masih belajar keterampilan teknik tertentu, mereka akan berbuat kesalahan lebih banyak daripada

keberhasilan yang diperoleh. Dalam keadaan ini kesabaran pelatih menjadi penting dalam memberikan masukan yang positif

- b) Berikan tanggapan yang ekspresif-superlatif. Ketika pelatih menyaksikan pemain banyak melakukan kesalahan, pelatih tetap tidak menyalahkan pemain, tetapi tetap memberi tanggapan yang positif
- c) Gunakan ungkapan umpan balik dengan tidak membandingkan hal negatif dalam diri atlet dengan keterampilan teman lain
- d) Ubah bentuk latihan dalam sesi latihan yang sedang berlangsung ketika pemain telah mencapai beberapa keberhasilan tertentu.

Pemberian perlakuan pada atlet haruslah efektif, terlebih saat dalam masa kompetisi atau sebelum pertandingan. Cara untuk membangkitkan percaya diri pada diri atlet apabila mengalami penurunan sebelum/saat pertandingan adalah sebagai berikut:

- a) Bangkitkan kembali ingatan pada kesuksesan yang pernah diraih di masa lalu
- b) Ingatlah kembali kekuatan yang ada pada diri
- c) Percaya pada kemampuan dan diri sendiri
- d) Hindari menghakimi diri sendiri

e) Jangan terlalu berhati-hati agar tidak melakukan kesalahan selama bertanding

#### 5) Imagery

Latihan imagery sangat memerlukan kualitas otak yang baik karena latihan ini menggunakan daya ingat yang kuat. Latihan imagery bisa dikatakan latihan untuk mengingat kembali apa yang pernah dilakukan dan membayangkan gerakan yang bagus dan gerakan yang jelek dan diharapkan bisa mengevaluasi apa yang pernah dilakukan dan membayangkan hasil evaluasi yang benar dalam bentuk pola dalam pikiran. Atlet yang sering melakukan latihan imagery akan lebih akurat dalam mengevaluasi kesalahan dan membayangkan sesuatu yang lebih baik dan mencoba untuk mengaplikasikan apa yang ada dipikarnya.

#### 6) Relaksasi

Relaksasi dibutuhkan oleh atlet agar kondisi pikiran selalu segar dan *fresh* serta otak bisa berfikir dengan baik. Latihan relaksasi ini juga bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dalam sebuah kompetisi entah saat bertanding ataupun sebelum pertandingan. Relaksasi harus sering dilakukan oleh pelatih kepada atlet agar permainan selalu dalam keadaan tenang dan tidak merusak apa yang sudah direncanakan. Relaksasi bisa dilakukan untuk merelaksasi otot maupun relaksasi pikiran.

Relaksasi ini biasa dilakukan dalam bentuk permainan yang menyenangkan ataupun kegiatan menghibur lain untuk mengurangi ketegangan otot ataupun pikiran pada atlet. Latihan ini juga dapat dipadukan dengan latihan pernafasan.

#### 7) Perhatian dan Konsentrasi

Perhatian dan konsentrasi adalah dua bentuk psikologis yang tidak bisa dipisahkan. Perhatian adalah bagaimana seseorang melihat dan menganalisis kondisi disekitarnya, sedangkan konsentrasi adalah bagaimana seseorang terpusat dengan apa yang menjadi perhatiannya. Atlet seringkali mengalami penurunan konsentrasi saat pertandingan, hal ini terjadi karena adanya sejumlah kondisi seperti terpaku pada masa lalu, terpaku pada kejadian yang akan datang, terpaku pada bermacam-macam isyarat secara stimulan dan terlalu khawatir dengan masalah teknis (Monty, 2000: 232). Konsentrasi juga akan mudah hilang saat fisik sudah mulai lemah dan kondisi otak sedang dalam banyak fikiran. Maka perlualah latihan perhatian dan konsentrasi untuk menunjang dan menganalisis apa yang terjadi disekitarnya dan apa yang harus dilakukan. Tanpa ada perhatian dan konsentrasi permainan akan dikuasai oleh lawan. Tujuan latihan ini adalah utuk mempertahankan konsentrasi pada atlet dalam situasi apapun. Latihan konsentrasi menjadi kegiatan yang penting untuk

mempertahankan strategi yang telah diterapkan. Menurut William (1993) yang dikutip oleh Yusup Hidayat (2008: 251-256) strategi latihan untuk meningkatkan konsentrasi dapat dibedakan menjadi 2 yaitu strategi eksternal dan internal. Strategi faktor eksternal memiliki beberapa jenis strategi antara lain:

a) Dress rehearsal

Bertujuan untuk mengalihkan konsentrasi dengan hal baru

b) Latihan simulasi pengalaman bertanding

Membuat olahragawan terbiasa dengan suasana pertandingan yang sesungguhnya. Maksud pemberian simulasi ini adalah memberikan bekal pengalaman bertanding kepada olahragawan agar bisa mengatasi perasaan grogi

c) Latihan mental

Latihan yang dikhususkan untuk membentuk mental dengan media yang efektif

Strategi faktor internal adalah sebagai berikut:

a) *Attentional cues and triggers*

Olahragawan dapat menggunakan kata kunci secara verbal dan kinestetik untuk memfokuskan konsentrasinya dan membangkitkan kembali konsentrasi yang hilang. Cara ini dapat membantu olahragawan untuk memfokuskan perhatian

dalam melakukan tugas dan menghindari berbagai gangguan terhadap pikiran dan perasaan

b) *Turning failure into success*

Strategi ini merupakan kebiasaan kognitif dimana mental olahragawan dilatih setelah mengalami kegagalan. Segera setelah olahragawan membuat kesalahan dan mempelajari kesalahan yang telah terjadi. Olahragawan tidak boleh mengingat segala kejadian yang telah terjadi tetapi fokus kembali pada gambaran penampilan berikutnya

c) Menggunakan feedback elektrodermal

Respon feedback elektrodermal merupakan alat biofeedback yang digunakan para olahragawan dan respon ini terjadi kira-kira 2 detik yang dilihat dari perubahan dalam konduksi kulit. Hasil dari respon ini mengilustrasikan bagaimana pikiran berpengaruh pada tubuh dan penampilan, memonitor relaksasi fisiologis.

f. Gangguan mental pada atlet

1) Stres

Stres bisa tumbuh pada atlet saat banyaknya tekanan dalam diri atlet yang tidak bisa dikendalikan. Stres mempengaruhi fisik dan psikis yang akan berakibat negatif terhadap performa atlet. Tekanan-tekanan bisa muncul dari diri atlet sendiri karena takut

atau tidak percaya diri dan juga bisa dipengaruhi oleh keadaan lingkungan, seperti tekanan dari pelatih, penonton atau ketegangan kompetisi dan kebosanan. Meningkatnya stres dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif baik dalam hal fisik maupun psikis sehingga kemampuan olahraganya menurun. Mereka dapat menjadi tegang, denyut nadi meningkat, berkeringat dingin, cemas akan hasil pertandingan dan sulit berkonsentrasi. Stres tidak hanya dirasakan oleh pemain profesional, pemain usia dini ataupun usia remaja bisa merasakan stres yang disebabkan oleh beberapa faktor antara lain:

a) Kekalahan

Pengalaman dari sebuah kekalahan yang didapat oleh anak dapat menjadi suatu bentuk kecemasan. Kekalahan yang sering dialami oleh anak dapat menyebabkan tekanan-tekanan dalam diri mereka dan jika tidak ditangani akan berakibat buruk pada penampilan selanjutnya dan masa depan mereka pada olahraga sepakbola

b) Pentingnya event

Suatu event pertandingan memiliki tingkat kepentingan berbeda-beda. Semakin penting suatu event atau kejuaraan akan membuat tingkat kecemasan ataupun stres yang dialami oleh anak menjadi meningkat.

c) Tipe olahraga

Anak-anak yang tergabung dalam olahraga individual akan lebih mengalami kecemasan dari pada anak dalam olahraga beregu.

Pendapat lain menyatakan bahwa stress dalam olahraga disebabkan oleh adanya rasa takut akan kesalahan yang akan dibuatnya. Solusi untuk atlet yang mengalami stres yaitu dengan beradaptasi dengan lingkungan dan rekreasi atau mendapat hiburan

2) Kecemasan dan Ketegangan

Kecemasan/*anxiety* adalah kondisi emosi seseorang yang bersifat negatif dikarenakan hal-hal yang mungkin ditakuti atau merasa tidak bisa malakukanya dengan baik. Seperti yang dikatakan oleh Weinberg & Gould (2007: 78) “*Anxiety* (kecemasan) adalah kondisi emosi negatif ditandai perasaan gugup, kuatir dan takut yang diikuti oleh aktivasi *arousal* dalam tubuh”. Sedangkan ketegangan adalah tekanan atau sesuatu yang merasa menekan dalam diri seseorang. Dari uraian ini bisa dikatakan bahwa kecemasan dan ketegangan menjadi salah satu lawan/musuh dalam diri seseorang yang harus diantisipasi atau dihilangkan karena dampaknya yang negatif, apalagi untuk pemain sepakbola yang memerlukan banyak strategi ataupun taktik dan harus memiliki kondisi psikis yang baik. Kecemasan merugikan

karena dapat mengganggu kondisi psikis atlet sehingga dapat merusak permainan individu ataupun tim. Biasanya kecemasan atlet muncul menjelang pertandingan dan juga saat pertandingan dalam kondisi tim tertekan oleh lawan ataupun penonton lawan. Atlet yang mengalami kecemasan dapat diidentifikasi dengan melihat ciri-ciri *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety*. Gejala *cognitive anxiety* meliputi:

- a) Individu cenderung terus menerus merasa khawatir akan keadaan buruk yang akan menimpa dirinya/orang lain
- b) Cenderung tidak sabar
- c) Mudah tersinggung
- d) Sering mengeluh misalnya sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepat lelah dan tidak mampu rilek
- e) Sulit berkonsentrasi
- f) Sering terkejut
- g) Mengalami kesulitan tidur

Gejala *somatic anxiety* meliputi:

- a) Berkeringat berlebihan
- b) Percepatan nadi dan detak jantung
- c) Tangan dan kaki terasa dingin
- d) Mengalami gangguan pencernaan

- a) Mulut dan tenggorokan terasa kering
- b) Tampak pucat
- c) Sering buang air kecil
- d) Gemetar
- e) Berpeluh dingin
- f) Membesarnya pupil mata
- g) Sesak nafas
- h) Mual, muntah dan murus atau diare

Sedangkan menurut Lilik Sudarwati (2007: 98) sumber-sumber kecemasan selain uraian di atas adalah sebagai berikut:

- a) Keluhan somatis

Keluhan somatik terjadi akibat dari meningkatnya aktivitas fisiologis yang berkaitan erat dengan situasi pertandingan atau kompetisi

- b) Takut Gagal

Perasaan takut gagal terjadi jika atlet dievaluasi secara subjektif yang kemudian menjadi suatu persepsi kemungkinan gagal dalam usaha untuk meraih prestasi dan menimbulkan cemas.

- c) Rasa bersalah

Rasa bersalah muncul berkaitan dengan moralitas dan agresi.

Hal yang berhubungan dengan rasa bersalah adalah mencederai

lawan , bermain tidak sportif dan terlalu banyak membuat janji-janji yang merupakan pikiran reflektif mengenai rasa bersalah

d) Diperhatikan orang lain

Perhatian orang lain bisa menimbulkan kepuasan yang cocok dengan hasrat pamer, dengan demikian dapat meningkatkan semangat juang, tetapi perhatian juga dapat menimbulkan kegelisahan

e) Kegelisahan yang berlebihan

Kegelisahan yang berlebihan dan tidak beralasan dapat menimbulkan gejala fisiologis, misalnya keringat yang berlebihan, pusing, pucat dan keinginan buang air kecil meningkat.

f) Kegagalan dalam pertandingan

Pengalaman gagal dalam pertandingan dapat meningkatkan kegelisahan atlet dalam menghadapi pertandingan selanjutnya

Sedangkan Gould dan Weinberg (2003) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang mengakibatkan tingginya tingkat kecemasan serta mengurangi tingkat kecemasan pada anak, diantaranya dapat dilihat dalam uraian berikut ini:

a) Harapan yang terlalu tinggi

b) Kemenangan yang selalu diharapkan

- c) Tekanan orang tua
- d) Latihan terhadap materi yang samadan sedikit variasi
- e) Latihan yang tidak konsisten
- f) Latihan yang mengakibatkan cedera
- g) Perjalanan yang jauh
- h) Penampilan yang perfeksionis

Faktor yang dapat mengurangi kecemasan antara lain:

- a) Gunakan strategi yang menyenangkan dalam melatih
- b) Gunakan stategi yang simpel
- c) Gunakan metode yang bervariasi untuk latihan yang sama
- d) Pendekatan individual dalam latihan
- e) Tanamkan sikap *positive dan optimis*
- f) Gunakan *role model*

Selain kecemasan, ketegangan juga perlu diantisipasi dengan beberapa pelatihan/perlakuan yang dapat mengurangi atau menetralsir ketegangan. Bentuk latihan ketegangan adalah salah satunya dengan latihan relaksasi. Tujuan dari latihan relaksasi, termasuk latihan manajemen stres adalah untuk mengendalikan ketegangan, baik itu ketegangan otot atau ketegangan psikologis. Beberapa bentuk latihan relaksasi untuk mengurangi ketegangan

adalah latihan relaksasi otot secara progresif, latihan *autogenic training* dan berbagai latihan pernafasan.

#### 1) Arousal

Arousal adalah kondisi dimana seseorang mengalami peningkatan aktivasi fisiologis dan psikologis dalam diri. Arousal bisa disebut kegairahan seseorang terhadap rangsang dari lingkungan. Kegairahan dibutuhkan dalam diri atlet, tetapi kegairahan yang terlalu tinggi atau terlalu rendah dapat merugikan diri atlet dalam menghadapi pertandingan. Kegairahan yang terlalu tinggi bisa menciptakan semangat yang berlebihan, jika lawan menyadari semangat lawan yang berlebihan akan merugikan tim karena semangat yang berlebihan dan dalam waktu yang lama akan menguras kondisi fisik dan cepat lelah. Arousal yang terlalu tinggi juga bisa menciptakan kecemasan yang tinggi jika keadaan tidak menguntungkan tim. Arousal/kegairahan yang terlalu rendah juga tidak baik untuk atlet karena dengan kegairahan yang kurang dalam sebuah pertandingan akan mempengaruhi semangat pemain dalam bertanding. Atlet yang bermain dengan kurang semangat tidak akan maksimal dalam menggunakan kemampuan yang dimilikinya dan kurangnya konsentrasi serta percaya diri. Jadi arousal yang baik bagi atlet adalah arousal yang seimbang, tidak terlalu tinggi ataupun terlalu rendah. Untuk membuat atlet

memiliki tingkat arousal yang seimbang, atlet perlu paham terhadap diri mereka dalam menjaga emosi.

g. Perilaku yang muncul pada atlet sepakbola sebelum, saat dan setelah pertandingan

1) Sebelum bertanding:

- a) Mudah merasa terganggu misalnya suara-suara yang keras
- b) Lebih banyak memperbincangkan kelemahan diri sendiri
- c) Pada waktu memasuki lapangan yang baru dia akan mengeluh tentang kondisi lapangan
- d) Dalam percakapan atlet yang tegang akan lebih mudah merasa emosi

2) Selama pertandingan:

- a) Ketegangan mulai mencair
- b) Konsentrasi lebih pada menit awal dan akan meningkat lagi menjelang akhir pertandingan
- c) Akan mudah emosi dan mengumpat ketika dirugikan wasit
- d) Cenderung mengulur waktu apabila dalam keadaan menang
- e) Tergesa-gesa dan sering melakukan kesalahan
- f) Konsentrasi akan menurun pada akhir-akhir pertandingan

3) Setelah pertandingan :

- a) Apabila kalah emosi akan memuncak dan apabila mendapat sapaan akan cenderung diam

- b) Akan menundukan kepala ketika keluar lapangan saat mengalami kekalahan
- c) Jika menang akan merasa sangat senang dengan mengajak bersalamman lawan dan cenderung selalu melihat ke arah penonton

Sumber: Supriyanto (2017: 83-84)

### 3. Sepakbola

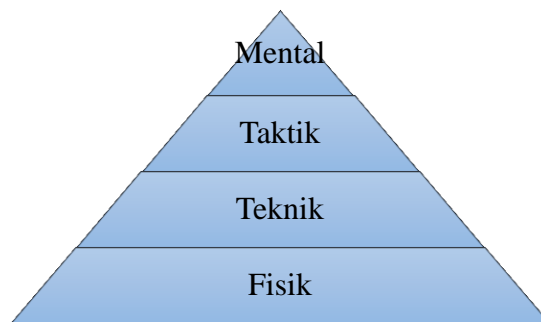
#### a. Pengertian sepakbola

Sepakbola adalah olahraga yang dimainkan secara beregu/tim dan setiap tim diisi oleh sebelas pemain. Dari sebelas pemain salah satu pemain bertugas sebagai penjaga gawang dan lainnya bermain sesuai posisi seperti bek, gelandang, sayap dan penyerang. Sepakbola dimainkan dilapangan besar berbentuk persegi panjang dengan panjang 90m-120m dan lebar 45m-90m. Permainan sepakbola dimainkan menggunakan semua anggota badan kecuali tangan, tetapi ada satu pemain yang boleh menggunakan seluruh anggota badan termasuk tangan yaitu pemain sebagai penjaga gawang dan hanya boleh bermain dengan tangan di area tertentu. Tujuan permainan ini adalah memasukan bola ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dalam kurun waktu normal 2x45 menit atau sesuai dengan kelompok umur. Permainan sepakbola menjadi olahraga

favorit hampir di seluruh dunia karena permainan ini menjadi salah satu olahraga yang dikompetisikan antar negara pada ajang Piala Dunia dan hampir seluruh negara ikut berpartisipasi dalam Piala Dunia. Untuk mengatur persepakbolaan internasional, olahraga ini diatur oleh federasi sepakbola tingkat internasional yaitu FIFA (Federation Internationale de Football Association) yang membawahi federasi tingkat nasional seperti PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia).

b. Komponen dalam sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang memerlukan fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat komponen tersebut tidak bisa dipisahkan atau dikuasai hanya satu atau dua komponen saja untuk menjadi pemain sepakbola yang profesional. Seperti yang dijelaskan pada gambar di bawah ini :



**Gambar 1. Komponen dalam Sepakbola**

Sumber: Bompa (1983: 35)

Dari gambar diatas bisa dijelaskan faktor atau komponen penting yang harus dimiliki oleh olahragawan atau atlet dan menjadi penentu untuk atlet sepakbola. Komponen fisik, teknik, taktik dan mental harus dikuasai sepenuhnya jika atlet ingin menjadi atlet profesional. Sesuai dengan gambar 1 diatas komponen yang paling bawah adalah fisik, atlet harus memiliki fisik yang bagus dan bugar untuk menunjang permainan sepakbola yang memerlukan waktu bermain cukup lama dan memiliki resiko tinggi mengalami cedera. Komponen yang kedua adalah teknik. Teknik bisa juga dikatakan *skill*/kemampuan. Atlet yang tidak memiliki teknik bagus entah teknik dasar ataupun teknik lanjut tidak akan menjadi atlet profesional. Komponen yang ketiga adalah taktik. Taktik adalah siasat yang dilakukan oleh atlet/individu atau tim. Taktik ini yang menjadikan sepakbola menjadi menarik karena setiap tim memiliki taktik yang bervariasi untuk memenangkan sebuah pertandingan sesuai dengan kondisi fisik, teknik dan lingkungan dari tim masing-masing. Faktor yang terakhir adalah mental, mental menjadi komponen yang diperlukan dalam sepakbola karena mental mempengaruhi kondisi psikis atlet. Atlet yang dapat mengontrol emosi dan memiliki mental yang bagus berpeluang menjadi atlet profesional. Atlet yang memiliki fisik, teknik dan taktik yang bagus tanpa dibekali mental yang baik tidak akan maksimal dalam menggunakan ketiga

komponen tersebut. Mental dalam sepakbola dapat dikategorikan sebagai berikut:

- 1) Studi tentang pengaruh gejala-gejala psikologis terhadap penampilan pemain, misalnya studi tentang kepercayaan diri, motivasi, kekompakan, *goal setting*, kecemasan, konsentrasi, relaksasi, visualisasi, imajeri dan lain-lain
- 2) Studi tentang proses sosial dalam olahraga sepakbola, seperti interaksi antar pemain, pemain dengan pelatih, situasi-situasi yang dibentuk oleh penonton, media masa dan lingkungan masyarakat sekitar yang dapat menimbulkan dampak psikologis tertentu terhadap penampilan pemain sepakbola di lapangan.

Fungsi mental dalam sepak bola terbagi kedalam beberapa aspek psikologis yang dominan meliputi kepercayaan diri, motivasi, kecemasan, komunikasi, pengendalian emosi dan konsentrasi, persiapan menghadapi pertandingan, kohesivitas tim dan sebagainya.

c. Fase psikologis dalam sepakbola

1) Fase I (di bawah 8 tahun)

Memperbanyak jumlah sentuhan pada bola untuk setiap pemain dapat melatih kemampuan individu supaya keterampilannya meningkat tetapi dengan sedikit arahan dan selalu menciptakan

suasana gembira pada pemain sehingga mereka menikmati permainan sepakbola.

1) Fase II/fase pertama dari golden age (8-10 tahun)

Mengidolakan pahlawan, haus akan skill yang imajinatif, sifat *advonturir* yang memang menjadi tipe mental kelompok usia ini dan selalu ingin meniru dan mengikuti tim yang sukses. Belajar bertanding sepakbola secara psikologis memberi motivasi kepada pemain. Pada kelompok usia ini, anak sudah mempunyai mental dan koordinasi fisik yang baik, pemain-pemain sudah secara psikologi dapat menerima pendapat dan dapat menguasai teknik dengan mudah dan meniru idola mereka sehingga meningkatkan kemampuan mereka meskipun dengan waktu belajar yang sedikit.

2) Fase III/fase kedua dari masa belajar golden age (10-12 tahun)

Pemain muda berbakat pada kelompok usia ini membutuhkan klub sepakbola atau suatu diklat untuk meningkatkan kemampuan individu dan memperkenalkan sepakbola yang kompetitif. Bentuk latihan yang disederhanakan dan kompetisi dijadikan sebagai alat untuk mengembangkan kemampuan teknik dan pengertian dasar teknik. Perubahan-perubahan situasi pertandingan harus dimengerti dan dikuasai dengan cara diberikan demonstrasi dan diberitahu mengapa mereka harus berbuat demikian. Proses pelatihan harus secara metodik dan efektif tanpa menghilangkan antusiasme.

### 3) Fase IV (12-14 tahun)

Sekarang timbul perbedaan dalam proses perkembangan mental. Anak-anak mulai mempunyai perasaan memiliki, perasaan telah menghasilkan dan telah menyelesaikan sesuatu. Mulai bersikap kritis dan peka terhadap pujian, status dan pengakuan. Remaja mulai memilih idolanya dan meniru semua karakter positif maupun negatif. Metode latihan yang baik pada fase ini adalah latihan yang menarik dan penuh tantangan.

Sumber: Piliang (2020)

### 4. Sekolah Sepakbola (SSB) Indonesia Muda Kebumen

Sekolah Sepakbola (SSB) Indonesia Kebumen adalah salah satu sekolah sepakbola yang berada di kota Kebumen. SSB Indonesia Muda Kebumen atau sering dikenal dengan IM Kebumen melakukan latihan di Alun-alun Kebumen yang beralamatkan di Desa Bumirejo, Kecamatan Kebumen, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah. IM Kebumen terbentuk atas inisiatif Sutejo dan Muhajir serta pendiri lain. Secara resmi IM Kebumen berdiri pada tahun 1989 dan dilantik bersama dengan sekolah sepakbola (SSB) seJawa Tengah di Purwokerto oleh Menteri Olah Raga Akbar Tanjung. Setelah ditinggal alm. Sutejo, IM Kebumen ditangani oleh Muhajir dan M. Dahsyat. Saat ini IM Kebumen ditangani oleh Cahya Mardiyanto. IM Kebumen sekarang menjadi tolak ukur SSB lain di

Kebumen. Prestasi yang pernah diraih oleh IM Kebumen salah satunya yaitu pada tahun 1990, IM Kebumen berhasil menjadi SSB terbaik ketiga di Jawa Tengah. Mereka hanya kalah dari SSB Fortuna Sukoharjo. Banyak prestasi yang sudah diraih IM Kebumen selama kurang lebih sudah 32 tahun berdiri dengan prestasi terakhir yang diraih saat ini yaitu saat mengikuti kompetisi Jambore Nasional SSB seIndonesia yang dilaksanakan di Cibubur pada tanggal 20-22 Desember 2019. Saat itu IM Kebumen mengirim 2 tim yaitu U-12 dan U-14 yang keduanya meraih juara 3. Tidak hanya dalam bidang sepakbola, IM Kebumen kini merambah dalam olahraga futsal. Sejumlah trofi berhasil mereka raih, bahkan salah satu pemain IM Kebumen yaitu Alif Nurohman sempat mengikuti seleksi Timnas Futsal U-20 yang kini membela tim Jawa Tengah untuk PON cabang futsal.

SSB Indonesia Muda Kebumen tidak memiliki ruangan atau kantor khusus. Untuk koordinasi dan rapat dilakukan di rumah bapak Cahya selaku koordinator pengurus. SSB Indonesia Muda Kebumen memiliki potensi yang cukup besar dikarenakan memiliki tenaga kependidikan yang potensial serta memiliki siswa-siswa yang berbakat. Saat ini IM Kebumen memiliki pelatih sebanyak 6 orang dan 4 diantaranya sudah memiliki lisensi pelatih. Pembagian pelatih dibagi menjadi 3 yaitu 2 orang sebagai pelatih kiper, 3 orang sebagai pelatih teknik dan taktik, 1 orang sebagai pelatih fisik. Keenam pelatih SSB dulunya adalah atlet sepakbola

Indonesia Muda Kebumen dan sekarang semuanya berprofesi sebagai guru di sekolah masing-masing. Peserta didik di SSB Indonesia Muda Kebumen sekarang terdiri dari 90 siswa yang masih aktif. Adapun jumlah siswa laki-laki berjumlah 75 siswa dan jumlah siswa perempuan berjumlah 15 orang. Pembagian latihan dibagi menjadi 4 kelompok, yaitu U-10, U-12, U-15 dan siswa perempuan yang sebagian besar pemainnya adalah pemain futsal. Biasanya siswa perempuan melakukan latihan khusus atau bersama U-12. Waktu pelatihan IM Kebumen sebanyak 3 kali dalam seminggu yaitu hari rabu, jumat dan minggu serta proses pelatihan dimulai dari pukul 15.00 WIB – 18.00 WIB. Sarana dan prasarana klub cukup baik dan layak antara lain lapangan yang luas yaitu berada di Alun-alun, gawang berjumlah 6 buah, bola berjumlah 30 buah, cone dengan 2 jenis berjumlah 53 buah, agility ladder, soccer marker post/soccer pole dan speed chute parasut. IM Kebumen juga memiliki kurikulum sebagai acuan untuk proses pelatihan yang didalamnya terdapat komponen-komponen sepakbola diantaranya fisik, teknik, taktik dan mental.

#### **A. Penelitian yang relevan**

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang peneliti ajukan adalah sebagai berikut :

1. Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Totong Umar (2010), dengan judul “PENGARUH OUTBOUND TRAINING TERHADAP RASA PERCAYA DIRI, KEPEMIMPINAN dan KERJASAMA TIM”. Hasil

penelitian ini terdapat pengaruh outbound training terhadap peningkatan rasa percaya diri dimana hasil uji terhitung  $2,546 > t$  – tabel sebesar 2,021 dengan db=19-1 taraf signifikan 5%. Peningkatan karakter kepemimpinan dimana hasil uji terhitung  $2,429 > t$ –tabel sebesar 2,021 dengan db=19-1 taraf signifikan 5%. Peningkatan kerjasama tim dimana hasil uji terhitung  $2,240 > t$ -tabel sebesar 2,021 dengan db = 19-1 taraf signifikan 5%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh I Gede Dhika Widarnandana dan Nicholas Simarmata (2014), dengan judul penelitian “PENGARUH OUTBOUND TERHADAP EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA”. Hasil penelitian pada kategorisasi skor efikasi diri tinggi mengalami penambahan, hasil pre-test memiliki presentase 60% menjadi 63% dengan penambahan jumlah subyek 1 orang. Pada kategorisasi sangat tinggi, mengalami perubahan jumlah presentase yang awal 16,7% menjadi 30%, dengan penambahan jumlah subyek sebanyak 4 orang. Pada kategorisasi sedang mengalami penurunan yang awalnya memiliki presentase 23,3% menjadi 6,7% dengan penurunan jumlah subyek sebanyak 5 orang.

## **B. Kerangka Berfikir**

Outbound adalah kegiatan yang dilakukan di alam terbuka dan memiliki tujuan dan manfaat untuk mengolah fisik, membentuk sebuah karakter dan menyegarkan pikiran. Outbound dilakukan dengan kegiatan petualangan atau kegiatan berbentuk permainan ringan yang bisa dimasukan muatan sesuai dengan keinginan, seperti membentuk rasa percaya diri,

kerjasama tim dan lain sebagainya. Kegiatan outbound bisa menjadi salah satu media untuk pelatihan mental pemain sepakbola saat menjelang pertandingan atau kompetisi terutama pemain sepakbola karena tujuan dan manfaat kegiatan outbound relevan dengan kebutuhan mental pemain sepakbola. Permainan sepakbola yang menjadi salah satu permainan yang sangat menegangkan karena memiliki nilai kompetitif yang tinggi sehingga memiliki persentase memunculkan ketegangan dan gangguan mental lain menjelang pertandingan terutama untuk pemain sepakbola usia 13, 14 dan 15 tahun yang masih memiliki emosi labil dan belum bisa mengendalikan emosi mereka.

### **C. Hipotesis**

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis menurut penulis adalah:

1. Kegiatan outbound dapat menjadi media pelatihan mental pemain sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun sebelum pertandingan karena outbound memiliki tujuan untuk membentuk sebuah karakter yang dibutuhkan oleh pemain sepakbola dan bersifat menyegarkan pikiran.
2. Media outbound efektif sebagai media pelatihan mental dalam sepakbola sebelum pertandingan atau saat menjalani laga kompetisi.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Menurut Sugiyono (2007: 3) ada dua macam penelitian yaitu metode kuantitatif dan metode kualitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sedangkan metode kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat post positivisme, digunakan untuk meneliti objek alamiah. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kuantitatif. Seperti yang disebutkan pada pendapat di atas, penelitian ingin mengetahui adakah pengaruh kegiatan outbound terhadap mental pemain sepakbola sebelum pertandingan. Untuk mengetahuinya peneliti menggunakan metode eksperimen, yang berarti peneliti melakukan perlakuan/*treatment* terhadap populasi/sampel yang akan diteliti. Dalam penelitian eksperimen ini menggunakan bentuk one-group pretest-posttest design dalam pengumpulan data dan menggunakan instrumen berupa angket yang diisi dua kali oleh sampel yaitu sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan/*treatment*.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian dilakukan di tempat yang sering digunakan untuk latihan Sekolah Sepakbola (SSB) Indonesia Muda Kebumen yang beralamatkan di Alun-alun Kebumen, Desa Bumirejo, Kecamatan Kebumen, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah. Waktu pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 11-12 November 2020. Waktu pengambilan data pretest dan kegiatan outbound dilakukan pada tanggal 11 November kemudian pada tanggal 12 November pengumpulan data posttest.

## **C. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2013: 80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Indonesia Muda Kebumen berjumlah 40 siswa yang terdiri dari 25 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan.

### **2. Sampel**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan sampel karena beberapa faktor. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian adalah sebagian dari pemain SSB Indonesia Muda Kebumen KU 13, 14 dan 15 tahun. Sampel dalam penelitian

berjumlah 21 orang yang dipilih secara random dengan pembagian usia 13 tahun sebanyak 6 siswa 14 tahun sebanyak 9 siswa dan 15 tahun sebanyak 6 siswa.

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Arikunto (2010: 118) menyatakan bahwa variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah mental pemain sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun yang akan diukur sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah kegiatan outbound terhadap mental pemain sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun. Penelitian ini dilakukan dengan mencari data perbandingan menggunakan pretest dan posttest berupa angket sebagai instrumen penelitian dan diberikan kepada sampel yang telah diberikan perlakuan berupa kegiatan outbound.

#### **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen**

Menurut Sugiyono (2013: 102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Fenomena yang dimaksudkan disini adalah variabel penelitian. Instrumen dalam penelitian sudah banyak sekali yang diciptakan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Beberapa instrumen sudah diakui dan digunakan oleh banyak orang seperti alat ukur untuk mengukur kadar gula dalam tubuh

dan ada juga instrumen berupa alat ukur untuk mengukur kejiwaan seseorang.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen berupa angket untuk mengetahui mental pemain sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun sebelum pertandingan dan pengaruh outbond terhadap mental pemain setelah pertandingan. Dalam pengisian angket caranya sangat mudah, yaitu dengan memberi tanda *checklist* (√) pada kolom yang sudah disediakan. Jawaban disediakan dalam 4 buah pilihan jawaban yaitu tidak pernah (TP), kadang (KD), sering (SR) dan selalu (SL). Setiap jawaban memiliki nilai sendiri-sendiri. Untuk nilai setiap jawaban adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Alternatif Jawaban**

Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	TP	KD	SR	SL
Positif	1	2	3	4
Negatif	4	3	2	1

Prosedur selanjutnya adalah menyusun butir-butir angket. Butir-butir angket dibuat sesuai dengan variabel dan indikator penelitian. Variabel dalam penelitian adalah mental pemain sepak bola KU 13, 14 dan 15 tahun, sedangkan faktor mental dalam angket terdiri dari 6 faktor. Untuk mempermudah dalam pembuatan angket, peneliti membuat kisi-kisi instrumen yang tercantum pada tabel 2.

**Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen**

Variabel	Faktor	Indikator	Butir		Jumlah
			(+)	(-)	
Mental pemain sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun	Motivasi	<i>Self talk</i>	1	-	6
		Pantang menyerah	25	-	
		Terpaku hasil	-	13	
		Bergairah	7,19,31	-	
	Percaya diri	Optimis	2,8,14,26	-	6
		Bingung	-	20	
		Minder	-	32	
	Konsentrasi	Fokus	-	9,21	6
		Perhatian	-	27	
		Gangguan	15	3,33	
	Stres	Depresi	-	4,10,22	6
		Gangguan kognitif	-	16,34	
		<i>Move on</i>	-	28	
	Kecemasan	Khawatir	-	5,11,17	6
		Panik	-	23	
		Takut	-	29	
		Santai	35	-	
	Ketegangan	Tertekan	-	6,12	6
		Gugup	-	18	
		Terpaku masa lalu	-	24	
Gangguan somatik		-	30		
Groggi		-	36		
<b>Total</b>			<b>11</b>	<b>25</b>	<b>36</b>

Setelah angket tersusun kemudian peneliti menyusun konsep outbound sebagai bentuk dari perlakuan/*treatment*. Outbound dibuat menyesuaikan dengan tujuan dalam penelitian ini yaitu pembentukan mental yang terdapat pada kisi-kisi angket pada tabel 2. Dalam menyusun bentuk-bentuk outbound peneliti mencari sumber dari pemandu-pemandu outbound yang

sudah berpengalaman. Sesuai dengan prosedur dalam penelitian, setelah panduan outbound tersusun kemudian dikonsultasikan kepada *expert judgement* guna memperoleh masukan dan saran sebagai acuan untuk perbaikan. *Expert judgement* dalam penelitian ini adalah mas Amri Pristiawan yang bekerja sebagai pemandu outbound sejak tahun 2006 atau kurang lebih sudah 14 tahun berprofesi sebagai pemandu outbound.

## 2. Teknik pengumpulan data

Seperti yang dijelaskan diatas, untuk mengumpulkan data peneliti akan menggunakan instrumen berupa angket yang akan diberikan kepada responden atau sampel yang dipilih secara random. Mekanisme pengumpulan data ini menggunakan angket yang akan diberikan sebelum dilakukan perlakuan/*treatment* (pretest) dan akan diberikan angket yang kedua setelah diberikan perlakuan/*treatment* (posttest) berupa outbond.

## **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

### 1. Validitas

Instrumen penelitian yang akan digunakan harus memenuhi berbagai persyaratan sebelum diberikan kepada responden/sampel, salah satunya adalah memiliki nilai validitas. Menurut Arikunto (2006) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Ada beberapa cara untuk mengukur suatu instrumen dikatakan valid atau tidak, salah satunya dengan menghitung instrumen

tersebut dengan rumus korelasi product moment. Rumus korelasi product moment adalah sebagai berikut:

Rumus :

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total

$x$  = Skor butir

$y$  = Skor total

$n$  = Banyaknya subjek

Sumber: Arikunto (2006)

Setelah data terkumpul selanjutnya menghitung kevalidan instrumen menggunakan rumus korelasi product moment. Tujuan dari rumus ini adalah mencari hubungan antara skor butir dengan skor total butir. Cara untuk untuk memepromudah dalam penghitungan hasil dapat menggunakan aplikasi microsoft exel yaitu menggunakan perhitungan korelasi/formula correl. Hasil dari data dikatakan valid jika  $r$  hitung lebih besar daripada  $r$  tabel ( $r$  hitung >  $r$  tabel) dan data dikatakan tidak valid jika  $r$  hitung lebih kecil daripada  $r$  tabel ( $r$  hitung <  $r$  tabel). Pada penghitungan validitas ini, peneliti menggunakan  $r$  tabel sebesar 0.329 dengan nilai taraf signifikan sebesar 5%. Hasil dari perhitungan uji validitas dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3. Hasil Uji Coba Validitas Instrumen**

No	Butir	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1	Butir 1	0.520	0.329	VALID
2	Butir 2	0.098	0.329	TIDAK VALID
3	Butir 3	0.663	0.329	VALID
4	Butir 4	0.723	0.329	VALID
5	Butir 5	0.699	0.329	VALID
6	Butir 6	0.811	0.329	VALID
7	Butir 7	0.303	0.329	TIDAK VALID
8	Butir 8	0.399	0.329	VALID
9	Butir 9	0.696	0.329	VALID
10	Butir 10	0.463	0.329	VALID
11	Butir 11	0.152	0.329	TIDAK VALID
12	Butir 12	0.800	0.329	VALID
13	Butir 13	0.614	0.329	VALID
1	Butir 14	0.414	0.329	VALID
15	Butir 15	0.353	0.329	VALID
16	Butir 16	0.159	0.329	TIDAK VALID
17	Butir 17	0.614	0.329	VALID
18	Butir 18	0.717	0.329	VALID
19	Butir 19	0.120	0.329	TIDAK VALID
20	Butir 20	0.827	0.329	VALID
21	Butir 21	0.574	0.329	VALID
22	Butir 22	0.432	0.329	VALID
23	Butir 23	0.848	0.329	VALID
24	Butir 24	0.720	0.329	VALID
25	Butir 25	0.100	0.329	TIDAK VALID
26	Butir 26	0.113	0.329	TIDAK VALID
27	Butir 27	0.053	0.329	TIDAK VALID
28	Butir 28	0.381	0.329	VALID
29	Butir 29	0.813	0.329	VALID
30	Butir 30	0.108	0.329	TIDAK VALID
31	Butir 31	0.641	0.329	VALID
32	Butir 32	0.143	0.329	TIDAK VALID
33	Butir 33	0.702	0.329	VALID
34	Butir 34	0.468	0.329	VALID
35	Butir 35	0.749	0.329	VALID
36	Butir 36	0.217	0.329	TIDAK VALID

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 36 butir pernyataan, terdapat 11 butir pernyataan yang tidak valid yaitu butir nomor 2, 7, 11, 16, 19, 25, 26,

27, 30, 32 dan 36. Sehingga peneliti menggunakan angket dengan butir nomor yang valid yaitu sebanyak 25 butir pernyataan. Kisi-kisi instrumen setelah diketahui kevalidanya dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen**

Variabel	Faktor	Indikator	Butir		Jumlah
			(+)	(-)	
Mental pemain sepakbola	Motivasi	<i>Self talk</i>	1	-	3
		Terpaku hasil	-	10	
		Bergairah	22	-	
	Percaya diri	Optimis	6, 11	-	3
		Bingung	-	15	
	Konsentrasi	Fokus	-	7,16,23	5
		Gangguan	12	2	
	Stres	Depresi	-	3,8,17	5
		Gangguan kognitif	-	24	
		<i>Move on</i>	-	20	
	Kecemasan	Khawatir	-	4,13	5
		Panik	-	18	
		Takut	-	21	
		Santai	25	-	
	Ketegangan	Tertekan	-	5,9	4
		Gugup	-	14	
Terpaku masa lalu		-	19		
<b>Total</b>			<b>6</b>	<b>19</b>	<b>25</b>

## 2. Reliabilitas

Instrumen yang akan digunakan selain harus dibuktikan kevalidanya juga harus memiliki nilai reliabilitas yang baik. Instrumen bisa dikatakan reliabel jika data atau skor yang diperoleh setelah pengukuran bersifat konstan atau relatif tetap. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan

rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2006) untuk menghitung nilai realibilitas.

Rumus *Alpha Cronbach* adalah sebagai berikut:

$$r_{ac} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

$r_{ac}$  = koefisien reliabilitas alpha cronbach

$k$  = banyak butir/item pertanyaan

$\sum \sigma_b^2$  = jumlah/total varians per-butir/item pertanyaan

$\sigma_t^2$  = jumlah atau total varians

Hasil dari uji realibilitas dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini.

**Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas**

$K$	=	25
$k/k-1$	=	1.04
$\frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2}$	=	0.15
$1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2}$	=	0.85
$r_{ac}$	=	0.88

Tabel diatas menunjukkan nilai alpha dari instrumen sebesar 0.88 atau  $r_{ac} = 0.88$ . Menurut Djemari instrumen dikatakan reliabel jika memiliki nilai alpha minimal 0.7. Dari data diatas menunjukkan instrumen yang dibuat reliabel karena nilai alpha lebih besar dari 0.7.

## **G. Teknik Analisa Data**

Setelah data terkumpul, selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Berdasarkan desain penelitiannya, penelitian ini menggunakan mental pemain sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun sebagai variabel dan outbound sebagai perlakuan yang mempengaruhi variabel. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui selisih antara nilai rata-rata (*mean*) sebelum diberikan perlakuan (pre-test) dan sesudah diberikan perlakuan (post-test). Maka metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode statistik uji beda yaitu paired sample t-test.

## **H. Perlakuan/Treatment**

Perlakuan dalam penelitian ini adalah kegiatan outbound. Kegiatan outbound dirancang berdasarkan prinsip-prinsip dalam perencanaan kegiatan outbound agar hasil dari kegiatan lebih maksimal dan efektif. Prinsip-prinsip dalam perencanaan kegiatan outbound ini terdiri dari kurikulum, kebutuhan peserta, motivasi, metode dan *option*. Dari prinsip ini terbentuk konsep mental peserta outbound. Konsep mental dapat dilihat pada tabel 6. Konsep mental dibuat sebagai acuan pembuatan konsep outbound. Setelah konsep terbentuk, langkah selanjutnya adalah membuat rancangan kegiatan outbound atau konsep kegiatan outbound. Konsep kegiatan outbound dibuat untuk mempermudah tim pelatihan outbound dalam melakukan kegiatan outbound. merancang panduan kegiatan outbound. Konsep outbound dapat dilihat pada tabel 7 dan secara rinci dapat dilihat pada lampiran 4.

**Tabel 6. Konsep Mental**

<b>Mental</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Motivasi</b>	<b>Metode</b>
Motivasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penetapan tujuan</li> <li>2. <i>Problem solving</i> dan motivasi keberhasilan</li> <li>3. Semangat pantang menyerah</li> <li>4. Penyelesaian tantangan</li> <li>5. Rasa menyukai kompetisi</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi pujian, status, pengakuan dan penghargaan</li> <li>2. <i>Mindset</i> bermain untuk kesenangan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ceramah dan diskusi</li> <li>2. Kegiatan bertahap, memiliki peraturan, penyelesaian masalah, menantang, kompetitif dan menghibur</li> </ol>
Percaya diri	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengidentifikasi kemampuan diri dan memaksimalkanya dalam tim</li> <li>2. <i>Problem solving</i></li> <li>3. Pengalaman keberhasilan dengan tantangan</li> <li>4. Membuat pilihan dan berani mengambil keputusan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berikan tanggapan ekspresif-superlatif</li> <li>2. Memberi pujian, status dan pengakuan</li> <li>3. <i>Mindset</i> sepakbola tidak sulit</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ceramah dan diskusi</li> <li>2. Kegiatan tim dan kerjasama, penyelesaian masalah, pengambilan keputusan dan menantang</li> <li>3. Simulasi sepakbola</li> </ol>
Konsentrasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fokus pada intruksi, tugas dan peraturan</li> <li>2. Terbiasa fokus dalam tekanan</li> <li>3. Fokus terhadap sesuatu dengan waktu tertentu</li> <li>4. Mengalihkan konsentrasi dengan hal baru dan tidak terduga serta tidak terbawa suasana</li> </ol>	Pemahaman pentingnya konsentrasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ceramah dan diskusi</li> <li>2. Kegiatan bertahap, memiliki peraturan, strategi dan intruksi berbeda-beda serta penyelesaian masalah</li> </ol>
Stres	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rekreasi (hiburan)</li> <li>2. <i>Problem solving</i></li> <li>3. Semangat pantang menyerah</li> <li>4. Adaptasi lingkungan dan kondisi</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Motivasi</li> <li>2. Memberi pujian, status dan pengakuan</li> <li>3. <i>Mindset</i> sepakbola tidak sulit</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ceramah dan diskusi</li> <li>2. kegiatan penyelesaian masalah, bertahap, dan terdapat unsur hiburan</li> </ol>
Kecemasan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latihan <i>imagery</i> dan <i>planing</i> strategi</li> <li>2. <i>Problem solving</i></li> <li>3. Berfikir realistis</li> <li>4. Percaya pada diri, tim dan pelatih</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kegagalan bukan akhir</li> <li>2. Tanamkan sikap positif</li> <li>3. Bermain untuk kesenangan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ceramah dan diskusi</li> <li>2. kegiatan strategi, penyelesaian masalah dan unsur hiburan</li> </ol>
Ketegangan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengontrol pernapasan</li> <li>2. Percaya diri</li> <li>3. Relaksasi dan hiburan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tidak terpaku pada masa lalu</li> <li>2. Mengalihkan perhatian terhadap hal yang disukai</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ceramah dan diskusi</li> <li>2. Kegiatan tantangan dan hiburan</li> </ol>

**Tabel 7. Konsep Outbound**

No	Kegiatan	Tujuan
Energizing		
1	TS	Menumbuhkan semangat dan menarik perhatian kedalam kegiatan outbound
2	Mata angin	1. Pemanasan dan peregangan 2. Melatih fokus pada intruksi, tugas dan peraturan
3	Handbomb	1. Menghibur peserta dan melatih ketegangan 2. Konsentrasi dengan hal baru dan tidak terduga serta tidak terbawa suasana
4	Jupm jie joe	1. Pembagian kelompok menggunakan permainan yang menyenangkan 2. Melatih fokus pada intruksi dan tugas 3. Adaptasi lingkungan dan kondisi
Permainan Inti		
5	Helium stick	1. Memotivasi peserta agar tidak mudah menyerah dan dapat berfikir solutif 2. Latihan penetapan tujuan 3. Mengidentifikasi kemampuan diri dan memaksimalkanya dalam tim 4. Berfikir realistis 5. Meningkatkan rasa percaya diri dan tim 6. Latihan mengontrol ketegangan
	<i>Debrief</i>	4. Memberi pujian, status, pengakuan dan penghargaan 5. Berikan tanggapan ekspresif-superlatif 6. Kegagalan bukan akhir
6	Rolet	1. Melatih konsentrasi dengan hal baru dan tidak terduga dalam waktu tertentu 2. Melatih fokus pada intruksi, tugas dan peraturan 3. Meningkatkan rasa percaya diri dan tim 4. Memberikan motivasi keberhasilan dan menyelesaikan misi (tantangan) 5. Adaptasi lingkungan dan kondisi 6. Relaksasi dan hiburan
	<i>Debrief</i>	4. Pemahaman pentingnya konsentrasi 5. Tanamkan sikap positif 6. <i>Mindset</i> bermain untuk kesenangan
7	Trafficjam	1. Meningkatkan motivasi keberhasilan dengan mencari sebuah solusi 2. Melatih konsentrasi dalam tekanan 3. Latihan <i>imagery</i> dan <i>merencanakan strategi dengan baik</i>
	<i>Debrief</i>	1. Tidak terpaku pada kegiatan sebelumnya 2. Mengalihkan perhatian terhadap hal yang disukai
8	STG	1. Relaksasi dan mengurangi kecemasan 2. Meningkatkan rasa percaya diri dan tim 3. Doktrin menyukai kompetisi 4. Mampu membuat pilihan dan berani mengambil keputusan
	<i>Debrief</i>	1. Memberi pujian, status, pengakuan dan penghargaan 2. Berikan tanggapan ekspresif-superlatif 3. <i>Mindset</i> sepakbola tidak sulit
9	Pembahasan	Memberikan pengarahan dan menyimpulkan hasil dari kegiatan outbound

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menunjukkan bahwa kegiatan outbound dapat berpengaruh terhadap mental pemain sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun yang dirasakan sebelum pertandingan. Faktor mental yang menjadi target dalam penelitian ini ada 6 faktor, yaitu: motivasi, percaya diri, konsentrasi, stres, kecemasan dan ketegangan. Penelitian dilakukan di tempat yang sering untuk berlatih Sekolah Sepakbola (SSB) Indonesia Muda Kebumen yang bertempat di Alun-alun Kebumen dan dilakukan pada tanggal 11 oktober 2020. Penelitian ini diukur menggunakan alat bantu berupa angket yang diberikan sebelum (pretest) dan sesudah kegiatan outbound (posttest). Angket yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 25 butir pernyataan.

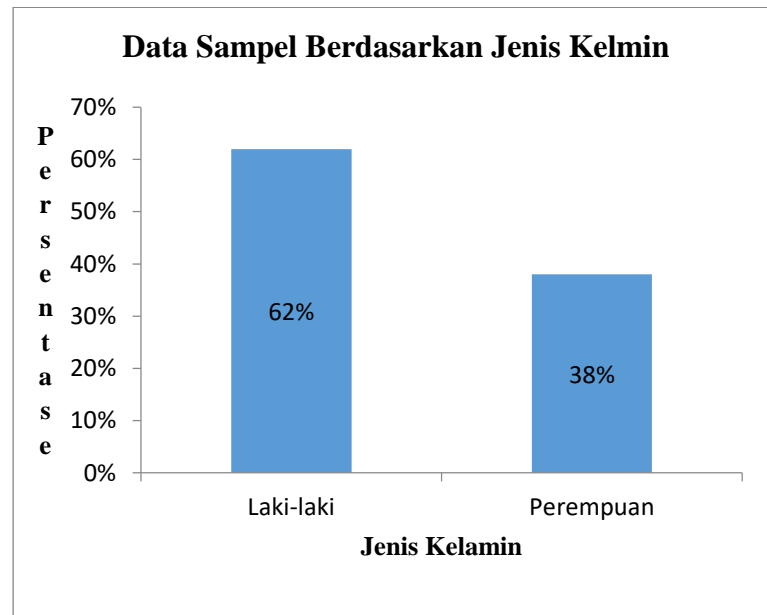
Jenis kegiatan outbound yang digunakan adalah jenis fun outbound dan sebelum diaplikasikan untuk penelitian, konsep outbound telah dikonsultasikan kepada *expert judgment* yang disini saya percayakan kepada mas Amri Pristiawan selaku pemandu outbound yang sudah berpengalaman dan sudah dilakukanya kurang lebih 14 tahun. Sampel penelitian dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Indonesia Muda Kebumen. Sampel yang ikut berpartisipasi dalam penelitian berjumlah 21 orang. Data sampel dapat dilihat pada tabel 8 dan tabel 9.

1. Jenis kelamin

Data sampel berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 8 dan gambar 2 dibawah ini:

**Table 8. Data Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin**

No	Jenis kelamin	Frekuensi
1	Laki-laki	13
2	Perempuan	8
<b>Total</b>		<b>21</b>



**Gambar 2. Data Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin**

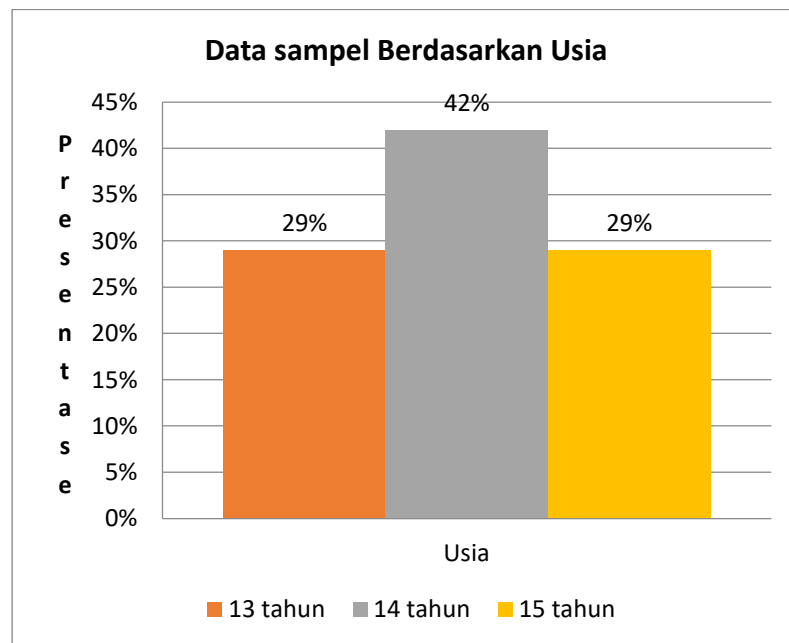
Berdasarkan tabel 8 dan gambar 2 dapat diketahui bahwa jumlah sampel yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13 orang dan jenis kelamin perempuan sebanyak 8 orang. Perbandingan persentase dari kedua data yaitu 62% dan 38%.

## 2. Usia

Data sampel berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 9 dan gambar 3 dibawah ini:

**Table 9. Data Sampel Berdasarkan Usia**

No	Usia	Frekuensi
1	13	6
2	14	9
3	15	6
<b>Total</b>		<b>21</b>



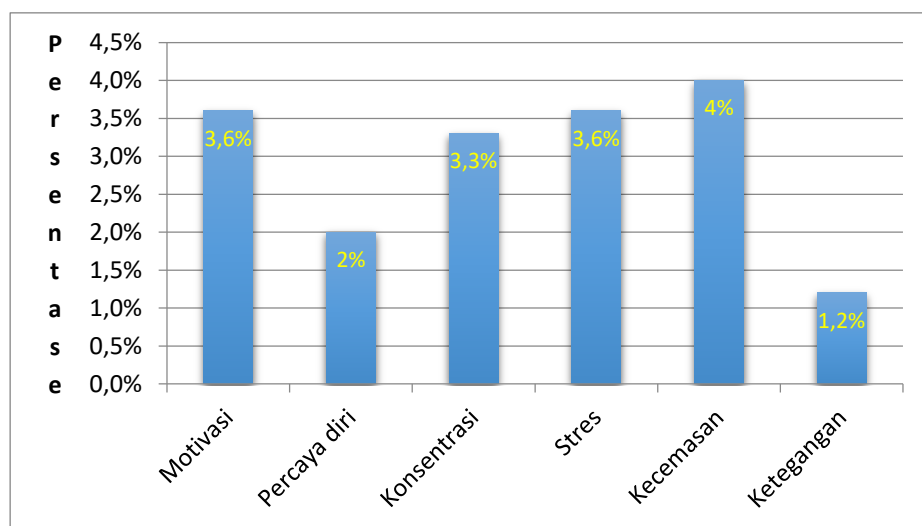
**Gambar 3. Data Sampel berdasarkan Usia**

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 3 dapat diketahui bahwa jumlah sampel yang berusia 13 tahun sebanyak 6 orang, 14 tahun sebanyak 9 orang dan 15 tahun sebanyak 6 orang atau perbandingan persentase dari ketiga data adalah 29%, 42% dan 29%.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh mental pada sampel. Pengaruh mental dapat diketahui dari perubahan nilai *mean* pretest dan *mean* posttest faktor mental yang menjadi target dalam kegiatan outbound. Hasil perubahan dapat dilihat pada tabel 10 dan gambar 4.

**Tabel 10. Hasil Faktor Mental**

Indikator	Keterangan	Pretest	Posttest	Selisih
Motivasi	Mean	8.2	8.6	0.4
	Persentase	68.2%	71.8%	3.6%
Percaya diri	Mean	8.6	8.8	0.2
	Persentase	71.4%	73,4%	2%
Konsentrasi	Mean	14.8	15.4	0.6
	Persentase	73.8%	77,1%	3.3%
Stres	Mean	15.4	16.1	0.7
	Persentase	77.1%	80.7%	3.6%
Kecemasan	Mean	14.7	15.5	0.8
	Persentase	73.3%	77.3%	4%
Ketegangan	Mean	12.3	12.5	0.2
	Persentase	77%	78.2%	1.2%



**Gambar 4. Hasil Faktor Mental**

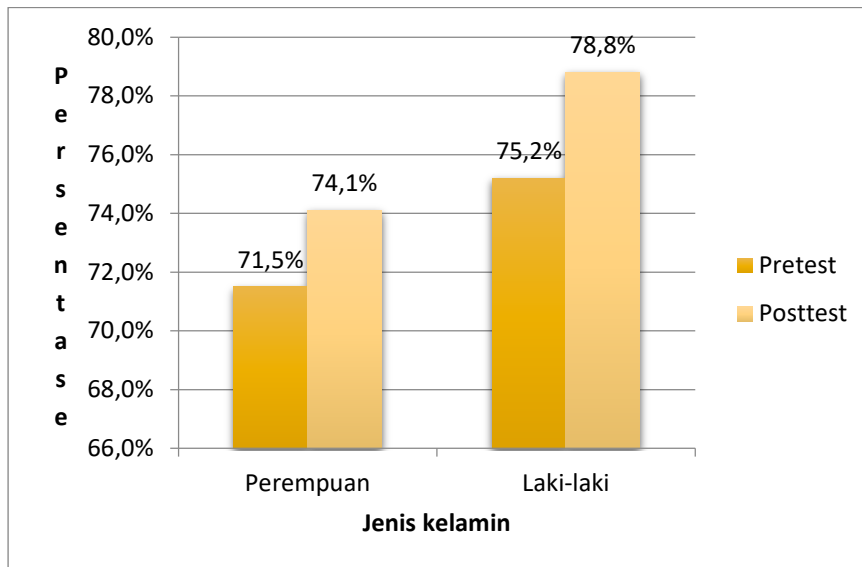
Dari tabel 10 dan gambar 4 diatas dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan mental pada sampel yang terdiri dari motivasi mengalami peningkatan sebanyak 3.6%, percaya diri mengalami peningkatan sebanyak 2%, konsentrasi mengalami peningkatan sebanyak 3.3%, stres mengalami peningkatan sebanyak 3.6%, kecemasan mengalami peningkatan sebanyak 4% dan ketegangan mengalami peningkatan sebanyak 1.2%. Dari uraian ini dapat disimpulkan bahwa peningkatan tidak merata. Peningkatan paling tinggi pengaruhnya yaitu pada faktor kecemasan, kedua adalah faktor motivasi dan stres, ketiga adalah faktor konsentrasi, keempat adalah faktor percaya diri dan yang paling rendah adalah faktor ketegangan.

Dalam menganalisis data yang sudah terkumpul, peneliti menggunakan metode statistik uji beda atau paired simple t-test. Hasil dari uji paired simple t-test dihitung berdasarkan jenis kelamin dan usia. Hasil dari uji paired simple t-test dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

1. Hasil uji paired simple t-test berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 11 dan gambar 5 di bawah ini.

**Tabel 11. Hasil Uji Paired Simple T-test Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis kelamin	Keterangan	Pretest	Posttest	Selisih	Signifikansi
Perempuan	<i>Mean</i>	71.5	74.1	2.6	0.017
	Persentase	71.5%	74.1%	2.6%	
Laki-laki	<i>Mean</i>	75.2	78.8	3.6	0.000
	Persentase	75.2%	78.8%	3.6%	



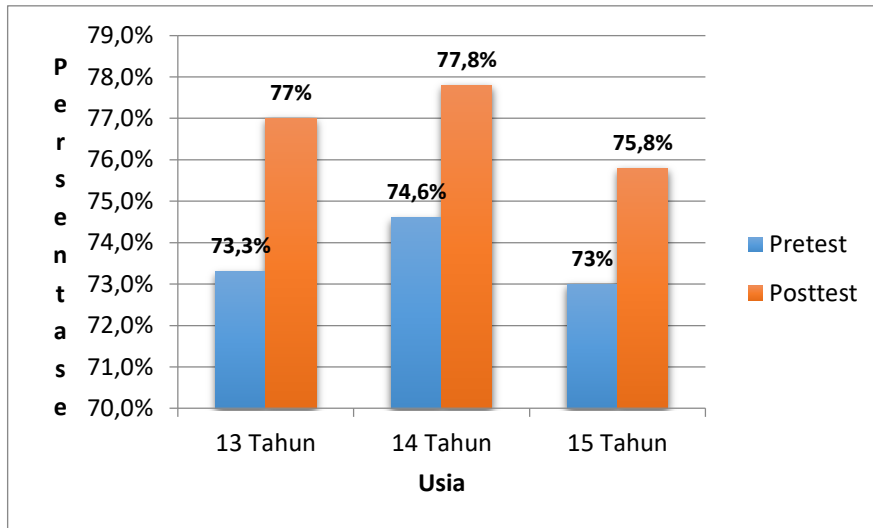
**Gambar 5. Hasil Uji Paired Simple T-test Berdasarkan Jenis Kelamin**

Tabel 11 menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan memiliki *mean* pretest sebanyak 71.5 dan *mean* posttest sebanyak 74.1 dengan selisih dari kedua *mean* adalah 2.6 dan nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0.017. Sedangkan untuk jenis kelamin laki-laki memiliki *mean* pretest sebanyak 75.2 dan *mean* posttest sebanyak 78.8 dengan selisih dari kedua *mean* adalah 3.6 dan nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0.000. Dari gambar 5 menjelaskan perlakuan yang diberikan berpengaruh untuk meningkatkan mental pemain berjenis kelamin perempuan sebanyak 2.6% dengan perbandingan persentase dari *mean* pretest dan posttest adalah 71.5% dan 74.1%. Sedangkan untuk pemain berjenis kelamin laki-laki sebanyak 3.6% dengan perbandingan persentase dari *mean* pretest dan posttest adalah 75.2% dan 78.8%.

2. Hasil uji paired simple t-test berdasarkan usia adalah sebagai berikut.

**Table 12. Hasil Uji Paired Simple T-test Berdasarkan Usia**

Usia	Keterangan	Pretest	Posttest	Selisih	Signifikansi
13 tahun	Mean	73.3	77	3.7	0.002
	Persentase	73.3%	77%	3.7%	
14 tahun	Mean	74.6	77.8	3.2	0.002
	Persentase	74.6%	77.8%	3.2%	
15 tahun	Mean	73	75.8	2.8	0.007
	Persentase	73%	75.8%	2.8%	



**Gambar 6. Hasil Uji Paired Simple T-test Berdasarkan Usia**

Tabel 12 dan gambar 6 menunjukkan bahwa pemain berusia 13 tahun memiliki *mean* pretest sebanyak 73.3 dan *mean* posttest sebanyak 77 dengan selisih dari kedua *mean* adalah 3.7 dan nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0.002. Sedangkan untuk pemain berusia 14 tahun memiliki *mean* pretest sebanyak 74.6 dan *mean* posttest sebanyak 77.8 dengan selisih dari kedua *mean* adalah 3.2 dan nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0.002.

Kemudian untuk pemain berusia 15 tahun memiliki *mean* pretest sebanyak 73 dan *mean* posttest sebanyak 75.8 dengan selisih dari kedua *mean* adalah 2.8 dan nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0.007. Selain itu perlakuan yang diberikan berpengaruh untuk meningkatkan mental pemain usia 13 tahun sebesar 3.7% dengan perbandingan persentase dari *mean* pretest dan posttest adalah 73.3% dan 77%. Sedangkan pemain usia 14 tahun sebesar 3.2% dengan perbandingan persentase dari *mean* pretest dan posttest adalah 74.6% dan 77.8%. Kemudian pemain usia 15 tahun sebesar 2.8% dengan perbandingan persentase dari *mean* pretest dan posttest adalah 73% dan 75.8%.

#### **A. Pembahasan**

Tujuan dari penelitian ini untuk menunjukkan bahwa kegiatan outbound dapat membentuk mental pemain sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun yang dirasakan sebelum pertandingan. Pemain sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun adalah pemain sepakbola yang masuk dalam kategori pemain remaja yang pada umumnya dimulai pada umur 12 tahun. Mental pada usia ini bersifat labil dan remaja masih sering terbawa emosi mereka. Bentuk-bentuk emosi yang sering tampak dalam masa remaja khususnya masa remaja awal antara lain adalah marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri hati, sedih, gembira, kasih sayang dan ingin tahu. Selain bentuk-bentuk emosi tersebut masa remaja juga berpotensi mengalami beberapa gangguan, misalnya gangguan tidur, gangguan citra tubuh, krisis kepercayaan diri yang dapat berujung terjadinya depresi. Sedangkan pada

olahraga sepakbola, mental pemain sepakbola haruslah selalu konsisten dan dalam kondisi prima terutama saat menghadapi suatu pertandingan karena saat pertandingan seringkali pemain yang memiliki mental kurang baik akan mengalami gejala-gejala mental yang berakibat buruk terhadap penampilannya saat bertanding. Seperti yang dikatakan oleh Singgih, dkk (1989: 141) faktor psikologis yang berpengaruh terhadap penampilan atau performa atlet saat bertanding meliputi ketegangan dan kecemasan, motivasi rendah, obsesi, gangguan mental dan keraguan atau takut. Untuk meningkatkan mental yang dibutuhkan dan mengurangi atau menghilangkan gangguan yang mempengaruhi pertandingan maka perlu adanya kegiatan pelatihan mental. Latihan mental pada masa remaja lebih menekankan pada perkembangan emosional implusif, misalnya motivasi berlatih, keseimbangan emosi terhadap *stress*, frustrasi, kebimbangan, kemampuan meredam *anxiety* dan sebagainya. Pelatihan mental yang sering dilatih untuk menghadapi pertandingan diantaranya adalah motivasi, goal setting, berpikir positif, kontrol emosi, perhatian, kontrol perilaku dan visualisasi. Dari uraian ini, maka mental yang menjadi faktor dalam penelitian adalah motivasi, percaya diri, konsentrasi, stres, kecemasan dan ketegangan. Keenam mental ini sebagai faktor apakah kegiatan outbound dapat mempengaruhi mental pemain sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun sebelum pertandingan.

Pembentukan mental sering terhambat oleh klub-klub sepakbola karena beberapa faktor, salah satunya adalah kurangnya referensi media yang sesuai

dengan mental-mental yang dibutuhkan oleh pemain sepakbola sebelum melakukan pertandingan dan juga waktu yang terbatas saat menjalani laga kompetisi. Hal ini yang menginspirasi peneliti untuk membuat penelitian tentang media untuk pembentukan mental pemain sepakbola sebelum pertandingan dengan waktu yang seefektif mungkin. Media yang digunakan oleh peneliti berupa kegiatan outbound dengan jenis fun outbound. Jenis fun outbound menjadi pilihan peneliti karena outbound jenis ini tidak memerlukan waktu yang lama untuk menyesuaikan persoalan keterbatasan waktu pelatihan mental pemain sepakbola di sela-sela kompetisi. Jenis outbound ini juga memiliki resiko yang lebih kecil dibanding jenis real outbound untuk menjaga kondisi fisik pemain tetap prima dan tidak mengalami cedera atau kelelahan. Kegiatan outbound dilakukan di Alun-alun Kebumen. Tempat ini dipilih atas rekomendasi dari pihak pelatih SSB dan digunakan untuk proses pelatihan SSB IM Kebumen. Selain itu tempat ini juga sesuai dengan tujuan kegiatan outbound yaitu salah satunya untuk melatih konsentrasi dari kondisi dan lingkungan tersebut.

Outbound adalah kegiatan di alam terbuka yang memiliki tujuan untuk mengolah fisik, membentuk sebuah karakter dan menyegarkan pikiran. Selain 3 tujuan outbound yang disebutkan diatas, terdapat 9 poin manfaat kegiatan outbound menurut Asti (2009: 22), akan tetapi peneliti hanya mengutip 5 poin yang relevan dengan penelitian, yaitu pengembangan tim (*team building*), pemecahan masalah (*problem solving*), kepercayaan diri (*self confidence*), permainan yang menghibur dan menyenangkan (*fun games*), konsentrasi/fokus

(*concentration*). Kelima poin tersebut sesuai dengan target mental yang dibentuk dalam penelitian ini yaitu motivasi, percaya diri, konsentrasi, stres, kecemasan dan ketegangan. Metode yang digunakan dalam outbound adalah permainan penyelesaian masalah, menantang, kompetitif, tim dan kerjasama, pengambilan keputusan, strategi dan intruksi, memiliki tahapan, memiliki peraturan, mensimulasikan permainan sepakbola dan terdapat unsur hiburan serta metode ceramah dan diskusi seperti yang tercantum pada tabel 6 yaitu konsep mental. Bentuk outbound yang diterapkan menyesuaikan dengan kebutuhan mental, meliputi permainan *energizing*. Permainan *energizing* meliputi permainan tepuk semangat, mata angin, handbomb dan jump jie joe. Selanjutnya permainan inti dalam outbound adalah permainan yang fokus terhadap mental yang menjadi target. Dalam permainan inti ini, terdapat 4 jenis permainan meliputi permainan helium stick, rolet, trafficjam dan STG. Setiap permainan inti dilanjutkan dengan kegiatan *debrief*. Setelah permainan outbound selesai kegiatan selanjutnya adalah pembahsan yang bertujuan untuk memberikan pengarahan dan menyimpulkan hasil dari kegiatan outbound yang sudah dilakukan.

Hasil dari penelitian adanya pengaruh outbound dalam pembentukan karakter atau mental sampel. Pengaruh ini bisa dilihat pada perubahan faktor mental. Perubahan ini meliputi faktor motivasi yang memiliki hasil nilai *mean* pretest sebanyak 8.2 dan nilai *mean* posttest sebanyak 8.6 dengan selisih kedua *mean* adalah 0.4 atau meningkat 3.6%, percaya diri memiliki nilai *mean* pretest sebanyak 8.6 dan nilai *mean* posttest sebanyak 8.8 dengan selisih kedua *mean*

adalah 0.2 atau meningkat 2%, konsentrasi memiliki nilai *mean* pretest sebanyak 14.8 dan nilai *mean* posttest sebanyak 15.4 dengan selisih kedua *mean* adalah 0.6 atau meningkat 3.3%, stres memiliki nilai *mean* pretest sebanyak 15.4 dan nilai *mean* posttest sebanyak 16.1 dengan selisih kedua *mean* adalah 0.7 atau meningkat 3.6%, kecemasan memiliki nilai *mean* pretest sebanyak 14.7 dan nilai *mean* posttest sebanyak 15.5 dengan selisih kedua *mean* adalah 0.8 atau meningkat 4% dan ketegangan memiliki nilai *mean* pretest sebanyak 12.3 dan nilai *mean* posttest sebanyak 12.5 dengan selisih kedua *mean* adalah 0.2 atau meningkat 1.2%. Dari uraian ini dapat diketahui bahwa pengaruh perlakuan terhadap indikator mental tidak rata/berbeda-beda. Pengaruh yang paling signifikan adalah faktor kecemasan yaitu 4%, kedua stres dan motivasi yaitu 3.6%, konsentrasi yaitu 3.3%, percaya diri yaitu 2% dan yang paling rendah pengaruhnya adalah tingkat ketegangan yaitu 1.2%.

Dalam menganalisis data yang sudah terkumpul, peneliti menggunakan metode statistik uji beda atau paired sampel t-test. Pada uji paired sample t-test, jika nilai signifikansi (2-tailed)  $< 0.05$  menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel dan jika nilai signifikansi (2-tailed)  $> 0.05$  menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan memiliki nilai *mean* pretest sebanyak 71.5 dan nilai *mean* post-test sebanyak 74.1

dengan selisih dari kedua *mean* adalah 2.6 atau meningkat sebesar 2.6% dan nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0.017. Sedangkan untuk jenis kelamin laki-laki memiliki nilai *mean* pretest sebanyak 75.2 dan nilai *mean* post-test sebanyak 78.8 dengan selisih dari kedua *mean* adalah 3.6. atau meningkat sebesar 3.6% dan nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0.000. Hasil uji paired simple t-test berdasarkan jenis kelamin menunjukkan peningkatan lebih berpengaruh pada pemain berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 3.6% sedangkan perempuan sebanyak 2.6%. Kedua data memiliki nilai signifikansi sebesar 0.017 untuk jenis kelamin perempuan dan 0.000 untuk jenis kelamin laki-laki, ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir dan menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel, karena kedua data memiliki nilai signifikansi lebih kecil dari  $0.05/(2\text{-tailed}) < 0.05$ .

Hasil uji paired simple t-test berdasarkan usia menunjukkan bahwa pemain berusia 13 tahun memiliki nilai *mean* pretest sebanyak 73.3 dan nilai *mean* posttest sebanyak 77 dengan selisih dari kedua *mean* adalah 3.7 atau meningkat sebanyak 3.7% dan nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0.002. sedangkan untuk pemain berusia 14 tahun memiliki nilai *mean* pretest sebanyak 74.6 dan nilai *mean* posttest sebanyak 77.8 dengan selisih dari kedua *mean* adalah 3.2 atau meningkat sebanyak 3.2% dan nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0.002. Sedangkan untuk pemain berusia 15 tahun memiliki nilai *mean* pretest sebanyak 73 dan nilai *mean* posttest sebanyak 75.8 dengan selisih dari kedua *mean* adalah

2.8 atau meningkat sebanyak 2.8% dan nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0.007. Hasil uji paired simple t-test berdasarkan usia menunjukkan peningkatan lebih berpengaruh pada pemain usia 13 tahun yaitu sebanyak 3.7%, kedua pemain usia 14 tahun yaitu sebanyak 3.2%, ketiga pemain usia 15 tahun yaitu sebanyak 2.8%. Hasil diatas juga menunjukkan bahwa ketiga data memiliki nilai signifikansi sebesar 0.002 untuk usia 13 tahun, nilai signifikansi sebesar 0.002 untuk usia 14 tahun dan nilai signifikansi sebesar 0.007 untuk usia 15 tahun. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir dan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada variabel usia 13, 14 dan 15 tahun karena ketiga hasil data memiliki nilai signifikansi lebih kecil dari  $0.05/(2\text{-tailed}) < 0.05$ .

## **B. Keterbatasan Penelitian**

Walaupun dalam penelitian sudah memiliki hasil, bukan berarti penelitian ini tanpa kekurangan dan kelemahan. Beberapa kekurangan dan kelemahan antara lain:

1. Kegiatan outbound tidak dipandu oleh pemandu outbound profesional karena untuk mendatangkan pemandu outbound profesional dari luar kota tidak direkomendasikan dengan kondisi pandemi.
2. Keterbatasan alokasi waktu yang hanya diperbolehkan sesuai dengan waktu latihan klub yang bersangkutan sehingga penyampaian permainan dan pembahasan kurang maksimal.
3. Pengambilan data akhir (posttest) tidak bisa dipantau secara langsung.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kegiatan outbound dilakukan di Alun-alun Kebumen pada tanggal 11 november 2020 dan dilakukan kurang lebih selama 3 jam. Jenis outbound yang digunakan adalah fun outbound karena outbound jenis ini tidak memerlukan waktu yang lama untuk menyesuaikan persoalan keterbatasan waktu pelatihan mental pemain sepakbola di sela-sela kompetisi atau sebelum pertandingan dan jenis ini memiliki resiko rendah untuk menjaga kondisi fisik pemian tetap prima dan tidak mengalami cidera atau kelelahan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh outbound terhadap mental pemain sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun. Pengaruh ini dibuktika dengan meningkatnya faktor motivasi sebesar 3.6%, percaya diri sebesar 2%, konsentrasi sebesar 3.3%, stres sebesar 3.6%, kecemasan sebesar 4% dan ketegangan sebesar 1.2%. Pengaruh yang paling signifikan adalah faktor kecemasa, kedua stres dan motivasi, ketiga konsentrasi, keempat percaya diri dan yang paling rendah pengaruhnya adalah tingkat ketegangan.

Hasil penelitian juga menunjukkan pengaruh outbound terhadap jenis kelamin lebih berpengaruh terhadap pemain dengan jenis kelamin laki-laki yaitu meningkat sebesar 3.6%, sedangkan perempuan mengalami peningkatan sebesar 2.6%. Kedua data memiliki nilai signifikansi sebesar 0.017 untuk jenis kelamin perempuan dan 0.000 untuk jenis kelaim laki-laki, ini menunjukkan adanya

perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir dan menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel, karena kedua data memiliki nilai signifikansi lebih kecil dari  $0.05/(2\text{-tailed}) < 0.05$ .

Hasil penelitian juga menunjukkan pengaruh outbound terhadap usia lebih berpengaruh pada usia 13 tahun yang mengalami peningkatan sebesar 3.7%, kedua pemain usia 14 tahun meningkat sebesar 3.2%, kemudian pemain usia 15 tahun meningkat sebesar 2.8%. Hasil data juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.002 untuk usia 13 tahun, nilai signifikansi sebesar 0.002 untuk usia 14 tahun dan nilai signifikansi sebesar 0.007 untuk usia 15 tahun.

Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir dan menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel pada usia 13, 14 dan 15 tahun karena ketiga hasil data memiliki nilai signifikansi lebih kecil dari  $0.05/(2\text{-tailed}) < 0.05$ .

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan outbound tidak memerlukan waktu yang lama dan memiliki resiko rendah untuk jenis fun outbound. Selain itu kegiatan outbound juga dapat meningkatkan mental pemain sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun dan mengurangi gangguan-gangguan mental saat pertandingan. Maka kesimpulan dari penelitian ini adalah kegiatan outbound efektif sebagai media pelatihan mental sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun sebelum pertandingan.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas, maka penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk memilih media pembentukan mental pemain sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun sebelum pertandingan dengan menggunakan media outbound.

## **C. Saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain :

1. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan jasa pemandu outbound yang sudah berpengalaman atau profesional agar perlakuan yang diberikan lebih maksimal.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan memilih sampel dengan usiayang lebih tua dan pemain sepakbola yang lebih profesional.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggunakan instrumen yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmoto, L.S. 2007. *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Anshel, M.H. 1997. *Sport Psychology: From Teory to Practice*. 3<sup>rd</sup> ed. Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi VI*. Jakarta : PT. Rineke Cipta.
- Asti, B.M. 2009. *Fun Outbound. Merancang Kegiatan Outbound yang Efektif*. Jogjakarta: DIVA Press.
- Bompa, T.O. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Braden, V. & Wool, R. 1993. *Mental Tennis: How to Psych Yourself to a Winning*. Canada: Little, Brown and Company.
- Fatimah, E. 2010. *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia.
- Gifford, R. 1991. *Applied Psychology Variety and Opportunity*. Massachusetts: Simon & Schuster, inc.
- Gunansa, S. dkk. 1989. *Psikologi Olahraga*. PT. BPK Gunung Mulia.
- Hakim, L.N. September 2017. Urgensi dukungan pelatih mental bagi atlet nasional. Info Singkat Kesejahteraan Nasional. Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI. 9,11.

Hurlock, E.B. 1998. *Psikologi perkembangan*. jilid 1, edisi keenam. Jakarta: Erlangga.

Hidayat, Y. 2008. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Komarudin. Pengantar psikologi olahraga. Kuliah Psikologi Olahraga, 12-16. Diambil pada tanggal 20 Februari 2020, dari <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132304485/pendidikan/Makalah+Gabungan+Psikologi+Olahraga.pdf>

Komarudin. 2015. Psikologi Olahraga. *Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Outbound+2-staff UNY. Diambil pada tanggal 10 Maret 2020, dari <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132304485/pendidikan/OUTBOUND+2.pdf>

Piliang, C. 8 januari 2020. Melatih pemain sepakbola dalam tingkatan dan usia dini. Diambil pada tanggal 19 Februari 2021 pada *website* Monitorriau.com. dalam <http://monitorriau.com/news/detail/14297/melatih-pemain-sepakbola-dalam-tingkatan-dan-usia-dini>

Rohmansyah, N.A. September 2017. Hubungan kegairahan (arausal) dengan performa olahraga. Diambil pada tanggal 1 Maret 2020 dari <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/download/1703/1413>



Roux, M.L. 7 juni 2018. Persiapan para bintang sepakbola jelang piala dunia. Diambil pada tanggal 10 januari 2021 pada *website* Rappler Pada <http://www.rappler.com/world/bahasa-indonesia/persiapan-pemain-sepakbola-jelang-piala-dunia>

Satidarma, M.P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan

- Setyobroto, S. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : Anem Kosong Anem
- Spielberger, C. 1996. *Anxiety and behaviour*. New York : Academic Press
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA CV.
- Sulistiyono. 2017. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukadiyanto. 2000. Peranan Visualisasi dalam pembelajaran gerak.[internet]. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 30, 153.
- Super elja piknik: skuat PSS bersama official mengikuti kegiatan outbound dengan tertib. 2 desember 2019. Diambil pada tanggal 11 juli 2020 pada alamat <http://youtube.be/x5uQwZIBeKU>
- Supriyanto, A. 2017. *Psikologi Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Tangkudung, J. & Mylsiyadu, A. 2017. *Mental Training. Aspek-aspek Psikologi dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendekia.
- Weinberg, R.S. 2003. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. United States: Human Kinetics
- Weinberg, R.S. & Gould, D. 2007. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. United States : Human Kinetics
- Willis, J.D. and Campbell, L.F. 1992. *Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id
<hr/>	
Nomor : 431/UN34.16/PT.01.04/2020	9 November 2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
<b>Yth . Ketua Pengelola Alun-alun Kebumen, Desa Bumirejo, Kecamatan Kebumen, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah 54311</b>	
<p>Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:</p>	
Nama	: Wisnu Son Haji
NIM	: 14602241069
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PENGARUH OUTBOUND TERHADAP MENTAL PEMAIN SEPAK BOLA SEBELUM PERTANDINGAN
Waktu Penelitian	: Rabu - Kamis, 11 - 12 November 2020
<p>Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.</p> <p>Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.</p>	
	<p>Wakil Dekan Bidang Akademik,</p>  <p>Judik Prasetyo, S.Or., M.Kes. NIP 19820815 200501 1 002</p>
<p>Tembusan :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;</li><li>2. Mahasiswa yang bersangkutan.</li></ol>	

## Lampiran 2. Kartu Lembar Bimbingan TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
 PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
 Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Wisnu Son Haji  
 NIM : 14602241069  
 Pembimbing : Nawan Primasoni, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Kamis, 18/6/2020	1. Pelajari Kembali Pedoman Tugas Akhir Skripsi.	
2.	Senin, 21/8/2020	1. Permasalahan yang benar-benar ada dalam latar belakang masalah.	
3.	Selasa, 29/9/2020	1. Pertanyaan Penelitian diganti: hipotesis 2. Mental-mental yang dipengaruhi outband	
4.	Selasa, 13/10/2020	3. Partikan tempat dan waktu penelitian. 1. membuat instrumen kemudian diuji 2. Perlakuan dikonsultasikan kepada expert judgment.	
5.	Senin, 2/11/2020	1. Membuat izin penelitian 2. lengkapi skripsi seperti akan ujian.	
6.	Jumat, 27/11/2020	1. Abstrak dilengkapi (Perlakuan, teknik, dll). 2. Populasi dan sampel diperjelas. 3. permasalahan mental dalam sepakbola. 4. Pembahasan dilengkapi dan ditambah. 5. Dilengkapi kritik dan saran konsultasi outband. 6. Pelajari Etaba buku penulisan TAS.	
7.	Senin, 28/12/2020	1. Tambah ringkasan treatment dalam bentuk tabel 2. Data-data ditambah grafik. 3. Daftar pustaka dan cuplikan dilengkapi 4. Ringkasan tentang esis dan kembangan. 5. Pembahasan ditambah ringkasan sebab treatment. 6. Ditambah permasalahan mental dan esis.	

Kajur PKL,

\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
 Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Dr. Endang Rini Sukanti, M.S  
 NIP. 19600407 198601 2 001

### Lampiran 3. Surat Persetujuan *Expert Judgment*

#### SURAT PERSETUJUAN *EXPERT JUDGEMENT*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amri Pristiawan

Pekerjaan : Pemandu outbound

Menyatakan bahwa pedoman outbound dalam penelitian tugas akhir skripsi dari:

Nama : Wisnu Son Haji

NIM : 14602241069

Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judulskripsi : PENGARUH OUTBOUND TERHADAP MENTAL PEMAIN  
SEPAKBOLA KU 13, 14 dan 15 TAHUN SEBELUM  
PERTANDINGAN

Telah dilakukan kajian dan dapat dinyatakan:

1	Layak digunakan untuk penelitian	
2	Layak digunakan dengan perbaikan	
3	Tidak layak digunakan untuk penelitian	

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagai mestinya.

Yogyakarta, 14 Oktober 2020

Expert judgement,

Amri Pristiawan

Catatan:

Beri tanda ceklist (√) pada salah satu kriteria 1,2 atau 3

Kritik dan saran perbaikan :

1. Sebelum mulai permainan, fasilitator terlebih dahulu menjelaskan gambaran, tujuan dan peraturan kegiatan serta membuat kesepakatan selama kegiatan.
2. Permainan energizing tidak perlu banyak muatan karena tujuan utamanya hanya mempersiapkan fisik dan psikologi peserta untuk melakukan permainan inti dalam outbound.
3. Ditambah kebutuhan alat disetiap kegiatan outbound.
4. memilih satu kata yang memiliki arti yang sama.
5. Tidak perlu banyak petunjuk permainan dan gunakan kata yang esektif, padat dan jelas agar peserta sendiri yang berfikir untuk menyelesaikan permainan dan memecahkan sebuah masalah dalam permainan.
6. Dalam permainan inti ditambah briefing, aktifitas kemudian the break.
7. Pembatasan tujuannya untuk menyimpulkan hasil dari the break dan yang peserta rasakan setelah outbound. Fungsi fasilitator hanya mengarahkan argumen peserta.

## Lampiran 4. Konsep Outbound

### Konsep Outbound

Tujuan	Melatih mental pemain sepakbola KU 13, 14 dan 15 tahun sebelum pertandingan
Target	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meningkatnya motivasi berprestasi dan pantang menyerah</li> <li>2. Meningkatnya rasa percaya diri</li> <li>3. Dapat berkonsentrasi dengan baik</li> <li>4. Berkurangnya tingkat stres</li> <li>5. Dapat mengendalikan kecemasan dan ketegangan</li> </ol>
Kegiatan	Permainan energizing
<b>Permainan 1</b>	
Nama	Tepuk semangat
Tujuan	Menumbuhkan semangat dan menarik perhatian kedalam kegiatan outbound
Target	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Munculnya rasa semangat untuk melakukan kegiatan outbound</li> <li>2. Mengalihkan perhatian dari persoalan sehari-hari kedalam kegiatan outbound</li> </ol>
Metode	Permainan hiburan dan menarik
<b>Permainan 2</b>	
Nama	Mata angin
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemanasan dan peregangan</li> <li>2. Melatih fokus pada intruksi, tugas dan peraturan</li> </ol>
Target	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tubuh peserta siap untuk mengikuti kegiatan outbound</li> <li>2. Peserta dapat mengikuti intruksi dan menyelesaikan permainan sesuai petunjuk dan peraturan permainan</li> </ol>
Metode	Permainan pemanasan, memiliki peraturan dan intruksi berbeda-beda
<b>Permainan 3</b>	
Nama	Handbomb
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menghibur peserta dan melatih ketegangan</li> <li>2. Konsentrasi dengan hal baru dan tidak terduga serta tidak terbawa suasana</li> </ol>
Target	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta merasa <i>fresh</i> dan terbiasa dengan kegiatan yang menegangkan</li> <li>2. Peserta dapat mengikuti intruksi yang berbeda-beda dan intruksi jebakan</li> </ol>
<b>Permainan 4</b>	
Metode	Permainan bertahap, memiliki intruksi berbeda-beda, pengambilan keputusan, menantang dan menghibur,
Nama	Jump jie joe
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembagian kelompok menggunakan permainan yang menyenangkan</li> <li>2. Melatih fokus pada intruksi dan tugas</li> <li>3. Adaptasi lingkungan dan kondisi</li> </ol>
Target	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Terbaginya kelompok kecil untuk bermain di permainan-permainan selanjutnya</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Peserta merasa <i>fresh</i> dan terhibur</li> <li>3. Peserta dapat mengikuti intruksi dan menyelesaikan permainan sesuai petunjuk dan peraturan permainan</li> <li>4. Peserta dapat beradaptasi dengan mengikuti semua intruksi permainan</li> </ol>
Metode	Permainan dengan peraturan dan intruksi berbeda-beda serta menghibur
Kegiatan	Permainan inti
<b>Permainan 1</b>	
Nama	Helium stick
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latihan penetapan tujuan</li> <li>2. Mengidentifikasi kemampuan diri dan memaksimalkannya dalam tim</li> <li>3. Berfikir realistis</li> <li>4. Meningkatkan rasa percaya diri dan tim</li> <li>5. Latihan mengontrol ketegangan</li> </ol>
Target	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta dapat menyelesaikan misi dan mencari solusi dari sebuah permasalahan</li> <li>2. Peserta mampu menyelesaikan permainan dengan benar sesuai dengan tujuan</li> <li>3. Peserta dapat bekerja dalam tim sesuai dengan karakteristik masing-masing</li> <li>4. Peserta saling menguatkan dan tidak saling menyalahkan dengan sebuah kegagalan</li> <li>5. Mampu menyelesaikan masalah dengan tenang</li> </ol>
Metode	Ceramah dan diskusi, permainan tim dan kerjasama, bertahap, memiliki strategi, penyelesaian masalah, menantang, kompetitif dan menghibur
Alat	Frame tenda dome
<i>Debrief</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi pujian, status, pengakuan dan penghargaan</li> <li>2. Berikan tanggapan ekspresif-superlatif</li> <li>3. Memberi persepsi sebuah kegagalan bukan akhir</li> </ol> <p>Diskusi makna dan arti dari permainan</p>
<b>Permainan 2</b>	
Nama	Rolet
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melatih konsentrasi dengan hal baru dan tidak terduga dalam waktu tertentu</li> <li>2. Melatih fokus pada intruksi, tugas dan peraturan</li> <li>3. Meningkatkan rasa percaya diri dan tim</li> <li>4. Memberikan motivasi keberhasilan dan menyelesaikan misi</li> <li>5. Adaptasi lingkungan dan kondisi</li> <li>6. Relaksasi dan hiburan</li> </ol>
Target	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta dapat menyelesaikan dan berkonsentrasi dengan teknis permainan yang berbeda-beda dalam waktu yang lama dan sesuai dengan tugas dan peraturan permainan</li> <li>2. Peserta dapat menyelesaikan permainan dengan tenang dan tidak menyalahkan yang lain saat gagal</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Dapat saling mendukung dan memotivasi</li> <li>4. Peserta merasa senang dan <i>fresh</i></li> </ol>
Metode	Ceramah dan diskusi, permainan tim dan kerjasama, bertahap, memiliki peraturan, strategi dan intruksi berbeda-beda, penyelesaian masalah, menantang, kompetitif dan menghibur
Alat	Matras duduk
<i>Debrief</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemahaman pentingnya konsentrasi dalam penyelesaian kegiatan</li> <li>2. Tanamkan sikap positif</li> <li>3. Menanamkan <i>mindset</i> bermain untuk kesenangan</li> <li>4. Diskusi makna dan arti dari permainan</li> </ol>
<b>Permainan 3</b>	
Nama	Trafficjam
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meningkatkan motivasi keberhasilan dengan mencari sebuah solusi</li> <li>2. Melatih konsentrasi dalam tekanan</li> <li>3. Latihan <i>imagery</i> dan <i>merencanakan strategi dengan baik</i></li> </ol>
Target	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta tetap berusaha menyelesaikan misi dan mencari sumber permasalahan</li> <li>2. Dapat bersikap tenang dalam permainan</li> <li>3. Dapat membayangkan pola permainan dan membuat perencanaan permainan</li> </ol>
Metode	Ceramah dan diskusi, permainan strategi, penyelesaian masalah, pengambilan keputusan, menantang dan kompetitif
Alat	Matras duduk
<i>Debrief</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tidak terpaku pada kegiatan sebelumnya</li> <li>2. Mengalihkan perhatian terhadap hal yang disukai</li> <li>3. Diskusi makna dan arti dari permainan</li> </ol>
<b>Permainan 4</b>	
Nama	STG (soccer techniques game)
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Relaksasi dan mengurangi kecemasan</li> <li>2. Meningkatkan rasa percaya diri dan tim</li> <li>3. Doktrin menyukai kompetisi</li> <li>4. Mampu membuat pilihan dan berani mengambil keputusan</li> </ol>
Target	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta dapat menyelesaikan permainan dengan tenang dan senang</li> <li>2. Peserta berani mengambil keputusan dan tidak menyalahkan keputusan teman</li> <li>3. Bergairah dalam menyelesaikan permainan</li> </ol>
Metode	Ceramah dan diskusi, permainan menantang, kompetitif, pengambilan keputusan, menghibur dan simulasi sepakbola
Alat	Bola dan cone
<i>Debrief</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi pujian, status, pengakuan dan penghargaan</li> <li>2. Berikan tanggapan ekspresif-superlatif</li> <li>3. Menanamkan <i>mindset</i> sepakbola tidak sulit</li> <li>4. Diskusi makna dan arti dari permainan</li> </ol>

<b>Pembahasan</b>	
Tujuan	Memberikan pengarah dan menyimpulkan hasil dari kegiatan outbound
Manfaat	Meningkatnya mental peserta sesuai dengan tujuan setiap bentuk outbound
Metode	Ceramah dan diskusi

## **Lampiran 5. Panduan Outbound**

### **Panduan Outbound**

Tugas Akhir Skripsi

### **Pengaruh Outbound Terhadap Mental Pemain**

#### **Sepakbola KU 13, 14 dan 15 Tahun Sebelum Pertandingan**

1. Doa dan perkenalan
2. Penyampaian tujuan, peraturan, gambaran kegiatan dan kesepakatan selama outbound
3. Energizing  
Setiap kegiatan *energizing game* diawali dengan *briefing* kemudian pelaksanaan permainan
  - A. Permainan 1
    - 1) Nama  
Tepuk semangat
    - 2) Tujuan  
Menumbuhkan semangat dan menarik perhatian kedalam kegiatan outbound
    - 3) Target
      - a) Munculnya rasa semangat untuk melakukan kegiatan outbound
      - b) Mengalihkan perhatian dari persoalan sehari-hari kedalam kegiatan outbound
    - 4) Petunjuk pelaksanaan
      - a) Pemandu memberikan intruksi yang positif dan berbagai jebakan intruksi
      - b) Peserta tepuk tangan dengan mengikuti intruksi pemandu
  - B. Permainan 2
    - 1) Nama  
Mata angin
    - 2) Tujuan
      - a) Pemanasan dan peregangan
      - b) Melatih fokus pada intruksi, tugas dan peraturan
    - 3) Target
      - a) Tubuh peserta siap untuk mengikuti kegiatan outbound
      - b) Peserta dapat mengikuti intruksi dan menyelesaikan permainan sesuai petunjuk dan peraturan permainan
    - 4) Petunjuk pelaksanaan

- a) Peserta membentuk sebuah lingkaran besar dengan tangan merangkul pundak teman kanan dan kiri
  - b) Pemandu memberikan penjelasan permainan
    - a. Peserta mengibaratkan tubuh mereka sebagai pohon yang terkena angin
    - b. Jika ada pohon terkena angin dari kanan berarti pohon akan mengarah ke kiri dan tubuh peserta harus dimiringkan ke kiri, artinya intruksi dari pemandu berarti peserta mengarahkan badan ke kebalikannya
    - c. Setiap pergerakan diikuti dengan suara angin seperti wush dan jika intruksi angin topan itu ser
- 5) Intruksi permainan
- a) Angin kanan : badan dimiringkan ke arah kiri
  - b) Angin kiri : badan dimiringkan ke arah kanan
  - c) Angin depan : badan diarahkan ke belakang
  - d) Angin belakang : badan dicondongkan kedepan
  - e) Angin atas : badan diposisikan jongkok
  - f) Angin bawah : badan diangkat keatas
  - g) Angin topan : badan diputar
  - h) Angin ribut : peserta berpindah tempat
- C. Permainan 3
- 1) Nama  
Hand bomb
  - 2) Tujuan
    - a) Menghibur peserta dan melatih ketegangan
    - b) Konsentrasi dengan hal baru dan tidak terduga serta tidak terbawa suasana
  - 3) Target
    - a) Peserta merasa *fresh* dan terbiasa dengan kegiatan yang menegangkan
    - b) Peserta dapat mengikuti intruksi yang berbeda-beda dan intruksi jebakan
  - 4) Petunjuk pelaksanaan
    - a) Peserta berpasangan 2 orang
    - b) Tangan peserta mengepal terus ditumpukan bersama tangan pasangan secara silang
    - c) Pemandu memberi intruksi dan diikuti oleh peserta

- 5) Intruksi permainan
  - a) Up : tangan yang paling bawah naik ke kepalan paling atas
  - b) Down : kepalan tangan paling atas pindah ke paling bawah
  - c) Round : kepalan tangan berputar
  - d) Bomb : kepalan tangan paling atas memukul kepalan dibawahnya dan kepalan yang kedua harus secepatnya menghindar agar tidak terkena pukulan

#### D. Permainan 4

- 1) Nama  
Jump Jim Joe
- 2) Tujuan
  - a) Pembagian kelompok menggunakan permainan yang menyenangkan
  - b) Melatih fokus pada intruksi dan tugas
  - c) Adaptasi lingkungan dan kondisi
- 3) Target
  - a) Terbaginya kelompok kecil untuk bermain di permainan-permainan selanjutnya
  - b) Peserta merasa *fresh* dan terhibur
  - c) Peserta dapat mengikuti intruksi dan menyelesaikan permainan sesuai petunjuk dan peraturan permainan
  - d) Peserta dapat beradaptasi dengan mengikuti semua intruksi permainan
- 4) Petunjuk pelaksanaan
  - a) Pemandu memberikan intruksi permainan dengan bernyanyi dan menggerakkan badan
  - b) Setiap selesai bernyanyi, pemandu memberikan intruksi yang harus diikuti peserta
- 5) Intruksi permainan
  - a) Cermin: berpasangan berhadapan menggerakkan badan seperti bercermin
  - b) Traffictlight : Peserta mencari kelompok berisi 3 orang dan membentuk seperti lampu lalu lintas dengan berbaris ke belakang dan menggerakkan jari-jari tangan seperti lampu yang sedang berkedip
  - c) Kembang sepatu : mencari teman sekelompok berisi 4 orang dilanjutkan membentuk lingkaran kecil dengan bergandengan

tangan dan mengayunkan tangan ke depan dan belakang memperagakan bunga yang sedang kembang dan kuncup

- d) Air mancur :peserta berkelompok berisi 5 anak selanjutnya membentuk air mancur dengan 4 anak bergandengan dan berputar mengelilingi 1 anak yang ada di tengah yang sedang memperagakan sebagai air mancur dengan menggerakkan badanya kebawah dan ke atas
- e) Kereta : kelompok dibagi menjadi 2 tergantung banyaknya peserta yang berangkat dan memperagakan kereta yang sedang berjalan diatas rel dengan satu orang diangkat dan peserta lain berbaris kemudian dipindahkan dari satu ujung ke ujung yang lain

#### 4. Permainan inti

Setiap permainan inti diawali dengan *briefing*, kemudian pelaksanaan dan diakhiri dengan *the brief*

##### A. Permainan 1

- 1) Nama  
Helium stick
- 2) Tujuan
  - a) Memotivasi peserta agar tidak mudah menyerah dan dapat berfikir solutif
  - b) Latihan penetapan tujuan
  - c) Mengidentifikasi kemampuan diri dan memaksimalkanya dalam tim
  - d) Berfikir realistis
  - e) Meningkatkan rasa percaya diri dan tim
  - f) Latihan mengontrol ketegangan
- 3) Target
  - a) Peserta dapat menyelesaikan misi dan mencari solusi dari sebuah permasalahan
  - b) Peserta mampu menyelesaikan permainan dengan benar sesuai dengan tujuan
  - c) Peserta dapat bekerja dalam tim sesuai dengan karakteristik masing-masing
  - d) Peserta saling menguatkan dan tidak saling menyalahkan dengan sebuah kegagalan
  - e) Mampu menyelesaikan masalah dengan tenang
- 4) Alat

Frame tenda dome

- 5) Petunjuk pelaksanaan
  - a) Peserta dibariskan 2 baris danberhadapan antara baris 1 dengan baris 2
  - b) Peserta diberi stik yang terbuat dari frame tenda dome dengan panjang stik kurang lebih 50 cm dan menyambungkan stik menjadi satu bagian
  - c) Banyaknya stik sesuai dengan panjang barisan
  - d) Peserta berdiri dan meletakkan stik di kedua telunjuk masing-masing dan satu stik ditumpu oleh 4-6 jari telunjuk dengan ketinggian stik setinggi dada peserta yang paling tinggi
  - e) Tugas peserta adalah menurunkan stik secara bersama-sama sampai setinggi lutut peserta yang paling pendek
  - f) Jari peserta harus selalu menempel pada stik
  - g) Jika gagal, permainan akan diulang dengan ketinggian seperti awal permainan
- 6) *Debrief*
  - a) Memberi pujian, status, pengakuan dan penghargaan
  - b) Berikan tanggapan ekspresif-superlatif
  - c) Memberi persepi sebuah kegagalan bukan akhir
  - d) Diskusi makna dan arti dari permainan

## B. Permainan 2

- 1) Nama  
Rolet
- 2) Tujuan
  - a) Melatih konsentrasi dengan hal baru dan tidak terduga dalam waktu tertentu
  - b) Melatih fokus pada intruksi, tugas dan peraturan
  - c) Meningkatkan rasa percaya diri dan tim
  - d) Memberikan motivasi keberhasilan dan menyelesaikan misi (tantangan)
  - e) Adaptasi lingkungan dan kondisi
  - f) Relaksasi dan hiburan
- 3) Target
  - a) Peserta dapat menyelesaikan dan berkonsentrasi dengan teknis permainan yang berbeda-beda dalam waktu yang lama dan sesuai dengan tugas dan peraturan permainan

- b) Peserta dapat menyelesaikan permainan dengan tenang dan tidak menyalahkan yang lain saat gagal
  - c) Dapat saling mendukung dan memotivasi
  - d) Peserta merasa senang dan *fresh*
- 4) Alat  
Matras duduk
- 5) Petunjuk pelaksanaana
- a) Pemandu membuat lintasan permainan berbentuk melingkaryang terbuat dari potongan matras dan terdapat nomer 1 sampai 30 yangdisusun secara acak
  - b) Peserta berada di area start yang berjarak 10 meter dari lingkaran matras
  - c) Saat permainan dimulai salah satu kelompok memposisikan diri dibelakang matras
  - d) Tugas peserta adalah berhitung dari 1-30 secara urut dengan cara mengucapkan nomer dan menginjaknya
  - e) Peserta hanya boleh menginjak matras yang ada di depan dan sebelah kananya
  - f) Peserta tidak boleh melewati peserta lain
  - g) Selama permainan tidak boleh ada komunikasi verbal atupun non verbal
  - h) Jarak waktu antar nomer yaitu 5 hitungan
  - i) Jika gagal,permainan akan digantikan kelompok lain
- 6) *Debrief*
- a) Pemahaman pentingnya konsentrasi dalam penyelesaian kegiatan
  - b) Tanamkan sikap positif
  - c) Menanamkan *mindset* bermain untuk kesenangan
  - d) Diskusi makna dan arti dari permainan
- C. Permainan 3
- 1) Nama  
Trafficjam
- 2) Tujuan
- a) Meningkatkan motivasi keberhasilan dengan mencari sebuah solusi
  - b) Melatih konsentrasi dalam tekanan
  - c) Latihan *imagery* dan *merencanakan strategi dengan baik*
- 3) Target

- a) Peserta tetap berusaha menyelesaikan misi dan mencari sumber permasalahan
  - b) Dapat bersikap tenang dalam permainan
  - c) Dapat membayangkan pola permainan dan membuat perencanaan permainan
- 4) Alat  
Matras duduk
- 5) Petunjuk pelaksanaan
- a) Pemandu membuat area permainan yang terbuat dari potongan karpet yang dibariskan sebanyak jumlah peserta plus 1 (+1)
  - b) Satu kelompok dibagi menjadi 2 bagian , bagian satu menghadap ke bagian 2 begitupun bagian 2 yang dibatasi oleh 1 karpet kosong yang berada ditengah
  - c) Tugas masing-masing kelompok adalah bergantian tempat bagian 1 dengan bagian 2
  - d) Peserta hanya boleh melompati peserta yang berbeda bagian
  - e) Peserta tidak boleh berjalan mundur
  - f) Permainan berakhir jika posisi sudah bergantian seutuhnya
- 6) *Debrief*
- a) Tidak terpaku pada kegiatan sebelumnya
  - b) Mengalihkan perhatian terhadap hal yang disukai
  - c) Diskusi makna dan arti dari permainan
- D. Permainan 4
- 1) Nama  
STG (soccer techniques game)
- 2) Tujuan
- a) Relaksasi dan mengurangi kecemasan
  - b) Meningkatkan rasa percaya diri dan tim
  - c) Doktrin menyukai kompetisi
  - d) Mampu membuat pilihan dan berani mengambil keputusan
- 3) Target
- a) Peserta dapat menyelesaikan permainan dengan tenang dan senang
  - b) Peserta berani mengambil keputusan dan tidak menyalahkan keputusan teman
    - a. Bergairah dalam menyelesaikan permainan
- 4) Alat

Bola dan cone

- 5) Petunjuk pelaksanaan
  - a) Masing-masing kelompok berada dititik start dan diberi 1 bola
  - b) Permainan dimulai dengan masing-masing kelompok memilih undian yang sudah disediakan pemandu
  - c) Isi dalam undian yaitu teknik dasar dalam sepakbola
  - d) Satu undian berlaku untuk satu sesi
  - e) Undian dibacakan dikelompok masing-masing dan peserta mengajukan diri untuk melakukan intruksi dari undian yang terpilih pada sesi itu
  - f) Pengambilan undia untuk sesi selanjutnya dilakukan setelah sesi sebelumnya telah terselesaikan
  - g) Pemain yang mengajukan diri harus membawa bola dari start sampai finish sesuai intruksi yang ada dalam undian
  - h) Permainan berlanjut sampai semua sesi berakhir
  - i) Kelompok finish tercepat yang menjadi pemenang
- 6) *Debrief*
  - a) Memberi pujian, status, pengakuan dan penghargaan
  - b) Berikan tanggapan ekspresif-superlatif
  - c) Menanamkan *mindset* sepakbola tidak sulit
  - d) Diskusi makna dan arti dari permainan

## 5. Pembahasan

### A. Tujuan

Memberikan pengarahan dan menyimpulkan hasil dari kegiatan outbound

### B. Manfaat

Meningkatnya mental peserta sesuai dengan tujuan setiap bentuk outbound

### C. Petunjuk pelaksanaan

Pemandu memberikan pengarahan dan motivasi dengan cara menuntun pemikiran peserta sesuai dengan tujuan outbound.

## Lampiran 6. Data Hasil Validasi

### Data Hasil Validasi

No	Butir	Responden									r Hitung	r Tabel	Keterangan
		1	2	3	4	5	6	7	8	9			
1	Butir 1	2	3	3	1	2	3	3	2	3	0.520	0.329	VALID
2	Butir 2	2	3	2	2	2	1	3	3	4	0.098	0.329	TIDAK VALID
3	Butir 3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	0.663	0.329	VALID
4	Butir 4	3	3	2	2	1	3	3	4	3	0.723	0.329	VALID
5	Butir 5	3	3	3	2	2	4	3	3	2	0.699	0.329	VALID
6	Butir 6	2	3	3	2	1	3	3	2	3	0.811	0.329	VALID
7	Butir 7	4	4	3	2	3	3	3	2	4	0.303	0.329	TIDAK VALID
8	Butir 8	3	3	3	2	2	2	3	2	4	0.399	0.329	VALID
9	Butir 9	3	3	3	3	2	3	3	3	2	0.696	0.329	VALID
10	Butir 10	3	3	3	3	1	2	2	4	3	0.463	0.329	VALID
11	Butir 11	3	3	3	3	3	4	3	4	2	0.152	0.329	TIDAK VALID
12	Butir 12	3	3	3	2	1	4	3	4	3	0.800	0.329	VALID
13	Butir 13	3	3	3	3	2	4	3	4	3	0.614	0.329	VALID
14	Butir 14	4	2	2	2	4	2	2	2	1	0.414	0.329	VALID
15	Butir 15	3	2	2	2	2	3	3	1	1	0.353	0.329	VALID
16	Butir 16	3	3	3	3	3	4	3	2	3	0.159	0.329	TIDAK VALID
17	Butir 17	3	3	3	3	2	4	3	4	3	0.614	0.329	VALID
18	Butir 18	3	3	3	3	1	2	3	3	3	0.717	0.329	VALID
19	Butir 19	2	3	3	2	3	3	4	2	4	0.120	0.329	TIDAK VALID
20	Butir 20	3	3	3	3	1	3	3	2	2	0.827	0.329	VALID
21	Butir 21	3	2	3	3	1	2	3	2	3	0.574	0.329	VALID
22	Butir 22	3	3	3	3	2	2	3	2	3	0.432	0.329	VALID
23	Butir 23	3	3	3	3	1	3	3	3	2	0.848	0.329	VALID
24	Butir 24	3	3	3	3	1	2	3	2	2	0.720	0.329	VALID
25	Butir 25	1	3	2	2	2	1	2	1	3	0.100	0.329	TIDAK VALID
26	Butir 26	3	3	3	2	2	1	2	2	4	0.113	0.329	TIDAK VALID
27	Butir 27	3	3	2	3	3	3	3	3	2	0.053	0.329	TIDAK VALID
28	Butir 28	3	3	2	3	4	4	3	4	3	0.381	0.329	VALID
29	Butir 29	3	3	3	3	1	4	3	3	2	0.813	0.329	VALID
30	Butir 30	3	3	3	3	3	2	3	4	2	0.108	0.329	TIDAK VALID
31	Butir 31	2	3	3	3	4	3	3	3	4	0.641	0.329	VALID
32	Butir 32	3	2	2	2	3	2	3	2	1	0.143	0.329	TIDAK VALID
33	Butir 33	3	2	3	3	1	3	3	2	2	0.702	0.329	VALID
34	Butir 34	2	2	3	3	1	4	2	2	2	0.468	0.329	VALID
35	Butir 35	3	3	3	2	2	3	3	2	3	0.749	0.329	VALID
36	Butir 36	3	3	3	2	3	3	3	3	2	0.217	0.329	TIDAK VALID
<b>Total</b>		102	103	99	90	74	102	104	96	95			

## Lampiran 7. Data Hasil Reliabilitas

**Data Hasil Reliabilitas**

No	Butir	Responden									Varians
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Butir 1	2	3	3	1	2	3	3	2	3	0.52
2	Butir 2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	0.28
3	Butir 3	3	3	2	2	1	3	3	4	3	0.75
4	Butir 4	3	3	3	2	2	4	3	3	2	0.44
5	Butir 5	2	3	3	2	1	3	3	2	3	0.53
6	Butir 6	3	3	3	2	2	2	3	2	4	0.50
7	Butir 7	3	3	3	3	2	3	3	3	2	0.19
8	Butir 8	3	3	3	3	1	2	2	4	3	0.75
9	Butir 9	3	3	3	2	1	4	3	4	3	0.86
10	Butir 10	3	3	3	3	2	4	3	4	3	0.36
11	Butir 11	4	2	2	2	4	2	2	2	1	1.00
12	Butir 12	3	2	2	2	2	3	3	1	1	0.61
13	Butir 13	3	3	3	3	2	4	3	4	3	0.36
14	Butir 14	3	3	3	3	1	2	3	3	3	0.50
15	Butir 15	3	3	3	3	1	3	3	2	2	0.53
16	Butir 16	3	2	3	3	1	2	3	2	3	0.53
17	Butir 17	3	3	3	3	2	2	3	2	3	0.25
18	Butir 18	3	3	3	3	1	3	3	3	2	0.50
19	Butir 19	3	3	3	3	1	2	3	2	2	0.53
20	Butir 20	3	3	2	3	4	4	3	4	3	0.44
21	Butir 21	3	3	3	3	1	4	3	3	2	0.69
22	Butir 22	2	3	3	3	4	3	3	3	4	0.36
23	Butir 23	3	2	3	3	1	3	3	2	2	0.53
24	Butir 24	2	2	3	3	1	4	2	2	2	0.75
25	Butir 25	3	3	3	2	2	3	3	2	3	0.25
<b>Total varians per butir</b>											13.03
<b>Total varians</b>		72	70	70	64	44	75	72	68	64	84.78

## Lampiran 8. Instrumen Penelitian

Angket Penelitian

### PENGARUH OUTBOUND TERHADAP MENTAL PEMAIN SEPAKBOLA KU 13, 14 dan 15 TAHUN SEBELUM PERTANDINGAN

#### I. DATA DIRI

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis kelamin :

#### II. PETUNJUK PENGISIAN

Angket ini bertujuan untuk mengetahui mental pemain sepak bola yang dirasakan sebelum bertanding. Pengisian angket dilakukan 2 kali yaitu pre-test yang diisi sebelum kegiatan outbound dan kedua adalah post-test yang diisi setelah kegiatan outbound. Cara pengisian angket sangatlah mudah yaitu dengan memberi tanda check list (√) pada salah satu kolom yang tersedia sesuai dengan pernyataan di samping kolom. Kolom pengisian hanya tersedia 4 alternatif respon yaitu :

TP = TIDAK PERNAH

KD = KADANG

SR = SERING

SL = SELALU

#### III. ANGKET

No	PERNYATAAN	RESPON			
		TP	KD	SR	SL
1	Saya dapat memotivasi diri sendiri				
2	Mudah terganggu hal lain				
3	Pikiran saya terasa buntu				
4	Perasaan was was				
5	Tugas terasa berat				
6	Saya mersa percaya diri				
7	Saya tidak dapat berkonsentrasi				
8	Saya suka menyendiri				
9	Keputusan serba salah				
10	Saya merasa kecewa				
11	Orang lain menginginkan keberadaanku				
12	Saya dapat konsentrasi kembali setelah gangguan				
13	Saya merasa cemas				
14	Perasaan gugup				
15	Sering merasa bingung				
16	Mudah terbawa suasana				
17	Mood sering berubah-ubah				
18	Saya mudah panic				

19	Mudah terganggu dengan kesalahan yang terjadi				
20	Terbayang dengan kejadian-kejadian jelek				
21	Merasa takut dan tidak nyaman				
22	Tertarik dengan lawan yang kuat				
23	Hal lain lebih menarik				
24	Susah tidur				
25	Merasa lepas dan enjoy				

## Lampiran 9. Data Sampel

**Data Sampel**

No	Nama	Umur	Jenis Kelamin
1	Nur Khotib	13	Laki-laki
2	Rizki Amalia K.U.	15	Perempuan
3	Tatia Febriana	14	Perempuan
4	Nur Azizah	15	Perempuan
5	Salwa Nadin M.	14	Perempuan
6	Diana R.L	14	Perempuan
7	Laeli Nurrohmah	15	Perempuan
8	Zalfaa Dhiyaa A.	14	Perempuan
9	Khusnul F.	15	Perempuan
10	Tianto Fahmi	15	Laki-laki
11	Rhamdhoni	15	Laki-laki
12	M. Faruq	14	Laki-laki
13	Habib N.A.	14	Laki-laki
14	Maulana F.I.W.	14	Laki-laki
15	Hilmi Prianto	14	Laki-laki
16	M. Akmal Rozin	14	Laki-laki
17	Toebagus Daiva	13	Laki-laki
18	Febry Tegar P.	13	Laki-laki
19	Wildan Rifky F.R.	13	Laki-laki
20	Hamid Hamdar	13	Laki-laki
21	M. Rafif Al-farizzi	13	Laki-laki

Lampiran 10. Data Hasil Pretest

No		Nama		Butir																									Total
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1		Nur Khothib	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	69	
2		Rizki A.K.U.	4	2	2	1	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	2	1	2	2	2	60	
3		Tatia Febrina	2	4	3	3	3	2	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	76		
4		Nur Azizah	2	4	4	3	4	2	3	4	4	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	74		
5		Salwa Nadin M.	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	77		
6		Diana R.L	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	70		
7		Laeli N.	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	78		
8		Zalfaa Dhiyaa A.	2	3	3	1	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	67		
9		Khusnul F.	4	3	3	2	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	70		
10		Tianto Fahmi	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84		
11		Rhandhoni	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	2	3	72		
12		M. Faruq	2	3	3	3	3	2	3	1	3	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	65		
13		Habib N.A.	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	1	74		
14		Maulana F.I.W.	2	4	2	1	2	3	4	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	80		
15		Hilmi Prianto	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	83		
16		M. Akmal Rozin	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	1	4	79		
17		Toebagus Daiva	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	79		
18		Febry Tegar P.	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	1	3	3	4	1	3	81		
19		Wildan R.F.R.	2	2	3	2	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	68		
20		Hamid Hamdar	1	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	74		
21		M. Ratif A.	2	3	3	3	1	2	3	3	3	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	69		

Lampiran 11. Data Hasil Posttest

No	Nama	Butir																									Total	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
1	Nur Khoitb	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	71
2	Rizki A.K.U.	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	65
3	Tatia Febriana	2	4	3	3	3	2	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	77
4	Nur Azizah	2	4	4	4	3	2	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	75
5	Salwa Nadin M.	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	78
6	Diana R.L	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	71
7	Laeli N.	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	82
8	Zalfaa Dhiyaa	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	74
9	Khusnul F.	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	71
10	Tianto Fahmi	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	87
11	Rhandhoni	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	1	4	2	2	75
12	M. Faruq	2	2	3	3	3	2	3	1	3	3	2	2	3	1	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	69
13	Habib N.A.	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	76
14	Maulana F.I.W.	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	2	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	86
15	Hilmi Prianto	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	87
16	M. Akmal R.	4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	1	4	2	82
17	Toebagus Daiva	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	82
18	Febry Tegar P.	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	1	3	1	4	84
19	Wildan R.F.R.	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	74
20	Hamid Hamdar	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	2	79
21	M. Rafif A.	2	3	3	3	1	2	3	3	3	4	4	1	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	72

**Lampiran 12. Data Hasil Berdasarkan Faktor Mental**

Motivasi								
Butir	Pretest			Jumlah	Posttest			Jumlah
1	2	3	2	7	2	3	2	7
2	4	3	2	9	2	3	2	7
3	2	3	2	7	2	3	2	7
4	2	3	2	7	2	3	2	7
5	3	3	2	8	3	3	2	8
6	2	3	2	7	2	3	2	7
7	4	3	4	11	4	3	4	11
8	2	3	3	8	4	3	4	11
9	4	4	2	10	4	3	3	10
10	3	3	3	9	4	3	3	10
11	3	3	2	8	3	3	1	7
12	2	1	2	5	2	3	4	9
13	4	3	2	9	4	3	4	11
14	2	4	4	10	3	4	4	11
15	4	3	4	11	4	3	4	11
16	4	3	1	8	4	3	1	8
17	3	3	2	8	3	3	2	8
18	3	4	1	8	3	4	1	8
19	2	4	2	8	2	4	2	8
20	1	3	2	6	2	3	2	7
21	2	4	2	8	2	4	2	8
<b>Total</b>				172				181
<b>Mean</b>				8.2				8.6

Percaya Diri								
Butir	Pretest			Jumlah	Posttest			Jumlah
1	2	2	3	7	3	2	3	8
2	3	2	3	8	2	3	3	8
3	2	4	3	9	2	4	3	9
4	2	2	3	7	2	2	3	7
5	3	3	4	10	3	3	4	10
6	2	4	3	9	2	4	3	9
7	4	2	3	9	4	2	3	9
8	4	3	3	10	4	3	3	10
9	3	3	3	9	4	1	3	8
10	4	3	3	10	4	3	3	10
11	2	2	3	7	3	2	3	8
12	2	2	3	7	2	2	3	7
13	2	2	3	7	2	4	3	9

14	3	2	3	8	3	2	3	8
15	3	3	3	9	3	4	3	10
16	2	4	3	9	2	4	3	9
17	3	2	4	9	3	2	4	9
18	4	4	3	11	4	4	3	11
19	2	2	3	7	3	2	3	8
20	4	2	3	9	4	2	3	9
21	2	4	3	9	2	4	3	9
<b>Total</b>				180				185
<b>Mean</b>				8.6				8.8

Konsentrasi												
Butir	Pretest					Jumlah	Posttest					Jumlah
1	3	3	2	3	3	14	3	3	2	3	3	14
2	2	3	2	1	3	11	2	4	2	2	3	13
3	4	4	2	3	4	17	4	4	2	3	4	17
4	4	3	1	3	4	15	4	3	2	3	4	16
5	3	3	3	3	4	16	3	3	3	3	4	16
6	2	3	2	3	3	13	3	3	2	3	3	14
7	4	4	2	3	1	14	4	4	2	3	4	17
8	3	3	2	2	3	13	3	3	2	3	1	12
9	3	3	3	2	2	13	3	3	3	3	2	14
10	3	4	3	3	4	17	3	4	4	3	4	18
11	3	3	2	4	3	15	3	4	2	3	4	16
12	3	3	1	3	3	13	2	3	2	3	3	13
13	3	3	2	4	1	13	3	3	2	4	2	14
14	4	4	4	4	4	20	4	4	4	4	4	20
15	3	4	3	3	2	15	3	4	3	3	4	17
16	4	3	2	4	4	17	4	3	2	4	4	17
17	4	4	2	4	2	16	4	4	2	4	3	17
18	4	4	4	3	3	18	4	4	4	3	3	18
19	2	3	2	3	3	13	3	3	2	3	3	14
20	3	3	2	3	3	14	3	3	2	3	3	14
21	3	3	1	3	3	13	3	3	1	3	3	13
<b>Total</b>						310						324
<b>Mean</b>						14.8						15.4

Stres												
Butir	Pretest					Jumlah	Posttest					Jumlah
1	3	3	2	3	3	14	3	3	3	3	3	15
2	2	4	2	2	3	13	3	3	2	2	2	12
3	4	4	2	3	4	17	3	4	3	3	3	16
4	4	3	2	3	4	16	4	4	3	3	2	16
5	3	3	3	3	4	16	3	4	3	3	3	16
6	3	3	2	3	3	14	3	3	3	3	3	15
7	4	4	2	3	4	17	4	4	3	3	3	17
8	3	3	2	3	1	12	3	3	3	1	3	13
9	3	3	3	3	2	14	3	2	3	3	1	12
10	3	4	4	3	4	18	4	4	4	4	3	19
11	3	4	2	3	4	16	4	4	2	4	2	16
12	2	3	2	3	3	13	3	1	4	4	4	16
13	3	3	2	4	2	14	3	2	3	3	4	15
14	4	4	4	4	4	20	3	2	4	4	4	17
15	3	4	3	3	4	17	4	4	3	4	4	19
16	4	3	2	4	4	17	4	4	4	4	4	20
17	4	4	2	4	3	17	4	4	4	4	3	19
18	4	4	4	3	3	18	4	4	2	4	1	15
19	3	3	2	3	3	14	3	3	2	4	4	16
20	3	3	2	3	3	14	4	4	3	4	4	19
21	3	3	1	3	3	13	3	3	3	4	3	16
<b>Total</b>						324						339
<b>Mean</b>						15.4						16.1

Kecemasan												
Butir	Pretest					Jumlah	Posttest					Jumlah
1	3	3	3	3	2	14	3	3	3	3	3	15
2	1	3	2	2	4	12	3	3	2	2	4	14
3	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15
4	3	3	3	3	3	15	4	3	3	3	3	16
5	2	3	4	3	3	15	3	3	4	3	3	16
6	3	3	3	3	2	14	3	3	3	3	2	14
7	3	3	3	4	2	15	3	3	3	4	2	15
8	1	3	3	3	4	14	3	3	3	3	4	16
9	2	3	3	3	3	14	3	3	2	3	4	15
10	3	3	3	4	4	17	3	3	3	4	4	17
11	3	3	2	4	1	13	3	3	3	4	2	15
12	3	3	3	3	2	14	3	3	3	3	2	14
13	3	3	3	3	4	16	3	3	3	3	3	15

14	1	3	3	4	4	15	3	3	3	4	4	17
15	3	3	3	4	4	17	3	3	3	4	4	17
16	3	3	4	3	1	14	3	3	4	3	2	15
17	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	15
18	3	3	3	4	4	17	3	4	3	4	4	18
19	2	3	3	2	3	13	3	3	3	3	3	15
20	4	3	3	3	2	15	4	4	3	3	2	16
21	3	3	3	3	2	14	3	4	3	3	2	15
<b>Total</b>						308						325
<b>Mean</b>						14.7						15.5

Ketegangan											
Butir	Pretest				Jumlah	Posttest				Jumlah	
1	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	
2	2	3	3	1	9	3	3	3	2	11	
3	3	4	3	3	13	3	4	3	3	13	
4	4	4	3	3	14	3	4	3	3	13	
5	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	
6	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	
7	4	3	3	3	13	4	3	3	3	13	
8	3	3	2	2	10	3	3	3	3	12	
9	4	3	3	3	13	4	3	3	2	12	
10	4	3	3	3	13	4	3	3	3	13	
11	3	3	3	4	13	3	4	3	3	13	
12	3	3	3	3	12	3	3	1	3	10	
13	4	3	3	3	13	3	3	3	3	12	
14	2	3	3	3	11	3	3	4	3	13	
15	4	3	3	3	13	4	3	3	3	13	
16	4	3	3	3	13	4	3	3	3	13	
17	3	3	4	4	14	3	3	4	4	14	
18	3	4	4	3	14	3	4	4	3	14	
19	3	3	3	3	12	3	3	4	3	13	
20	4	3	3	3	13	4	3	4	3	14	
21	1	3	3	3	10	1	3	4	3	11	
<b>Total</b>					259						263
<b>Mean</b>					12.3						12.5

### Lampiran 13. Data Hasil Berdasarkan Jenis Kelamin

#### 1. Laki-laki

Data Pretest																									
Butir pernyataan																									Jumlah
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	69	
3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	84
3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	2	2	4	4	4	2	3	2	1	72
2	3	3	3	3	2	3	1	3	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	65
4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	1	4	4	74
2	4	2	1	2	3	4	2	3	4	2	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	80
4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	83
4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	1	4	4	1	79
3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	2	2	3	79
3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	1	3	3	4	4	1	3	1	4	81
2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	68
1	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	74
<b>Total</b>																									977
<b>Mean</b>																									75.2

Data Posttest																										
Butir pernyataan																									Jumlah	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	71	
4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	87	
3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	1	4	2	2	75	
2	2	3	3	3	2	3	1	3	3	2	2	3	1	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	69	
4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	76	
3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	2	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	86	
4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	87	
4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	1	4	4	2	82	
3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	82	
3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	1	3	1	4	84	
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	74
2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	2	79	
<b>Total</b>																									1024	
<b>Mean</b>																									78.8	

2. Perempuan

Data Pretest																									
Butir pernyataan																									Jumlah
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
4	2	2	1	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	1	1	2	1	2	2	2	3	2	4	60
2	4	3	3	3	2	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	76
2	4	4	3	4	2	3	4	4	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	74
3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	77
2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	70
4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	3	78
2	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	4	67
4	3	3	2	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	1	3	70
<b>Total</b>																									572
<b>Mean</b>																									71.5

Data Posttest																									
Butir pernyataan																									Jumlah
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	65
2	4	3	3	3	2	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	77
2	4	4	4	3	2	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	75
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	78
2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	71
4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	82
4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	1	3	4	74
4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	4	71
<b>Total</b>																									593
<b>Mean</b>																									74.1

## Lampiran 14. Data Hasil Berdasarkan Usia

### 1. Usia 13 tahun

Data Pretest																									
Butir pernyataan																									Jumlah
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	69	
3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	2	2	3	79
3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	1	3	3	4	4	1	3	1	4	81
2	2	3	2	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	68
1	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	74
2	3	3	3	1	2	3	3	3	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	69
<b>Total</b>																									440
<b>Mean</b>																									73.3

Data Posttest																									
Butir pernyataan																									Jumlah
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	71
3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	82
3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	1	3	1	4	84
2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	74
2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	2	79
2	3	3	3	1	2	3	3	3	4	4	1	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	72
<b>Total</b>																									462
<b>Mean</b>																									77

### 2. Usia 14 tahun

Data Pretest																									
Butir pernyataan																									Jumlah
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
2	4	3	3	3	2	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	76	
3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	77	
2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	70	
2	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	4	67
2	3	3	3	3	2	3	1	3	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	65	
4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	1	4	4	74	
2	4	2	1	2	3	4	2	3	4	2	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	80	
4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	83
4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	1	4	4	1	79
<b>Total</b>																									671
<b>Mean</b>																									74.6

Data Posttest																									
Butir pernyataan																									Jumlah
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
2	4	3	3	3	2	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	77
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	78
2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	71
4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	1	3	74
2	2	3	3	3	2	3	1	3	3	2	2	3	1	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	69
4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	76
3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	2	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	86
4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	87
4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	1	4	4	2	82
<b>Total</b>																									700
<i>Mean</i>																									77.8

3. Usia 15 tahun

Data Pretest																									
Butir pernyataan																									Jumlah
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
4	2	2	1	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	1	1	2	1	2	2	2	3	2	4	60
2	4	4	3	4	2	3	4	4	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	74
4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	3	2	78
4	3	3	2	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	1	3	70
3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	84
3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	2	2	4	4	4	2	3	2	1	72
<b>Total</b>																									438
<i>Mean</i>																									73

Data Posttest																									
Butir pernyataan																									Jumlah
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	65
2	4	4	4	3	2	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	75
4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	82
4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	4	71
4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	87
3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	1	4	2	2	75
<b>Total</b>																									455
<i>Mean</i>																									75.8

## Lampiran 15. Paired Sample T-test

### 1. Jenis kelamin perempuan

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretes	71.5000	8	6.04743	2.13809
	posttest	74.1250	8	5.19443	1.83651

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretes & posttest	8	.921	.001

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	pretes - posttest	-2.62500	2.38672	.84383	-4.62035	-.62965	3.111	7	.017

### 2. Jenis kelamin laki-laki

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretes	75.1538	13	6.25628	1.73518
	posttest	78.7692	13	6.33974	1.75833

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretes & posttest	13	.978	.000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	pretes - posttest	-3.61538	1.32530	.36757	-4.41625	-2.81452	9.836	12	.000

### 3. Pemain usia 13 tahun

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretes	73.3333	6	5.60952	2.29008
	posttest	77.0000	6	5.44059	2.22111

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretes & posttest	6	.963	.002

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretet - posttest	-3.66667	1.50555	.61464	-5.24664	-2.08669	-5.966	5	.002

4. Pemain usia 14 tahun

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretet	74.5556	9	6.10555	2.03518
	posttest	77.7778	9	6.24055	2.08018

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretet & posttest	9	.935	.000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretet - posttest	-3.22222	2.22361	.74120	-4.93144	-1.51300	-4.347	8	.002

5. Pemain usia 15 tahun

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretet	73.0000	6	8.07465	3.29646
	posttest	75.8333	6	7.80812	3.18765

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretet & posttest	6	.980	.001

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretet - posttest	-2.83333	1.60208	.65405	-4.51462	-1.15205	-4.332	5	.007

**Lampiran 16. Dokumentasi Kegiatan**

**Dokumentasi Kegiatan Outbound**







