

**EFEKTIVITAS PELATIHAN OUTBOND TERHADAP PENINGKATAN  
TEAMWORK KELAS V SDN SE-KECAMATAN GADINGREJO**

**(Jurnal)**

**Oleh**

**BINAR SUMIRAT**



**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
2015**

# **EFEKTIVITAS PELATIHAN OUTBOND TERHADAP PENINGKATAN *TEAMWORK* KELAS V SD NEGERI**

**Oleh  
Binar Sumirat**

**Pembimbing  
Drs. Frans Nurseto, M.Psi  
Drs. Ade Jubaedi, M.Pd**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan outbond terhadap peningkatan *teamwork*. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Populasi berjumlah 200 siswa dan sampel yang digunakan sebanyak 30 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan instrument kegiatan outbond. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan outbond efektif dalam meningkatkan *teamwork* siswa. Diketahui bahwa hasil nilai rata-rata tes awal mengalami peningkatan pada saat tes akhir setelah diberikan pelatihan outbond, dengan nilai rata-rata *teamwork* pada permainan hulahop adalah 42,80 meningkat menjadi 71,87. Nilai rata-rata permainan pipa bocor yaitu 43,07 meningkat menjadi 72,13; zigzag yaitu 44,93 meningkat menjadi 71,47; bola dunia yaitu 44,00 meningkat menjadi 71,33; laba-laba beracun yaitu 43,47 meningkat menjadi 74,27; tanaman beracun yaitu 47,20 meningkat menjadi 71,07. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pelatihan outbond efektif dalam meningkatkan *teamwork* siswa kelas V SD negeri se-kecamatan Gadingrejo.

**Kata kunci :** *outbond*, permainan, *teamwork*.

# **OUTBOUND TRAINING EFFECTIVENESS OF IMPROVEMENT OF TEAMWORK CLASS V SD STATE**

**By  
Binar Sumirat**

**Preceptor  
Drs. Frans Nurseto, M.Psi  
Drs. Ade Jubaedi, Pd**

The aim of this research was to determine the effectiveness of outbound training to increase teamwork. The method used is the experimental. Population are 200 students and used as a sample of 30 students. Data collection techniques used outbound activities. Instrument the results showed that outbound training is effective in improving student teamwork. Known that the average value of the initial tests has increased during the final test after the outbound training given, with an average value of teamwork in the game hulahop is 42.80 increased to 71.87. The average value of a leaking pipe game is 43.07 increased to 72.13; zigzag ie 44.93 increased to 71.47; globes which increased to 71.33; poisonous spiders which is 43,47 increased to 74.27; poisonous plants which is 47,20 increased to 71.07; The conclusion of this study is the outbound training is effective in improving teamwork of fifth grade students of public school throughout Gadingrejo subdistrict.

**Keywords:** outbound, teamwork, games.

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang Masalah**

Berdasarkan hasil observasi di SD-SD lainnya (SDN 2 Wonosari, SDN 4 Gadingrejo, dan SDN 6 Gadingrejo) mengenai peningkatan kerjasama tim dalam sebuah permainan outbound disana maka penulis menyimpulkan bahwa kerjasama tim dalam sebuah permainan outbound di SDN Se-Kecamatan Gadingrejo masih terasa sangat kurang sekali bahkan pada siswanya masih cenderung pada egonya sendiri tanpa mempunyai rasa kerjasama dalam kelompoknya.

### **Identifikasi Masalah**

1. Sikap kerjasama yang masih rendah bagi anak dalam rangka penyesuaian dirinya secara nyata di lingkungan sosialnya;
2. Pendidikan rekreasi kurang dikedepankan menjadi salah satu metode pengembangan dalam kerjasama tim melalui latihan outbound;
3. Pengembangan kerjasama tim masih kurang kedepankan dalam program outbound Sekolah Dasar.

### **Pembatasan Masalah**

1. Penilaian kerjasama tim siswa diukur melalui perlakuan latihan outbound;
2. Pengukuran efektivitas latihan outbound diperoleh melalui tingkat signifikansi peningkatan kerjasama siswa Sekolah Dasar yang didapatkan dari perlakuan latihan outbound;
3. Pengukuran efisiensi latihan outbound diperoleh melalui rasio peningkatan sikap kerjasama siswa Sekolah Dasar dengan jumlah dana yang harus dikeluarkan untuk mencapai peningkatan yang diharapkan.
4. latihan outbound yang dilaksanakan adalah berupa permainan hulahop, permainan pipa bocor, permainan zigzag, permainan bola dunia, permainan laba-laba beracun, dan permainan tanaman beracun.

## **Rumusan Masalah**

1. Apakah pelatihan outbond permainan hulahop efektif dalam meningkatkan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo?
2. Apakah pelatihan outbond permainan pipa bocor efektif dalam meningkatkan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo?
3. Apakah pelatihan outbond permainan zigzag efektif dalam meningkatkan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo?
4. Apakah pelatihan outbond permainan bola dunia efektif dalam meningkatkan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo?
5. Apakah pelatihan outbond permainan laba-laba beracun efektif dalam meningkatkan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo?
6. Apakah pelatihan outbond permainan tanaman beracun efektif dalam meningkatkan

*teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo?

## **Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui efektivitas permainan hulahop dalam meningkatkan kemampuan *teamwork* siswa.
2. Untuk mengetahui efektivitas permainan pipa bocor dalam meningkatkan kemampuan *teamwork* siswa.
3. Untuk mengetahui efektivitas permainan zigzag dalam meningkatkan kemampuan *teamwork* siswa.
4. Untuk mengetahui efektivitas permainan bola dunia dalam meningkatkan kemampuan *teamwork* siswa.
5. Untuk mengetahui *efektivitas* permainan laba-laba beracun dalam meningkatkan *kemampuan teamwork* siswa.
6. Untuk mengetahui efektivitas permainan tanaman dalam meningkatkan kemampuan *teamwork* siswa.

## **Manfaat Penelitian**

### **Bagi Guru**

Penyelenggara Sekolah Dasar sebagai bahan pembelajaran dan pertimbangan dalam peningkatan kerjasama siswa melalui kegiatan olahraga ( latihan outbound) di luar bidang Iptek sesuai dengan kurikulum yang berlaku saat ini.

### **Bagi prodi Penjaskesrek**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran mengajar penjaskes di tingkat SD khususnya materi pembelajaran yang berkaitan dengan outbond.

### **Bagi Peneliti Lain**

hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lainnya sebagai bahan masukan dan pembelajaran dalam penelitian sejenis yang akan atau sedang dilakukan.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan

aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik neuromuskoler, perseptual, kognitif dan emosional dalam kerangka pendidikan nasional.

### **Belajar dan Pembelajaran**

Menurut Burton (2002: 28) belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungan. Dimana tingkah laku dalam arti luas ditimbulkan atau diubah melalui praktek atau latihan.

### **Latihan**

Menurut Harsono (2007:5) mengemukakan bahwa “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.”

### ***Outbond***

Outbound merupakan suatu media pendidikan di alam terbuka yang

diawali dari sebuah kekurangan kemudian mengubah kekurangan itu menjadi sebuah kelebihan. Dari kurang berani diubah menjadi lebih berani; kurang solid diubah menjadi lebih solid; kurang gigih diubah menjadi lebih gigih

### ***Teamwork***

Menurut Sadily Hasan (2006) teamwork adalah suatu kerjasama sekelompok orang dalam menunaikan tanggung jawabnya membuat keputusan bagi kepentingan organisasi

### **Kerangka Berpikir**

Untuk meningkatkan kerjasama tim dapat dicapai dengan diadakan latihan outbound guna mempererat kerjasama kelompok. *teamwork* adalah suatu bentuk kerjasama dalam beberapa sumber daya manusia, berasal dari latar belakang yang berbeda, kedudukannya sama, untuk meraih tujuan yang sama.

### **Hipotesis**

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:110) Hipotesis adalah jawaban sementara suatu masalah penelitian

oleh karena itu suatu hipotesis perlu di uji guna mengetahui apakah hipotesis tersebut didukung oleh data yang menunjukkan kebenarannya atau tidak.

Ho<sub>1</sub> : Tidak ada peningkatan yang signifikan antara pelatihan outbond permainan hulahop terhadap kemampuan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo.

H<sub>1</sub> : Ada peningkatan yang signifikan antara pelatihan outbond permainan hulahop terhadap kemampuan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo..

Ho<sub>2</sub> : Tidak ada peningkatan yang signifikan antara pelatihan outbond permainan pipa bocor terhadap kemampuan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo..

H<sub>2</sub> : Ada peningkatan yang signifikan antara pelatihan outbond permainan pipa bocor terhadap kemampuan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo..

H<sub>03</sub> : Tidak ada peningkatan yang signifikan antara pelatihan outbond permainan zigzag terhadap kemampuan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo..

H<sub>3</sub> : Ada peningkatan yang signifikan antara pelatihan outbond permainan zigzag terhadap kemampuan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo..

H<sub>04</sub> : Tidak ada peningkatan yang signifikan antara pelatihan outbond permainan bola dunia terhadap kemampuan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo..

H<sub>4</sub> : Ada peningkatan yang signifikan antara pelatihan outbond permainan bola dunia terhadap kemampuan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo..

H<sub>05</sub> : Tidak ada peningkatan yang signifikan antara pelatihan outbond permainan laba-laba beracun terhadap kemampuan *teamwork* siswa kelas V SD

Negeri se-Kecamatan Gadingrejo..

H<sub>5</sub> : Ada peningkatan yang signifikan antara pelatihan outbond permainan laba-laba beracun terhadap kemampuan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo..

H<sub>06</sub> : Tidak ada peningkatan yang signifikan antara pelatihan outbond permainan tanaman beracun terhadap kemampuan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo..

H<sub>6</sub> : Ada peningkatan yang signifikan antara pelatihan outbond permainan tanaman beracun terhadap kemampuan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

### **Metode Penelitian**

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Metode eksperimen adalah metode percobaan dan observasi sistematis

dalam satu situasi khusus, dimana gejala-gejala yang diamati itu begitu disederhanakan, yaitu hanya beberapa factor saja yang diamati, sehingga penelitian bisa mengatasi seluruh proses eksperimennya, (Arikunto, 2002:85)

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:

Kelompok	Tes Awal	Perlakuan	Tes Akhir
Eksperimen	T E1	Six Game Outbound	T E2

Keterangan :

- Sampel : 30 siswa  
 T E1 : Tes Afektif Awal  
 Perlakuan : Enam Permainan  
 T E2 : Tes Afektif Akhir

### **Populasi dan Sampel**

#### **Populasi Penelitian**

Jadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Se-Kecamatan Gadingrejo. Populasi tersebut tersebar dalam enam sekolah dasar.

#### **Sampel Penelitian**

Berdasarkan pendapat di atas penulis mengambil sampel sebesar 15 % dari 200 populasi. Dengan demikian

jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 siswa.

### **Variabel Penelitian**

variabel penelitian adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. (Arikunto, 2010:159).

#### **Variabel Bebas (*independen*)**

Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan outbound. permainan hulahop (X1), permainan pipa bocor (X2), permainan zigzag (X3), permainan bola dunia (X4), permainan laba-laba beracun (X5), dan permainan tanaman beracun (X6).

#### **Variabel Terikat (*dependen*)**

yang merupakan variabel terikatnya adalah peningkatan *teamwork* (Y).

#### **Teknik Pengumpulan Data**

Data dalam penelitian ini berupa data primer dan data sekunder.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Analisis Data**

Analisis data penelitian untuk mengkaji efektifitas pelatihan outbond

terhadap peningkatan teamwork siswa kelas V SD Negeri sekecamatan Gadingrejo dilakukan dengan analisis menggunakan teknik uji t *paired sample t-test* menggunakan program *SPSS for windows release 17* dengan rangkuman sebagai berikut :

Variabel	Mean	Std. deviation	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
Pemmainan Hulahop	29.067	8.594	18.525	2,045	0,000	Signifikan
Pemmainan pipa Bocor	29.067	8.132	19.577	2,045	0,000	Signifikan
Pemmainan Zigzag	26.533	9.825	14.792	2,045	0,000	Signifikan
Pemmainan Bola Dunia	27.333	11.121	13.462	2,045	0,000	Signifikan
Pemmainan Laba-laba Beracun	30.800	7.364	22.907	2,045	0,000	Signifikan
Pemmainan Tanaman Beracun	23.867	11.578	11.291	2,045	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan outbond efektif dalam meningkatkan kemampuan teamwork siswa. Mean pada tes akhir lebih besar daripada tes awal, dan  $t_{hitung}$  negatif berarti rata-rata kemampuan *teamwork* siswa sebelum latihan outbond lebih rendah daripada sesudah latihan outbond.

### Pengujian Hipotesis

#### Pengujian Hasil Analisi Data Untuk Hipotesis 1

Dari hasil penghitungan diperoleh nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $18.525 > 2,045$ ) dan nilai *P value* (sig.2 tailed) sebesar

0.000 lebih kecil dari 0.005. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan outbond permainan hulahop memberikan pengaruh dan efektif dalam peningkatan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo.

#### Pengujian Hasil Analisis Data Untuk Hipotesis 2

Dari hasil penghitungan diperoleh nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $19.577 > 2,045$ ) dan nilai *P value* (sig.2 tailed) sebesar 0.000 lebih kecil dari 0.005. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan outbond permainan pipa bocor memberikan pengaruh dan efektif dalam peningkatan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo.

#### Pengujian Hasil Analisis Data Untuk Hipotesis 3

Dari hasil penghitungan diperoleh nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $14.792 > 2,045$ ) dan nilai *P value* (sig.2 tailed) sebesar 0.000 lebih kecil dari 0.005. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan outbond permainan zigzag memberikan pengaruh dan efektif

dalam peningkatan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo.

#### Pengujian Hasil Analisis Data Untuk Hipotesis 4

Dari hasil penghitungan diperoleh nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $13.462 > 2,045$ ) dan nilai *P value* (sig.2 tailed) sebesar 0.000 lebih kecil dari 0.005. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan outbond permainan bola dunia memberikan pengaruh dan efektif dalam peningkatan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo.

#### Pengujian Hasil Analisis Data Untuk Hipotesis 5

Dari hasil penghitungan diperoleh nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $22.907 > 2,045$ ) dan nilai *P value* (sig.2 tailed) sebesar 0.000 lebih kecil dari 0.005. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan outbond permainan labalaba beracun memberikan pengaruh dan efektif dalam peningkatan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo.

#### Pengujian Hasil Analisis Data Untuk Hipotesis 6

Dari hasil penghitungan diperoleh nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $11.291 > 2,045$ ) dan nilai *P value* (sig.2 tailed) sebesar 0.000 lebih kecil dari 0.005. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan outbond permainan tanaman beracun memberikan pengaruh dan efektif dalam peningkatan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Pelatihan *outbond* melalui permainan hulahop efektif untuk meningkatkan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo.
2. Pelatihan *outbond* melalui permainan pipa bocor efektif untuk meningkatkan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo.

3. Pelatihan *outbond* melalui permainan zigzag efektif untuk meningkatkan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo.
4. Pelatihan *outbond* melalui permainan bola dunia efektif untuk meningkatkan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo.
5. Pelatihan *outbond* melalui permainan laba-laba beracun efektif untuk meningkatkan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo.
6. Pelatihan *outbond* melalui permainan tanaman beracun efektif untuk meningkatkan *teamwork* siswa kelas V SD Negeri se-Kecamatan Gadingrejo.

### **Saran**

1. Kepada guru pendidikan jasmani diharapkan mencoba untuk memberikan bentuk-bentuk latihan permainan *outbond* untuk meningkatkan kemampuan *teamwork* siswa dari berbagai aspek, meliputi kepemimpinan, iklim, kebutuhan-kebutuhan,

pengambilan keputusan, dan kreativitas.

2. Bagi program studi penjas kes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pendidikan maupun calon tenaga pendidik, khususnya di bidang olahraga rekreasi.
3. Dinas Pendidikan diharapkan dapat menjadi acuan untuk memotivasi kerjasama khususnya bidang olahraga.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2010*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Burton. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Medan: FIP Unimed.
- Harsono. 2007. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: UPI.
- Sadily, Hasan. 2006. *Operasional Konsep Teamwork*. Bandung. IKIP