

**PENGARUH *OUTBOND* DAN SEPAKBOLA TERHADAP
PENINGKATAN KOHESIVITAS**

Jurnal

Oleh

DWI WALUYO BENI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2015**

ABSTRACT**EFFECT OF OUTBOUND AND FOOTBALL ON THE
IMPROVEMENT COHESIVENESS***By:***DWI WALUYO BENI***Mentor:***Drs. Frans Nurseto, M.Psi****Drs. Suranto, M.Kes.**

This study aimed to determine the effect of outbound and football to increase the cohesiveness at class VIII of SMP Negeri 2 Agung Jati South Lampung. This type of research was a comparative experimental or quasi-experimental. The sample in this research was class VIII SMP Negeri 2 Jatiagung South Lampung as many as 38 students. Data were analyzed by using t-test. The results showed that there was an influence of outbound to increase the cohesiveness ($t = 14.302 > t_{table} = 2.101$). There is an influence of football games to increase cohesiveness ($t = 8.976 > t_{table} = 2.101$). There is a difference of outbound with the game of football to increase cohesiveness ($t = 4.864 > t_{table} = 2.028$). The conclusion of the study outbound is more influential than football game against the increase cohesiveness.

Keywords : cohesiveness, effect, football, outbound.

ABSTRAK**PENGARUH *OUTBOND* DAN SEPAKBOLA TERHADAP
PENINGKATAN KOHESIVITAS****Oleh****DWI WALUYO BENI****Pembimbing:****Drs. Frans Nurseto, M.Psi****Drs. Suranto, M.Kes.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *outbond* dan sepakbola terhadap peningkatan kohesivitas kelas VIII SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimenkomparatif atau eksperimen semu. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan sebanyak 38 siswa. Teknik analisis data menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *outbond* terhadap peningkatan kohesivitas ($t_{hitung} = 14,302 > t_{tabel} = 2,101$). Ada pengaruh permainan sepakbola terhadap peningkatan kohesivitas ($t_{hitung} = 8,976 > t_{tabel} = 2,101$). Ada perbedaan *outbond* dengan permainan sepakbola terhadap peningkatan kohesivitas ($t_{hitung} = 4,864 > 2,028 = t_{tabel}$). Kesimpulan dari penelitian adalah *outbond* lebih berpengaruh dari paripada permainan sepakbola terhadap peningkatan kohesivitas.

Kata kunci : kohesivitas, *outbond*, pengaruh, sepakbola.

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung sebagai salah satu calon-calon penerus dan generasi pembangunan dalam dunia pendidikan memerlukan jiwa kepemimpinan yang tangguh dalam menghadapi kemajuan dan teknologi yang semakin mengglobal. Sehingga nantinya akan melahirkan kembali jiwa-jiwa muda yang tangguh dan mempunyai daya juang yang tinggi.

Sebagai seorang calon pemimpin yang harus mampu mengatasi permasalahan dalam melaksanakan tugasnya mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tidak akan mampu menyelesaikan permasalahan secara individual dalam melaksanakan tugasnya.

Sebagai seorang calon pendidik harus mampu menciptakan *teamwork* yang efektif mengukur keberhasilan mahasiswa tidak dalam kondisi absolut di luar jangkauan organisasi seperti latar belakang ekonomi atau pendidikan orang tua, tapi dalam hal nilai tambah (*value added*) yang bisa diberikan lembaga bagi pengembangan kemampuan tim. Filosofi bahwa keberhasilan akademis yang rendah dan perilaku ganjil siswa sebagai bagian dari sekolah secara pasti merupakan masalah individual siswa atau keluarganya tidak bisa lagi diterima.

Kualitas pendidikan bagi seseorang memiliki hubungan yang signifikan dengan indikator-indikator variabel

persepsi dan pola pikir seseorang tentang pentingnya pendidikan. Oleh karena itu penulis mencoba menuangkannya dalam satu penelitian yang berjudul: Perbandingan *outbond* dengan permainan sepakbola terhadap peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah: masih kurangnya penggunaan *outbond* dan permainan sepak bola terhadap peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.

Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini mengenai *outbond* dengan permainan sepakbola terhadap peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.

Rumusan Masalah

1. Seberapa besar pengaruh *outbond* terhadap peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.
2. Seberapa besar pengaruh permainan sepakbola terhadap peningkatan *kohesivitas* Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.
3. Apakah ada perbedaan *outbond* dengan permainan sepakbola terhadap peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui besarnya pengaruh *outbond* terhadap peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.
2. Untuk mengetahui besarnya pengaruh permainan sepakbola terhadap peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.
3. Untuk mengetahui perbedaan *outbond* dengan permainan sepakbola terhadap peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.

Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pihak-pihak terkait antara lain:

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberi kegunaan yaitu sebagai bahan masukan bagi para pengajar dan pihak yang berkecimpung dalam dunia pendidikan khususnya yang berhubungan dengan perbandingan *outbond* dan permainan sepak bola terhadap peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.
- b. Penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat khususnya dalam merubah pola pikir masyarakat terhadap pentingnya pendidikan.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Hakekat *Outbound*

Di Indonesia, walau bukan berarti bahwa metode ini diketahui baru masuk pada tahun 1990 dengan nama *outward Bound* Indonesia. *Outbound* mulai dikenal sebagai metode pelatihan untuk

pengembangan diri di dalam tim. *Outbound* merupakan metode pelatihan untuk pengembangan diri (*personal development*) dan tim (*team development*) dalam proses mencari pengalaman melalui kegiatan di alam terbuka. *Outbound* tidak hanya dapat dilakukan oleh orang dewasa atau hanya di dalam dunia pekerjaan. Tetapi di Indonesia sekarang *outbound* sudah lebih dikembangkan lagi dengan pembelajaran untuk anak-anak yang masih belia. Diharapkan dengan *outbound*, maka akan 'pecah' komunikasi karena anak merasakan adanya kehadiran orangtua dan orangtua sendiri merasa lebih dekat secara emosional dengan sang anak.

Dalam *outbound*, anak akan diajak mengembangkan kemampuan ESQ (*emotional and spiritual quotient*), disamping juga IQ (*intelligent quotient*). Dalam kegiatan *outbound* yang diikuti oleh anak, untuk sementara orangtua yang ikut *outbound* bersama anak pun ia harus menanggalkan peran dan statusnya untuk sementara agar lebih efektif (Sastrohadiwiryo, 2002:199).

Hakekat Permainan Sepakbola

Sucipto dkk, (2000:7) sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari maksimal sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengannya di daerah hukumannya.

Permainan sepakbola dimainkan di lapangan berumput dan rata serta bentuk lapangannya adalah empat persegi panjang. Pada kedua garis lebar lapangan di tengah-tengahnya, masing-

masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadap-hadapan. Bola yang digunakan dalam permainan yaitu pada bagian luarnya terbuat dari kulit dan bagian dalamnya terbuat dari karet yang berisi udara.

Kohesivitas

Kohesivitas tim atau kohesi tim seperti dipaparkan R.H Cok 1985 dalam Husdarta (2010:103) “*a dynamic process that is reflected I the tendendy of a group to remain united in the persuit of its goals and objectives*”. Jadi kohesi kelompok mencerminkan rasa kesatuan anggota kelompok untuk tetap terikat/menyatu atau tetap tinggal dalam kelompok, dan mencegahnya meninggalkan kelompok.

Mikalachki (dalam Husdarta 2010:105) memberikan defenisi bahwa “kekompakan adalah bekerja sama secara teratur dan rapi, bersatu padu dalam menghadapi suatu pekerjaan yang biasanya ditandai adanya saling ketergantungan.” Selanjutnya Williams dan Hacker menyatakan bahwa “kekompakan (*cohesiveness*) adalah tingkat solidaritas dan perasaan positif yang ada dalam diri seseorang terhadap kelompoknya (dalam Husdarta 2010:105).” Dari penjelasan di atas jelaslah bahwa kohesivines merupakan suatu keadaan dari sekumpulan individu-individu yang menggambarkan keeratan hubungan diantara mereka di dalam sebuah tim atau kelompok.

Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin atau paling tinggi tingkat kebenarannya (Margono, 2010:67). Menurut Suharsimi Arikunto

(2006 : 62) hipotesis adalah jawaban sementara suatu masalah penelitian oleh karena itu suatu hipotesis perlu di uji guna mengetahui apakah hipoesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukkan kebenarannya atau tidak. Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah:

H₀ : Tidak ada pengaruh *outbond* terhadap peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.

H₁ : Ada pengaruh *outbond* terhadap peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.

H₀ : Tidak ada pengaruh permainan sepakbola terhadap peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.

H₂ : Ada pengaruh permainan sepakbola terhadap peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.

H₀ : Tidak perbedaan *outbond* dengan permainan sepakbola terhadap peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.

H₃ : Ada perbedaan *outbond* dengan permainan sepakbola terhadap peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Menurut Arikunto (2002: 160) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Metode penelitian

membicarakan mengenai tatacara pelaksanaan penelitian, sedangkan prosedur penelitian membicarakan urutan kerja penelitian dan tehnik penelitian membicarakan alat-alat yang akan digunakan dalam mengukur atau data penelitian. Dengan demikian, metode penelitian melingkupi prosedur dan tehnik penelitian.

Metode penelitian menurut Arikunto (2006:26) mengemukakan bahwa: “metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya.”

Penelitian eksperimen menurut (Arikunto, 2006:36) adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) anatar dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Populasi dan Sampel

Populasi

Menurut Sugiyono (2013: 80) pengertian populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut Hadari Nawawi populasi adalah keseluruhan obyek yang dapat terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuhan, gejala-gejala, nilai test atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Berdasarkan pendapat di atas, maka populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.

Sampel

Menurut Sugiyono (2013: 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik dalam populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada di populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.

Dilain pihak menurut Suharsimi Arikunto (2006: 131-134) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti. Untuk menentukan sampel dapat ditentukan dengan cara:

Apabila subyek kurang dari 100, lebih baik di ambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya lebih besar dapat di ambil antara 10-15%, atau 20-25%, atau tergantung setidak-tidaknya dari:

- a. Kemampuan penelitian di lihat dari segi waktu, kemampuan dan dana.
- b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subyek, karena hal ini menyangkut banyak setidaknya dana.
- c. Besar kecilnya yang ditanggung oleh peneliti untuk penelitian yang risikonya besar, tentu saja jika sampel besar hasilnya akan lebih baik.

Berdasarkan teori di atas maka sampel merupakan bagian dari populasi yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Karena populasi dalam penelitian ini lebih dari 100 maka sampel di ambil sebanyak 10% dari 520 total populasi. Sehingga diperoleh sampel 38 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan tehnik *proporsional random sampling*, dikatakan proporsional karena

sampelnya terdiri dari sub-sub populasi, dan dikatakan *random* karena dalam penelitian ini penentuan sampel dilakukan secara acak dan masing-masing individu diberikan hak yang sama untuk dipilih sebagai sampel

Variabel Penelitian

Variabel Bebas (X)

Variabel bebas adalah variabel yang berdiri sendiri artinya variabel tersebut dapat mempengaruhi variabel lainnya. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah *outbond* dan permainan sepakbola

Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat adalah variabel yang dapat dipengaruhi oleh variabel lain, dalam hal ini adalah variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.

Teknik Analisis Data

Sehubungan penelitian ini adalah penelitian sampel, maka diperlukan uji persyaratan untuk menentukan teknik analisis statistik yang digunakan. Uji persyaratan yang diperlukan adalah uji homogenitas, uji normalitas. Secara lebih jelas pengujian analisis data dari uji prasyarat hingga pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

Uji Normalitas

Uji Homogenitas

Uji Hipotesis

Uji t

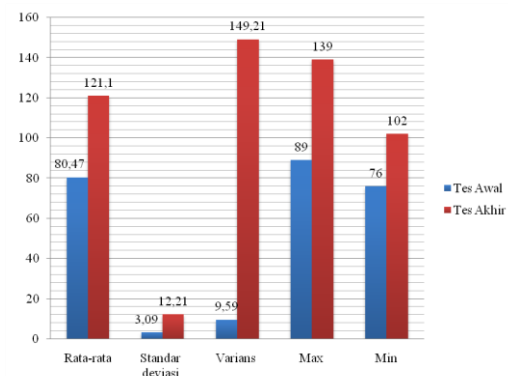
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

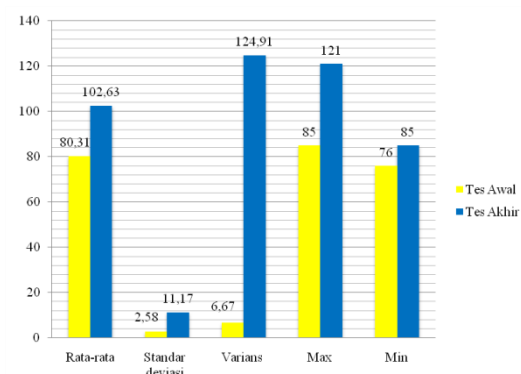
Deskripsi Data

Tabel 1. Tabulasi Hasil Penelitian Kelompok *Outbond* Dan Permainan Sepakbola.

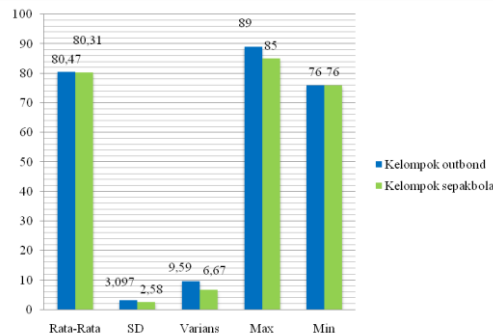
Keterangan	Kelompok <i>outbond</i>		Kelompok sepakbola	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Jumlah	1529	2301	1526	1950
Rata-Rata	80,473684	121,10526	80,315789	102,63158
SD	3,0978204	12,215176	2,5831211	11,176416
Varians	9,5964912	149,21053	6,6725146	124,91228
Max	89	139	85	121
Min	76	102	76	85



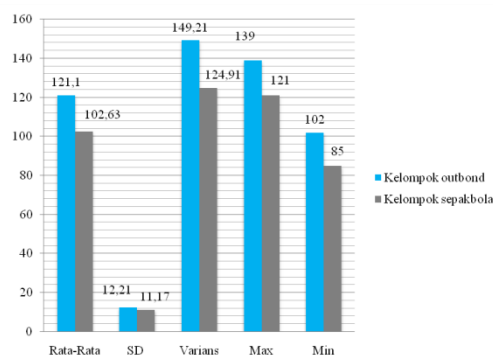
Gambar 3. Perbedaan Hasil Tes Awal Dan Akhir Kelompok *Outbond*



Gambar 4. Perbedaan Hasil Tes Awal Dan Akhir Kelompok Permainan Sepakbola



Gambar 5. Perbedaan Hasil Tes Awal Antar Kelompok



Gambar 6. Perbedaan Hasil Tes Akhir Antar Kelompok

Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Analisis Uji T Pengaruh *Outbond* Dan Permainan Sepakbola Terhadap Peningkatan Kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.

Data	<i>Outbond</i>	Permainan Sepakbola
Jumlah selisih	772	424
Nilai rata-rata selisih	40,631579	22,315789
Nilai standar deviasi selisih	12,383728	10,837449
Nilai varians selisih	153,35673	117,45029
t_{hitung}	14,302	8,976
t_{tabel}	2,101	
Sig. (2-tailed)	0,000	0,000
Kesimpulan	Ada pengaruh	Ada pengaruh

Hasil penghitungan *t-test* untuk tes awal dan tes akhir pada kelompok *Outbond* didapat $t_{hitung} = 14,302 > t_{tabel} = 2,101$ yang berarti tolak hipotesis nol (H_0) terima H_a . Maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan Kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan melalui *Outbond*.

Hasil penghitungan *t-test* untuk tes awal dan tes akhir pada kelompok Permainan Sepakbola didapat $t_{hitung} = 8,976 > t_{tabel} = 2,101$ yang berarti tolak hipotesis nol (H_0) terima H_a . Maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan Kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan melalui Permainan Sepakbola .

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Analisis Uji T Perbedaan Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok *Outbond* Dan Kelompok Permainan Sepakbola Terhadap Peningkatan Kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.

Data	Tes Awal		Tes Akhir	
	<i>Outbond</i>	Permainan Sepakbola	<i>Outbond</i>	Permainan Sepakbola
Rata-rata	80,473684	80,315789	121,10526	102,63158
Nilai SD	3,0978204	2,5831211	12,215176	11,176416
Df	36		36	
t_{hitung}	0,171		4,864	
t_{tabel}	2,028		2,028	
Sig. (2-tailed)	0,865		0,000	
Kesimpulan	Tidak Ada Perbedaan		Ada Perbedaan	

Pada tabel di atas diperoleh tes awal Kelompok *Outbond* Dan Kelompok Permainan Sepakbola diperoleh nilai $t_{hitung} = 0,171 < 2,028 = t_{tabel}$. Hal ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan pada tes awal antara Kelompok *Outbond* Dan Kelompok Permainan Sepakbola terhadap Peningkatan Kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung

Selatan. Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa pada tes awal kedua kelompok memiliki kemampuan yang hampir sama karena telah dibagi dengan cara *ordinal pairing* sehingga jika terdapat perbedaan pada tes akhir maka hal tersebut akibat dari perlakuan yang diberikan.

Sedangkan pada tes akhir Kelompok *Outbond* Dan Kelompok Permainan Sepakbola diperoleh nilai t hitung = $4,864 > 2,028 = t$ tabel. Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan pada tes akhir antara Kelompok *Outbond* Dan Kelompok Permainan Sepakbola terhadap Peningkatan Kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan. Dari keduanya diperoleh data bahwa Kelompok *Outbond* lebih tinggi peningkatannya terhadap Kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan dari pada Kelompok Permainan Sepakbola.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan kegiatan selama penelitian pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan, sebelum diberikan perlakuan penulis melakukan tes awal, merangking, membagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan *Ordinal Pairing*. Setelah itu kelompok A mendapat perlakuan *Outbond*, sedangkan kelompok B mendapat perlakuan Permainan Sepakbola.

Untuk meningkatkan Kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan dilakukan melalui *Outbond* dan Permainan Sepakbola yang direncanakan baik, sistematis sehingga memungkinkan seorang siswa mencapai Kohesivitas yang lebih baik. Proses pembelajaran siswa dengan

menggunakan *Outbond* dan Permainan Sepakbola dilakukan secara cermat dan berulang-ulang memungkinkan peningkatan Kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.

Dalam penelitian ini terlihat adanya peningkatan dari tes awal dan tes akhir Kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan. Untuk kelompok *Outbond* setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan Kohesivitas pada siswa. Hal ini dipengaruhi oleh intensitas latihan, memaksimalkan kesempatan saat latihan, keinginan siswa untuk melakukan kegiatan *Outbond*, serta kondisi sarana dan prasarana sangat memadai. Menurut Sastrohadiwiryo (2002:199), pelatihan merupakan proses membantu para tenaga kerja untuk memperoleh efektivitas dalam pekerjaan mereka yang sekarang atau yang akan datang melalui pengembangan kebiasaan tentang pikiran, tindakan, kecakapan, pengetahuan dan sikap yang layak. *Outbound* merupakan salah satu program pelatihan untuk pengembangan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang

Outbound berhubungan dengan efektivitas pekerjaan individu tenaga kerja dan hubungan antar kekompakan atau Kohesivitas yang dikembangkan untuk memudahkan tujuan organisasi. Organisasi itu terdiri dari sejumlah manusia yang memiliki tingkat pengetahuan atau kerjasama tertentu. Dalam suatu organisasi, kekompakan atau kohesivitas tentu menentukan pencapaian tujuan organisasi.

Dalam *outbound*, anak akan diajak mengembangkan kemampuan ESQ

(*emotional and spiritual quotient*), disamping juga IQ (*intelligent quotient*). Dalam kegiatan *outbound* yang diikuti oleh anak, untuk sementara orangtua yang ikut *outbound* bersama anak pun ia harus menanggalkan peran dan statusnya untuk sementara agar lebih efektif (Sastrohadiwiryono, 2002:199).

Sedangkan kelompok permainan sepakbola setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan terhadap kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.

Mikalachki (dalam Husdarta 2010:105) memberikan defenisi bahwa “kekompakan adalah bekerja sama secara teratur dan rapi, bersatu padu dalam menghadapi suatu pekerjaan yang biasanya ditandai adanya saling ketergantungan.” Selanjutnya Williams dan Hacker menyatakan bahwa “kekompakan (*cohesiveness*) adalah tingkat solidaritas dan perasaan positif yang ada dalam diri seseorang terhadap kelompoknya (dalam Husdarta 2010:105).” Dari penjelasan di atas jelaslah bahwa kohesivitas merupakan suatu keadaan dari sekumpulan individu-individu yang menggambarkan keeratn hubungan diantara mereka di dalam sebuah tim atau kelompok.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Ada pengaruh *outbond* terhadap peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.
2. Ada pengaruh permainan sepakbola terhadap peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan

3. Ada perbedaan *outbond* dengan permainan sepakbola terhadap peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.

Saran

1. Peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unila dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa penyempurnaan misalnya: a) jumlah sampel penelitian yang lebih besar; b) waktu penelitian yang lebih lama; c) menambah variabel bebas sebagai pembanding.
2. Kepada para Mahasiswa dan Guru Pendidikan Jasmani diharapkan mencoba model-model latihan untuk meningkatkan kohesivitas siswa.
3. Guru/ pelatih dapat menggunakan *outbond* dengan permainan sepakbola untuk meningkatkan kohesivitas siswa/ atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Revisi ke-VI. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung : Alfabeta
- Margono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sastrohadiwiryono, Siswanto. 2002. *Manajemen Tenaga Kerja Indonesia*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sucipto dkk, 2000. *Sepakbola*.
Departemen Pendidikan dan
Kebudayaan: Direktorat Jendral
Pendidikan dan Kebudayaan

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian
Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.
Bandung : Alfabeta.