

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Hakekat *Outbond*

Pada tahun 1933, Dr. Kurt Hahn melarikan diri ke Inggris karena berbeda pandangan politik dengan Hitler. Dengan bantuan Lawrence Holt, seorang pengusaha kapal niaga, ia mendirikan lembaga pendidikan *outbound* tersebut. Hahn memakai nama *Outward Bound* saat mendirikan sekolah yang terletak di Aberdovey, Wales, pada tahun 1941 Sastrohadwiryo, (2002).

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 (*intellegent 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).

## **B. Klasifikasi Materi *Outbound***

### 1. *Low Impact*, bentuk permainan:

- a. *Spider Net* (Jaring Laba - laba), tujuan:
  - 1) Kerjasama team dan partisipasi terpadu.
  - 2) Membuat perencanaan yang matang.
  - 3) Efisiensi waktu dan memacu produktifitas.
  - 4) Menumbuhkan tanggung jawab.
- b. Instalasi jembatan tali (*High Roof*), berjalan di atas jembatan yang terbuat dari tambang ataupun bilahan bambu, tujuan:
  - 1) Melatih keberanian mengambil resiko.
  - 2) Meningkatkan rasa percaya diri.
  - 3) Melatih kegigihan dalam mencapai tujuan.
  - 4) Kemandirian.
- c. *Truss fall*, tujuan: Membangun rasa percaya terhadap rekan kerja dan diri sendiri
- d. *Flying Fox*, tujuan:
  - 1) Melatih keberanian mengambil resiko.
  - 2) Meningkatkan rasa percaya diri.
- e. *Rappelling*.

- f. Kayak yaitu mendayung sendiri perahu kecil (kayak), tujuannya :
  - 1) Untuk melatih kemandirian
  - 2) Yakin kepada diri sendiri
- g. Panjat dinding yaitu memanjat dinding ataupun jalinan tambang yang dibentangkan dengan tegak seperti dinding, tujuannya :
  - 1) Melatih keberanian
  - 2) Melatih mental
  - 3) Melatih kekuatan yang ada pada diri sendiri

### **C. Tujuan dan Manfaat *Outbound***

Pengalaman dalam kegiatan *outbound* memberikan masukan yang positif dalam perkembangan kedewasaan seseorang. Pengalaman itu mulai dari pembentukan kelompok. Kemudian setiap kelompok akan menghadapi bagaimana cara bekerja sama. Bersama-sama mengambil keputusan dan keberanian untuk mengambil risiko. Setiap kelompok akan menghadapi tantangan dalam memikul tanggung jawab yang harus dilalui Sastrohadiwiryo (2002).

tujuan utama kegiatan pelaksanaan *outbound* adalah melatih para peserta untuk mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada dengan membentuk sikap profesionalisme para peserta yang didasarkan pada perubahan dan perkembangan karakter, komitmen serta kinerja yang diharapkan akan semakin lebih baik Sikap dan perilaku profesionalisme Menurut Sastrohadiwiryo (2002) Ini meliputi :

1. Terbentuknya suatu komitmen yang utuh dari setiap peserta melalui 4C, yaitu :
  - a. Peningkatan kompetensi (*competency*),
  - b. Pembentukan kosepsi (*conception*) pemikiran yang komprehensif,
  - c. Terjadinya hubungan (*connection*) yang semakin erat diantara para bawahan dan atasan, serta
  - d. Munculnya keyakinan akan kepercayaan (*confidence*) diri akan kemampuan masing-masing pesera yang akan berpengaruh dalam membangun rasa memiliki dan bukan sekedar menjadi orang. Perubahan ini akan terlihat dari bertumbuh kembangnya rasa tanggung-jawab dalam melakukan tugas di unit kerjanya masing-masing.
2. Pola perilaku yang berkarakter dalam melakukan tugas-tugas kehidupan, berdisiplin, bertanggung jawab, berorientasi ke masa depan, mengutamakan tugas pengabdian, memiliki sikap, etika dan etos kerja yang tinggi.
3. Meningkatkan semangat kerja dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab masing-masing, serta meningkatkan keberanian peserta dalam mengambil setiap resiko (*risk taking*) dari setiap tantangan yang dihadapi.
4. *Team building* yang solid yang didasarkan pada saling pengertian, kerja sama, koordinasi, menghargai perbedaan, sikap mengutamakan tugas daripada
5. Kepentingan pribadi. Dan meyakini bahwa keberhasilan merupakan buah

dari kerjasama dan kebersamaan.

6. Peningkatan kematangan *Emotional Quotion* (EQ) melalui program Olah Rasa yang menjadi porsi perhatian *outbound* bahkan perhatiannya kepada pengembangan *Spiritual Quotion* (SQ) akan sangat membantu peserta dalam meningkatkan kematangan kemampuan menghadapi berbagai tantangan dan hambatan dalam setiap penyelesaian tugas-tugas yang dihadapi.

Menurut Sastrohadiwiryono (2002) Adapun manfaat dari kegiatan pelatihan *outbound* secara umum adalah :

1. Manfaat psikologis, yaitu
  - a. Menumbuhkan rasa percaya diri
  - b. Meningkatkan pemahaman tentang konsep diri
  - c. Meningkatkan harga diri
  - d. Meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru
  - e. Meningkatkan keberanian untuk menguji kemampuan diri
  - f. Memberikan sensasi positif saat mencoba hal baru
2. Manfaat sosiologis
  - a. Mengembangkan sikap peduli pada orang lain
  - b. Mengembangkan kemampuan komunikasi
  - c. Mengembangkan rasa memiliki
  - d. Mengembangkan kemampuan untuk memberi umpan balik positif
  - e. Mengembangkan kemampuan untuk membangun persahabatan
  - f. Mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan diri
3. Manfaat edukasional

- a. Mengembangkan pengetahuan tentang pendidikan *outdoor*
  - b. Meningkatkan pengetahuan tentang konservasi alam
  - c. Meningkatkan kesadaran pentingnya daya dukung lingkungan dalam kehidupan
  - d. Meningkatkan tanggungjawab dalam melestarikan lingkungan
  - e. Mengembangkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah
  - f. Mengembangkan penguasaan akademis
  - g. Meningkatkan kesadaran dan klarifikasi nilai kehidupan
4. Manfaat fisik
- a. Meningkatkan kebugaran jasmani
  - b. Mengembangkan ketrampilan organ tubuh
  - c. Mengembangkan kekuatan tubuh
  - d. Melatih kemampuan koordinasi gerak tubuh
  - e. Memberikan porsi latihan tambahan
  - f. Mengembangkan keseimbangan tubuh
5. Manfaat spiritual
- a. Meningkatkan keinginan selalu berbuat sebaik mungkin pada diri sendiri maupun orang lain
  - b. Meningkatkan sikap berani, tangguh dan pantang menyerah dalam menghadapi setiap masalah yang ada
  - c. Selalu mempunyai kesadaran bahwa apapun kesuksesan yang didapatnya selalu karena atas keterlibatan dan kemurahan Tuhan

#### D. Metodologi Pelatihan *Outbound*

Dalam suatu kegiatan *outbound training*, ada beberapa tahapan yang biasa dilakukan. Agar pelatihan *outbound training* bisa berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan atau sasaran yang diinginkan. Setiap proses pembelajaran dalam *outbound training* yang efektif memerlukan tahapan berikut ini, yaitu :

a. Tahapan pembentukan pengalaman (*experience*)

Pada tahapan ini peserta dilibatkan dalam suatu kegiatan atau permainan bersama orang lain. Kegiatan atau permainan *outbound* adalah salah satu bentuk pemberian pengalaman secara langsung kepada peserta pelatihan. Pengalaman langsung dalam *outbound* akan dijadikan wahana untuk menimbulkan pengalaman intelektual, pengalaman emosional dan pengalaman bersifat fisik. Dengan adanya pengalaman tersebut setiap peserta siap untuk memasuki tahapan kegiatan berikutnya yang disebut dengan tahapan pencarian makna.

b. Tahapan perenungan pengalaman

Kegiatan perenungan bertujuan untuk memproses pengalaman yang diperoleh dari kegiatan *outbound* yang dilakukan. Setiap peserta *outbound* dalam tahapan ini melakukan perenungan tentang pengalaman pribadi yang dirasakan disaat kegiatan berlangsung. Apa yang dirasakan secara intelektual, emosional dan fisik. Dalam tahapan ini, fasilitator berusaha untuk merangsang para peserta untuk menyampaikan pengalaman pribadi masing-masing setelah terlibat di dalam kegiatan *outbound* tahap pertama. Dalam kegiatan perenungan *outbound*, peserta

biasanya menceritakan pengalaman pribadinya masing-masing dalam berbagai tingkatan belajar.

c. Tahapan pembentukan konsep

Pada tahapan ini para peserta pelatihan *outbound* mencari makna dari pengalaman intelektual, pengalaman emosional dan pengalaman fisik yang diperoleh dari keterlibatan dalam kegiatan *outbound*. Pengalaman apakah yang ditangkap dalam suatu permainan *outbound*, dan apa arti permainan *outbound* tersebut bagi kehidupan pribadi maupun dalam hubungan dengan orang lain. Tahapan *outbound* ini dilakukan sebagai kelanjutan tahap perenungan, dengan menanyakan pada peserta pelatihan *outbound* apa hubungan antara kegiatan yang dilakukan dengan perilaku manajemen yang sesungguhnya.

d. Pengujian konsep

Pada tahapan ini, para peserta pelatihan *outbound* diajak untuk merenungkan dan mendiskusikan sejauh mana konsep yang telah terbentuk di dalam tahapan tiga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam kehidupan berkeluarga, bermasyarakat, maupun kehidupan dalam pekerjaan di kantor. Fasilitator membantu para peserta pelatihan *outbound* dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan yang menggiring peserta untuk melihat relevansi dari pengalaman selama pelatihan dengan kegiatan di dunia kerja sesungguhnya. Sastrohadiwiryo (2002).

## **E. Hakekat Permainan Sepakbola**

Permainan sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari saat ini, terbukti hampir diseluruh dunia memainkan olahraga ini. Menurut Timo dkk (2010) Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh regu yang dibagi menjadidua tim. Setiap tim terdiri atas 11 orang. Tim bertanding untuk memasukkan bola ke gawang lawan (mencetak gol). Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri).

Sepakbola merupakan permainan beregu. Jika ingin memenangkan suatu pertandingan setiap pemain harus bisa melakukan koordinasi dan kombinasi teknik-teknik dasar menendang, menghentikan, menggiring, mengumpan, menyundul sesuai dengan ruang gerak kebutuhannya. Timo (2010).

Sepakbola merupakan permainan yang dilakukan oleh dua regu/tim. Setiap tim terdiri atas 11 pemain. Permainan sepakbola membutuhkan kerja sama tim yang kompak. Di samping itu, variasi dan kombinasi teknik-teknik dasar juga diperlukan dalam permainan ini Menurut Soekatamsi (2010).

sepakbola termasuk permainan bola besar. Permainan ini dimainkan di tanah lapang. Terdapat 2 regu yang bertanding. Kemenangan dalam permainannya ditentukan oleh gol. Regu yang paling banyak mencetak gol dinyatakan sebagai pemenang Menurut Soedjono (2010).

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang digemari di Indonesia.

Kebanyakan sepakbola dimainkan oleh pria. Meski demikian, saat ini sudah bermunculan pemain sepakbola wanita. Permainan ini dilakukan secara beregu. Tiap regu terdiri atas 11 pemain. Sepakbola memiliki lapangan khusus. Selain itu, sepakbola juga memiliki teknik dasar permainan. Menurut Soedjono (2010).

Berdasarkan hakikat permainan sepakbola yang dikemukakan oleh para ahli diatas, maka peneliti bisa memberikan kesimpulan yang dimana permainan sepakbola yaitu suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling bertanding dengan menggunakan satu bola yang nantinya akan diperebutkan oleh kedua tim tersebut untuk saling memasukkan bola ke gawang lawan mereka. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang biasa disebut kesebelasan, karena tiap-tiap regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satu gawang. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain dapat memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan bola dari lawan. Kesebelasan sepak bola dinyatakan menang apabila dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang kesebelasan lawan. Akan tetapi, jika kedua kesebelasan memasukan bola dengan jumlah yang sama maka permainan ini dinyatakan seri atau *draw*.

Dalam sebuah permainan sepakbola, hal yang paling di tunggu adalah sebuah terciptanya gol, baik gol yang tercipta secara sederhana maupun gol yang tercipta secara fantastis dan spektakuler. Gol dapat membangkitkan semangat manakala gol itu tercipta, dan gol bisa menurunkan semangat ketika peluang

gol itu tidak bisa dimanfaatkan atau sia-sia. Pengertian sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim. Maka suatu kesebelasan yang baik, kuat dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama yang baik. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai bagian macam-macam teknis dasar dan ketrampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam posisi dan situasi yang tepat dan cepat artinya tidak membuang energi dan waktu.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi permainan sepak bola adalah penguasaan teknik dasar permainan sepakbola oleh para pemain. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar sepakbola, tidak mungkin menjadi pemain yang baik. Semua pemain sepakbola yang baik harus menguasai teknik dasar permainan sepakbola. Adapun teknik-teknik dasar permainan sepakbola yaitu : (a). Menedang bola (*passing*), (b). Menghentikan bola (mengontrol), (c). Menggiring bola (*dribbling*), (d). Menyundul bola (*heading*), (e). Melempar bola (*throw in*) Husdarta (2010).

#### **F. Hakekat Menggiring Bola**

bahwa menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki anda agar mudah di kontrol. Pemain tidak boleh terus-menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat

mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya Husdarta (2010).

Mengemukakan bahwa Menggiring bola adalah menendang (menyentuh, mendorong), bola secara perlahan sambil berjalan atau berlari. Menggiring merupakan ciri khas yang paling dominan dalam permainan sepakbola. Menggiring bola adalah berlari bersama bola atau membawa bola dengan kaki. Menggiring bola dilakukan untuk melewati atau mengecoh lawan. Menggiring bola dapat dengan menggunakan kaki bagian dalam atau kaki bagian luar. Menggiring sebaiknya menggunakan kaki sebelah kanan dan kiri secara bergantian. Soekatamsi (2010).

Menggiring bola (*dribbling*) dilakukan dengan cara melakukan sentuhan-sentuhan kaki terhadap bola. Teknik ini bertujuan mengarahkan bola ke arah yang kita inginkan. Karena itu, usahakan bola tidak jauh dari kaki. Setiap pemain sepakbola harus menguasai teknik menggiring bola. Karena, teknik ini berpengaruh terhadap penguasaan bola. Teknik *dribbling* berguna untuk menyerang maupun bertahan. Jika kalian mampu menggiring bola dengan baik, maka bola tidak akan mudah direbut pemain lawan Soedjono (2010).

Menggiring bola adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki. Tujuannya agar jarak bola yang akan ditendang menjadi lebih dekat. Selain itu, menggiring bola adalah salah satu cara untuk menyelamatkan bola, bila tidak ada kemungkinan untuk segera dioperkan atau dimasukkan ke gawang. Menurut Soedjono (2010).

Setelah melihat dari teori-teori yang telah dikemukakan oleh para ahli disini penulis dapat menyimpulkan bahwa menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Adapun macam-macam *dribbling* (menggiring bola) terdiri dari beberapa macam yaitu : (a). Teknik *dribbling* dengan kaki bagian dalam, (b). Teknik *dribbling* dengan sisi kaki bagian luar, (c). *Dribbling* menggunakan kura-kura kaki (punggung kaki). Menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan sepakbola, sebab menggiring bola (*dribbling*) memiliki beberapa kegunaan seperti : (a). Untuk melewati lawan, (b). Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, (c). Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman, (d). Untuk bisa menggiring bola dengan harus terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol bola dengan bola.

#### **G. Cara Melakukan dan Melatih *Dribbling***

Teknik *dribbling* (menggiring bola) terbagi menjadi tiga macam :

a. Teknik *dribbling* dengan kaki bagian dalam.

*Dribbling* menggunakan kaki bagian dalam memungkinkan seorang untuk

pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. Bagi pemain pemula latihan tehnik *dribbling* dengan kaki bagian dalam ini bisa dilakukan dengan cara menyentuh bola dengan kaki bagian dalam dengan posisi kaki tegak lurus terhadap bola. Tendanglah secara pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan untuk mengontrol arah bolanya, usahakan bola tetap berdekatan dengan kaki kira kira tidak lebih dari satu langkah dari kaki dan kepala tegak dan mata terpusat ke lapangan didepan dan jangan tepaku pada kaki. Lakukan gerakan tersebut berulang ulang kali untuk dapat menambah *Felling* terhadap bola yang akan memudahkan pemain melakukan *dribbling* tersebut.

b. Teknik *dribbling* sisi kaki bagian luar

Teknik menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar ini paling banyak digunakan dalam bermain karena bagian kaki yang bersentuhan dengan bola cukup luas, kemudian pemain dengan mudah dapat bergerak ke depan atau membelok, berputar, mengubah arah, setelah itu pemain dapat mengontrol atau menguasai bola dengan baik, dan pemain dengan cepat mudah memberikan bola kepada teman.

Pada dasarnya teknik ini seperti teknik menggiring bola dengan kaki bagian dalam yaitu setiap langkah secara teratur dengan kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus dekat dengan kaki sesuai dengan irama lari, dan pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit di tekuk, waktu kaki menyentuh bola

pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman.

c. *Dribbling* menggunakan kura-kura kaki (punggung kaki)

Menggiring bola dengan kura-kura kaki ini, pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dan teknik ini hanya dapat digunakan apabila di depan pemain terdapat daerah bebas dari lawan cukup luas, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.

Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan. Dipengaruhi oleh tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan. Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi Soedjono (2010)

Seorang siswa atau pemain dalam menguasai teknik *dribbling* tersebut tentunya tidaklah semudah dengan yang dibayangkan, dimana untuk melakukan hal tersebut memerlukan latihan yang cukup dan benar, dalam artian latihan yang dilakukan harus sesuai dengan bentuk-bentuk latihan yang mengembangkan agilitas. Dengan kata lain bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat mengubah arah dengan tangkas dan menjaga keseimbangan. Latihan ini tentunya harus dilakukan dengan teratur dan sistematis.

Dalam penelitian ini peneliti tidak mengharuskan atau menetapkan menggunakan salah satu jenis atau cara menggiring bola melainkan siswa/pemain yang dijadikan sampel penelitian boleh menggunakan berbagai

jenis menggiring bola.

Menurut Koger adapun hal-hal yang harus diperhatikan oleh pemain ketika menggiring bola diantaranya : (a). Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada di dekat kaki. Jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir terlalu jauh. (b). Giringlah bola dengan kepala tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki anda. (c). Jika bergerak ke arah musuh, perhatikanlah pinggang dan arah kaki mereka. (d). Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan misalnya, tubuh condong ke kanan tetapi dengan mendadak berbelok ke kiri.

Teknik menggiring bola mutlak harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, karena menggiring bola dapat dipergunakan pada saat menerobos pertahanan lawan, mencari peluang dalam melakukan serangan, menyelamatkan bola dari pihak lawan sebelum di oper kepada temannya.

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan ketepatan. Aktivitas dalam permainan sepakbola tersebut dikenal dengan nama *dribbling* (menggiring bola). Adapun tujuan menggiring bola adalah : (a). Membawa bola ke arah gawang, (b). Melewati lawan, (c). Memperlambat atau mengatur irama permainan.

Menggiring bola merupakan gerakan lari sambil mendorong bola dengan kaki agar bola bergulir di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat menguntungkan saja, yaitu pada saat bebas dari lawan. Saat

menggiring bola pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik menggiring sangat berpengaruh terhadap permainan terutama kepada para pemain.

Teknik menggiring bola dibagi menjadi 3 macam, yaitu : (a). Teknik menggiring bola dengan kaki bagian dalam, (b). Teknik menggiring bola dengan kaki bagian luar, (c). Teknik menggiring dengan punggung kaki. Pentingnya teknik dasar menggiring bola dapat dilihat dengan jelas pada sebuah pertandingan atau pertandingan sepakbola dimanapun. Para pemain lebih mudah menguasai bola dan juga untuk mengecoh lawan-lawannya hingga menuju ke daerah pertahanan lawan.

Menggiring bola (*dribbling*) bagian perkenaannya yaitu bagian tempat berada disamping. Manfaatnya yaitu bisa memberikan kekuatan dan kontrol pada saat menggiring bola. Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung jari kaki. Tindakan ini tidak saja menyebabkan sakit pada ujung kaki saja. Rasa sakit akan bertambah apabila ada seseorang yang melakukan tackling keras kepadanya saat menendang bola. Tetapi tindakan ini juga akan sangat tidak akurat. Kelebihan dari kaki bagian dalam adalah dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan juga dapat membuat bola bergerak membelok dan menukik.

Pentingnya menggiring bola untuk dibawa menuju kearah pertahanan lawan untuk kemudian diumpun ke rekan satu tim maupun dilesakkan langsung ke gawang. Menggiring bola dilakukan oleh seorang pemain untuk mengecoh pemain lawan yang menjaganya dan akan merebut bola yang

direbut tersebut. Menggiring bola dapat dilakukan dengan berbagai cara. Bagian kaki yang bersentuhan dengan bola saat pemain menggiring bolapun bervariasi. Pemain dapat menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki untuk menggiring bola. Seperti yang dijelaskan sebelumnya penggunaan bagian dari kaki tersebut dalam menggiring bola disesuaikan dengan kebutuhan pemain. Untuk pemain yang menggunakan kaki kanan, dia akan menggunakan kaki bagian dalam untuk mengecoh lawannya yang ada di sebelah kanannya. Sedangkan kaki bagian luar digunakan untuk mengecoh lawan yang coba menghadang dan merebut bola dari sebelah kirinya. Hal tersebut bertolak belakang dengan pemain yang menggunakan kaki kiri (pemain kidal). Pemain kidal akan menggunakan kaki bagian dalam saat menggiring bola untuk mengecoh lawan yang menghadang dari sebelah kirinya, sedangkan kaki bagian luar digunakan untuk melewati lawan yang merebut bola dari sebelah kanannya.

Ketika pemain telah menguasai teknik menggiring bola (*dribbling*) dengan menggunakan kaki bagian dalam secara efektif, sumbangan mereka pada saat di pertandingan akan sangat besar. Pada kebanyakan kasus, pemain pemula akan lebih memilih melakukan *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam. Namun perlu diingat penggiringan bola yang berlebihan tidak akan menghasilkan apapun. Yang mana jangan melakukan *dribbling* untuk mengalahkan lawan pada sepertiga daerah pertahanan di dekat gawang.

Menggiring bola dilakukan dengan tujuan agar lebih mempercepat mendekati gawang lawan dengan langkah-langkah menggiring bola. Menurut Soekatamsi

(2010) sebagai berikut: a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki menendang bola. b) Bola didorong kedepan secara perlahan. c) Saat menggiring bola, kaki melangkah pendek. d). Jarak bola dengan kaki harus dekat agar bola tetap dalam penguasaan. e) Kedua lutut harus ditekuk agar mudah menguasai bola. f) Pandangan melihat bola pada saat menyentuh bola, kemudian melihat situasi lapangan (posisi kawan maupun lawan). g) Kedua lengan disamping badan untuk keseimbangan dan badan berada diantara bola dan lawan.

Teknik Menggiring bola sangat di butuhkan dalam pertandingan sepakbola, terutama pada saat pertandingan berlangsung. Oleh karena itu, Agar supaya teknik menggiring bola dapat terlaksana dengan baik dan benar maka dibutuhkan unsur-unsur biomotorik yang menunjang pelaksanaan teknik menggiring bola tersebut, yaitu : Kelincahan, Kecepatan dan Koordinasi. Kelincahan yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu gerak dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kecepatan yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Koordinasi yaitu Kemampuan seseorang untuk melakukan suatu rangkaian gerak tanpa kehilangan keseimbangan.

## **H. Kohesivitas**

Kohesivitas tim atau kohesi tim seperti dipaparkan dalam Soekatamsi. (2010) *“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 Soekatamsi (2010) 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 Soekatamsi. (2010).” 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.

Festinger, et al., dalam Hadi (2000) memberikan definisi tentang kohesi yaitu: “*cohesiveness was viewed as the sum of forces that cause members to remain in the group*”. Dalam konsep tersebut kohesi dipandang sebagai sejumlah tenaga yang menyebabkan anggotanya betah tetap tinggal dalam kelompoknya. Hadi (2000) mengemukakan kohesi merupakan kebalikan dari definsi sebelumnya: “*cohesiveness dipandang sebagai sesuatu penolakan terhadap kekuatan yang akan mengganggu/mengacaukan kelompok atau tim.* Lebih lanjut dalam Hadi (2000) mengatakan: “*cohesiveness is the dynamic process which is reflected in the tendency for a group to stick together and remain united in the pursuit of its goals and objectives*”. Kohesi merupakan proses dinamis yang direfleksikan dalam kecenderungan kelompok untuk

tetap bersama dan menyatu dalam mencapai tujuan. Dalam definisi tersebut, ada dua aspek yang perlu digarisbawahi: Pertama, dinamis merupakan sebuah pengakuan terhadap cara anggota kelompok secara individu yang merasakan orang lain dan kelompok beserta tujuannya yang berubah-ubah sepanjang waktu. Umumnya semakin lama tinggal bersama dalam kelompok, semakin kuat pertalian yang terjalin. Tetapi *cohesiveness* tidak statis, ia berkembang dan menurun sedikit-sedikit, kemudian memperbaharui diri kembali dan meningkat lagi, dan menurun kembali sedikit-demi sedikit. Pola ini berulang-ulang sepanjang arah keberadaan kelompok. Kedua, tujuan kelompok, tujuan ini sangat kompleks dan beragam, sehingga kohesi mempunyai banyak dimensi.

### **1. Kohesivitas Kelompok (Tim)**

Kohesivitas, yang secara sederhana diartikan sebagai kekompakan, dapat didefinisikan sebagai proses dinamis yang tercermin dalam kecenderungan untuk menjalin dan mengembangkan kebersamaan yang padu untuk mencapai suatu tujuan. Ada dua dimensi penting dalam kekompakan, yaitu *social cohesion* dan *task cohesion*. *Social cohesion* adalah dimensi kekompakan yang terkait dengan kesukaan antar anggota kelompok dan kesenangan antara anggota kelompok dengan kelompok yang dimiliki.

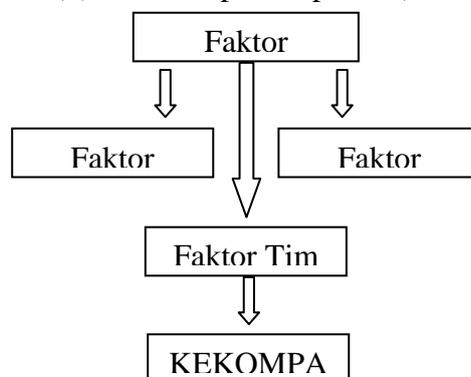
Dimensi ini lebih bersifat ketertarikan interpersonal (*interpersonal attraction*). Sedangkan *task cohesion* adalah dimensi kekompakan yang tercermin pada kerjasama anggota kelompok untuk melaksanakan

tugas tertentu yang spesifik. Dimensi ini biasanya terkait dengan tujuan atau sasaran yang telah ditentukan.

Kedua dimensi tersebut harus berjalan seimbang untuk dapat menghasilkan kekompakan yang optimal. Penonjolan atau kepincangan di satu dimensi pada gilirannya akan menyebabkan produktivitas tim terganggu. Sebuah tim yang semata-mata memfokuskan pada tugas, akan mudah menimbulkan kejenuhan bagi anggotanya. Demikian sebaliknya, jika sebuah tim lebih banyak menonjolkan dimensi sosial, maka sulit dibayangkan tim tersebut menunjukkan kinerja yang optimal.

## 2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kohesivitas

Sebagai sebuah konsep, kekompakan dalam kehadirannya dipengaruhi oleh beberapa factor. Faktor apa saja yang mempengaruhi kekompakan tim? Ada empat faktor utama yang mempengaruhi kekompakan tim, yaitu (1) factor lingkungan, (2) faktor personal, (3) faktor tim, dan (4) faktor kepemimpinan (lihat gambar 1).



Gambar 1. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kekompakan Tim  
(Muhajir 2006)

Faktor pertama adalah lingkungan. Lingkungan bisa berarti mikrosistem, yaitu lingkungan yang bersentuhan dan mempengaruhi langsung seperti official dan sesama tim yang lain; pun bisa juga lingkungan makrosistem, yaitu lingkungan yang secara tidak langsung mempengaruhi seperti nilai-nilai budaya. Sistem nilai budaya, pada tataran tertentu akan mempengaruhi bagaimana seorang anggota tim berinteraksi dengan yang lain, tetapi untuk sampai pada produktivitas, masih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

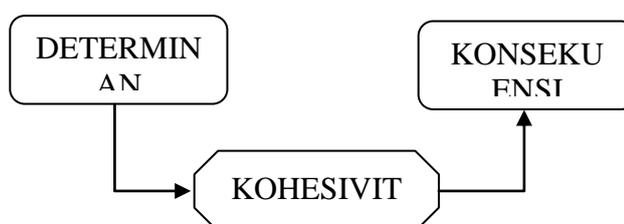
Kedua, adalah faktor personal/individu dari anggota tim. Faktor ini bisa berhubungan dengan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan dari setiap anggota tim. Sebuah tim yang terdiri dari atlet-atlet yang memiliki kualitas personal yang unggul, sangat berpeluang untuk menghasilkan *performance* tim yang optimal. Faktor personal juga bisa berhubungan dengan motivasi setiap atlet, apakah berorientasi pada tugas (*task motivation*) atau berorientasi pada afiliasi (*affiliation motivation*).

Motivasi tugas berhubungan dengan kekompakkan dalam melaksanakan tugas, sementara itu, motivasi afiliasi berhubungan dengan kekompakkan secara sosial. Selain itu, ciri kepribadian juga diyakini sebagai faktor yang berpengaruh. Ciri kepribadian seperti *sociability*, *initiative*, *openness*, dan *flexibility* diduga berpengaruh positif terhadap kekompakkan. Sementara itu, ciri kepribadian seperti

*authoritarianism* dan *dominance* diduga bersifat negatif terhadap kekompakan tim.

Ketiga adalah faktor kepemimpinan. Kepemimpinan menjadi faktor penting dalam kekompakan tim. Bagaimana seorang pelatih membangun komunikasi dan berinteraksi dengan para atlet menjadi kata kunci. Karena itu, keterampilan komunikasi seperti berbicara, mendengarkan, berargumentasi, membela, dan negosiasi menjadi penting bagi pelatih, dan kesemuanya itu akan mempengaruhi kekompakan tim.

Keempat adalah faktor tim. Faktor tim bisa berhubungan dengan hal-hal seperti motivasi tim untuk sukses, stabilitas tim, dan homogenitas tim. Terkait dengan faktor tim ini, terdapat model *determinants* dan *consequences* seperti yang tampak pada gambar 2.



Gambar 2. Faktor Determinan Dan Konsekuensi Dari Kohesivitas Tim  
Susanta (2008)

Faktor pertama adalah kerjasama (*cooperation*). Kerjasama diantara anggota tim untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan adalah salah satu contoh dari *task cohesion*.

Beberapa literatur terutama dalam psikologi olahraga menjelaskan dengan cara membandingkan *performance* yang dihasilkan, jika dalam suatu tim terdapat kerjasama dan kompetisi antar anggota tim. Sebuah tim akan lebih berhasil jika mengembangkan kerjasama antar anggota tim dari pada menonjolkan kompetensi antar anggotanya. Demikian juga anggota tim yang menjalin kerjasama untuk mencapai kesuksesan dari pada tim yang anggota timnya cenderung mengedepankan tujuan individual.

Faktor kedua dari kekompakan adalah stabilitas tim (*team satability*). Apabila suatu tim sering mengalami suatu perubahan baik komposisi, pemain, ataupun offisialnya. Telah terbukti secara empiris bagaimana homogenitas tim (*team homogeneity*) juga merupakan faktor yang menentukan kekompakan. Homogenitas dari perspektif latar belakang budaya, latar belakang etnis, status sosioekonomi, dan agarna.

Faktor lain yang juga menentukan kekompakan adalah besarnya tim (*team size*). Pemain yang tergabung dalam tim yang besar dan cukup prestisius akan merasa bangga yang pada akhirnya menimbulkan apresiasi yang positif terhadap sebuah tim.

## **I. Penelitian Terdahulu**

Pengaruh Tim Kerja Terhadap Kualitas Kerja Orang pada PT Bank SUMUT Cabang Utama Medan, tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui adanya pengaruh kohesivitas terhadap kualitas orang pada PT.

Bank SUMUT cabang utama Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kohesivitas berpengaruh positif dan signifikan terhadap kualitas kerja orang sebesar 69,2% secara parsial.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Muhajir (2006) yaitu " Pengaruh Pelaksanaan *Out Bond* Terhadap Efektivitas dan Tingkat Koordinasi Kerja Orang PT. Garuda Indonesia (Studi Kasus Pada Divisi Personalia), yang bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis Pengaruh Pelaksanaan *Out Bond* Terhadap Efektivitas dan Tingkat Koordinasi Kerja Orang PT. Garuda Indonesia (Studi Kasus Pada Divisi Personalia). Dari hasil kuesioner menunjukkan adanya pengaruh yang positif dan signifikan hanya variabel materi *out bond* ( $X_2$ ) terhadap efektivitas kerja orang PT. Garuda Indonesia (Studi Kasus pada Divisi Personalia). Sedangkan variabel motivasi peserta *out bond* ( $X_1$ ), instruktur ( $X_2$ ), sarana dan prasarana ( $X_4$ ) tidak berpengaruh signifikan terhadap efektivitas kerja orang PT. Garuda Indonesia (Studi Kasus pada Divisi Personalia).

#### **J. Kerangka Konseptual**

Menurut Sastrohadiwiryono (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 tenaga kerja atau kerja sama Kohesivitas yang dikembangkan untuk memudahkan tujuan organisasi. Organisasi itu terdiri dari sejumlah manusia yang memiliki tingkat pengetahuan atau kerjasama tertentu. Dalam suatu organisasi, tingkat kerjasama sama Kohesivitas tentu menentukan pencapaian tujuan organisasi.

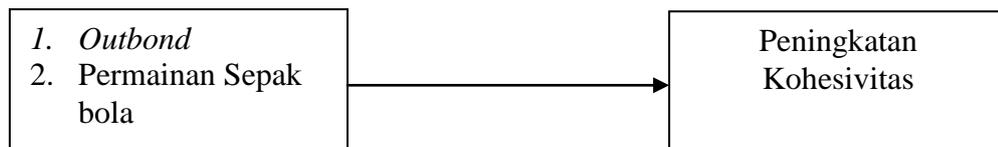
Menurut Soekatamsi (2010) Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh regu yang dibagi menjadidua tim. Setiap tim terdiri atas 11 orang. Tim bertanding untuk memasukkan bola ke gawang lawan (mencetak gol). Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri).

Soekatamsi (2010) 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 Soekatamsi. (2010).” Dari penjelasan di atas jelaslah bahwa kohesivines merupakan suatu keadaan dari sekumpulan individu-individu yang menggambarkan keeratn hubungan diantara mereka di dalam sebuah tim atau kelompok.

Berdasarkan teori-teori yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan kerangka konseptual dari penelitian ini sebagai berikut :

Variabel Independen (X)

Variabel dependen (Y)



## K. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah:

$H_0$  : Tidak ada pengaruh *outbond* terhadap peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.

$H_1$  : Ada pengaruh *outbond* terhadap peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.

$H_0$  : Tidak ada pengaruh permainan sepakbola terhadap peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.

$H_2$  : Ada pengaruh permainan sepakbola terhadap peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.

$H_0$  : Tidak perbedaan *outbond* dengan permainan sepakbola terhadap peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.

$H_3$  : Ada perbedaan *outbond* dengan permainan sepakbola terhadap peningkatan kohesivitas Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiagung Lampung Selatan.