

PENGARUH OUTBOND TRAINING RASA PERCAYA DIRI ,KEPEMIMPINAN DAN KERJA SAMA TIM

Totong Umar

Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan – FKIP - Universitas Tunas
Pembangunan Surakarta

ABSTRAK

Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *outbound training* terhadap rasa percaya diri, kepemimpinan dan kerjasama tim pada mahasiswa semester II Tahun 2010 Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Metode *Treatment* (Perlakuan). Jumlah 406 populasi diambil sebanyak 40 responden dengan *cara purposive random sampling*. Hasil penelitian ini (1) Ada pengaruh hasil *outbound training* terhadap peningkatan karakter rasa percaya diri dimana hasil uji t hitung $2,546 > t - \text{tabel sebesar } 2,021$ dengan $db = 19-1$ taraf signifikansi 5% (2) Ada pengaruh hasil *outbound training* terhadap peningkatan karakter kepemimpinan dimana hasil uji t hitung $2,429 > t - \text{tabel sebesar } 2,021$ dengan $db = 19-1$ taraf signifikansi 5% (3) Ada pengaruh hasil *outbound training* terhadap peningkatan kerja sama tim dimana hasil uji t hitung $3,240 > t - \text{tabel sebesar } 2,021$ dengan $db = 19-1$ taraf signifikansi 5% (4) *Outbond training* tidak memberikan sumbangan yang merata antara rasa percaya diri, kepemimpinan dan kerja sama tim. Sumbangan terbesar rasa percaya diri, yaitu sebesar 7,25 %.

Kata kunci : Outbound training, rasa percaya diri, kepemimpinan dan kerjasama tim.

Totong_solo@yahoo.com

PENDAHULUAN

Perubahan bisa terjadi dimana-mana dan setiap saat. Ketika seseorang berbicara tentang perubahan maka akan terjadi beberapa pandangan dan gagasan dimana antara yang satu dengan yang lainnya memiliki penekanan dan tujuan yang berbeda. Perubahan untuk menuju yang lebih baik perlu adanya daya dukung dari berbagai pihak yang berkompeten dalam sebuah sistem yang berjalan.

Outbound sebagai salah satu bentuk perubahan model pembelajaran pendidikan *non formal* merupakan contoh dari evolusi dan reformasi tenaga pendidik dan kependidikan, dalam kegiatan tersebut terdapat unsur-unsur yang akan berpengaruh terhadap rasa percaya diri seorang pemimpin yang tangguh, kerjasama tim yang solid dan pengembangan rasa percaya diri.

Salah satu metode pembelajaran yang efektif adalah melalui aktivitas *outbound* yang melibatkan kegiatan olah fisik atau permainan. Cara ini cukup efektif untuk memperlengkapi para pimpinan atau manajemen segala lini, dengan aktivitas

pembangunan tim dan karakter (*character and teamworkbuilding*) dan pengalaman kegiatan *outdoor* yang bersifat mempertajam potensi kepemimpinan.

Kegiatan *outbound* mempunyai arti kegiatan di luar ruangan tersebut mengandung unsur permainan, edukasi, serta rekreasi. Melalui permainan-permainan ringan yang menarik, peserta dihadapkan pada suatu tantangan untuk dipecahkan secara bersama-sama dengan sejenak melepaskan atribut masing-masing. Sehingga diharapkan tercipta suasana keakraban, kebersamaan serta kerjasama tim yang nantinya bermanfaat dalam mengatasi permasalahan yang lebih besar.

Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta 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 Tunas Pembangunan Surakarta 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. Latar belakang ekonomi anggota yang lemah atau kemampuan bawaan mahasiswa yang minim tidak lagi relevan dijadikan alasan rendahnya prestasi mahasiswa (Townsend et. al., 1999). Justru di sinilah peran sesungguhnya sebuah pendidik yaitu membuat mereka menjadi manusia kreatif dan baik.

Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta sebagai calon-calon pendidik yang handal harus mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dan mampu berpikir positif dalam menghadapi tantangan yang semakin tidak menentu. Dengan adanya *positive thinkink* maka akan mampu tampil sebagai seorang individu yang disegani dan bersahaja, bertindak bijak dalam keadaan apa pun serta mampu memutuskan segala sesuatunya dengan lebih baik.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

(1) Adakah pengaruh *outbound training* terhadap peningkatan karakter rasa percaya diri? (2) Adakah pengaruh *outbound training* terhadap peningkatan karakter Kepemimpinan? (3) Adakah pengaruh *outbound training* terhadap peningkatan dalam kerja sama? (4) Manakah yang paling banyak mengalami peningkatan dari ketiga hal tersebut setelah diadakan *outbound training* pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta ?

METODOLOGI

Pelaksanaan penelitian 3 hari 5-7 Juli 2010 di taman wisata Balekambang-Surakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian *purposive random sampling*. Jumlah 406 populasi diambil sebanyak 40 responden. Pengumpulan data observasi dan angket instrumen penelitian terdiri atas rasa percaya diri (X1), kerjasama tim (X2) dan kepemimpinan (X3) telah diuji tingkat validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data analisis deskriptif, analisis verifikatif, uji t statistik dan uji F.

HASIL PENELITIAN

Dari hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh *Outbound training* dengan peningkatan karakter rasa percaya diri, kepemimpinan dan kerja sama tim pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Tabel Ringkasan hasil pengaruh *Outbound training* dengan kemampuan rasa percaya diri, kepemimpinan dan kerja sama tim pada mahasiswa pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Variabel	Rasa Percaya Diri	Kepemimpinan	Kerjasama Tim
Mean Pre Test	41,35	41,35	40,10
Mean Post Test	44,35	42,70	41,95
Mean Different	3,00	1,35	1,85
Besarnya Sumbangan	7,25 %	3,26%	4,61 %

Berdasarkan hasil perhitungan statistik maka didapat hasil sumbangan *Outbound training* terhadap masing – masing variabel seperti dalam tabel tersebut di atas. Untuk variabel karakter rasa percaya diri dengan adanya *Outbound training* ternyata mengalami peningkatan yang paling besar dibandingkan dengan variabel Kepemimpinan dan Kerja sama tim. Hal tersebut berarti bahwa dengan adanya *Outbound training* antara variabel satu dengan variabel lainnya tidak menghasilkan sumbangan yang sama dan merata.

PEMBAHASAN

1. *Outbound Training*

a. Definisi dan Tujuan *Outbound*

Outbound adalah kegiatan di alam terbuka. *Outbound* juga dapat memacu semangat belajar dan merupakan sarana penambah wawasan pengetahuan yang di dapat dari serangkaian pengalaman petualang. Kimpraswil menyatakan bahwa *outbound* adalah usaha olah diri (olah pikir dan olah fisik) yang sangat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan motivasi, kinerja dan prestasi dalam rangka melaksanakan tugas dan

kepentingan. Sehingga peserta akan langsung mendapat umpan balik tentang dampak dari kegiatan yang dilakukan dan dapat dimanfaatkan sebagai cara untuk menyederhanakan dalam menyikapi kehidupan.

Outbound merupakan perpaduan antara permainan sederhana, permainan ketangkasan dan olah raga, serta petualangan. Hal itu yang akhirnya membentuk adanya unsur-unsur ketangkasan dan kebersamaan serta keberanian dalam memecahkan masalah. Seperti halnya Iwan menegaskan bahwa “permainan yang disajikan dalam *outbound* memang telah disusun sedemikian rupa, sehingga bukan hanya psikomotorik (fisik) peserta yang tersentuh, tapi juga afeksi (emosi) dan kognisi (kemampuan berpikir).

Outbound training menurut Jamaluddin Ancok (2002:41) adalah suatu program pelatihan di alam terbuka yang mendasarkan pada prinsip “*experiential learning*” (belajar melalui pengalaman langsung) yang disajikan melalui aktivitas fisik dan dikemas dalam bentuk permainan, simulasi, diskusi dan petualangan sebagai media penyampaian materi.

Dengan langsung terlibat pada aktivitas (*learning by doing*) peserta akan langsung mendapat umpan balik tentang dampak dari kegiatan yang dilakukan sehingga dapat dimanfaatkan sebagai bahan pengembangan diri masing-masing peserta di masa mendatang. Menurut Agoes Susilo (2004:78) bahwa dampak *outbound training* secara kejiwaan dapat terlihat setelah 2 (dua) sampai 3 (tiga) bulan setelah pelatihan terutama dari sesi afektifnya.

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 berkerja sama. Bersama-sama mengambil keputusan dan keberanian untuk mengambil risiko. Tujuan *outbound* secara umum untuk menumbuhkan rasa percaya dalam diri guna memberikan proses terapi diri (mereka yang berkelainan) dalam berkomunikasi, dan menimbulkan adanya saling pengertian, sehingga terciptanya saling percaya antar sesama. Ancok pun menegaskan dalam bukunya *outbound training* (2003:3), bahwa “Metode pelatihan di alam terbuka juga digunakan untuk kepentingan terapi kejiwaan (lihat Gass, 1993)”. Metode yang sama juga digunakan untuk memperkuat hubungan keluarga bermasalah dalam program *family therapy* (terapi keluarga). Afiatin (2003) dalam penelitian disertasinya telah menggunakan pelatihan *outbound* untuk penangkalan pengguna obat terlarang (narkoba). Dalam penelitiannya Afiatin menemukan bahwa penggunaan metode *outbound* mampu meningkatkan ketahanan terhadap godaan untuk menggunakan narkoba. Selain itu dilaporkan pula oleh Afiatin, penelitian yang dilakukan oleh Johnson dan Johnson bahwa kegiatan di dalam *outbound training* dapat meningkatkan perasaan hidup bermasyarakat (*sense of community*) diantara para peserta latihan.

Secara umum maka fungsi dan tujuan *outbound training* adalah sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan kemampuan mengenal diri dan orang lain.
- 2) Melatih ketahanan mental dan pengendalian diri.
- 3) Melahirkan semangat kompetisi yang sehat.
- 4) Meningkatkan jiwa kepemimpinan.

- 5) Meningkatkan kemampuan mengambil keputusan dalam situasi sulit secara cepat dan akurat.
- 6) Membangun rasa percaya diri.
- 7) Meningkatkan rasa kebutuhan akan pentingnya kerja tim untuk mencapai sasaran secara optimal.

b. Program-Program Dalam *Outbound*

Guna mendapatkan hasil yang maksimal dalam sebuah *outbound training* maka diperlukan kriteria kerja yang sesuai dengan permasalahan. Sehingga akan dapat mencapai hasil yang maksimal sesuai dengan yang diharapkan.

Demikian juga dalam *outbound training*. Program-program yang ditawarkan telah terperinci disesuaikan dengan permasalahan yang ada. Untuk lebih jelas mengenai program dalam *outbound training* adalah sebagai berikut:

- 1) *Achievement Motivation Outbound*
- 2) *Leadership Outbound Training*
- 3) *Team Building Outbound*
- 4) *Outing dan Gathering*
- 5) *School Training Program*

2. Rasa Percaya Diri

Percaya diri merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menangani segala sesuatu dengan tenang. Percaya diri merupakan keyakinan dalam diri yang berupa perasaan dan anggapan bahwa dirinya dalam keadaan baik sehingga memungkinkan individu tampil dan berperilaku dengan penuh keyakinan. Angelis (1997:13) bahwa rasa percaya diri itu tidak bisa disamaratakan dari satu aktifitas ke aktivitas lainnya.

a. Ciri Individu Mampu Mengembangkan Rasa Percaya Diri

Menurut Hakim (2005:5-6) ciri-ciri orang yang percaya diri antara lain:

- 1) Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu.
- 2) Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- 3) Mampu menetralkan ketegangan di dalam berbagai situasi.
- 4) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
- 5) Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup.
- 6) Memiliki kecerdasan yang cukup dan tingkat pendidikan formal yang cukup.
- 7) Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing.
- 8) Memiliki kemampuan bersosialisasi.
- 9) Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik.
- 10) Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
- 11) Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup.

b. Gejala Kurang Percaya Diri

Rasa kurang percaya diri pada individu dapat dilihat dengan gejala-gejala tertentu yang dapat ditunjukkan dalam berbagai perilaku. Nasution, (2000:73) menjelaskan gejala-gejala perilaku kurang percaya diri yaitu suka melamun, kelakuan tidak baik, berlebihan untuk menunjukkan kebaikan

keadaan emosi, keadaan seperti gagap dan ngompol serta gejala lainnya. Kurang percaya diri ini dengan berbagai faktor menyebabkan mungkin timbul kelakuan menarik diri atau negatif, seperti malas, menyendiri, pengecut dan sebagainya.

Menurut Kamil (1997:16) orang yang kurang percaya diri dalam menghadapi situasi tertentu akan mengalami gejala seperti: diare, berkeringat, kepala pusing (pening), jantung berdebar kencang, dan otot menjadi tegang dan panik.

c. Perkembangan Rasa Percaya Diri

- 1) Pola asuh
- 2) Pola pikir negatif

d. Memupuk Rasa Percaya Diri

Untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional, maka individu harus memulainya dari dalam diri sendiri. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya individu yang bersangkutan yang dapat mengatasi rasa kurang percaya diri yang sedang dialaminya. Beberapa saran berikut mungkin layak menjadi pertimbangan jika anda sedang mengalami krisis kepercayaan diri.

- 1) Menilai diri secara objektif
- 2) Beri penghargaan yang jujur terhadap diri
- 3) *Positive thinking*
- 4) Gunakan *self-affirmation*
- 5) Berani mengambil resiko
- 6) Belajar mensyukuri dan menikmati rahmat Tuhan

3. Kepemimpinan.

Mengembangkan kekuatan pribadi akan lebih menguntungkan dari pada bergantung pada kekuatan dari luar. Kekuatan dan kewenangan bertujuan untuk melegitimasi kepemimpinan dan seharusnya tidak untuk menciptakan ketakutan. Peningkatan diri dalam pengetahuan, keterampilan dan sikap sangat dibutuhkan untuk menciptakan seorang pemimpin yang berprinsip karena seorang pemimpin seharusnya tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga emosional (IQ, EQ dan SQ).

Dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan keluarga, organisasi, perusahaan sampai dengan pemerintahan sering kita dengar sebutan pemimpin, kepemimpinan serta kekuasaan. Ketiga kata tersebut memang memiliki hubungan yang berkaitan satu dengan lainnya.

Kepemimpinan adalah kemampuan seseorang mempengaruhi dan memotivasi orang lain untuk melakukan sesuatu sesuai tujuan bersama. Kepemimpinan meliputi proses mempengaruhi dalam menentukan tujuan organisasi, memotivasi perilaku pengikut untuk mencapai tujuan, mempengaruhi untuk memperbaiki kelompok dan budayanya.

Seorang pemimpin adalah seseorang yang aktif membuat rencana-rencana, mengkoordinasi, melakukan percobaan dan memimpin pekerjaan untuk mencapai tujuan bersama-sama (Panji Anogara, :23).

a. Tugas dan Peran Pemimpin

Menurut James A.F Stonen, tugas utama seorang pemimpin adalah:

- 1) Pemimpin bekerja dengan orang lain

- 2) Pemimpin adalah tanggungjawab dan mempertanggungjawabkan (*akuntabilitas*).
- 3) Pemimpin menyeimbangkan pencapaian tujuan dan prioritas
- 4) Pemimpin harus berpikir secara analitis dan konseptual
- 5) Pemimpin adalah seorang mediator
- 6) Pemimpin adalah politisi dan diplomat
- 7) Pemimpin membuat keputusan yang sulit

Seorang pemimpin harus dapat memecahkan masalah.

Menurut Henry Mintzberg, Peran Pemimpin adalah :

- a) Peran hubungan antar perorangan, dalam kasus ini fungsinya sebagai pemimpin yang dicontoh, pembangun tim, pelatih, direktur, mentor konsultasi.
- b) Fungsi peran informal sebagai monitor, penyebar informasi dan juru bicara.
- c) Peran pembuat keputusan, berfungsi sebagai pengusaha, penanganan gangguan, sumber alokasi, dan negosiator

b. Prinsip-Prinsip Dasar Kepemimpinan

Prinsip, sebagai paradigma terdiri dari beberapa ide utama berdasarkan motivasi pribadi dan sikap serta mempunyai pengaruh yang kuat untuk membangun dirinya atau organisasi. Menurut Stephen R. Covey (1997), prinsip adalah bagian dari suatu kondisi, realisasi dan konsekuensi. Mungkin prinsip menciptakan kepercayaan dan berjalan sebagai sebuah kompas atau petunjuk yang tidak dapat dirubah. Prinsip merupakan suatu pusat atau sumber utama sistem pendukung kehidupan yang ditampilkan dengan 4 dimensi seperti: keselamatan, bimbingan, sikap yang bijaksana, dan kekuatan. Karakteristik seorang pemimpin didasarkan kepada prinsip-prinsip (Stephen R. Covey) sebagai berikut:

- 1) Seorang yang belajar seumur hidup
- 2) Berorientasi pada pelayan.
- 3) Membawa energi yang positif.
- 4) Latihan mengembangkan diri sendiri

4. Kerjasama Tim

Kerjasama dalam tim atau seringkali diistilahkan *teamwork*, yang berarti melakukan suatu aktivitas kerja bersama lebih dari 1 orang dalam sebuah tim untuk mencapai suatu *goal*. Setiap unit kerja, bidang atau bagian umumnya memiliki tujuan yang akan dicapai dengan format yang sudah jelas, sehingga apabila kita perhatikan secara lebih dalam tingkat keberhasilan masing-masing kelompok tersebut akan sangat dipengaruhi oleh dinamika kerjasama kelompoknya. Artikel berikut menerangkan makna dan pentingnya kerjasama.

a. Kerjasama Kelompok Dalam Organisasi

Situasi saat ini jelas berbeda dengan 10 tahun lalu, atau bahkan 5 tahun lalu ketika iklim politik masih kental dengan *centralization*. Sampai pada tahun 2005 istilah pilkada (pilihan kepala daerah) menjadi *trend* perkataan yang sering didengar di berbagai media, televisi, radio apalagi surat kabar dengan berbagai informasi-informasi yang tidak henti-hentinya diberitakan. *Trend* tahun itu adalah titik puncak (mungkin..kita belum melihat beberapa tahun ke depan) desentralisasi.

b. Efektifitas Kelompok

Suatu kelompok dikatakan sebagai *teamwork* dan menghasilkan suatu hasil yang optimal memiliki banyak dimensi, diantaranya adalah:

- 1) *Goal setting*;
- 2) Komitmen
- 3) *Effective role*.
- 4) *Leadership*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang dilakukan maka diperoleh (1).Ada pengaruh hasil *outbound training* terhadap peningkatan karakter rasa percaya diri dimana hasil uji t hitung $2,546 > t - \text{tabel sebesar } 2,021$ dengan $db = 19-1$ taraf signifikansi 5% (2).Ada pengaruh hasil *outbound training* terhadap peningkatan karakter kepemimpinan dimana hasil uji t hitung $2,429 > t - \text{tabel sebesar } 2,021$ dengan $db = 19-1$ taraf signifikansi 5% (3). Ada pengaruh hasil *outbound training* terhadap peningkatan kerja sama tim dimana hasil uji t hitung $3,240 > t - \text{tabel sebesar } 2,021$ dengan $db = 19-1$ taraf signifikansi 5% (4). *Outbound training* tidak memberikan sumbangan yang merata antara rasa percaya diri, kepemimpinan dan kerja sama tim. Dimana sumbangan terbesar rasa percaya diri, yaitu sebesar 7,25 %.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Soenarno.2002.*Special Games For National Distributor Training*. Taylor Made Games Collector.
- _____.2002.*Ice Breaker,Permainan Atraktif-Edukatif Untuk Pelatihan Manajemen*.Yogyakarta : Andi Offset.<http://www.andipublisher.com>.
- Agoes Susilo. 2004. *Outbound itu Menyesatkan?*. Jakarta: Budi Cendekia
- Agustinus Susanta.2008. *Merancang Outbound Training Profesional*.Yogjakarta : Andi Offset.
- Albertus M.Patty. *Permainan Untuk Segala Usia*. Jakarta : [hppt://www.bpkg.com](http://www.bpkg.com)
- Arep Iskak dan Tanjung Hendri. 2003. *Manajemen Motivasi*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- As'ad, M. 2003. *Psikologi Islami: Seri Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Liberty.
- Brooks. G.A. & Fahey.T.D. 1984. *Exercise Physiologi Human Bioenergetics and Its Application*. Canada: Jhon Wiley & Sons Inc.
- Cary Cooper dan Alison Straw. 1995. *Stress Management yang Sukses*. Jakarta: Kesain Blanc.
- Hahn,Kurt.1985.*Outwardbound*.Available at:www.outwardboundUSA.com (Bandung : 3 April 2008)
- Heidjachman dan Husnan, S. 2003. *Manajemen Personalia*. Yogyakarta: BPFE.
- Jacinta F Rini. 2002. *Stres Kerja*. www.e-psikologi.com. Diakses tanggal 28 Desember 2010 jam 13.36
- Jamaluddin Ancok. 2002. *Outbound Management Training*. Yogyakarta: UII Press.
- Karlisch,Kenneth.1979.*The Role Of The Instructor In Tehe Outwardbound Educational Process*. Winconsin : Three Lakes

- Martin Handoko & Theo Riyanto.2006. *100 Permainan Penyegar Pertemuan*. Yogyakarta : Website : www.kanisiusmedia.com
- Muh. Efendi. 2005. *Stres Akibat Kerja yang Dihadapi oleh Guru*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Munandar Ashar Sunyoto. 2001. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Muryantinah Mulyo Handayani. 2000. *Efektivitas Outward Bound Training untuk Meningkatkan Harga Diri dan Kemampuan Kerjasama*. <http://adln.lib.unair.ac.id/>. Diakses tanggal 28 November 2010 jam 13.58
- Nawawi. 1998. *Sumber Daya Manusia untuk Bisnis yang Kompetitif*. Jakarta: Prenhalindo.
- Putera Lenkong,Bintang Dwi Nugroho Respati.2008.*Koleksi Games Seru*.Jakarta: Galangpress.<http://www.galangpress.com>
- Pepen Supendi,Nurhidayat.2007. *Fun Game 50 Permainan Menyenangkan di Indoor dan Outdoor*. Jakarta : <http://www.trubus-oline.com/penebar>.
- Saifuddin Azwar. 1997. *Validitas dan Reliabilitas*. Bandung: ITB Press.
- Siswantoyo. 2004. *Respon akut kadar gula darah akibat senam*. <http://adln.lib.unair.ac.id/>. Diakses tanggal 28 November 2010 jam 13.58
- Smet Bart. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Snow Harrison.1992.*The Power Of Team Building*. San Diego California: Pfeiffer & Company
- Sudjana. 1994. *Desains dan Analisis Eksperimen*. Bandung : Penerbit Transito.
- _____. 2003. *Teknik Analisis Regresi dan Korelasi*. Bandung: Penerbit Transito.
- Sugiyanto.2002.*Pedoman Penulisan Usulan Tesis Penelitian dan Tesis*.Surakarta : UNS Press.
- Sukarma. 1986. *Senam dan Metodik*. Jakarta: Penerbit Karunika.
- Supardi dan Anwar, S. 2004. *Dasar-dasar Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: UII Press.
- Suprihanto. 2003. *Perilaku Organisasional*. Yogyakarta: STIE YKPN.
- Veithzal Rivai.2004.*Kiat Memimpin dalam Abad ke-21*.Jakarta : Murai Kencana www.outwardboundinternasional.com diakses tanggal 28 November 2010

