

Jurnal  
**Pendidikan**  
**Jasmani**  
Indonesia

Diterbitkan oleh:  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta



## Daftar Isi

Daftar Isi .....	iii
<b>Model Pembelajaran Atletik Nomor Lempas Lembing Untuk Anak Tunagrahita Ringan</b> Luthfie Lufthansa, IKIP Budi Utomo Malang.....	1 - 9
<b>Membentuk Kematangan Emosi Dan Kekuatan Berpikir Positif Pada Remaja Melalui Pendidikan Jasmani</b> Komarudin, Universitas Negeri Yogyakarta .....	10 - 14
<b>Model Permainan Air (<i>Water Fungames</i>) Untuk Meningkatkan Potensi Berenang Dan Perilaku Karakter Siswa Sekolah Dasar</b> Ermawan Susanto, Universitas Negeri Yogyakarta .....	15 - 28
<b>Survei Manajemen Program Ektrakurikuler Olahraga Di Sma Sebagai Faktor Pendukung Olahraga Prestasi Di Kabupaten Klaten</b> Nurhadi santoso dan Aris Fajar Pambudi, Universitas Negeri Yogyakarta .....	29 - 41
<b>Pengelolaan Kegiatan Ektrakurikuler Olahraga Di Sd/Mi/Sederajat Di Wilayah Kerja Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta Tahun 2015</b> Fathan Nurcahyo dan Hedi Ardiyanto Hermawan, Universitas Negeri Yogyakarta.....	42 - 60
<b>Analisis Senam Angguk Di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta</b> Farida Mulyaningsih, Universitas Negeri Yogyakarta .....	61 - 66
<b>Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Dasar Bolatangan Bagi Mahasiswa</b> Sridadi, AM. Bandi Utama, Universitas Negeri Yogyakarta .....	67 - 77
<b>Pendekatan Saintifik Pada Penjasorkes Dalam Rangka Membentuk Jati Diri Peserta Didik</b> Sunarno Basuki, Universitas Lambung Mangkurat.....	78 - 92

---

---

## Kebijakan Redaksi JPJI

Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia bertujuan untuk mengkomunikasikan penelitian dan menstimulasi diskusi, studi, dan kritik pengajaran, pendidikan keguruan, dan kurikulum sebagaimana bidang-bidang tersebut berhubungan dengan aktivitas jasmani di sekolah, komunitas, pendidikan tinggi, dan olahraga. Jurnal ini menerbitkan laporan orisinal studi empiris dalam Pendidikan Jasmani bersama-sama dengan review integratif dan analisis isu-isu pendidikan dan metodologi di dalam bidang tersebut. Redaksi juga menerima penelitian dengan menggunakan berbagai variasi pendekatan metodologi.

---

---

## Pengiriman Naskah

Kirimkan naskah rangkap tiga kepada ketua redaksi: Saryono, Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta, Jalan Kolombo No. 1 Yogyakarta, Telp/ Fax. (0274) 513092, e-mail: [ipji.editor@gmail.com](mailto:ipji.editor@gmail.com). Mohon untuk tidak mencantumkan nama penulis pada semua kopi naskah, yang akan dikirimkan ke reviewer. Naskah yang tidak dimuat tidak akan dikembalikan kecuali diminta oleh penulis dan disertai perangko balasan secukupnya.

### Pengiriman naskah secara elektronik:

Penulis dianjurkan mengirimkan naskahnya secara elektronik melalui surat elektronik (E-Mail) dengan MS Word dalam tipe Rich Text Format.

## Proses Review

Editor mereview semua naskah untuk kecocokan topik dan kesesuaiannya dengan tata tulis JPJI. Jika topik dan tata tulis dianggap

telah sesuai, naskah dikirimkan pada setidaknya tiga reviewer dengan keahlian yang sesuai dengan wilayah topik. Untuk kepentingan proses review buta (*blind review*), JPJI akan mengirimkan naskah kepada reviewer dengan tanpa nama penulis. Selain itu naskah tersebut sebaiknya juga tidak mengandung pedoman

## iv

tentang identitas penulis. Proses review tersebut membutuhkan waktu dari 4 sampai 10 minggu.

## Publikasi

Ketika naskah telah diterima, maka akan diterbitkan di dalam ruang pertama kali tersedia setelah revisi akhir diterima editor. Jika naskahnya dimuat, penulis menerima dua buah jurnal dalam edisi di mana artikelnya tersebut dimuat. Semua tulisan yang ada dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia bukan merupakan cerminan sikap dan atau pendapat dewan redaksi. Tanggungjawab terhadap isi dan atau akibat dari tulisan tetap terletak pada penulis.

## Pinalti atas Plagiatisme

Jika diketahui dan dinyatakan bahwa suatu artikel adalah plagiat, beberapa tindakan berikut akan dilakukan: (1) penulis akan menerima teguran formal dari JPJI; (2) tembusan surat teguran akan dikirimkan ke institusi penulis atau tempat bekerja; (3) penulis tidak akan dimuat jika mengirimkan artikelnya ke JPJI selama dua tahun terhitung sejak pelanggaran.

## MODEL PEMBELAJARAN ATLETIK NOMOR LEMPAR LEMBING UNTUK ANAK TUNAGRAHITA RINGAN

Luthfie Lufthansa

IKIP Budi Utomo Malang, Jl. Simpang Arjuno No.14B, Kauman, Klojen, Kota Malang, Jawa Timur 65119  
Email: [luthfielufthansa@rocketmail.com](mailto:luthfielufthansa@rocketmail.com)

### Abstract

*This study aims to develop a learning model of javelin games in athletics for slightly mentally retarded children. The research and development study was conducted in the research and development steps as follows: (1) collecting information in the field, (2) analyzing the information, (3) developing the preliminary product, (4) conducting expert validation and revision, (5) conducting a small-group field tryout and revision, (6) conducting a large-group field tryout and revision, and (7) making the final product. The data collection instruments included: (1) an interview guideline, (2) a grade scale, and (3) an observation guideline. The data were analyzed by means of quantitative and qualitative descriptive techniques. The study produces a guidebook for the learning of throwing games in athletics for slightly mentally retarded children consisting of eight models, i.e.: (1) a learning model of the tabok ball netting, (2) a learning model of the throw, (3) a learning model of throwing a tailed ball at a hanging hoop target, (4) a learning model of throwing a rocket to a star.*

**Keywords:** *Slightly Mentally Retarded Children, Athletics Learning, Development*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan menghasilkan model pembelajaran atletik nomor lempar lembing untuk anak tunagrahita ringan. Penelitian dan pengembangan ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) pengumpulan informasi di lapangan, (2) analisis terhadap informasi, (3) pengembangan produk awal, (4) validasi ahli dan revisi, (5) uji coba lapangan kelompok kecil dan revisi, (6) uji coba lapangan kelompok besar dan revisi, dan (7) pembuatan produk final. Instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu: (1) pedoman wawancara, (2) skala nilai, dan (3) pedoman observasi. Teknik analisis data yang dilakukan yaitu teknik analisis deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif. Penelitian menghasilkan buku panduan pembelajaran atletik nomor lempar untuk anak tunagrahita ringan yang berisikan empat model, yaitu (1) model pembelajaran bermain netting tabok bola, (2), model pembelajaran melempar, (3) model pembelajaran melempar bola berekor dengan sasaran simpai yang digantung, (4) model pembelajaran melempar roket ke bintang.

**Kata Kunci:** Anak Tunagrahita Ringan, Pembelajaran Atletik, Pengembangan

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah luar biasa disebut juga pendidikan jasmani adaptif atau pendidikan jasmani yang telah disesuaikan dengan kondisi

siswa. Pendidikan jasmani adaptif merupakan suatu sistem penyampaian layanan yang bersifat menyeluruh (komprehensif) dan dirancang untuk mengetahui, menemukan dan

memecahkan masalah dalam ranah psikomotor. Untuk itu pendidikan jasmani adaptif mengacu pada suatu program kesegaran jasmani yang progresif, selalu berkembang dan atau latihan otot-otot besar. Salah satu pembelajaran penjas di sekolah luar biasa adalah mata pelajaran atletik yang meliputi lari, jalan, lompat dan lempar. Atletik adalah aktivitas jasmani yang kompetitif/dapat diadu, meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Pada awal mula bentuk atletik yang mulai terorganisir/teratur umumnya diakui telah terjadi sejak zaman Yunani Kuno dan dikenal dalam Olimpiade Purba.

Atletik merupakan salah satu pokok bahasan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diberikan kepada peserta didik dari SD, SMP, SMA. Hal ini diperkuat dengan dikeluarkannya Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 tahun 2006 tentang Standar Isi (BSNP, 2006: 648). Mengapa atletik merupakan salah satu pokok bahasan wajib dalam pendidikan jasmani di sekolah-sekolah? Jawaban secara logis adalah karena atletik merupakan 'mother' atau ibunya' dari semua cabang olahraga. Gerakan-gerakan yang ada di dalam atletik dimiliki oleh sebagian besar cabang-cabang olahraga. Dampak diwajibkannya pokok bahasan atletik dalam mata pelajaran pendidikan jasmani membawa angin segar untuk meningkatkan motivasi peserta didik yang mengikuti pelajaran atletik. Namun kenyataannya masih banyak peserta didik yang belum meminati pelajaran atletik bahkan tidak menyukainya.

Dalam proses belajar mengajar (PBM) atletik menekankan pada penguasaan teknik dan kebugaran jasmani sehingga diperlukan kreativitas guru pendidikan jasmani dengan memasukkan unsur bermain dan kesenangan. Hal ini menjadi suatu tantangan bagi guru penjas maupun perguruan tinggi yang mendidik mahasiswa menjadi calon-calon guru

penjas untuk mencari jalan dan berupaya agar pelajaran atletik menjadi kegiatan yang menyenangkan, membahagiakan, meningkatkan kebugaran jasmani, serta memperkaya pengalaman gerak manusia atau motorik peserta didik sebagai dasar gerak cabang-cabang olahraga lainnya. Strategi pembelajaran atletik pada dasarnya diarahkan agar peserta didik dapat menampilkan berbagai nomor cabang olahraga atletik secara maksimal. Peserta didik dapat menampilkan olahraga atletik secara maksimal, maka paling tidak ada tiga komponen yang mempengaruhinya. Pertama, kualitas kebugaran jasmani yang didalamnya meliputi beberapa komponen penting seperti daya tahan, kekuatan, dan fleksibilitas. Kedua, kualitas keterampilan gerak (skill), dan ketiga, kualitas konsep gerakannya. Pada dasarnya karakteristik dasar struktur pada gerak dalam atletik berdasar pada tiga hal pokok, yaitu: (1) lari termasuk jalan, (2) lompat, (3) lempat dan tolak.

Namun pembelajaran atletik di sekolah luar biasa masih jarang diajarkan karena kurangnya fasilitas olahraga, selain itu juga kurangnya model pembelajaran yang tepat bagi anak tunagrahita ringan karena untuk pembelajaran atletik seperti lari, jalan, lempar dan lompat membutuhkan keterampilan gerak yang lebih kompleks. Model pembelajaran pendidikan jasmani khususnya atletik yang kurang benar yang diterapkan di tingkat sekolah luar biasa dapat berdampak buruk bagi perkembangan anak pada masa mendatang.

Kondisi lapangan dan alat yang tidak memadai merupakan salah satu penyebab tidak diajarkannya atletik secara baik. Penggunaan alat selain memadai haruslah aman dan menarik bagi anak sehingga dibutuhkan pengembangan pembelajaran menggunakan barang bekas modifikasi dan menyesuaikan kondisi lapangan atau ketersediaan tempat yang minim pembelajaran tersebut masih bisa dilakukan dengan baik.

Pembelajaran olahraga khususnya atletik di sekolah luar biasa kurang begitu mencerminkan materi yang sesuai dengan SK dan KD karena pembelajaran olahraga (atletik) untuk kelas 4.5 dan 6 masih sering digabung secara bersamaan. Padahal jika mengacu ke kurikulum yang sesuai dengan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar pembelajaran tiap kelasnya mempunyai kompetensi yang berbeda sehingga pembelajaran yang digabung jadi satu seperti itu membuat kompetensi anak tidak sesuai dengan karakteristiknya.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa tenaga pengajar penjas adaptif di Yogyakarta 94% berlatar belakang bukan dari pendidikan jasmani (Sumaryanti dkk, 2010: 30). Hal ini menyebabkan munculnya kendala lain yaitu dalam pembelajaran atletik di sekolah luar biasa adalah masih minimnya pengetahuan guru penjas dalam menerapkan model atau metode yang tepat dalam proses belajar mengajar pembelajaran atletik. Faktor pengetahuan guru penjas yang kurang memadai tentang teknik atletik yang tepat bagi anak tunagrahita ringan juga merupakan penyebab jarangya diberikan materi atletik. Terkadang guru penjas saat memberikan materi masih mengacu ke materi untuk anak normal padahal karakteristik anak tunagrahita ringan jelas berbeda. Dalam pembelajaran meskipun siswa itu berkebutuhan khusus hendaknya selalu diusahakan untuk paling tidak mendekati teknik yang benar karena atletik merupakan salah satu cabang yang dilombakan dalam olimpiade-olimpiade olahraga penyandang cacat yang paling banyak peluangnya karena ada banyak nomor yang dilombakan seperti SOINA.

Berdasarkan uraian di atas perlu adanya pengembangan suatu model pembelajaran atletik melalui penelitian yang hanya dikhususkan pada nomor lempar lembing yang sesuai dengan karakteristik anak tunagrahita ringan dikarenakan nomor lempar lembing merupakan nomor yang membutuhkan koordinasi mata dan tangan yang baik,

bahkan membutuhkan koordinasi kaki sebagai awalan dalam melakukan gerakan nomor lempar padahal anak tunagrahita ringan mempunyai keterbatasan dalam motorik.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Model Pembelajaran

Ada beberapa teori yang menjelaskan tentang model pembelajaran. Joyce & Weil (1996: 7) menyatakan bahwa *model of teaching are really as we help students acquire information, ideas, skills, values, ways of thinking, and means expressing them, we are also teaching them how to learn. In fact, the most important long-term outcome of instruction may be the students increased capabilities to capabilities to learn more easily and effectively in the future, both because of knowledge and skill they have acquired and because they have mastered learning proses.*

Soekamto, dkk (1997: 78) menyatakan model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan aktivitas belajar mengajar.

Model-model pengajaran sebenarnya juga dapat diartikan sebagai model pembelajaran. Saat pendidik membantu peserta didik memperoleh informasi, gagasan, skill, nilai, cara berfikir dan tujuan mengekspresikan diri, pendidik sebenarnya tengah mengajari peserta didik untuk belajar. Hakikatnya hasil instruksi jangka panjang yang paling penting adalah bagaimana peserta didik mampu meningkatkan kapabilitas untuk dapat belajar lebih mudah dan lebih efektif pada masa yang akan datang, baik karena pengetahuan dan skill yang diperoleh maupun karena penguasaan peserta didik tentang proses belajar yang lebih baik.

**Atletik**

Istilah atletik di Indonesia diartikan sebagai cabang olahraga yang memperlombakan nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Istilah lain yang mempunyai arti sama dengan istilah yang digunakan di Indonesia adalah '*Leichtathletik*' (Jerman), '*atletis mo*' (Spanyol), '*olahraga*' (Malaysia), dan '*track and field*' (USA). U. Jonath dkk (1985: 1) dalam bukunya menulis nomor-nomor dalam atletik adalah jalan, lari, loncat, dan lempar yang sejak dulu telah dimasukkan dalam pendidikan jasmani serta olimpiade.

Menurut Ballesteros (1993: 1) atletik mempunyai peranan untuk pengembangan kondisi jasmani dan mempertajam prestasi pribadi. Sedangkan menurut Djumidar (2004: VIII) tujuan pembelajaran atletik dimaksudkan untuk membantu peserta didik memperbaiki kualitas kesehatan dan kualitas jasmani melalui pemahaman, pengembangan sikap positif, serta keterampilan gerak dasar atletik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak siswa atau anak. Banyak manfaat yang diperoleh dari kegiatan atletik ini, baik secara fisik maupun mental. Olahraga atletik mengandung unsur gerak yang diperlukan dalam semua cabang olahraga, sehingga dapat dikatakan atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga.

### **Anak Tunagrahita Ringan**

Menurut Sumaryanti, dkk, (2010: 31-32) karakteristik anak tunagrahita mengalami keterbatasan dalam perilaku sosial, konsep diri, proses belajar, koordinasi motorik, keterampilan berkomunikasi, dan kemampuan dalam mengikuti instruksi. Anak tunagrahita mengalami kesulitan untuk mengolah informasi, menyimpan dan menggunakan kembali yang sebelumnya sudah disimpan, rentang perhatian sempit dan kesulitan dalam menyelesaikan masalah.

Anak tunagrahita mengalami keterbatasan intelegensi, keterbatasan

sosial, keterbatasan fungsi-fungsi mental lainnya seperti memerlukan waktu yang lama untuk melaksanakan reaksi dengan situasi yang baru dikenalnya, keterbatasan penguasaan dalam bahasa, kurang mampu mempertimbangkan sesuatu. Semakin rendah intelektual seseorang maka kemampuan motoriknya akan rendah pula (Sutjihati Sumantri, 1996: 88).

Pengklasifikasian anak tunagrahita berdasarkan tingkat keterbelakangan mental menurut Ruslan Ibrahim (2005: 39) adalah: Stanford Binet (a) ringan/debil 68-52, (b) sedang/embisil 51-36, (c) berat 32-20, (d) sangat berat/idiot >19, sedangkan Wechsler (a) ringan/debil 69-55, (b) sedang/embisil 54-40, (c) berat 39-25, (d) sangat berat/idiot >24. Selanjutnya, menurut Depdiknas (2003: 8) tunagrahita dibagi menjadi tiga golongan, yaitu: (a) debil dengan IQ 50-70 (mampu didik), (b) embisil dengan IQ 25-50 (mampu latihan), (c) idiot dengan IQ < 25 (mampu rawat).

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan. Penelitian dan pengembangan yang dalam istilah asingnya yaitu *research and development* (R & D) adalah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk pendidikan, baik produk yang berupa objek material seperti buku teks, film pengajaran, dan sebagainya maupun produk yang berupa proses dan prosedur yang ditemukan seperti metode mengajar atau metode mengorganisir pengajaran (Borg & Gall, 2007: 772). Adapun pengembangan yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu untuk menghasilkan model pembelajaran atletik nomor lempar lembing bagi anak tunagrahita yang sesuai dengan karakteristiknya. Pengembangan dilakukan berdasarkan kajian terhadap muatan kurikulum SLB.

### **LOKASI DAN SUBJEK PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan pada bulan September-Desember 2014 dan bertempat



di SLBN 1 Yogyakarta, SLBN 2 Yogyakarta, SLBN 1 Sleman, dan SLBN Pembina. Subjek coba pada penelitian ini yaitu siswa tunagrahita ringan kelas atas sekolah dasar di SLB Negeri 2 Yogyakarta dengan jumlah siswa 5. Sementara uji coba skala besar dilakukan terhadap siswa tunagrahita ringan kelas atas SLB Negeri 1 Yogyakarta dengan jumlah siswa 7, SLB Negeri 1 Sleman dengan jumlah siswa 10, SLB Pembina dengan jumlah siswa 10.

#### **INSTRUMENDAN TEKNIK PENGUMPULAN DATA**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: (1) pedoman wawancara yang digunakan untuk mewawancarai guru saat melakukan studi awal kepada 7 guru penjas SLB, (2) skala rating, instrumen ini digunakan untuk menilai model pembelajaran atletik nomor lempar lembing yang dikembangkan sebelum pelaksanaan uji coba skala kecil, dan (3) pedoman observasi, instrumen ini digunakan untuk mengobservasi keefektifan model, mengobservasi unjuk kerja anak. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Analisis deskriptif kuantitatif digunakan untuk menganalisis data-data yaitu: (1) data skala nilai berupa hasil penilaian para ahli/pakar terhadap model pembelajaran sebelum draf di uji cobakan, (2) data hasil observasi para ahli/pakar terhadap model pembelajaran, (3) data hasil observasi para ahli materi keefektifan permainan. Sedangkan analisis deskriptif kualitatif dilakukan terhadap: (1) hasil wawancara terhadap guru pendidikan jasmani SLB, (2) data masukan dan kekurangan model pembelajaran baik sebelum dilakukan uji coba ataupun setelah uji coba.

#### **ANALISIS DATA PENELITIAN**

Jenis data yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif berasal dari: (a)

hasil wawancara dengan guru penjas SLB, (b) data kekurangan atau masukan model dari ahli materi dan guru pelaku uji coba. Data kuantitatif diperoleh dari: (a) penilaian ahli materi terhadap pembelajaran, (b) penilaian ahli materi terhadap keefektifan model, dan (c) penilaian ahli materi terhadap guru pelaku uji coba.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN Draft Pengembangan Produk Awal**

Draf awal model pembelajaran motorik berbasis permainan terdiri dari 4 model, yaitu: (1) Bermain netting tabok bola, (2) Bermain netting melempar, (3) Melempar bola berekor dengan sasaran simpai yang digantung, (4) Melempar roket ke bintang.

##### **Data Validasi Ahli Materi**

Draft awal model pembelajaran atletik nomor lempar lembing untuk anak tunagrahita ini diajukan ke ahli materi dan dari proses tersebut peneliti menerima masukan-masukan. Ahli materi menilai draft awal model pembelajaran dengan menggunakan instrumen skala penilaian sebagai bahan panduan untuk menilai permainan. Terdapat 18 item dalam skala nilai untuk pakar penjas adaptif dan atletik. Berdasarkan penilaian para ahli materi terhadap skala nilai. Terlihat bahwa total nilai draft awal model pembelajaran telah memenuhi persyaratan kelayakan untuk diujicobakan di lapangan. Para ahli materi juga memberikan validasi terhadap draft model pembelajaran atletik untuk tunagrahita ringan untuk diujicobakan di lapangan.

##### **Data Uji Coba Skala Kecil**

Setelah mendapat validasi para ahli materi terhadap draft awal 4 model pembelajaran atletik nomor lempar lembing untuk anak tunagrahita, peneliti melakukan uji coba lapangan skala kecil di SLBN 2 Yogyakarta dengan jumlah siswa 5.

Tabel 1. Data Hasil Uji Coba Kecil di SLBN 2 Yogyakarta

Model Pembelajaran	Data Hasil observasi	Data Penilaian Siswa
1	100%	90%
2	100%	91%
3	100%	91%
4	100%	93%

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa draft awal yang telah disusun kemudian diujicobakan berhasil dengan sangat baik. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai maksimal data hasil observasi yang hampir di 4 model pembelajaran mendapat nilai 100%, kemudian di data penilaian anak untuk 4 model pembelajaran ini juga berhasil dengan sangat baik sehingga uji coba dilanjutkan ke tahap uji coba skala besar.

#### Data Uji Coba Skala Besar

Setelah dilakukan uji coba kecil dan kemudian mendapat masukan dan revisi maka selanjutnya dilakukan uji coba skala besar di 3 SLB yaitu SLBN 1 Yogyakarta dengan jumlah siswa 7, SLBN 1 Sleman dengan jumlah siswa 10 dan SLBN Pembina dengan jumlah siswa 10. Data hasil uji coba skala besar di SLBN 1 Yogyakarta dipaparkan sebagai berikut:

Tabel 2. Data Hasil Uji Coba Skala Besar di SLBN 1 Yogyakarta

Model Pembelajaran	Data Hasil observasi	Data Penilaian Siswa
1	100%	91%
2	100%	93%
3	100%	95%
4	100%	96%

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa draft yang telah diujicobakan skala besar berhasil dengan sangat baik, hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai maksimal data hasil observasi yang hampir di 8 model pembelajaran mendapat nilai 100%, kemudian di data penilaian anak untuk 8 model pembelajaran ini juga berhasil dengan baik. Data hasil uji coba skala besar di SLBN 1 Sleman dipaparkan sebagai berikut:

Tabel 3. Data Hasil Uji Coba Skala Besar di SLBN 1 Sleman

Model Pembelajaran	Data Hasil observasi	Data Penilaian Siswa
1	100%	92%
2	100%	92%
3	100%	92%
4	100%	95%

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa draft yang telah diujicobakan skala besar berhasil dengan sangat baik, hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai maksimal data hasil observasi yang hampir di 4 model pembelajaran mendapat nilai 100%, kemudian di data penilaian anak untuk 4 model pembelajaran ini juga berhasil dengan baik. Data hasil uji coba skala besar di SLBN Pembina dipaparkan sebagai berikut:

Tabel 4. Data Hasil Uji Coba Skala Besar di SLBN Pembina

Model Pembelajaran	Data Hasil observasi	Data Penilaian Siswa
1	100%	89%
2	100%	87%
3	100%	81%
4	100%	86%

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa draft yang telah diujicobakan skala besar berhasil dengan sangat baik, hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai maksimal data hasil observasi yang hampir di 4 model pembelajaran mendapat nilai 100%, kemudian di data penilaian anak untuk 4 model pembelajaran ini juga berhasil dengan baik.

#### Revisi Produk

Selama melakukan uji coba skala kecil dan besar, draft menerima revisi dari parapakar. Berikut dipaparkan revisi keempat model pembelajaran lempar lembing sebagai berikut. Pertama, revisi model pembelajaran bermain netting tabok

bola, revisi draft awal model pembelajaran bermain netting tabok bola berdasarkan hasil dari masukan ahli pembelajaran atletik dan penjas adaptif yaitu gambar harus diperjelas lagi, aturan dibuat lebih mengutamakan kerjasama dan anak tidak semrawut, menggunakan pembatas cone. Revisi data model pembelajaran bermain netting tabok bola berdasarkan data hasil uji coba skala kecil berdasarkan penilaian ahli adaptif dan ahli pendidikan jasmani yaitu permainan diberi skor agar siswa lebih bersemangat untuk mencapai skor tertinggi dan siswa mampu bekerjasama agar timnya memperoleh kemenangan, saat melakukan tabokan sebaiknya diberi jarak agar tidak mengenai siswa lain. Bola tabok yang digunakan diberi pemberat agar saat tabokan lebih terasa berat namun bola berukuran lebih kecil. Penilaian instrumen observasi sependapat bahwa model pembelajaran bermain netting tabok bola termasuk dalam kategori permainan sangat baik dan penilaian pelaksanaan siswa termasuk dalam kategori sangat baik. Revisi data model pembelajaran bermain netting tabok bola berdasarkan data hasil uji coba skala besar berdasarkan penilaian ahli adaptif dan ahli pendidikan jasmani terhadap instrumen observasi sependapat bahwa model pembelajaran bermain netting tabok bola termasuk dalam kategori permainan sangat baik dan penilaian pelaksanaan siswa termasuk dalam kategori sangat baik.

Kedua, revisi model pembelajaran bermain netting melempar, revisi draft awal model pembelajaran bermain netting melempar berdasarkan hasil dari masukan ahli pembelajaran atletik dan penjas adaptif yaitu aturan dibuat lebih mengutamakan kerjasama dan anak tidak semrawut, menggunakan pembatas cone. Revisi data model pembelajaran bermain netting melempar berdasarkan data hasil uji coba skala kecil berdasarkan penilaian ahli adaptif dan ahli pendidikan jasmani yaitu permainan diberi skor agar siswa lebih bersemangat untuk mencapai skor tertinggi dan siswa mampu bekerjasama agar tim

nya memperoleh kemenangan, tinggi net diturunkan agar siswa mendapat kemudahan saat melakukan lemparan. Penilaian instrumen observasi sependapat bahwa model pembelajaran bermain netting melempar termasuk dalam kategori permainan sangat baik dan penilaian pelaksanaan siswa termasuk dalam kategori sangat baik. Revisi data model pembelajaran bermain netting melempar berdasarkan data hasil uji coba skala besar berdasarkan penilaian ahli adaptif dan ahli pendidikan jasmani terhadap instrumen observasi sependapat bahwa model pembelajaran bermain netting melempar termasuk dalam kategori permainan sangat baik dan penilaian pelaksanaan siswa termasuk dalam kategori sangat baik.

Ketiga, revisi model pembelajaran melempar bola berekor dengan sasaran simpai yang digantung, revisi draft awal model pembelajaran melempar bola berekor berdasarkan hasil dari masukan ahli pembelajaran atletik dan penjas adaptif yaitu gambar harus diperjelas lagi, diberi gradasi tingkar kesulitan agar siswa mampu menyesuaikan kemampuan dengan penanda cone, aturan dibuat lebih mengutamakan kerjasama dan anak tidak semrawut, menggunakan pembatas cone. Revisi data model pembelajaran melempar bola berekor berdasarkan data hasil uji coba skala kecil berdasarkan penilaian ahli adaptif dan ahli pendidikan jasmani yaitu simpai warna yang sebagai sasaran itu dilikat agar tidak goyang, saat melakukan lemparan sebaiknya diberi jarak agar tidak mengenai siswa lain. Penilaian instrumen observasi sependapat bahwa model pembelajaran bermain netting menolak termasuk dalam kategori permainan sangat baik dan penilaian pelaksanaan siswa termasuk dalam kategori sangat baik. Revisi data model pembelajaran melempar bola berekor berdasarkan data hasil uji coba skala besar berdasarkan penilaian ahli adaptif dan ahli pendidikan jasmani terhadap instrumen observasi sependapat bahwa model pembelajaran melempar bola

berekor termasuk dalam kategori permainan sangat baik dan penilaian pelaksanaan siswa termasuk dalam kategori sangat baik.

Keempat, revisi model pembelajaran melempar roket ke bintang, revisi draft awal model pembelajaran melempar roket ke bintang berdasarkan hasil dari masukan ahli pembelajaran atletik dan penjas adaptif yaitu gambar harus diperjelas lagi, tidak usah menggunakan awalan, menggunakan pembatas cone. Revisi model pembelajaran melempar roket ke bintang berdasarkan data hasil uji coba skala kecil berdasarkan penilaian ahli adaptif dan ahli pendidikan jasmani yaitu saat melakukan lemparan sebaiknya diberi jarak agar tidak mengenai siswa lain. Penilaian instrumen observasi sependapat bahwa model pembelajaran melempar roket ke bintang termasuk dalam kategori permainan sangat baik dan penilaian pelaksanaan siswa termasuk dalam kategori sangat baik. Revisi model pembelajaran melempar roket ke bintang berdasarkan data hasil uji coba skala besar berdasarkan penilaian ahli adaptif dan ahli pendidikan jasmani terhadap instrumen observasi sependapat bahwa model pembelajar melempar roket ke bintang termasuk dalam kategori permainan sangat baik dan penilaian pelaksanaan siswa termasuk dalam kategori sangat baik.

#### **Kajian Produk Akhir**

Setelah mendapat penilaian dan masukan dari para ahli materi kemudian dilakukan revisi terhadap draft model permainan. Akhirnya dihasilkan model-model pembelajaran atletik nomor lempar lembing untuk anak tunagrahita ringan yang tertuang dalam buku panduan pembelajaran dan layak digunakan. Buku panduan pembelajaran atletik nomor lempar lembing untuk anak tunagrahita ringan ini terdiri dari 4 pembelajaran yang telah disusun berdasarkan tingkat kesulitan yang diawali dari yang mudah dan bertahap ke yang sulit yaitu: (1) model pembelajaran bermain netting tabok bola, (2), model pembelajaran melempar, (3) model pembelajaran melempar bola berekor

dengan sasaran simpai yang digantung, (4) model pembelajaran melempar roket ke bintang.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil penilaian para ahli dan uji coba terhadap model pembelajaran yang dikembangkan bahwa model pembelajaran atletik nomor lempar lembing untuk anak tunagrahita ringan ini mudah dilakukan karena siswa merasa mudah melakukan setiap model. Model ini juga aman dan menarik karena menggunakan alat yang baik digunakan untuk siswa tunagrahita. Model ini juga membantu siswa tunagrahita untuk melakukan gerak motorik karena model ini sesuai dengan karakteristik siswa tunagrahita dan model ini setelah diujicobakan juga sangat baik. Oleh karena itu, model pembelajaran ini layak untuk digunakan.

Produk dari penelitian pengembangan ini yaitu buku panduan pembelajaran atletik nomor lempar lembing untuk anak tunagrahita ringan. Buku panduan ini berisi 4 model pembelajaran yaitu: (1) model pembelajaran bermain netting tabok bola, (2), model pembelajaran melempar, (3) model pembelajaran melempar bola berekor dengan sasaran simpai yang digantung, (4) model pembelajaran melempar roket ke bintang. Diharapkan bagi guru pendidikan jasmani di sekolah hendaknya dapat menggunakan buku panduan model pembelajaran atletik nomor lempar lembing ini sehingga materi pembelajaran untuk anak tunagrahita ringan dapat bervariasi sesuai dengan kreativitas masing-masing sehingga pembelajaran atletik untuk anak tunagrahita di sekolah dapat lebih tercapai dengan baik dan pengembangan produk lebih lanjut selain panduan berupa buku juga diperlukan panduan berupa CD pembelajaran dan memuat nomor-nomor selain lempar.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Brog, Walter R., & Gall R, (2007). *Education Research: An Introduction*, Eight

- Edition. Boston: Pearson Alley and Bacon.
- Depdiknas.(2003). *Pedoman Khusus Pengembangan Silabus Berbasis Kompetensi Sekolah Menengah Pertama Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Muljono Abdurrahman. (1994). *Pendidikan Luar Biasa Umum*. Jakarta: Depdikbud.
- Sumaryanti; Wara Kushartanti; Rachmah Laksmi A. (2010). Pengembangan Model Pembelajaran Jasmani Adaptif Untuk Optimalisasi Otak Anak Tunagrahita. *Jurnal Kependidikan*. Vol 40 No 1 Hal 29-44.
- Sutjihati Somantri. (2006). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Jakarta: Depdikbud.
- Ruslan Ibrahim. (2003). *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani Adaptif*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Jonath, U et al. (1987). *Atletik 1*. Jakarta: Rosda Jayaputra.
- Badan Standar Nasional Pendidikan.(2006). *Materi Sosialisasi TIK, Kurikulum KTSP 2006 (Standar Kompetensi Dan Kompetensi Dasar) Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: BSNP.
- Djumidar, M. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ballesteros, J.M. (1993). *Basic Coaching Manual*. London: IAAF.
- Joyce B. & Weil M. (1996). *Model of Teaching*. London: A Simon & Schuster Company.
- Soekanto dkk.(1997). *Teori Belajar Dan Model-Model Pembelajaran*. Jakarta: Pusat Antar Universitas Untuk Meningkatkan Aktivitas Instruksional. Dirjen Dikti: Depdikbud

---

## MEMBENTUK KEMATANGAN EMOSI DAN KEKUATAN BERPIKIR POSITIF PADA REMAJA MELALUI PENDIDIKAN JASMANI

Komarudin

Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta 55281

Email: [komarudin@uny.ac.id](mailto:komarudin@uny.ac.id)

---

### **Abstract**

*Adolescents are part of a group of people who have duties and responsibilities for their lives, adolescents are also the next generation to continue the development of nation and state in the future. To form teenagers to be good human beings is not as easy as turning a palm. The reality in the field states that not all teenagers can be formed in accordance with the expected character. Failure to occur is possible not the formation of emotional maturity and lack of positive thinking power in adolescents. Unstable emotions cause concentration difficulties and affect a teenager's life, while positive thinking can give such a great power to adolescents in daily education as well as in other lives. Physical education has a comprehensive purpose that includes physical, cognitive, affective, emotional, social and moral aspects. Physical education is a process of interaction between human and environment that is managed through the education of motion systematically to form a whole person, that is to develop the physical aspects, psychomotor, cognitive, and affective aspects. One of the affective aspects directly developed in physical education is emotional maturity and positive thinking.*

**Key words :** *Emotional maturity, positive thinking, adolescent and physical education*

### **Abstrak**

Remaja adalah bagian dari kelompok masyarakat yang mempunyai tugas dan tanggungjawab terhadap kehidupannya, remaja juga merupakan generasi penerus untuk melanjutkan pembangunan bangsa dan negara di masa yang akan datang. Untuk membentuk remaja agar menjadi manusia yang berkarakter baik tidaklah semudah membalikkan telapak tangan. Kenyataan di lapangan menyatakan bahwa tidak semua remaja dapat terbentuk sesuai dengan karakter yang diharapkan. Kegagalan terjadi dimungkinkan tidak terbentuknya kematangan emosi dan kurangnya kekuatan berpikir positif pada remaja. Emosi yang tidak stabil menyebabkan kesukaran konsentrasi dan mempengaruhi kehidupan seremaja remaja, sementara berpikir positif dapat memberikan kekuatan yang begitu besar bagi remaja dalam menjalani pendidikan sehari-hari maupun dalam kehidupannya yang lain. Pendidikan jasmani memiliki tujuan yang bersifat menyeluruh yang mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, emosional, sosial dan moral. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses interaksi antara manusia dan lingkungan yang dikelola melalui pendidikan gerak secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek fisik, psikomotor, kognitif, dan aspek afektif. Salah satu aspek afektif yang secara langsung dikembangkan dalam pendidikan jasmani adalah kematangan emosi dan berpikir positif.

**Kata kunci :** Kematangan emosi, berpikir positif, remaja dan pendidikan jasmani

## PENDAHULUAN

Manusia merupakan salah satu sumber daya pembangunan yang sangat potensial bagi kemajuan bangsa. Sumber daya manusia yang dimiliki tidak terbatas hanya manusia dewasa saja, tetapi juga anak remaja sebagai bagian dari anggota masyarakat yang jumlahnya relatif besar yang memiliki penuh potensi yang akan berperan aktif dalam pembangunan nasional di masa depan.

Emosi adalah sesuatu yang menambah suasana hidup individu lebih "berperasaan". Keadaan emosi dapat memberikan pengaruh besar pada tingkat energi individu, rasa marah dapat menguras tenaga dan akan sering membuang begitu banyak tenaga ketika emosi itu meninggi. Kemarahan, dendam, kecemasan, ketakutan dan berbagai perasaan (emosi) negatif lainnya dapat menciptakan lubang besar dalam tampungan energi seseremaja dan dengan cepat menguras daya kehidupannya. Sudah menjadi kecenderungan umum untuk menghubungkan cara bagaimana individu merasa dengan aspek-aspek tertentu seperti perubahan *mood*, fluktuasi, hormon dan yang lebih khusus kejadian-kejadian eksternal.

Bahkan, perasaan-perasaan yang 'dramatik' seperti kebosanan, acuh tak acuh, tidak mau tahu, dan serampangan, pelan-pelan akan menyedot habis energi yang dimiliki. Sebaliknya, perasaan-perasaan lainnya seperti, sayang, suka, cinta, bahagia, gembira, senang, dapat memperkuat dan mengembangkan sistem energi seremaja manusia. Setiap perasaan negatif yang dialami sepanjang hidup ini seringkali membutuhkan usaha yang keras untuk keluar dari jeratannya. Berbagai cara dilakukan, namun, selalu saja gagal karena selama ini emosi yang tampak berlebihan selalu dianggap negatif (patogenis). Jangan coba cari penyelesaiannya dalam psikologi pada umumnya pasti tidak akan menemukannya karena hal semacam ini disebut juga psikologi negatif (emosi) karena berkuat pada sisi-negatif manusia, yang selama ini memang jadi kajian psikologi pada umumnya.

Psikologi jenis ini hanya menawarkan penanggulangan masalah-masalah kejiwaan. Padahal, manusia tidak hanya sekadar butuh terbebas dari permasalahan. Manusia juga butuh mengisi kehidupannya dengan kebahagiaan. Emosi negatif yang tampak seperti patogenis itu bisa dapat dirubah

menjadi emosi yang positif jika kita tahu bahwa kekuatan akan berpikiran positif.

Adanya perbedaan kematangan emosi yang akan mempengaruhi efektivitas dan efisiensi dari perilaku remaja dalam mencapai pendidikan dan keberhasilan dalam hidupnya, maka penulis tertarik untuk mengkaji apakah kematangan emosi dan kekuatan berpikir positif remaja dapat dibentuk melalui pendidikan jasmani.

## **PEMBAHASAN**

### **Masa Remaja**

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, pada masa ini individu mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikis. Masa remaja juga disebut sebagai masa kritis karena perkembangan mental remaja berada pada taraf kritis yaitu ada keinginan untuk mengetahui tentang kehidupan dan berusaha mengenal dirinya secara lebih mendalam (Achir dikutip dari Sinta 1996).

Dalam tulisannya Durkin (1995) mengemukakan tentang sulitnya untuk membatasi usia remaja, kapan harus mulai dan bilamana harus berakhir. Lebih lanjut diungkap Durkin, mungkin saja menyebut

angka 13 sebagai usia dimulainya masa remaja, namun tentunya hal tersebut tergantung pada kematangan diri yang bersangkutan, sehingga bagi Durkin (1995) mungkin saja pada diri seseremaja usia remaja dimulai pada saat yang bersangkutan berusia, 12 tahun, namun bagi remaja lain dapat 11 tahun atau justru malah 14 tahun, dan itu tergantung dari tingkat kematangan yang bersangkutan. Mungkin hal inilah yang menyebabkan Mönks, dkk., (2001) menyebutnya meski sebagai masa yang penting, namun masa remaja mempunyai tempat yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan seseremaja.

Terlepas dari pendapat di atas, perlu juga dipaparkan pendapat pakar lainnya tentang remaja dan batasan usia remaja. Pikunas (1976) menyatakan bahwa dalam budaya Amerika, periode remaja ini dipandang sebagai masa *storm and stress*, frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta, dan perasaan teralienasi (tersisihkan) dari kehidupan sosial budaya remaja dewasa. Senada dengan pendapat Pikunas ini, adalah pendapat yang diajukan Allport (1953) yang menyatakan bahwa masa remaja sebagai masa pemberontakan, *rebellion*.



Jersild, dkk. (1978) mengemukakan bahwa remaja adalah suatu periode perkembangan manusia, pada masa ini manusia mengalami transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Definisi lain dikemukakan oleh Salzman (dalam Yusuf LN, 2001) yang mengemukakan bahwa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung terhadap remajatua ke arah kemandirian, minat-minat seksual, perenungan diri dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral. Senada dengan pendapat ini adalah apa yang diungkap oleh Muangman (1980) yang menyatakan bahwa remaja merupakan masa saat individu berkembang dari pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya mencapai kematangan seksual, dan mengalami perkembangan psikologik dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, serta mengalami peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh menuju keadaan yang relatif lebih mandiri. Dari definisi di atas ada beberapa kesamaan dalam melihat periode remaja sebagai sebuah masa transisi baik dalam hal status, perkembangan fisik, sikap, moral, nilai, minat seksual. Pada situasi tersebut remaja bukan hanya mengalami perkembangan fisik, psikologis tetapi juga

memerlukan penyesuaian terhadap situasi-situasi tersebut.

Terkait dengan batasan usia remaja, memang para pakar banyak yang berbeda dalam menentukan batas usia kapan seseremaja dikatakan remaja dan kapan berakhirnya masa remaja, sebagaimana diungkap oleh Durkin (1995) di atas. Sebagai gambaran batasan usia remaja berikut ini akan dipaparkan batasan usia remaja menurut pendapat para ahli. Jensen (1985) memberi batasan usia remaja antara 12 tahun hingga 25 tahun. Beberapa ahli mencoba merinci pembagian masa remaja sebagaimana dilakukan oleh Remplein (dalam Mönks, dkk. 2001) yaitu:

- a. Pra pubertas: usia 10 ½ hingga 13 untuk perempuan; dan 12 -1 4 tahun untuk laki-laki;
- b. Pubertas: usia 13 – 15 ½ tahun bagi perempuan; dan 14 – 16 tahun untuk laki-laki;
- c. Krisis remaja: usia 15 ½ - 16 ½ tahun bagi perempuan, dan 16 – 17 tahun bagi laki- laki;
- d. *Adolescence* : usia 16 ½ - 20 tahun bagi perempuan, dan 17 – 21 tahun bagi laki-laki.

Powel (1963) membagi usia remaja dengan perincian sebagai berikut:

- a. *Pra adolescence*: usia 10 - 12 tahun
- b. *Early adolescence*: usia 13 – 16 tahun
- c. *Late adolescence*: Usia 17 – 21 tahun.

Sementara itu Hurlock (1973) memberi batasan usia remaja antara usia 13/14 tahun hingga 21. Meskipun banyak yang tidak sepakat tentang kapan usia remaja dimulai, namun tampaknya kecenderungan para ahli di atas banyak yang memberi batasan akhir masa remaja di usia 21 tahun.

Terjadinya perubahan psikis menimbulkan keadaan yang membingungkan dikalangan remaja. Remaja tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi jika dilihat dari pertumbuhan fisik dan psikis belum dapat dikatakan sebagai remaja dewasa. Hal ini akan mempengaruhi anak remaja pada kehidupan sosialnya, lebih dikawatirkan lagi apabila anak remaja tidak mampu menguasai emosinya, sehingga meledakkan emosinya di hadapan remaja lain, pada saat dan tempat yang tidak tepat dan dengan cara-cara yang tidak dapat diterima oleh masyarakat, bahkan dimungkinkan dapat terjerumus ke hal-hal yang negatif.

Pada kehidupan manusia sehari-hari emosi memegang peranan sangat besar, bahkan terkadang lebih berpengaruh daripada pikiran seseremaja terutama pada masa remaja. Hurlock (1990) berpendapat bahwa emosi yang tidak stabil menyebabkan kesukaran seremaja remaja dalam menjalani kehidupannya, remaja yang dapat mengendalikan emosinya akan lebih mudah baginya untuk menjalani hidupnya dengan sukses.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional (UU No 3/2005 pasal 18 ayat 1). Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses interaksi antara siswa dan lingkungan yang dikelola melalui pendidikan jasmani secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek *physical, psychomotor, cognitif*, dan aspek *afektif* (Annarino, Cowel dan Hazelton, 1980: 59-70).

Pelaksanaan pendidikan jasmani diberikan di sekolah sejak anak di Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah, yang dituangkan dalam kurikulum. Berkaitan dengan hal tersebut maka secara kurikulum, pendidikan jasmani di sekolah digunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam kurikulum yang mencakup ranah *cognitif, afektif, dan*

*psychomotor*, dan *physical*. Hal ini dipertegas definisi penjas dalam SK Mendikbud nomor 413/U/1987 (dalam Lutan, 2004) yang menjelaskan bahwa Penjas merupakan bagian integral dari pendidikan melalui pendidikan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional.

Adanya perbedaan kematangan emosi yang akan mempengaruhi efektivitas dan efisiensi dari perilaku remaja dalam mencapai pendidikan dan keberhasilan dalam hidupnya, maka penulis tertarik untuk mengkaji apakah kematangan emosi siswa remaja dapat dibentuk melalui pendidikan jasmani.

### **Kematangan Emosi**

Emosi berasal dari bahasa Perancis dan Latin yang berarti *mengganggu* atau *mengacaukan* (Manz, 2007) dan menurut *The New World Dictionary* mendefinisikan emosi sebagai 'setiap perasaan tertentu; setiap ragam reaksi-reaksi yang kompleks baik dengan perwujudan yang bersifat fisik maupun mental'. Kata emosi adalah kata serapan dari bahasa Inggris, yakni 'emotion'. Dalam kamus, kata 'emotion' digunakan untuk menggambarkan perasaan yang kuat akan sesuatu dan perasaan yang sangat menyenangkan

atau sangat mengganggu. Misalnya merasakan perasaan yang kuat dan menyenangkan saat bersama seseremaja, mungkin hal ini dianggap bahwa diri sedang dalam keadaan emosi. Jenisnya, emosi cinta.

Pernyataan lainnya menyatakan bahwa emosi dipicu oleh interpretasi seseremaja terhadap suatu kejadian, adanya reaksi fisiologis yang kuat, ekspresi emosionalnya berdasarkan pada mekanisme genetika, merupakan informasi dari satu remaja ke yang lainnya, dan membantu seseremaja beradaptasi terhadap perubahan situasi lingkungan. (Manz, 2007).

Manusia dalam kehidupannya selalu menghadapi masalah-masalah. Bagi individu yang tidak stabil akan dikuasai oleh emosinya, sehingga dalam menyelesaikan masalahnya sering mengalami kegagalan. Tetapi bagi individu yang stabil dan dapat mengendalikan emosinya akan dapat menyelesaikan masalahnya dengan tepat dan wajar. Remaja yang memiliki kematangan emosi adalah remaja yang memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup baik yang ringan maupun yang berat (Meichati, 1983: 8). Kematangan emosi inilah yang menentukan berhasil tidaknya seseremaja

menguasai keseimbangannya. Kemampuan seseremaja dalam menguasai emosinya ini nampak dalam sikapnya menghadapi situasi-situasi tertentu, yang bermacam-macam coraknya. Umumnya remaja yang sudah matang emosinya selalu menunjukkan sikap yang positif dalam menghadapi kehidupan ini.

Pada masa remaja umumnya perkembangan emosi akan mengarah pada terbentuknya suatu kematangan emosi. Kematangan emosi akan tercapai pada usia dewasa, akan tetapi secara intensif mulai terbentuk sejak masa bayi, kanak-kanak dan remaja. Kemampuan untuk bereaksi secara emosional sudah ada sejak bayi (Baldwin dikutip Hurlock, 1988: 134) Selanjutnya, pencapaian kematangan emosi seseremaja ditandai dengan adanya kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri. Seseorang semakin matang emosinya, maka ia akan semakin mampu menyesuaikan dirinya dengan keadaan-keadaannya yang menimbulkan tekanan pada emosinya.

Seseorang siswa remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada masa remaja tidak meledakkan emosinya dihadapan remaja lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat pula untuk

mengungkapkan emosinya, dengan cara-cara yang lebih dapat diterima. Remaja yang telah mencapai kematangan emosi akan mampu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya.

Hurlock (1990: 229) mengatakan bahwa keseimbangan emosi dapat diperoleh dengan 2 cara yaitu: 1) mengendalikan lingkungan dengan tujuan, supaya emosi yang tidak menyenangkan cepat diimbangi dengan emosi yang menyenangkan, 2) adalah dengan membantu anak mengembangkan toleransi terhadap emosinya. Selanjutnya Hurlock (1990: 213) mempertegas bahwa remaja yang emosinya telah matang dapat memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke emosi atau suasana hati yang lain, seperti periode sebelumnya.

Melihat dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan individu untuk menguasai emosinya, sehingga dapat memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi ke emosi yang lain dan tidak meledakkan emosinya di hadapan remaja lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan

emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima serta mampu menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosional.

#### **Aspek-aspek Kematangan Emosi**

Maslow (Bischof, 1969: 127) menyebutkan beberapa aspek dari individu yang mempunyai kematangan emosi, yaitu:

- a. Bersikap realistik, mampu mengambil sikap dan keputusan akan suatu hal dengan tepat.
- b. Menerima diri sendiri dan remaja lain seperti apa adanya.
- c. Mempunyai spontanitas, mampu bertindak laku yang wajar dan mudah menyesuaikan diri dengan keadaan yang berlangsung.
- d. Tidak tergantung kepada remaja lain dan mementingkan adanya *privacy* serta mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa harus tergantung pada remaja lain.
- e. Menyadari adanya perbedaan pendapat dalam mencapai tujuan dan mementingkan nilai-nilai etik dan moral dalam mencapai tujuan hidup.
- f. Kreativitasnya tinggi, mampu berinovasi dan berimprovisasi.
- g. Memikirkan kesejahteraan remaja banyak, mampu berempati dengan

sesamanya dan mampu bergaul dengan remaja lain dari kelas sosial yang lebih rendah.

- h. Mempunyai rasa humor yang baik, tidak terlalu serius, mudah bercanda tetapi tetap menjaga nilai-nilai kesopanan dalam bercanda, misalnya tidak tertawa secara membabi buta.
- i. Senang tantangan dan petualangan baru.
- j. Mampu menyelesaikan persoalan, sesuai dengan masalah yang dihadapi, tidak mengukur segala sesuatu dari diri sendiri atau obyektif dalam mengatasi masalah.

Dari uraian di atas disimpulkan bahwa remaja yang memiliki kematangan emosi dapat: bersikap realistik, menerima diri sendiri dan remaja lain seperti apa adanya, mudah menyesuaikan diri, mampu menyelesaikan persoalan secara obyektif, tidak tergantung pada remaja lain, mementingkan nilai-nilai etik dan moral, mampu berempati, mempunyai rasa humor, memiliki kreativitas serta senang tantangan.

#### **Mengelola Emosi**

Emosi negatif perlu dikelola dengan baik, agar energi yang dihasilkan bisa mengarahkan individu untuk menghasilkan sesuatu yang positif. Menurut beberapa

penelitian, berpikir positif tidak memberi banyak pengaruh kepada kondisi emosi, hal ini terjadi karena memang diri terbiasa untuk melakukan pemikiran secara Negatif. Disaat individu melakukan pemikiran secara Positif maka bawa semua bagian dari diri kita untuk ikut berpikir Positif. Nantinya keputusan selanjutnya yang di ambil akan semakin lebih jernih dan atmosfer tergesa-gesa akan hilang. Sehingga dampaknya tindakan yang diambil selanjutnya akan lebih baik. (e-psikologi.com, 2006).

Dampak yang dirasa:

Pikiran Positif = Emosi lebih tenang + Mampu mengambil keputusan dengan dampak yang lebih baik + Lingkungan sekitar akan ikut terkena imbas positif.
---

### **Berpikir Positif**

#### **Mengenali berpikir positif secara mendalam**

Remaja yang berpikir positif selalu melihat masalah sebagai tantangan yang harus dihadapinya. Apapun masalah yang dihadapi tidaklah membuatnya merasa lemah, melainkan membentuk semangat

untuk memecahkan masalah tersebut. Energi yang dimiliki tidak akan pernah habis sehingga harus selalu siap menghadapi setiap permasalahan.

Mereka yang berpikir positif selalu melihat permasalahan secara objektif, masalah adalah tantangan yang perlu segera diselesaikan, tanpa menundanya dan mempunyai inisiatif untuk menyelesaikan masalah. Remaja yang berpikir positif selalu mempunyai waktu untuk dirinya melakukan hal-hal kecil yang bermakna pada dirinya. Remaja itu menikmati setiap pekerjaan yang diberikan kepadanya dan melakukannya dengan ketulusan yang mesti diselesaikan dengan baik.

Remaja berpikir positif selalu dapat menerima saran dan ide dari orang lain. Kritikan yang diterima bukanlah hal yang mengancam dirinya, melainkan suatu pertimbangan buat dirinya untuk melakukan hal yang terbaik. Selain itu remaja yang berpikir positif selalu terbuka dengan hal yang baru, akan tetapi penuh pertimbangan logis dan tidak gegabah dalam mengambil keputusan. Sikap hati-hati dan mempertimbangkan banyak hal merupakan langkah awal dalam pengambilan keputusan. Remaja seperti ini bukanlah remaja yang lamban dan tidak tanggap dengan hal-hal kecil.

### **Kekuatan Berfikir Positif**

Otak dan Jiwa manusia mengalami perkembangan dan menuju proses penyempurnaan terus-menerus. Sel-sel otak terus berkembang atau menyusut seiring dengan pikiran dan perbuatan seseremaja. Jika seseremaja berpikir dan berbuat yang bermanfaat menuju kualitas tinggi, maka jumlah sel-sel otaknya bakal berkembang biak. Sebaliknya, jika berpikir dan berbuat yang tidak bermanfaat berkualitas jelek, maka yang terjadi adalah penyusutan sel-sel otak.

Bagi otak, sebenarnya antara berpikir dan berbuat tidaklah ada bedanya. Ketika seseremaja berpikir, muncullah sinyal-sinyal listrik. Demikian pula ketika seseremaja berbuat, ia juga memunculkan sinyal-sinyal listrik. 'Dunia otak' tak lebih hanyalah dunia yang berisi sinyal-sinyal listrik. Baik ketika dia sedang memerintahkan untuk menganalisa, berpikir, merenung, berkata-kata, melihat, mendengar, emosional, maupun bergerak atau berlari. Semuanya tak lebih hanya berupa sinyal-sinyal listrik belaka, yang memerintahkan organ-organ lainnya untuk bereaksi. (Noback, Demarest. 1993).

Jika kita berpikir dan berbuat jahat serta berada dalam kondisi emosi yang negatif, sel-sel otak bakal mengalami

kerusakan secara bertahap seiring dengan lamanya pendidikan itu dan otak juga mengeluarkan kortisol yang efeknya kalau terus-terusan diproduksi (karena sering marah, sering iri hati, dengki, dsb), membuat stamina turun, bisa menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah (sehingga akhirnya bisa stroke), dan menyebabkan berbagai penyakit lainnya. Sebaliknya, kalau individu berpikir dan berbuat baik, sel-sel sarafnya bakal berkembang biak dan otak juga akan mengeluarkan serotonin yang efeknya dapat mengusir kortisol. Sel-sel saraf yang berkembang biak itulah yang bakal meningkatkan power alias kekuatan otak dan Jiwa seseremaja. Karena kekuatan otak seiring dengan jumlah sel-sel saraf yang terbentuk semakin sempurna. Salah satu upaya memproduksi serotonin ini adalah dengan tertawa yang sehat (Putri, 2006).

Individu yang selalu berpikir positif disebut *positive thinker*. Berpikir positif adalah pilihan terbaik bagi setiap remaja dalam setiap situasi. Berpikir positif adalah berpihak pada apapun yang sifatnya positif dan lebih baik. Berpikir positif selalu menghasilkan output yang positif dan membawa individu lebih mantap dan stabil dalam menghadapi kondisi yang tidak baik.

### **Pendidikan Jasmani**

Konsep dasar tentang aktivitas jasmani sangat beragam, seperti bermain (*play*), pendidikan jasmani (*physical Education*), olahraga (*sport*), rekreasi (*recreation*), tari (*dance*). Bermain merupakan fitrah manusia yang paling hakiki sebagai makhluk *homo luden*, bermain adalah suatu kegiatan luapan ekspresi, pelampiasan ketegangan, atau peniruan peran, seperti saat anak melihat harimau maka anak akan meniru gaya harimau menerkam mangsanya, sudah barang tentu sebagai mangsa adalah teman-teman bermainnya. Pendidikan bermain adalah kegiatan yang bernuansa riang dan gembira.

Hakikat pendidikan jasmani bersifat universal, berakar pada pandangan klasik tentang kesatuan "raga dan jiwa", pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan seutuhnya melalui pendidikan jasmani yang memiliki tujuan meningkatkan individu secara fisik maupun jiwanya. Tujuan pendidikan jasmani adalah bersifat holistik, bukan hanya pada aspek psikomotor tetapi juga kognitif, afektif. Pengembangan psikomotor meliputi aspek kebugaran jasmani dan kemampuan biologik organ tubuh untuk meningkatkan efisiensi kerja biologik tubuh. Pengembangan kognitif meliputi

pengetahuan tentang fakta, konsep, penalaran dan pemecahan masalah. Pengembangan afektif meliputi sifat-sifat psikologis dan unsur-unsur kepribadian yang seutuhnya. Hal ini dipertegas definisi penjas dalam SK Mendikbud nomor 413/U/1987 (dalam Lutan, 2004) yang menjelaskan bahwa Penjas merupakan bagian integral dari pendidikan melalui pendidikan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional.

UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga terdiri atas 3 pilar: (1) Olahraga pendidikan, (2) Olahraga rekreasi, dan (3) Olahraga prestasi. Pasal 18 ayat 1 UU No. 3 Tahun 2005 disebutkan Olahraga Pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan, sehingga pelaksanaannya tidak terlepas dari UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Sukintaka (2004) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan melalui pendidikan jasmani untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

Annarino, Cowell, dan Hazelton (1980) aspek-aspek yang dikembangkan pendidikan jasmani sebagai bagian dari proses pendidikan adalah:



- (1) *physical domain*,
- (2) *psychomotor domain*,
- (3) *cognitif domain*
- (4) *affectif domain*

Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses interaksi antara siswa dan lingkungan yang dikelola melalui pendidikan jasmani secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek *physical*, *psychomotor*, *cognitif*, dan aspek *afektif*. Pelaksanaan Pendidikan Jasmani diberikan disekolah sejak anak di Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah, yang dituangkan dalam kurikulum. Berkaitan dengan hal tersebut maka secara kurikuler, pendidikan jasmani di sekolah digunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam kurikulum yang mencakup ranah *cognitif*, *afektif*, dan *psychomotor*, dan *physical*.

#### **Membentuk Kematangan Emosi dan kekuatan Berpikir Positif Siswa Remaja Melalui Pendidikan jasmani**

Pada kehidupan sehari-hari emosi memegang peranan yang sangat besar, bahkan kadang-kadang lebih berpengaruh daripada pemikiran yang jernih terutama pada masa remaja. Crow dan Crow (1984, 137) mengatakan bahwa emosi menentukan arah tingkah laku individu dan

mengambil bagian dalam setiap situasi kehidupan. Masa remaja dianggap sebagai periode "*storm and stres*", dan pada masa ini remaja memiliki emosi yang belum stabil yang disebut *hightened emotionality*.

Remaja yang mengalami *hightened emotionality* akan mengalami perasaan tidak aman, tidak menentu, sering mengalami control tidak terkendali dan sering tidak bisa berkonsentrasi. Dalam keadaan seperti ini remaja atau mahasiswa akan mengalami gangguan dalam belajarnya, karena dalam proses belajar diperlukan konsentrasi untuk menyerap materi yang dipelajari (Hurlock, 1990, 125). Sependapat dengan Crow dan Crow (1984, 137) mengatakan bahwa tekanan emosi dan frustrasi emosional dapat menghambat efisiensi belajar, dan akan mempengaruhi keberhasilan belajar, sedangkan ketenangan emosional akan banyak memberikan fasilitas dalam belajar.

Remaja yang emosinya stabil atau mencapai kematangan emosi akan mampu mentolerir peningkatan emosi. Siswa remaja yang emosinya stabil cenderung tenang, tidak mengalami perasaan tertekan., mampu memusatkan pikirannya untuk berkonsentrasi dalam belajar sehingga mampu memperoleh prestasi belajar yang baik dalam pendidikannya.

Pendidikan jasmani memiliki tujuan yang bersifat menyeluruh yang mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, emosional, sosial dan moral. Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses interaksi antara siswa dan lingkungan yang dikelola melalui pendidikan jasmani secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek physical, psychomotor, kognitif, dan aspek afektif.

Semua aspek-aspek kematangan emosi seperti yang dikemukakan oleh Maslow (Bischot, 1969: 127), akan tercakup dalam penjasor yaitu: 1) Bersikap realistis, mampu mengambil sikap dan keputusan akan suatu hal dengan tepat. 2) Menerima diri sendiri dan remaja lain seperti apa adanya. 3) Mempunyai spontanitas, mampu bertingkah laku yang wajar dan mudah menyesuaikan diri dengan keadaan yang berlangsung. 4) Tidak tergantung kepada remaja lain dan mementingkan adanya *privacy* serta mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa harus tergantung pada remaja lain. 5) Menyadari adanya perbedaan pendapat dalam mencapai tujuan dan mementingkan nilai-nilai etik dan moral dalam mencapai tujuan hidup. 6) Kreativitasnya tinggi, mampu berinovasi dan berimprovisasi. 7) Memikirkan kesejahteraan remaja banyak,

mampu berempati dengan sesamanya dan mampu bergaul dengan remaja lain dari kelas sosial yang lebih rendah. 8) Mempunyai rasa humor yang baik, tidak terlalu serius, mudah bercanda tetapi tetap menjaga nilai-nilai kesopanan dalam bercanda, misalnya tidak tertawa secara membabi buta. 9) Senang tantangan dan petualangan baru. 10) Mampu menyelesaikan persoalan, sesuai dengan masalah yang dihadapi, tidak mengukur segala sesuatu dari diri sendiri atau obyektif dalam mengatasi masalah.

Konsep dasar tentang keolahragaan sangat beragam, seperti bermain (*play*), pendidikan jasmani (*physical Education*), olahraga (*sport*), rekreasi (*recreation*), tari (*dance*). Bermain merupakan fitrah manusia yang paling hakiki sebagai makhluk *homo luden*, bermain adalah suatu kegiatan luapan ekspresi, pelampiasan ketegangan, atau peniruan peran, seperti saat anak melihat harimau maka anak akan meniru gaya harimau menerkam mangsanya, sudah barang tentu sebagai mangsa adalah teman-teman bermainnya. Pendidikan bermain adalah kegiatan yang bernuansa riang dan gembira.

Dalam suasana yang bernuansa riang dan gembira maka ketegangan emosional akan menurun, sehingga

dengan penjasor ini akan terbiasa dalam suasana tersebut sehingga remaja dapat mencapai kematangan emosi dan akan mampu mentolerir peningkatan emosi. Siswa remaja yang emosinya stabil cenderung tenang, tidak mengalami perasaan tertekan, mampu memusatkan pikirannya untuk berkonsentrasi dalam belajar sehingga mampu memperoleh prestasi belajar yang baik dalam pendidikannya. Dengan demikian untuk mencapai tujuan pendidikan yaitu untuk menghasilkan Insan Indonesia cerdas komprehensif dan kompetitif akan tercapai.

## KESIMPULAN

Pada kehidupan sehari-hari emosi memegang peranan yang sangat besar, bahkan kadang-kadang lebih berpengaruh daripada pemikiran yang jernih terutama pada masa remaja. Emosikadang-kadang menentukan arah tingkah laku individu dan mengambil bagian dalam setiap situasi kehidupan. Masa remaja dianggap sebagai periode "strom and stres", dan pada masa ini remaja memiliki emosi yang belum stabil yang disebut *hightened emotionality*.

Seorang remaja yang memiliki kematangan emosinya jika dapat memenuhi aspek-aspek antara lain meliputi: bersikap realistis, menerima diri sendiri dan remaja lain seperti apa adanya,

mudah menyesuaikan diri, mampu menyelesaikan persoalan secara obyektif, tidak tergantung pada remaja lain, mementingkan nilai-nilai etik dan moral, mampu berempati,, mempunyai rasa humor, memiliki kreativitas serta senang tantangan.

Semua aspek-aspek kematangan emosi tersebut dapat dibentuk melalui penjasor, sebagai contoh: sportif mengakui kehebatan lawan, mudah menyesuaikan diri, percaya pada diri pribadi dan sebagainya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh (2005). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Annarino, Anthony A., M Cowell, Charles C., and Hazelton, Helen W. (1980). *Curriculum Theory and Design in Physical Education*. ST Louis: The CV Mosby Publication
- Bischof, F.J. (1969). *Adult Psychology*. New York and London: Harper and Row, Publisher.
- Bruno, F.J (1989). *Kamus Istilah Kunci Psikologi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Compton, William C., (2005). *An Introduction to Positive Psikologi*. Thomson Wadsworth: Belmont, USA
- Crow, D., and Crow, A. (1984). Penerjemah Drs. Z. Kasijan. *Psikologi Pendidikan*. Surabaya: PT Bina Ilmu.
- Drever, J. (1986). *Kamus Psikologi*. Jakarta: PT. Bina Aksara.
- Firliana Putri, (2006). *Kekuatan Berfikir Positif*. [www.daruttauhid.com](http://www.daruttauhid.com)

- Gunarsa, S.D., dan Gunarsa, Y.S.D. (1986). *Psikologi Remaja*. Jakarta: BPK. Gunung Mulia.
- Hamalik, O. (1990). *Metode Belajar dan Kesulitan-kesulitan Belajar*. Bandung: Tarsito.
- Hurlock, E.B. (1988). *Perkembangan Anak. Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (1990). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Lopez, S.J. & Synder, C.R. (2003). *Positive Psychological Assesment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Lutan, Rusli (2004). *Pembaharuan Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Manz, Charles C., (2007). *Manajemen Emosi*. Diva Press Group: Jogjakarta
- Meichati, S. (1983). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Fak. Psikologi Universitas Yogyakarta.
- Noback, C R., (1993). *The Human Nervous Sistem*. (edisi bahasa Indonesia). EGC: Jakarta
- Rahayu, D. Iswari, (1988). *Perbedaan Prestasi Belajar Antara Siswa Yang Terganggu Emosi Dengan Yang Tidak Terganggu Emosi Pada Siswa-siswi Kelas 1 SMA Negeri 1. Yogyakarta*. Intisari Skripsi. Yogyakarta.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, 6, 1069 – 1081.
- Sukintaka (2004). *Teori Pendidikan Jasmani: Filosofi, Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Penerbit Nuansa
- Walgito, B. 1993. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andhi Offset.
- www.vavai.com  
/blog/index.php?/archives/162-Berpikir-Positif-Positif-Thinking.

---

## MODEL PERMAINAN AIR (*WATER FUNGAMES*) UNTUK MENINGKATKAN POTENSI BERENANG DAN PERILAKU KARAKTER SISWA SEKOLAH DASAR

Ermawan Susanto  
Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Kolombo No. 1, Karangmalang, Yogyakarta 55281  
Email: [ermawan@uny.ac.id](mailto:ermawan@uny.ac.id)

---

### Abstract

*This paper aims to outline the game model (water fun games) in increasing the potential for swimming as well as foster the behavior of the student's character. The specific objectives to be achieved: (1) Develop forms of the game (water fun games), and (2) To test the water game products. To achieve these targets, the study was designed through research & development in five phasing. The subject of research to obtain perception needs water games are students and teachers of physical education. The subject of research to develop the game of water is a physical education experts and learning experts aquatic. Subject trials are the students of primary school. Data analysis using descriptive statistics and analysis of variance. The results showed completion of 33 form the integrated water games character traits are expected to improve swimming skills. The element of water games it contains: name of water games, images, objectives, level of the game, the equipment used, the depth of the water, place settings, number of participants, how to play, the potential of the developed swimming skills, and character*

**Key Words:** *water fun games, potential swimming ability, character behavior.*

### Abstrak

Tulisan ini bertujuan untuk menguraikan model permainan air (*water fun games*) dalam meningkatkan potensi berenang sekaligus menumbuhkan perilaku karakter siswa. Tujuan khusus yang ingin dicapai: (1) Menyusun bentuk-bentuk permainan air (*water fun games*), dan (2) Melakukan uji coba produk permainan air. Untuk mencapai target tersebut, penelitian didesain melalui *research & development* dalam lima pentahapan. Subjek penelitian untuk memperoleh persepsi kebutuhan permainan air adalah siswa dan guru pendidikan jasmani. Subjek penelitian untuk mengembangkan permainan air adalah ahli pendidikan jasmani dan ahli pembelajaran akuatik. Subjek ujicoba adalah siswa siswi sekolah dasar. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan analisis varians. Hasil penelitian menunjukkan tersusunnya 33 bentuk permainan air yang terintegrasi perilaku karakter yang diharapkan dapat meningkatkan keterampilan renang. Unsur permainan air tersebut berisi: nama permainan air, gambar, tujuan, level permainan, perlengkapan yang dipakai, kedalaman air, pengaturan tempat, jumlah peserta, cara bermain, potensi keterampilan renang yang dikembangkan, dan perilaku karakter.

**Kata kunci:** *permainan air (water fun games), kemampuan berenang, perilaku karakter*

## PENDAHULUAN

Ruang lingkup materi pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (SD) terdiri dari enam unsur utama, antara lain: Permainan dan Olahraga, Aktivitas Pengembangan, Uji diri/Senam, Aktivitas Ritmik, **Akuatik (Aktivitas Air)**, dan Pendidikan Luar Kelas (*Outdoor Education*). Materi akuatik tersebut berisi tentang aktivitas-aktivitas yang dilakukan di kolam renang, seperti; permainan air, gaya-gaya renang, keselamatan di air, dan pengembangan aspek pengetahuan yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya (Standar Kompetensi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, 2004: 12-15). Di dalam kurikulum 2013 matapelajaran pendidikan jasmani, ruang lingkup atau materi akuatik tetap ada. Hal ini menunjukkan bahwa peranan Pendidikan Jasmani sangat penting, yang memberikan kesempatan siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui **aktivitas jasmani, bermain dan olahraga**. Pengalaman gerak yang didapatkan siswa dalam Pendidikan Jasmani merupakan kontributor penting bagi peningkatan angka partisipasi sekaligus merupakan kontributor penting bagi kesejahteraan dan kesehatan sepanjang hayat (Siedentop, 1990; Ratliffe, 1994; Thomas and Laraine, 1994; Stran and Ruder 1996; CDC, 2000).

Namun demikian fakta menunjukkan bahwa proses pembelajaran akuatik yang dilakukan di tingkat Sekolah Dasar belum optimal. Rencana program

pembelajaran akuatik pada umumnya tidak ada. Tugas pengajaran renang, dibebankan kepada guru kelas bukan guru dengan keahlian renang. Di sisi lain pembelajaran akuatik yang dilakukan di Sekolah Dasar masih secara kaku. Hal ini terjadi karena program yang dilaksanakan mengacu pada program latihan renang untuk orang dewasa yang menekankan pada penguasaan keterampilan gerakan renang lengkap. Keadaan ini tidak sesuai dengan pendekatan pembelajaran yang telah digariskan dalam kurikulum yang menitikberatkan pada permainan air (*water fun games*). Secara umum, pembelajaran di SD/MI seharusnya dikemas dalam bentuk permainan dan tidak diarahkan untuk menguasai cabang olahraga tertentu lebih mengutamakan proses perkembangan motorik siswa dari waktu ke waktu. Oleh karena itu, metode yang digunakan menekankan pada aktivitas fisik yang memungkinkan siswa dalam suasana gembira dan menemukan sesuatu yang baik.

Pada klasifikasi usia untuk mulai memperkenalkan olahraga pada anak-anak, diketahui bahwa olahraga akuatik (renang) dapat mulai diajarkan pada usia dini. Menurut Bompas (1990: 35) belajar renang idealnya sudah dimulai antara usia 3-7 tahun, pada usia 10-12 tahun merupakan usia untuk spesialisasi, sedangkan usia prestasi puncak berkisar antara 16-18 tahun. Di negara maju program akuatik SD lebih terfokus pada pengenalan aspek motorik di air sebagai

dasar keterampilan berenang. Pembelajaran akuatik kini semakin diminati secara luas di tingkat Sekolah Dasar. Guru dan siswa mulai menaruh minat terhadap program akuatik karena program ini menumbuhkan rasa senang, menciptakan suasana sosial yang baik untuk perkembangan anak, membangun rasa percaya diri, dan menghasilkan kesegaran jasmani dan kesehatan. Pembelajaran akuatik juga dapat mengurangi kenakalan anak atau mengurangi tingkat keaktifan (hiperaktif) anak karena terjadi penyaluran energi untuk kegiatan yang positif. Pembelajaran akuatik juga bermanfaat untuk rehabilitasi, melatih kedisiplinan, dan membentuk karakter yang positif. Pembelajaran akuatik membantu pertumbuhan anak secara optimal seperti penambahan tinggi badan, kekuatan masa otot, dan kecepatan reaksi.

Adapun faktor pendukung yang mempengaruhi terlaksananya pembelajaran akuatik antara lain munculnya kolam renang-kolam renang di sekitar sekolah. Bahkan beberapa sekolah mulai menciptakan kolam renang *portable* dalam ukuran kecil untuk kebutuhan sekolah itu sendiri. Faktor lainnya adalah *mindset* yang telah beredar luas bahwa renang adalah "olahraga terbaik" dibandingkan dengan olahraga lainnya, terlebih untuk anak Sekolah Dasar. Namun demikian, pembelajaran akuatik yang tidak disampaikan dengan benar justru akan mengakibatkan terjadinya penyimpangan-penyimpangan anatomis maupun fisiologis

anak seperti cedera, tenggelam, dan risiko kematian. Penyampaian materi dalam pembelajaran akuatik yang salah juga menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan gerak yang berakibat terhambatnya pertumbuhan anak.

Dilihat dari fungsi pembelajaran, ada lima jenis rancangan pembelajaran akuatik yang penting untuk diberikan, yaitu: (1) *developmental aquatic motor sequence*, (2) *water competence*, (3) *drill and practice*, (4) *wetgames*, dan (5) *self assessment*. Pembelajaran akuatik yang dilaksanakan di sekolah-sekolah belum memberikan kelima fungsi tersebut.

#### **Pembelajaran Akuatik Berbasis Permainan (*aquaticteaching based on games*)**

Program akuatik adalah segala aktivitas yang dilakukan di dalam air yang bertujuan untuk melatih anak memperoleh kemajuan potensi motorik, kognisi, afeksi, dan sosial. Aktivitas akuatik ialah segala macam bentuk aktivitas air yang dapat dilakukan di sungai, danau, laut, pantai, maupun kolam renang. Proses pembelajaran akuatik Sekolah Dasar tidak terlepas dari pengembangan potensi anak melalui tiga ranah yaitu motorik dasar (*basic psychomotor skill*), sikap (*basic attitude*), dan pemahaman (*basic understanding*) (Langendorfer & Bruya, 1995; Dougherty, 1990; Graver, 2003). Indikator keberhasilan pembelajaran akuatik siswa sekolah bukan terletak pada seberapa jauh anak menempuh jarak renang atau seberapa banyak gaya renang

yang dikuasai, tetapi berapa banyak indikator keterampilan yang dikuasai. Program akuatik Sekolah Dasar terdapat sembilan indikator keberhasilan, masing-masing indikator terdapat 1-5 level. Siswa yang menguasai sembilan indikator dengan level tertinggi maka siswa tersebut dikatakan berhasil menguasai gerakan renang. Indikator tersebut antara lain:

**Tabel 1. Indikator Keberhasilan Pembelajaran Akuatik Sekolah Dasar**

Indikator	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
Pengenalan air ( <i>water orientation</i> )	menggambar	merekam	membangun	ketika bermain	untuk
Masuk kolam renang ( <i>water entry</i> )	berkaitan	dengan	pengalamannya.		
Kontrol nafas ( <i>breath control</i> )			Hakikat permainan	adalah	aktivitas
Mengapung ( <i>buoyancy</i> )			jasmani yang dilakukan	dengan	sungguh-
Posisi badan ( <i>body position</i> )			sungguh, sukarela,	dan	menyenangkan.
Dorongan lengan ( <i>arm propulsion</i> )			Seperti yang dikemukakan oleh	Sukintaka	
Istirahat lengan ( <i>arm recovery</i> )			(1998: 24) bermain	merupakan	aktivitas
Gerakan tungkai ( <i>leg action</i> )			jasmani yang dilakukan	dengan	sukarela
Renang lengkap ( <i>combined movement</i> )			dan bersungguh-sungguh	untuk	memperoleh

(Langendorfer & Bruya, 1995: 38)

Pendekatan pembelajaran pada tingkat Sekolah Dasar dilakukan dengan berpedoman pada suatu program kegiatan yang telah disusun sehingga seluruh perilaku dan kemampuan dasar yang ada pada anak dapat dikembangkan dengan sebaik-baiknya (Spengler, 2001; Clement A, 1997).

Upaya-upaya pendidikan yang diberikan oleh pendidik hendaknya

dilakukan dalam situasi yang menyenangkan dengan menggunakan strategi, metode, materi dan media yang menarik serta mudah diikuti oleh anak. Melalui bermain anak diajak untuk bereksplorasi, menemukan dan memanfaatkan objek-objek yang dekat dengan anak, sehingga pembelajaran menjadi bermakna. Permainan bagi anak merupakan proses kreatif untuk bereksplorasi, dapat mempelajari keterampilan yang baru dan dapat

ketika bermain untuk pengertian yang pengalamannya. Hakikat permainan adalah aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sungguh-sungguh, sukarela, dan menyenangkan. Seperti yang dikemukakan oleh Sukintaka (1998: 24) bermain merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari aktivitas tersebut. Pembelajaran akuatik juga melibatkan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sungguh-sungguh untuk mencapai tujuan pembelajarannya. Melalui pendekatan bermain tujuan pembelajaran akan mudah dicapai karena siswa akan melakukan aktivitas jasmani dengan sukarela, gembira, dan dalam suasana yang menyenangkan.

Permainan air merupakan pengenalan murid terhadap air dengan tanpa disadari. Dalam bermain siswa akan berjalan, berlari, meloncat baik ke depan



ke belakang maupun ke samping dan kadang-kadang jatuh ke air. Permainan ini akan dilakukan oleh siswa dengan gembira tanpa disadari siswa telah mengenal sifat air, diantaranya: dingin, benda air, memberikan hambatan ke atas atau kedepan yang cukup besar. Dengan permainan ini perasaan takut terhadap air akan hilang dan timbulah kepercayaan terhadap diri sendiri, sehingga akan mudah menerima bentuk-bentuk pelajaran berikutnya. Permainan ini dilakukan di kolam renang dengan kedalaman antara 1-1,25 meter. Dalam permainan ini daerah tempat bermain haruslah dibatasi, sehingga murid tidak lari keluar dari air atau bergerak kearah yang dalam.

Terdapat beberapa pedoman dalam pembelajaran akuatik dengan pendekatan permainan diantaranya buku dari Peter Meaney tentang *Wet Games: a fun approach to teaching swimming and water safety* tahun 2005 dan buku tentang *Water Fun: 116 fitness and swimming activities for all ages*, oleh Terri Lees tahun 2007. Serta beberapa sumber pedoman pembelajaran akuatik lainnya.

## **METODE**

Rancangan penelitian menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan, (*research & development*) (Borg & Gall, 1983; Gay, 1990) yang bertujuan untuk menyusun permainan air (*water games*). Adapun prosedur utama dalam penelitian dan pengembangan ini terdiri atas lima langkah, yaitu : (1) melakukan analisis produk yang akan

dikembangkan; (2) mengembangkan produk awal; (3) validasi ahli; (4) uji coba lapangan; (5) revisi produk. Subjek penelitian pengembangan melibatkan ahli: (1) Pendidikan Jasmani, dan (2) Pembelajaran Akuatik. Instrumen dalam penelitian pengembangan digunakan pada kegiatan evaluasi produk. Instrumen tersebut berupa lembar pengamatan atau lembar evaluasi produk yang disusun sendiri oleh peneliti dengan memperhatikan: (1) kesesuaian materi, (2) kejelasan petunjuk pelaksanaan, dan (3) ketepatan model permainan air bagi siswa. Berdasarkan kegiatan yang dilakukan maka produk yang dikembangkan berupa buku ajar *Pembelajaran Akuatik Berbasis Permainan*. Rancangan isi atau materi pokok buku tersebut antara lain : Nama permainan air; Gambar; Tujuan; Jumlah peserta; Cara bermain;Potensi keterampilan renang dan Perilaku karakter. Luaran yang dihasilkan dari penelitian ini adalah buku: *Pembelajaran Akuatik Berbasis Permainan* yang dapat dijadikan pedoman oleh guru dalam proses pembelajaran akuatik guna meningkatkan keterampilan berenang siswa. Analisis data yang diperoleh melalui angket pada tinjauan pakar dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil analisis data digunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi.

## **HASIL**

### **Draft Permainan Air**

Draft permainan air tersusun atas 33 jenis permainan yang terintegrasi

perilaku karakter. Draft permainan air tersebut divalidasi oleh ahli pendidikan jasmani dan pengajaran akuatik.

Permainan air tersebut berisi antara lain :

1. **Nama Permainan Air.** Nama permainan air merupakan nama lain dari judul aktivitas. Nama permainan dibuat singkat namun menunjukkan isi kegiatan atau aktivitas permainan dimaksud.
2. **Gambar.** Gambar menunjukkan deskripsi gerak agar terlihat menarik.
3. **Tujuan.** Tujuan permainan merupakan pokok kegiatan, untuk apa dilakukan dan dengan maksud apa dilakukan.
4. **Level Permainan.** Level permainan terdiri dari Pemula, Menengah, atau Sedang. Level ini dimaksudkan untuk membagi antara kelompok yang sudah mahir berenang atau belum.
5. **Perlengkapan.** Menunjukkan alat dan perlengkapan pendukung apa saja yang harus dipersiapkan.
6. **Kedalaman Air.** Terdiri dari kedalaman selutut, sepinggang, atau dalam.
7. **Pengaturan Tempat.** Untuk membentuk formasi dan persiapan tempat.
8. **Jumlah Peserta.** Tiap-tiap permainan berbeda jumlah pesertanya.
9. **Cara Bermain.** Deskripsi utama urutan atau rambu-rambu pelaksanaan permainan air.

Berdasarkan draft permainan air yang disusun, terdapat 33 jenis permainan

air lengkap dengan sistematika seperti di atas. Secara singkat jenis permainan air tersebut sebagai berikut :

**Tabel 3. Daftar Nama Permainan yang Dikembangkan**

N o	Nama Permainan Air	N o	Nama Permainan Air	N o	Nama Permainan Air
1	Lomba lari menggondong di air	1 2	Gelap Total	2 3	Menyelam dan Memburu
2	Hijau-Hitam	1 3	Ambil Koin	2 4	Penyelam
3	Nelayan vs Ikan	1 4	Bugiwugil	2 5	Perahu Naga
4	Ambil Koin	1 5	Memindahkan Benda	2 6	Selancar Air
5	Menghalau Racun	1 6	Menjejak Air	2 7	Penyelam Estafet
6	Motor Boat	1 7	Sayap Ayam	2 8	Pegang Rambut
7	Buaya Air	2 0	Ujung Lingkaran	2 9	Melarikan Diri
8	Sendok dan	2 1	Ular Naga	3 0	Kaki Penca

	Bola Pingpong		Panjang		ri
9	Kartu Alfabet	2 2	Koman do	3 1	Cincin Jatuh
10	Bola dan Simpai		Renan g Menolo ng	3 2	Injaka n Kaki
11	Kincir Bola		Mengiri m Benda	3 3	Berhe nti Sepen uhnya

#### Validasi Ahli Draft Produk Awal

Produk awal permainan air untuk siswa sekolah dasar sebelum diujicobakan dalam uji kelompok kecil dilakukan validasi oleh para ahli yang sesuai dengan bidang penelitian. Untuk memvalidasi produk yang akan dihasilkan, peneliti melibatkan dua (2) orang ahli pembelajaran akuatik sekaligus menguasai bidang pendidikan jasmani yang berasal dari dosen dan tiga (3) orang guru sekolah dasar. Validasi dilakukan dengan cara memberikan draft produk awal permainan air, dengan disertai lembar evaluasi untuk ahli dan guru. Lembar evaluasi berupa kuesioner yang berisi aspek kualitas permainan air dan saran serta komentar dari ahli dan guru terhadap permainan air. Hasil evaluasi berupa nilai untuk aspek kualitas menggunakan skala likert 1 sampai 4. Data yang diperoleh dari pengisian kuesioner oleh para ahli, merupakan pedoman untuk menyatakan apakah produk permainan air dapat

digunakan untuk uji coba skala kecil dan skala luas.

#### Uji Validitas

Jumlah subjek atau siswa yang digunakan dalam uji coba skala kecil adalah sejumlah 30 siswa sekolah dasar mulai dari kelas 1-6. Uji validitas korelasi dilakukan dengan uji inter rater (antar penilai), analisa data menggunakan **Anova-General Multifacet Model** dari Thorndike (1982) yaitu untuk menguji dua variabel bertipe ordinal dan skala dengan distribusi normal/parametrik. Uji kesahihan atau validitas instrumen diujicobakan terhadap 10 subjek/siswa. Data hasil uji validitas pengamatan dari berbagai faktor semuanya menunjukkan derajat hubungan yang tinggi.

**Tabel 5. Tingkat Validitas Aspek Psikomotorik**

Nomor	Perbandingan skor	Koef. korelasi	P	Status
1	Rater 1 – skor total rater	$r = 0.999$	0.001	Valid
2	Rater 2 – skor total rater	$r = 0.996$	0.001	Valid
3	Rater 3 – skor total rater	$r = 0.991$	0.001	Valid

**Tabel 6. Tingkat Validitas Aspek Afektif**

Nomor	Perbandingan skor	Koef. korelasi	P	Status
-------	-------------------	----------------	---	--------

1	Rater 1 – skor total rater	r = 0.961	0.001	Valid
2	Rater 2 – skor total rater	r = 0.943	0.001	Valid
3	Rater 3 – skor total rater	r = 0.961	0.001	Valid

**Tabel 7. Tingkat Validitas Aspek Kognitif**

Nomor	Perbandingan skor	Koef. korelasi	P	Status
1	Rater 1 – skor total rater	r = 0.912	0.001	Valid
2	Rater 2 – skor total rater	r = 0.950	0.001	Valid
3	Rater 3 – skor total rater	r = 0.950	0.001	Valid

Dengan demikian berdasarkan penghitungan statistik validitas uji coba instrumen, baik pada aspek psikomotorik, afektif dan kognitif diketahui terdapat tingkat hubungan positif yang tinggi, sehingga seluruh instrumen dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk pengambilan data pada skala luas. Berdasarkan hasil analisis faktor tersebut dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut memiliki *construct validity* yang baik, artinya instrumen tersebut dapat

digunakan untuk mengukur gejala sesuai dengan yang didefinisikan (Sugiyono, 1999: 270).

#### Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas antar rater terdiri dari dua jenis, uji koefisien korelasi Kesepakatan Antar Rater dari Kappa dan uji koefisien korelasi antar kelas (*Intraclass Correlation Coefficients, ICC*). Uji reliabilitas antar rater Kappa digunakan apabila rater berjumlah dua orang sedangkan uji reliabilitas antar rater ICC digunakan apabila rater lebih dari 2 orang (Wahyu Widhiarso, 2006: 15). Penelitian ini menggunakan 3 rater sehingga menggunakan koefisien korelasi antar kelas. ICC menunjukkan perbandingan antara variasi yang diakibatkan atribut yang diukur dengan variasi pengukuran secara keseluruhan. Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini diujicobakan terhadap 10 subjek/siswa.

Berdasarkan penghitungan statistik reliabilitas uji coba skala kecil instrumen, baik pada aspek psikomotorik, afektif dan kognitif diketahui terdapat nilai reliabilitas antar rater yang tinggi, sehingga seluruh instrumen dinyatakan reliabel dan dapat digunakan untuk pengambilan data. Berikut disajikan tabel tingkat reliabilitas masing-masing aspek berdasarkan perhitungan koefisien korelasi antar rater.

**Tabel 8. Tingkat Reliabilitas Masing-masing Aspek**

Nomor	Aspek	Koefisien korelasi	Status
-------	-------	--------------------	--------

1	Aspek Psikomotorik	$r = 0.994$	Reliabel
2	Aspek Afektif	$r = 0.868$	Reliabel
3	Aspek Kognitif	$r = 0.814$	Reliabel

## PEMBAHASAN

Hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh masing-masing ahli dan guru didapat rata-rata lebih dari 3 (tiga) atau masuk dalam kategori penilaian "baik/tepat/jelas". Dengan demikian produk permainan air dapat digunakan dalam ujicoba pelaksanaan permainan air. Terdapat 33 permainan air yang terintegrasi perilaku karakter yang berhasil dibuat. Ke-33 permainan air tersebut antara lain sebagai berikut:

### 1. *Lomba lari menggondong di air.*

Cara pelaksanaan:

- Berpasangan dengan besar tubuh yang seimbang.
- Peluit dibunyikan, segera berlomba sampai ke ujung kolam dangkal.
- Penilaian, siapa yang paling cepat sampai, dan tidak membuat kesalahan jadi juara 1, yang paling belakangan dihukum menyanyi.

Potensi renang: untuk melatih kekuatan otot.

Perilaku karakter: melatih kerjasama tim

### 2. *Hijau-hitam.*

Cara pelaksanaan :

- Bentuk dua baris, saling berhadapan. Baris yang satu hitam,

baris yang lainnya hijau. Bila guru mengatakan hitam, maka baris hitam harus lari, sedangkan baris yang hijau mengejar dan berusaha menepuk bahunya.

- Peraturan lari harus lurus ke depan.
- Kalah, jika kena tepukan bahunya.
- Latihan diulang beberapa kali.

Potensi renang: untuk melatih kecepatan bereaksi.

Perilaku karakter: mengajarkan kejujuran

### 3. *Nelayan vs ikan.*

Cara pelaksanaan:

- Siswa membuat lingkaran di dalam air, saling berpegangan tangan. Salah seorang siswa menjadi kucing air dan seorang lain jadi ikan. Ikan leluasa keluar masuk lingkaran, sedangkan gerak kucing air terbatas akan dihalang-halangi lawan yang membuat lingkaran.
- Sebelum permainan dimulai, kucing air berada di luar lingkaran, sedangkan ikan ada di dalam. Kucing air mencoba menangkap ikan, bila ikan tertangkap permainan selesai.

Potensi renang: untuk melindungi yang lemah.

Perilaku karakter: mengajarkan kerjasama

### 4. *Ambil Koin.*

Cara pelaksanaan:

- Buat lingkaran besar yang menghadap ke dalam

- b. Guru akan melemparkan uang recehan ke tengah lingkaran. Setelah peluit dibunyikan, berebut mengambil uang.

Potensi renang: untuk melatih menyelam secara tidak sadar.

Perilaku karakter: mengajarkan keberanian

#### 5. **Menghalau Racun.**

Cara pelaksanaan:

- Buat lingkaran masing-masing jumlahnya 10 orang. Ditengah lingkaran diletakkan bola pingpong (sebagai racun) satu buah.
- Kedua tangan disamping badan siap untuk menyemburkan air.
- Pluit dibunyikan, serempak menyemburkan air ke arah bola pingpong. Siapa yang kena bola pingpong kena racun.

Potensi renang: agar siswa mampu menghadapi semburan air yang mengenai muka dan membiasakan membuka mata meskipun mata kena percikan air.

Perilaku karakter: mengajarkan kegigihan dalam menghindari bahaya.

#### 6. **Motor Boat**

Cara pelaksanaan:

- Buat barisan 5 bershaf, masing-masing berjumlah 4 sampai 6 orang.
- Begitu pluit dibunyikan saf pertama meluncur dengan menggerakkan kedua kakinya.

- c. Peraturan, siapa yang paling dahulu sampai itulah yang menang.

Potensi renang: melatih keberanian mengapung menggerakkan kaki.

Perilaku karakter: mengajarkan daya tahan dan pantang menyerah.

#### 7. **Buaya Air.**

Cara pelaksanaan:

- Saling berpasangan, yang seorang mengambang dengan posisi badan lurus, kedua lengan lurus ke depan.
- Begitu peluit dibunyikan partnernya memegang kedua pergelangan kaki sambil mendorong melepaskan pegangannya, partnernya meluncur terus ke depan, layaknya seekor buaya sedang berenang.
- Peraturan, siapa yang terjauh itulah yang menang.
- Bisa diulang sampai semuanya pernah melakukan meluncur.

Potensi renang: keberanian meluncur dengan bantuan orang lain.

Perilaku karakter: mengajarkan daya tahan dan pantang menyerah.

#### 8. **Kartu Alfabet**



Tujuan : Untuk

mengasah kemampuan masuk dan keluar, serta kecepatan respon.

**Level** :  
Pemula/Menengah/Lanjutan.

**Perlengkapan** : Kartu alphabet plastik berukuran besar, masing-masing satu Set untuk tiap tim; daftar kata-kata yang telah ditentukan.

**Kedalaman air** : Dari dangkal ke dalam, sesuai ukuran masing-masing

anak/siswa.

**Jumlah Partisipan** : Dimulai dari grup kecil ke seluruh kelas.

**Pengaturan** : Tim berbaris di sepanjang tepian, dengan kartu yang dibagi diantara siswa.

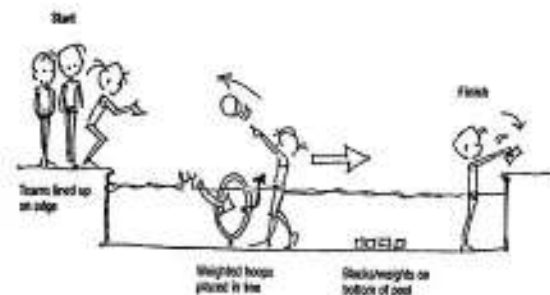
Guru menyebutkan sebuah kata (sebagai contoh 'renang' atau 'lomba'), dan siswa yang memegang kartu huruf yang ada berlomba menyeberangi kolam, memanjat kolam dan membentuk

susunan kata tersebut. Tim pertama yang berhasil mengeja huruf dalam barisan akan menang. Metode masuk kolam, keluar, dan gerakan menuju air bisa bervariasi untuk menyesuaikan standar siswa dan untuk menambah variasi permainan.

Potensi renang : untuk mengasah kemampuan respon.

Perilaku karakter : mengajarkan keberanian, kekompakan, dan kerjasama

## 9. Bola Dan Simpai



**Tujuan** : Untuk melatih penyelaman bagi pemuladan mengapung bagi perenang lanjutan.

**Level** :  
Pemula/Menengah/Lanjutan

**Perlengkapan** : Bola berukuran besar, satu simpai untuk masing-masing tim, satu balok

- berat untuk masing-masing pemain.
- Kedalam Air** : Dangkal menuju dalam, sesuai standar masing-masing pemain.
- Jumlah Partisipan** : Dimulai dari grup kecil kemudian ke seluruh kelas.
- Pengaturan** : Satu tim yang terdiri dari enam sampai delapan orang, menyeberangi kolam.

***Cara Bermain:***

Para siswa dalam satu tim berbaris dipinggir kolam, siswa pertama memegang bola. Pada saat dimulai siswa pertama masuk ke dalam kolam dengan cara yang sesuai dengan kedalaman kolam (atau cara masuk yang telah ditentukan oleh guru), lari atau berenang dengan memegang bola menuju kesimpai, menyelam, melewati tengah simpai, kemudian berbalik dan melemparkan bola ke pemain kedua. Pemain kedua mengulangi gerakan, sementara pemain pertama berenang menuju balok, menyelam, mengambil satu balok, membawanya sampai sisi lain kolam, kemudian naik keatas. Pemain keenam mengulangi gerakan dari membawa bola dan balok sampai finish. Tim pertama yang selesai akan menang.

Potensi renang: untuk melatih menyelam secara tidak sadar.

Perilaku karakter: mengajarkan keberanian

**Kelebihan dan Kekurangan Produk yang Dihasilkan**

Hasil penelitian dan pengembangan berupa produk permainan air bagi siswa sekolah dasar memiliki kelebihan, diantaranya:

1. Menarik bagi siswa yang menggunakan,
2. Dapat digunakan oleh guru sekolah dasar sebagai bagian pembelajaran akuatik,
3. Mudah untuk dimainkan oleh siswa baik putra maupun putri,
4. Dapat meningkatkan aspek fisik, psikomotorik, kognitif dan afektif siswa.

Produk permainan air, selain memiliki kelebihan juga terdapat kekurangan yaitu antara lain, diantaranya:

1. Membutuhkan sarana kolam renang dengan ukuran minimal 10 x 10 meter dan kedalaman antara 0,50 -0,75 meter atau ukuran kolam renang anak-anak, kebanyakan sekolah masih menggunakan sarana kolam renang umum sebagai media pembelajaran,
2. Penggunaan permainan air memerlukan biaya yang tidak sedikit, biaya ini meliputi ongkos tiket masuk kolam renang yang diperlukan selama proses pembelajaran dilakukan,
3. Jumlah siswa dalam permainan air adalah 30-35 siswa, sehingga apabila jumlah siswa dalam satu kelas lebih dari 10 siswa, maka dibutuhkan



pengelolaan siswa yang baik, salah satu kemungkinan keterlaksanaan proses pembelajaran ialah dengan menyediakan guru renang sesuai rasio pembelajaran yaitu 1 : 10.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dan menjawab rumusan masalah yang ada maka hasil penelitian menunjukkan telah tersusunnya 33 jenis permainan air yang terintegrasi perilaku karakter yang diharapkan dapat meningkatkan keterampilan renang. Permainan air tersebut berisi antara lain : nama permainan air, gambar, tujuan, level permainan, perlengkapan yang dipakai, kedalaman air, pengaturan tempat, jumlah peserta, cara bermain, potensi keterampilan renang yang dikembangkan, dan perilaku karakter.

## DAFTAR PUSTAKA

- Borg, W. R., dan Meredith, D.G. (1989). *Educational Research: An Introduction*. Fifth Edition. New York: Longman.
- Bucher, C.A., Wuest, D.A. (1995). *Foundations of physical education & sport*. London, New York, Tokyo: Mosby Year Book Inc.
- Cesari, Judy et al. (2001). *Teaching Infant and Preschool Aquatics: Water Experiences the Australian Way*. AUSTSWIM Inc
- Departemen Pendidikan Nasional (2003). *Kurikulum 2004: Standar Kompetensi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Jakarta.
- Dougherty, Nell. J. (1990). *Risk Management in Aquatic*. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*; May 1990; 61, 5; ProQuest Education Journalspg. 46.
- Graver K, Dennis. (2003). *Aquatic Rescue and Safety. How to recognize, respond to, and prevent water-related injuries*. United States: Human Kinetics Publisher Inc.
- Langendorfer J. Stephen & Bruya D. Lawrence. (1995). *Aquatic Readiness. Developing Water Competence in Young Children*. United States: Human Kinetics Publisher Inc.
- Langendorfer J., Hicks-Hughes D. (1995). *Aquatics for the Young Child: a survey of Selected Program*. *National Aquatics Journal*, pg 12-17.
- Lees, Terri. (2007). *Water Fun: 116 Fitness and Swimming for All Ages*. United States: Human Kinetics Publisher Inc.
- Meaney, Peter & Culka, Sarie. (2005). *Wet Games: a fun approach to teaching swimming and water safety*. 433 Wellington St Clifton Hill, Victoria Australia 3068.
- Rink, J. E. (2002). *Teaching Physical Education for Learning*. Fourth Edition. New York: Mc Graw Hill.
- Schmidt, R. A. dan Wrisberg, C. A. (2000). *Motor Learning and Performance: A Problem-*
- Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. California: Mayfield Publishing Company.
- Thomas dan Laraine (1994). *Teaching Children Fitness: Becoming a Master Teacher*. Illinois: Human Kinetics.
- Thomas, David G. (2006). *Step to Success. Renang Tingkat Pemula*. Edisi Kedua. Divisi Buku Sport, PT. Rajagrafindo Persada. Jakarta.

---

## SURVEI MANAJEMEN PROGRAM EKTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA SEBAGAI FAKTOR PENDUKUNG OLAHRAGA PRESTASI DI KABUPATEN KLATEN

Nurhadi santoso dan Aris Fajar Pambudi  
Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1. Karangmalang, Yogyakarta 55281  
Email: [nurhadi\\_santoso@uny.ac.id](mailto:nurhadi_santoso@uny.ac.id), [arisfajarpambudi@uny.ac.id](mailto:arisfajarpambudi@uny.ac.id)

---

### **Abstract**

*This research is motivated by the lack of management on activities in extracurricular organized by schools in Klaten Regency in order to develop the talents of the students. The research aims at finding out how excellent the level of management on ekstrakurikuler program of sport achievement in SMA Negeri (State Senior High School) that exist in Klaten Regency is. The instrument used in this study was by using questionnaire. This type of research was descriptive research. The subjects of the research were State Senior High Schools that are located in Klaten regency consisting of 15 teachers in charge of sport extracurricular activities. The data analysis techniwue was done by percentage. The result of data analysis of the research that had been done on the survey of sport extracurricular program management in SMA as supporting factor of sport achievement in Klaten Regency is as follows: the excellent management category is 2 schools (13.33%), the good management category is 1 school (6.67%), The medium management category is 7 schools (46.67%), the less management category is 5 schools (33.33%), and the very less management category is 0 school (0.00%).*

**Key Words :** Management, Extracurricular Program, Achievement Sport

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya manajemen kegiatan di ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh sekolah-sekolah di Kabupaten Klaten dalam rangka mengembangkan bakat peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat manajemen program ekstrakurikuler olahraga prestasi di SMA Negeri yang ada di Kabupaten Klaten. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Subjek dalam penelitian ini yaitu SMA Negeri yang ada di Kabupaten Klaten sebanyak 15 guru penanggung jawab kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Teknik analisis data dengan persentase. Hasil analisis data yang telah dilakukan tentang survei manajemen program ekstrakurikuler olahraga di SMA sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di Kabupaten Klaten sebagai berikut: kategori manajemen sangat baik sebanyak 2 sekolah (13,33%), kategori manajemen baik 1 sekolah (6,67 %), kategori manajemen sedang sebanyak 7 sekolah (46,67 %), kategori manajemen kurang sebanyak 5 sekolah (33,33 %), dan kategori manajemen sangat kurang sebanyak 0 sekolah (0,00 %).

**Kata Kunci :** Manajemen, Program Ektrakurikuler, Olahraga Prestasi

## PENDAHULUAN

Olahraga bagi sebageian Negara dijadikan salah satu instrumen dalam rangka untuk mencapai kejayaan Negara. Olahraga dipandang sebagai media yang efektif untuk memposisikan sebuah negara di forum Internasional. Olahraga dapat dijadikan soft power bagi sebuah Negara. Posisi strategis ini menjadikan olahraga di berbagai Negara digarap secara serius, terpadu dalam pendidikan, kajian lintas bidang atau sudah memanfaatkan sport sciene dan memiliki koordinasi yang jelas.

Namun yang terjadi di Indonesi olahraga masih digarap secara parsial. Koordinasi antar lembaga/ induk organisasi masih kurang. Pemasalan olaharaga yang menjadi dasar yang kuat untuk membangun keolahragaan di Indonesia masih dirasa masih kurang maksimal. Olahraga hanya dipandang sebagai rutinitas belaka, belum menjadi kebutuhan setiap insan, daerah, atau Negara. Ada banyak pilar penyangga bangunan olahraga nasional. Mulai dari atlet, sarana-prasarana, pemanfaatan sport science hingga terpadunya kegiatan keolahragaan ke dalam kegiatan akademis di sekolah. Manajemen program ekstrakurikuler di sekolah merupakan salah satu sarana pembentukan generasi penerus yang memiliki keterampilan yang ditekuninya. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yang dilaksanakan atau diselenggarakan bukan tanpa tujuan, melalui kurikulum sekolah wajib

menyelenggarakan tiga kegiatan. Ketiga kegiatan yang wajib diselenggarakan oleh sekolah itu, meliputi: 1. Program Kurikuler, 2. Program Kokurikuler, dan 3. Program Ekstrakurikuler.

Dalam kurikulum, ada program yang bersentuhan dengan proses pendidikan sebagai program inti yang kemudian dinamakan program kurikuler. Program kurikuler merupakan program inti dari proses pendidikan di sekolah. Program kurikuler dilaksanakan sesuai kalender pendidikan nasional dan dilaksanakan terjadwal secara pasti oleh sekolah. Program kurikuler wajib diikuti oleh semua siswa, untuk menempuh suatu program pendidikan.

Di samping itu, ada program penunjang yang sifatnya membantu ketercapaian tujuan kurikuler/program inti yang kemudian disebut program ekstrakurikuler. Walaupun program ekstrakurikuler hanya sebagai program penunjang, namun memiliki fungsi dan peran yang sangat penting dalam pencapai tujuan pendidikan. Program ekstrakurikuler memiliki peran yang sama pentingnya dengan program kurikuler karena program ekstrakurikuler dapat menjangkau apa yang tidak dapat dijangkau oleh program kurikuler dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Dengan demikian, sudah selayaknya program ekstrakurikuler dikelola sebaik mungkin oleh pihak sekolah dalam usaha mencapai tujuan pendidikan. Selama ini, pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah di Kabupaten

klaten masih belum terprogram dengan baik. Kegiatan ekstrakurikuler dikelola dengan dengan tidak sistematis, dalam artian berjalan seadanya tanpa pengelolaan secara baik. Dalam hal ini, sering sekolah dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler tidak direncanakan dan diorganisasi secara baik, pelaksanaan dilakukan seadanya tanpa dukungan sarana dan prasarana yang memadai, evaluasi keterlaksanaan kegiatan ekstrakurikuler jarang dilakukan oleh sekolah. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler membutuhkan biaya yang besar, untuk itu perlu pengelolaan secara baik oleh pihak sekolah, agar pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dapat menunjang pengembangan bakat dan minat siswa dalam hal tertentu. Di samping itu, kegiatan ekstrakurikuler benar-benar mampu menunjang kegiatan pada program kurikuler.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Pengertian Ekstrakurikuler**

Seorang guru pendidikan jasmani di sekolah-sekolah perlu memahami apa ekstrakurikuler itu dan bagaimana melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler itu agar dapat berjalan dengan baik. Dalam sebuah keputusan Dirjen Dikdasmen No. 226/C/Kep/1992, di mana dalam lampiran keputusan itu menjelaskan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah. Tujuan program

ekstrakurikuler adalah untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembentukan dan pembinaan manusia seutuhnya.

Nampak jelas bahwa, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pembelajaran biasa. Sebagai upaya untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya. Kegiatan ekstrakurikuler diusahakan berhubungan dengan kegiatan/program kurikuler seperti mengembangkan pengetahuan, atau dapat juga kegiatan ekstrakurikuler yang mengarah pengembangan minat dan bakat siswa, yang pelaksanaannya tidak terbatas hanya di lingkungan sekolah, akan tetapi juga dapat di luar sekolah.

Selanjutnya, di dalam Surat Keputusan Mendikbud Nomor: 060/U/1993 dan Nomor: 080/U/1993 dijelaskan bahwa, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai keadaan dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berbentuk pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler. Batasan ekstrakurikuler ini lebih menekankan pada upaya pencapaian program kurikuler melalui program pengayaan dan perbaikan yang sesuai dengan keadaan dan

kebutuhan sekolah, dan dirancang secara khusus agar sesuai dengan minat dan bakat siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan prinsip sebagai berikut :

1. Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing-masing.
2. Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela oleh peserta didik.
3. Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntun keikutsertaan peserta didik secara penuh.
4. Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan menghibur peserta didik.
5. Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
6. Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

Berdasarkan beberapa rumusan yang disebutkan di atas terdapat dua hal penting walaupun dirumuskan dalam kalimat yang berbeda. Yang pertama yaitu ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diatur atau dilaksanakan di luar jam pelajaran. Yang kedua yaitu kegiatan

ekstrakurikuler bertujuan untuk menunjang keberhasilan program kurikuler.

### **Perbedaan Kegiatan Ekstrakurikuler dan Kurikuler**

Ada beberapa perbedaan yang jelas antara kegiatan ekstrakurikuler dan kurikuler, yaitu sifat kegiatan, waktu pelaksanaan, sasaran dan tujuan program, teknis pelaksanaan, dan evaluasi dan unsur keberhasilan. Sifat kegiatan kurikuler merupakan kegiatan wajib diikuti oleh setiap siswa. Oleh karena sifat yang wajib inilah kegiatan kurikuler sifatnya mengikat siswa. Artinya setiap siswa diharuskan mengikuti semua kegiatan yang ada di program kurikuler. Hal ini karena, program kurikuler berisi berbagai kemampuan dasar dan kemampuan minimal yang harus dimiliki oleh siswa di suatu lembaga pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler bersifat sebagai penunjang untuk mencapai program kurikuler serta untuk mencapai tujuan pendidikan yang lebih luas. Oleh karena sifatnya sebagai program penunjang maka kegiatan ekstrakurikuler sifatnya lebih luwes dan tidak terlalu mengikat.

Berdasarkan waktu pelaksanaan antara kegiatan kurikuler dan ekstrakurikuler sangat berbeda. Pelaksanaan kegiatan kurikuler waktunya pasti dan tetap, dilaksanakan secara terus menerus setiap hari sesuai dengan kalender pendidikan di sekolah. Sedangkan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pelaksanaannya sangat tergantung kepada sekolah yang

bersangkutan. Penjadwalan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sangat bersifat dinamis dan fleksibel.

Teknis pelaksanaan kegiatan kurikuler dan ekstrakurikuler memiliki perbedaan yang jelas. Pelaksanaan kegiatan kurikuler dilakukan secara ketat dengan struktur program yang pasti sesuai dengan kalender program akademik dan dibawah tanggung jawab guru bidang studi atau guru kelas. Sedangkan untuk pelaksanaan kegiatan program ekstrakurikuler diselenggarakan lebih luwes dan fleksibel sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing penyelenggara. Penanggung jawab kegiatan ekstrakurikuler dapat guru kelas atau guru bidang studi. Jika, sekolah tidak memiliki tenaga pelaksana, sekolah dapat mendatangkan tenaga ahli untuk mengampu ekstrakurikuler dari luar sekolah walaupun tanggung jawab tetap ada di tangan guru di sekolah.

Keberhasilan siswa mengikuti kegiatan kurikuler akan berbeda dengan kegiatan ekstrakurikuler. Keberhasilan siswa dalam mengikuti kegiatan kurikuler ditentukan oleh kompetensi yang telah ditetapkan dalam kurikulum. Analisis keberhasilan siswa mengikuti pembelajaran di program kurikuler biasanya ditentukan oleh tes. Berbeda dengan penilaian keberhasilan mengikuti program ekstrakurikuler. Kriteria keberhasilan mengikuti program ekstrakurikuler ditentukan tidak ditentukan oleh hasil, akan tetapi lebih ditentukan

oleh proses keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Oleh sebab itu, analisis keberhasilan siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler secara kualitatif.

#### **Tujuan Ekstrakurikuler**

Beberapa tujuan yang ingin dicapai melalui kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah antara lain sebagai berikut: (Asep Herry Hernawan, 2013 : 12.16 – 12.17)

- a. Memperluas, memperdalam pengetahuan dan kemampuan/kompetensi yang relevan dengan program kurikuler.
- b. Memberikan pemahaman terhadap hubungan antarmata pelajaran.
- c. Menyalurkan bakat dan minat siswa.
- d. Mendekatkan pengetahuan yang diperoleh dengan kebutuhan dan tuntutan masyarakat/lingkungan.
- e. Melengkapi upaya pembudayaan manusia seutuhnya.

Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah diharapkan dapat memperkaya dan menambah wawasan pengetahuan siswa serta dapat mempertajam kompetensi siswa terhadap materi yang ada di dalam program kurikuler.

#### **Jenis Ekstrakurikuler**

Sekolah dalam menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler, perlu memperhatikan pola hubungan antara program kurikuler dan ekstrakurikuler yang diharapkan, serta tujuan yang ingin dicapai. Berikut ini berbagai jenis kegiatan

ekstrakurikuler di sekolah, yaitu: (Asep Herry Hernawan, 2013 : 12.18 – 12.20)

- a. Kegiatan yang berhubungan dengan pembinaan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
- b. Pembinaan kehidupan berbangsa dan bernegara.
- c. Pembinaan kedisiplinan dan hidup teratur.
- d. Pembinaan kemampuan berorganisasi dan kepemimpinan.
- e. Pembinaan keterampilan hidup mandiri dan kewiraswastaan.
- f. Pembinaan hidup sehat dan kesegaran jasmani.
- g. Pembinaan apresiasi dan kreasi seni
- h. Membantu secara langsung program kurikuler.

Dengan demikian, sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler harus mempertimbangkan kebermaknaan kegiatan itu terhadap kehidupan peserta didik di kehidupan yang akan datang. Walaupun kegiatan ekstrakurikuler bersifat penunjang kegiatan kurikuler apabila dikelola dengan baik dan dilaksanakan oleh guru/seorang yang ahli dalam bidang tertentu sesuai kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan sekolah akan mampu mengembangkan keterampilan, pengetahuan, dan menanamkan kehidupan yang baik dalam bermasyarakat bagi siswa.

#### **Faktor-faktor Penujang Keberhasilan Kegiatan Ekstrakurikuler di Sekolah**

Keberhasilan pelaksanaan program ekstrakurikuler dipengaruhi oleh beberapa

komponen. Komponen-komponen itu saling mempengaruhi terhadap jalannya pelaksanaan program ekstrakurikuler. Oleh karena itu, perlu diusahakan komponen-komponen itu saling mengisi untuk menutup kelemahan. Komponen-komponen itu meliputi: (Asep Herry Hernawan, 2013 : 12.21 – 12.22)

- a. Sumber daya manusia yang tersedia.
- b. Dana, sarana dan prasarana
- c. Perhatian orang tua.

Sumber daya manusia merupakan salah satu unsur yang sangat menentukan dalam rangka untuk mencapai keberhasilan pelaksanaan program kegiatan ekstrakurikuler. Berhasil atau tidaknya pelaksanaan program kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sangat tergantung pada sumber daya manusia yang tersedia. Sumber daya manusia yang menentukan keberhasilan kegiatan ekstrakurikuler, meliputi: kepala sekolah dan guru atau orang ahli di luar lembaga sekolah yang ditunjuk sebagai pelaksana kegiatan ekstrakurikuler. Kepala sekolah merupakan komponen yang sangat penting karena kepala sekolah bukan hanya berperan sebagai perencana program yang memegang kebijakan, akan tetapi sekaligus kepala sekolah dapat berperan sebagai pelaksana dan pengendali kegiatan. Selaku perencana, kepala sekolah perlu merumuskan program kegiatan ekstrakurikuler yang dianggap sesuai dengan kebutuhan sekolah. Sebaik program kegiatan

ekstrakurikuler, tanpa didukung oleh kemampuan dan kreatifitas guru atau orang ahli di luar lembaga sekolah yang ditunjuk sebagai pelaksana kegiatan ekstrakurikuler, program tersebut tidak akan nsu terselenggara sesuai harapan. Guru atau orang ahli di luar lembaga sekolah yang ditunjuk sebagai pelaksana kegiatan ekstrakurikuler akan sangat menentukan keberhasilan program ekstrakurikuler.

Komponen yang lain yang mempengaruhi keberhasilan jalannya kegiatan ekstrakurikuler adalah dana, sarana dan prasarana. Sering terjadi, kegiatan ekstrakurikuler berjalan seadanya karena kekurangan dana dan fasilitas pendukung. Oleh karena itu, perlu dukungan dana dari semua pihak baik pemerintah dan masyarakat. Untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler kebutuhan dana tidak dapat dihindari dalam rangka pengadaan alat-alat yang setiap waktu perlu pembaharuan karena alat yang dulu sudah rusak. Pengadaan alat yang baru tidak sedikit dana yang harus dikeluarkan oleh sekolah.

Orang tua siswa merupakan unsur di luar sekolah juga memiliki peran yang tidak kalah pentingnya dalam mendukung kelancaran pelaksanaan program ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah, oleh karena itu kelancaran program tersebut akan sangat ditentukan oleh seberapa jauh dukungan orang tua untuk memfasilitasi

keikutsertaan anaknya dalam program ekstrakurikuler.

### **Ekstrakurikuler Olahraga**

Ekstrakurikuler olahraga merupakan bagian dari jenis ekstrakurikuler yang diselenggarakan sekolah pada pembinaan hidup sehat dan kesegaran jasmani. Ekstrakurikuler olahraga yang diselenggarakan sekolah sangat tergantung pada sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, tenaga untuk melatih yang ada disekolah, serta dana untuk penyelenggarannya. Dengan demikian, setiap sekolah dimungkinkan ada perbedaan dalam menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler tergantung dari hal-hal yang disebutkan di atas. Misalnya ada sekolah yang menyelenggarakan ekstrakurikuler basket sedangkan sekolah lain tidak menyelenggarakan ekstrakurikuler basket. Hal ini dimungkinkan sekolah yang menyelenggarakan memiliki lapangan basket dan tenaga pelatih sehingga sekolah tersebut mengadakan. Sedangkan sekolah yang tidak menyelenggarakan ekstrakurikuler bola basket karena tidak memiliki lapangan basket dan pelatih atau sebab lain.

Ekstrakurikuler olahraga di sekolah dapat meliputi sepakbola, bola basket, bolavoli, tenis meja, beladiri (pencak silat, karate, tekwondo), bulutangkis, dan lain-lain. Untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dibutuhkan guru pendidikan jasmani yang benar-benar mendalami olahraga itu secara mendalam cara membarikan program latihan yang



benar. Kalau guru pendidikan jasmani tidak menguasai secara mendalam terkait olahraga tertentu yang ada di dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, sekolah perlu mencari orang lain yang benar-benar memahami metode melatih olahraga tertentu yang diselenggarakan sekolah.

Ekstrakurikuler olahraga yang diselenggarakan sekolah untuk mewadahi bagi siswa yang memiliki bakat dan minat dalam olahraga tertentu. Keikutan siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga untuk mengembangkan keterampilan terhadap olahraga tertentu, karena merasa kurang memperoleh secara dalam pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian, penyelenggaraan ekstrakurikuler olahraga diharapkan mampu untuk menunjang kegiatan kurikuler pendidikan jasmani dan bahkan diharapkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga ini keterampilan lebih baik.

### **Olahraga Prestasi**

Olahraga prestasi di dalam kegiatan ekstrakurikuler lebih bersifat prestasi untuk tingkat kejuaran tingkat sekolah. Untuk olahraga prestasi yang lebih tinggi tentu pembinaannya lewat klub-klub olahraga tertentu. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga tentunya hanya untuk olahraga prestasi ditingkat sekolah saja. Pembinaan prestasi melalui ekstrakurikuler olahraga diselenggarakan sekolah seminggu sekali atau dua kali dengan waktu proses latihan yang pendek.

Kalau ada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki prestasi tinggi di bidang olahraga itu yang diharapkan, kalau pun tidak memiliki prestasi tentunya keterampilan bermain olahraganya lebih tinggi dari pada yang tidak mengikuti. Ada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di sekolah, tetapi siswa itu juga mengikuti pelatihan olahraga di klub sehingga keterampilannya dan prestasinya baik.

### **Pengertian Pengelolaan**

Pengelolaan itu berakar dari kata "kelola" dan istilah lainnya yaitu "manajemen" yang artinya ketatalaksanaan, tata pimpinan. Pengelolaan merupakan terjemahan dari kata "management". Terbawa oleh derasnya arus penambahan kata pungut kedalam Bahasa Indonesia, istilah Inggris tersebut lalu diindonesiakan menjadi "manajemen" atau "menejemen". Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan adalah penyelenggaraan/pengurusan agar suatu yang dikelola dapat berjalan dengan lancar, efektif, dan efisien. Kata manajemen awalnya hanya populer dalam dunia bisnis komersial. Adapun dalam dunia pendidikan lebih dikenal istilah administrasi, seperti administrasi pendidikan, administrasi sekolah, dan administrasi kelas.

Jika ditilik proses kerja atau fungsi organiknya, administrasi dan manajemen boleh dikatakan sama (Sudarwan Danim, 2002 : 162). Sutisna (Husaini Usman, 2004 : 4) berpendapat "Administrasi sama

artinya dengan manajemen, dalam pemakaian secara umum administrasi sama dengan manajemen, dan administrator sama dengan manajer". Namun, sebagian ahli lain berpendapat bahwa administrasi berbeda dengan manajemen. Sutisna (Husaini Usman, 2004 : 4) menyatakan dalam bidang pendidikan, rumah sakit, dan kemiliteran orang umumnya memakai istilah administrasi, sedangkan di bidang industri dan perusahaan digunakan istilah manajemen dan manajer. Dengan demikian, istilah administrasi lebih cocok untuk lembaga yang bersifat sosial, sedangkan untuk manajemen lebih cocok untuk lembaga yang bergerak dalam bidang bisnis atau komersial. Meskipun ada ahli yang mengatakan bahwa manajemen merupakan inti dari kegiatan atau proses administrasi. Menurut Husaini Usman (2004 : 4) "Manajemen pendidikan merupakan pilihan yang lebih nyaman, lebih komersial, lebih keren, dan lebih bergengsi daripada administrasi pendidikan". Menurut Hadi Satyagraha "Walaupun awalnya manajemen diperlukan bagi organisasi bisnis, dalam perkembangan manajemen juga diperlukan dalam upaya-upaya nir laba seperti sekolah, lembaga keagamaan, dan sebagainya" (dari <http://www1.bpkpenabur.or.id/kps-jkt/berita/200006/artikel3.htm>).

Menurut Gunter & Robbins (2002 : 388) "*If the unity of knowledge has attracted a good deal of attention, so too*

*have issues to do with its differentiation. In education and educational much of this has focused on the meaning and justification of concepts such as subjects, disciplines, field, and forms of knowledge*". Sekarang ini istilah manajemen semakin populer digunakan di hampir semua bidang, apakah bidang bisnis atau komersial, pemerintahan, dan pendidikan. Hersey dan Blanchard (1988 : 3) memberikan pengertian manajemen sebagai berikut: "*Management as working with and through individual and groups to accomplish organisational goals*". Manajemen merupakan kegiatan yang dilakukan bersama dan melalui orang-orang serta kelompok dengan maksud untuk mencapai tujuan-tujuan organisasi. Manajemen dibutuhkan semua organisasi, karena tanpa manajemen, semua usaha akan sia-sia dan pencapaian tujuan akan lebih sulit. Daft (1991 : 5) menyatakan "*Management is the attainment of organizational goals in an effective and efficient manner through planning, organizing, and controlling organizational resources*". Manajemen adalah tindakan mencapai tujuan organisasi secara efektif dan efisien melalui perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengontrolan sumber daya organisasi.

Persamaan manajemen pendidikan dan manajemen bidang lainnya adalah cakupan fungsi-fungsinya yaitu perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengendalian. Sedangkan perbedaan antara manajemen

pendidikan dan manajemen bidang lainnya terletak pada bidang cakupan kajian substansinya. Manajemen pendidikan lebih memusatkan diri pada substansi-substansi yang berkaitan dengan proses pendidikan yaitu manajemen peserta didik, tenaga pendidik, tenaga kependidikan, keuangan, sarana dan prasarana, hubungan sekolah dan masyarakat, dan layanan-layanan khusus (Husaini Usman, 2004 : 6). Menurut Burhanudin (1994 : 41) tentang manajemen pendidikan adalah Manajemen pendidikan merupakan usaha kerjasama secara rasional dalam mengelola sistem pendidikan beserta substansinya melalui proses administrasi (perencanaan, pengorganisasian, pengerahan, pengawasan, dan penilaian) dengan mendayagunakan sumber material dan personal secara efektif dan efisien guna menunjang tercapainya pendidikan pengajaran yang telah ditetapkan.

Manajemen pendidikan adalah proses mengkoordinasi semua kegiatan warga sekolah dan memanfaatkan semua sumber secara efisien dan berkelanjutan untuk mencapai tujuan sekolah (Depdiknas, 2004 : 1). Ada tiga komponen penting dalam manajemen pendidikan, khususnya sekolah yaitu sumber, kegiatan, dan tujuan. Tujuan sekolah adalah mengembangkan potensi siswa secara optimal menjadi kemampuan untuk hidup di masyarakat dan ikut mensejahterakan masyarakat (Depdiknas, 2004 : 1). Oleh karena itu, semua aktivitas

dan sumber diarahkan untuk mencapai tujuan sekolah.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei, sehingga dalam langkah penelitian ini tidak perlu merumuskan hipotesis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui manajemen program ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Klaten dalam rangka pendukung olahraga prestasi. Suharsimi Arikunto (1998: 239), menyatakan sebagai berikut penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis tetapi hanya menggambarkan seperti apa adanya tentang suatu variabel, gejala, atau keadaan.

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh SMA Negeri yang ada di Kabupaten Klaten yang berjumlah 15 sekolah. Setiap sekolah hanya satu guru penanggung jawab kegiatan ekstrakurikuler olahraga saja sebagai responden terhadap kuesioner.

Instrumen merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam pengambilan data penelitian, agar data yang diperoleh bisa dipertanggungjawabkan. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner yang disusun untuk mengetahui manajemen program ekstrakurikuler olahraga di SMA sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di Kabupaten Klaten. Uji coba terhadap reliabilitas instrumen menggunakan Alpha

Cronbach's. Berdasarkan hasil penghitungan reliabilitas dengan Alpha Cronbach's diperoleh reliabilitas sebesar 0,940, sedangkan validitasnya menggunakan validitas isi. Uji coba instrumen dilakukan secara one shoot yang artinya data uji coba diambil secara bersamaan dengan pengambilan data sebenarnya.

Pengkategorian survei manajemen program ekstrakurikuler olahraga di SMA sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di Kabupaten Klaten ke dalam lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, kurang sekali. Pengkategorian survei pengelolaan program ekstrakurikuler olahraga di SMA sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di Kabupaten Klaten menggunakan rumus dari Anas Sudijono (2009: 453) sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Pengkategorian Manajemen Ekstrakurikuler

No	Kategori	Rentang
1	Pengelolaan	$M + 1,5SD \leq$
2	Pengelolaan	$M +$
3	Pengelolaan	$M - 0,5SD \leq$
4	Pengelolaan	$M - 1,5SD \leq$
5	Pengelolaan	$X < M -$

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data dan Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Data Penelitian

Hasil pengolahan data tentang survei manajemen program

ekstrakurikuler olahraga di SMA sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di Kabupaten Klaten sebagai berikut: rerata 105,07; nilai minimal 94,00; nilai maksimal 123,00; sedangkan standar deviasi 9,11; nilai variance 82,92 dan range 29,00.

#### 2. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang survei manajemen program ekstrakurikuler olahraga di SMA sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di Kabupaten Klaten.

Tabel 2. Survei Manajemen Program Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA sebagai Faktor Pendukung Olahraga Prestasi di Kabupaten Klaten

N	Rentang Skor	Kategori Pengelolaan Ekstrakurikuler	Frekuensi	Prosentase
1	118,74 ≤ X	Pengelolaan Sangat baik	2	13,33 %
2	109,63 ≤ X	Pengelolaan baik	1	6,67 %

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan tentang survei manajemen program ekstrakurikuler olahraga di SMA sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di Kabupaten Klaten sebagai berikut: kategori manajemen sangat baik sebanyak 2 sekolah (13,33%), kategori manajemen baik 1 sekolah (6,67 %), kategori manajemen sedang sebanyak 7 sekolah (46,67 %), kategori manajemen kurang sebanyak 5 sekolah (33,33 %), dan kategori manajemen sangat kurang sebanyak 0 sekolah (0,00 %).

## DAFTAR PUSTAKA

Asep Herry Hernawan.(2013). Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta: Universits Terbuka

Burhanudin. (1994). Analisis Administrasi Manajemen dan Kepemimpinan Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara

Daft, R. L. (1991). Management. Chicago: The Dryden Press

Depdiknas. (2004). Pedoman Manajemen Pelaksanaan Kurikulum Berbasis Kompetensi. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan Lanjutan Pertama

Gunter, H., & Robbins, P. (2002) Leadership Studies in Education:

Towards A Map of The Field. Journal Education Management & Administration. Volume 30 Number 4 Oktober 2002

Hersey, P., & Blanchard, K. H. (1988). Management Of Organizational Behavior: Utilizing Human Resources. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

Husaini Usman. (2004). Manajemen Pendidikan. Yogyakarta: Program Studi Manajemen Pendidikan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta

Sudarwan Danim. (2002). Inovasi Pendidikan, Dalam Upaya Peningkatan Profesionalisme Tenaga Kependidikan . Bandung: Pustaka Setia

---

## PENGELOLAAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SD/MI/SEDERAJAT DI WILAYAH KERJA KABUPATEN KULONPROGO YOGYAKARTA TAHUN 2015

Fathan Nurcahyo dan Hedi Ardiyanto Hermawan  
Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1, Karangmalang, Yogyakarta 55281  
Email: [fathan\\_nurcahyo@uny.ac.id](mailto:fathan_nurcahyo@uny.ac.id) dan [hedi\\_ardiyanto@uny.ac.id](mailto:hedi_ardiyanto@uny.ac.id)

---

### Abstract

*The implementation of sport extracurricular activities in some elementary schools located in the working area of Kulonprogo Regency has not been properly managed. This study intends to determine the management system of sport extracurricular activities in SD / MI / equal (elementary school) in the working area of Kulonprogo Regency, Yogyakarta in 2015. This research was qualitative-quantitative descriptive research. The method used in this research was by survey method with instrument and data collection technique using open questionnaire. The research subjects were all teachers of PJOK (Physical Education) in elementary school in the working area of Kulonprogo Regency, Yogyakarta in 2015 who was studying undergraduate bachelor degree (S1 PKS PJKR) in UNY. The data analysis technique in this research was done by using qualitative-quantitative descriptive statistical analysis technique with percentage. The result of the research shows that from 50 PJOK teachers from 50 elementary schools in Kulonprogo Regency, Yogyakarta, in details, 48 teachers in school (96%) of schools have implemented the management and development of sport extracurricular activities well and only 2 (4%) Schools that have not.*

**Key Words :** *Management, Sports Extracurricular Activities, Elementary School*

### Abstrak

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di beberapa sekolah dasar yang berada di wilayah kerja Kabupaten Kulonprogo belum dikelola dengan tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sistem pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD/MI/ sederajat di wilayah kerja Kabupaten Kulonprogo, Yogyakarta pada tahun 2015. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif-kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan instrumen dan teknik pengumpulan data menggunakan angket terbuka. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh guru PJOK SD/MI/ sederajat di wilayah kerja Kabupaten Kulonprogo, Yogyakarta pada tahun 2015 yang sedang menempuh studi sarjana (S1 PKS PJKR) di UNY. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik deskriptif kualitatif-kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 50 orang guru PJOK dari 50 sekolah SD/MI/ sederajat di wilayah kerja Kabupaten Kulonprogo, Yogyakarta secara rinci ada 48 (96%) sekolah telah melaksanakan pengelolaan dan pengembangan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan baik dan hanya 2 (4%) sekolah saja yang belum.

**Kata kunci:** *Pengelolaan, Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga, SD/MI/ sederajat.*

## PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan suatu proses pemberian/penyampaian ilmu pengetahuan dan teknologi, pengalaman belajar dan pengalaman hidup oleh guru kepada siswa sebagai bekal untuk menempuh kehidupan yang selanjutnya lebih baik. Sedangkan pendidikan adalah suatu proses untuk mendewasakan pola dan cara berpikir atau perasaan peserta didik agar dapat mengambil keputusan terbaik sehingga dapat membedakan mana yang baik/benar dengan mana yang buruk/salah sesuai dengan etika, estetika, norma atau aturan yang berlaku.

Kompleksnya dan kedalaman dari materi mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang ada dalam kurikulum, serta keinginan dan harapan dari siswa untuk mengadakan pengayaan, bereksprosi, mengembangkan bakat, minat, kebugaran jasmani, maupun untuk mewujudkan prestasi dalam olahraga akan mendorong sekolah untuk berpikir ulang dalam menambah alokasi waktu yang telah tersedia. Salah satu cara yang dapat ditempuh oleh sekolah adalah dengan menambah waktu di luar jam pelajaran intrakurikuler yaitu dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler di sore hari. Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh sekolah sangat beragam, hal tersebut dikarenakan sangat disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan dari berbagai pihak seperti sekolah, guru, siswa atau peserta didik

maupun dari pihak komite sekolah. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang cukup diminati oleh siswa adalah kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga di samping siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuannya, kegiatan ekstrakurikuler juga dapat dimanfaatkan sebagai upaya untuk melakukan pemantauan dan pengembangan bakat, pembinaan, pemantapan prestasi dan pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa, yang meliputi: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat, dan percaya diri.

Pada kenyataannya saat ini kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan dilembaga pendidikan atau sekolah mulai dari SD, SMP, SMA atau yang sederajat hanya beberapa sekolah saja telah berjalan dengan baik dan sebagian besar belum dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Banyak sekolah-sekolah yang mengesampingkan kegiatan ekstrakurikuler seperti: kesenian, Praja Muda Karana (Pramuka), dan atau secara khusus kegiatan ekstrakurikuler olahraga karena dianggap kurang penting dan kurang memberikan kontribusi yang nyata dan signifikan bagi kemajuan sekolah atau siswa. Ada juga sekolah yang melarang siswanya (terutama dari kelas VI SD, kelas 3/IX SMP, dan kelas 3/XII SMA) untuk tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan alasan hal tersebut dapat menurunkan konsentrasi dan kemampuannya dalam menghadapi UAN.

Salah satu tujuan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah mengembangkan bakat dan minat siswa menuju tercapainya prestasi olahraga. Berdasarkan jenjang pendidikan formal, Sekolah Dasar (SD)/sederajat merupakan sekolah yang berpeluang paling besar untuk menemukan, meletakkan dan mengembangkan potensi dan bakat dasar yang dimiliki oleh anak sehingga kelak nantinya diharapkan dapat tercipta atlet-atlet atau olahragawan yang memiliki dasar dan pondasi yang baik, baik aspek dasar gerak, kematangan mental, fisik, maupun pola pikir dalam mengambil sebuah keputusan. Pada jenjang sekolah dasar, guru penjasorkes mempunyai peranan yang sangat penting dapat melakukan pemanduan dan penelusuran terhadap bakat-bakat istimewa yang dimiliki oleh siswanya khususnya bakat dan talenta dalam bidang olahraga sehingga dapat diarahkan dan ditempatkan pada cabang yang sesuai dengan bakat dan kemampuannya.

Berdasarkan beberapa persoalan atau norma teori kemunculan, banyak kenyataan di lapangan pada usia dini (rata-rata usia 6-13 tahun) anak-anak memiliki banyak prestasi yang membanggakan, baik ditingkat lokal, regional, nasional, maupun internasional namun pada usia spesialisasi kecabangan olahraga (rata-rata usia 13-15 tahun) dan usia pencapaian puncak prestasi emas (rata-rata usia 17-25 tahun) justru terjadi penurunan prestasi

sebagai akibat kesalahan pembinaan dan pengelolaan dalam kegiatan berlatih melatih. Selain itu diperoleh data informasi bahwa hambatan-hambatan dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD/sederajat antara lain adalah: 1) tidak ada atau terbatasnya jumlah orang atau tenaga pengelola (guru atau pelatih usia dini) yang berpengalaman dalam melatih dan mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler khususnya olahraga, 2) tidak ada atau terbatasnya jumlah dan sumber modal/keuangan dan sarana prasarana olahraga yang standar bagi anak usia dini yang mendukung kemajuan dan pengembangan kegiatan ekstrakurikuler khususnya olahraga, 3) kurangnya kompetisi/tumamen dan daya dukung baik dari pemerintah, dinas pendidikan, sekolah, orang tua, atau organisasi lain yang dapat memfasilitasi permembangan olahraga usia dini, 4) adanya gambaran tentang masa depan yang kurang menyenangkan bagi atlet/olahragawan, yang mana setelah pensiun atau tidak menjadi atlet yang berprestasi lagi sudah tidak dihargai oleh orang lain atau organisasi, dan 5) kurangnya penelitian dan temuan-temuan yang mendukung kemajuan dan perkembangan olahraga pada usia dini.

Perkembangan, kemajuan, dan kesuksesan yang diraih oleh seseorang atau sebuah organisasi dapat terwujud dengan baik apabila ada kerjasama antara berbagai pihak untuk saling pengertian dan



berkomunikasi yang baik. Di samping itu setiap individu atau *stakeholder* secara rutin, terprogram dan terencana wajib melakukan pengelolaan, perencanaan, pengawasan dan evaluasi terhadap program kerja yang akan, saat atau telah selesai dilaksanakan. Pengelolaan dan penyusunan fasilitas atau program latihan jangka pendek maupun jangka panjang bagi siswa dan pengelola sangat penting karena dapat mewujudkan keberhasilan dan cita-cita atau harapan yang diinginkan serta akan memberikan kepuasan dan kesejahteraan baik bagi pengelola atau siswa selama mengikuti atau mengelola kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Menjaga *performance*, kualitas dan jumlah peminat dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga agar jumlahnya tetap relatif banyak bukanlah merupakan suatu hal yang mudah, tetapi merupakan serangkaian usaha dan kinerja yang dilakukan oleh pengelola, pelatih, guru, kepala sekolah maupun civitas akademika dunia pendidikan secara hirarkis, terstruktur dan terprogram melalui proses manajemen.

Tanpa mengesampingkan aspek-aspek yang lain, dalam kemajuan, kesuksesan dan keberhasilan dari pengelolaan, pelaksanaan dan pelatihan olahraga usia dini melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah maka penelitian ini ditujukan untuk mengidentifikasi pengetahuan dan pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler

olahraga di sekolah khususnya di tingkat Sekolah Dasar (SD/ sederajat) khususnya di wilayah kerja Kabupaten Kulonprogo, Yogyakarta.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Hakikat Pengelolaan dan Manajemen**

Menurut Sukintaka (2000: 4-5), dijelaskan bahwa pengelolaan merupakan suatu proses dan cara untuk menyelenggarakan dan melakukan suatu kegiatan tertentu dengan cara merumuskan suatu kebijaksanaan tertentu dengan cara menggerakkan tenaga orang lain dan sumber daya lain yang dimiliki untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan oleh organisasi. Di dalam pengelolaan suatu organisasi terdapat kegiatan delapan kegiatan yaitu: 1) manajemen dan pengadministrasian organisasi, 2) komunikasi dalam organisasi, 3) kepemimpinan dalam organisasi, 4) staf atau kepegawaian dan humas, 5) ketatausahaan, 6) perbekalan, 7) keuangan, dan 8) perintah dan pendelegasian tugas. Tujuan akhir dari kegiatan pengelolaan adalah agar dalam pelaksanaan tugas dan pencapaian tujuan organisasi dapat berjalan dengan lancar, efektif dan efisien. Berdasarkan pendapat di atas maka pada hakekatnya dalam kegiatan atau aktivitas manajemen mencakup 2 hal yang sangat penting yaitu: 1) mengerahkan sekelompok manusia dalam mendorong, memimpin, mengarahkan, dan menertibkan orang-orang agar mau mengerjakan perbuatan

untuk menuju tujuan dalam kerja sama dan 2) menggerakkan segala fasilitas dalam menghimpun, mengatur, memelihara, dan mengendalikan alat-alat, benda, uang, bangunan, dan metode kerja serta semua alat-alat yang digunakan dalam menyelesaikan tugas dalam kerja sama.

Menurut Wawan S. Suherman (2002: 2), menjelaskan bahwa manajemen olahraga adalah suatu pendayagunaan dari fungsi-fungsi manajemen terutama dalam konteks organisasi yang memiliki tujuan utama untuk menyediakan aktivitas, produk, dan layanan olahraga atau kebugaran jasmani. Manajer adalah orang atau salah satu orang yang utama dalam suatu organisasi olahraga karena diharuskan memiliki kemampuan untuk merencanakan, mengambil keputusan, melakukan koordinasi serta memotivasi produktivitas kerja karyawan dan hubungan antar pengurus, serta memahami dan mengerti fungsi-fungsi dari manajemen. Tujuan dari pelaksanaan atau pengelolaan sebuah manajemen adalah sebagai berikut: 1) untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan oleh suatu organisasi, 2) untuk menjaga suatu keseimbangan di antara tujuan-tujuan organisasi atau individu yang saling bertentangan, dan 3) berupaya agar dapat mencapai efisiensi dan efektifitas kerja dari segala sesuatu yang direncanakan atau yang akan dikerjakan, (Wawan S. Suherman, 2002: 5). Menurut pendapat Sukintaka (2000: 2), menjelaskan bahwa

dalam sebuah manajemen yang ideal terdapat 6 fungsi manajemen yaitu meliputi: 1) pengorganisasian (*organizing*), 2) perencanaan (*planning*), 3) pengambilan keputusan (*decision making*), 4) kepemimpinan (*leadership*), 5) pengendalian (*controlling*), dan 6) penyempurnaan (*improvement*). Selanjutnya Stoner (1992: 176-278), menambahkan lagi dua fungsi manajemen lainnya yaitu: 1) penataan staf dan personalia (*staffing*) dan 2) penganggaran keuangan (*budgeting*).

### **Sarana Pengelolaan Manajemen**

Menurut pendapat Alex Gunur (1979: 11-12), agar dalam sebuah proses manajemen dapat berjalan dengan baik maka ada beberapa sarana atau alat yang harus ada dan dipenuhi oleh seseorang atau organisasi. Sarana atau alat tersebut dikenal dengan istilah "*Tool Of Management*" atau "6 M" yaitu meliputi: 1) *man* atau manusia, 2) *money* atau uang, 3) *material* atau bahan, 4) *methods* atau metode atau cara, 5) *mechines* atau alat dan sarana prasarana, dan 6) *market* atau pasar.

### **Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler**

Dasar hukum penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler adalah Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81a tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum dalam pasal 2 (1) yang menyebutkan implementasi kurikulum pada SD/MI, SMP/MTs, SMA/MA, dan SMK/MAK

kemudian pada lampiran III Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81a Tahun 2013 tentang Implementasi kurikulum menjelaskan tentang Pedoman Kegiatan Ekstrakurikuler yaitu pedoman implementasi kurikulum yang mencakup: 1) pedoman penyusunan dan pengelolaan kurikulum tingkat satuan pendidikan; 2) pedoman pengembangan muatan lokal; 3) pedoman kegiatan ekstrakurikuler; 4) pedoman umum pembelajaran; dan 5) pedoman evaluasi kurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler adalah program yang dipilih peserta didik berdasarkan bakat dan minat. Menurut Suryosubroto (2002: 270), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Ekstrakurikuler akan bertambah jenis dan macam seiring kebutuhan siswa dan tuntutan perkembangan jaman, serta ekstrakurikuler akan tetap eksis dan diakui keberadaannya di sekolah tergantung oleh beberapa faktor antara lain: guru, pelatih, sarana dan prasarana serta minat siswa itu sendiri. Menurut pendapat Yudha M. Saputra (1999: 13), ada lima prinsip pengembangan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, antara lain: 1) prinsip relevansi yaitu bahwa pengembangan kegiatan ekstrakurikuler hendaknya disesuaikan dengan kehidupan nyata anak di sekitarnya, 2) prinsip efektivitas dan efisiensi berkaitan dengan sejauh mana, apa yang direncanakan dan apa yang diinginkan, serta apa yang telah

dilaksanakan. prinsip efisiensi berkaitan dengan perbandingan antara hasil apa yang telah dicapai dengan pengeluaran, 3) prinsip kesinambungan, kegiatan ekstrakurikuler sebaiknya dilaksanakan secara kontinyu dan saling berhubungan antar berbagai jenis kegiatan atau unit kegiatan yang lain, 4) prinsip fleksibilitas, kegiatan ekstrakurikuler bersifat tidak kaku artinya bahwa siswa diberi kebebasan untuk memilih dan mengembangkan sesuai dengan bakat, minat, kebutuhan dan lingkungannya, 5) prinsip orientasi pada tujuan, dalam pelaksanaan setiap kegiatan ekstrakurikuler harus ada tujuan yang akan di capai secara efektif, efisien, dan fungsional.

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler: 1) memperluas dan mempertajam pengetahuan para siswa terhadap program kurikuler serta saling keterkaitan antara mata pelajaran yang bersangkutan, 2) menumbuhkan dan mengembangkan berbagai macam nilai, kepribadian bangsa, sehingga terbentuk manusia yang berwatak, beriman dan berbudi pekerti luhur, 3) membina bakat dan minat, sehingga lahir manusia yang terampil dan mandiri, dan 4) peranan ekstrakurikuler di samping memperdalam dan memperluas wawasan dan pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum, juga suatu pembinaan pemantapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para siswa. Kegiatan ekstrakurikuler lain yang diarahkan untuk membina serta

meningkatkan bakat, minat dan keterampilan-keterampilan hasil yang diharapkan adalah kemandirian, kepercayaan diri, dan kretivitas serta prestasi siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler tentu berbeda-beda jenisnya, karena banyak hal yang memang berkaitan dengan kegiatan siswa selain dari kegiatan inti. Dengan beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada, siswa dapat memilih kegiatan yang sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing. Beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diprogramkan di sekolah dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 3) sebagai berikut : 1) Pendidikan Kepramukaan, 2) Pasukan Pengibar Bendera (Paskibra), 3) Palang Merah Remaja (PMR), 4) Pasukan Kemanan Sekolah (PKS), 5) Gema Pecinta Alam, 6) Filateli, 7) Koperasi Sekolah, 8) Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), 9) Kelompok Ilmiah Remaja (KIR), 10) Olahraga, dan 11) Kesenian. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berbentuk: 1) Krida; meliputi Kepramukaan, Latihan Dasar Kepemimpinan Siswa (LDKS), Palang Merah Remaja (PMR), Pasukan Pengibar Bendera Pusaka (Paskibraka), dan lainnya, 2) Karya ilmiah; meliputi Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian, dan lainnya, dan 3) Latihan/olah bakat/prestasi; meliputi pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, cinta

alam, jurnalistik, teater, keagamaan, dan lainnya.

### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD/MI/ yang sederajat di wilayah kerja Kabupaten Kulonprogo, Yogyakarta tahun 2015.

### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif-kualitatif (*mix methods*) yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan atau memberikan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan suatu objek atau subjek penelitian dengan didukung oleh data-data berupa jawaban yang diperoleh dari responden. Subjek atau sumber data dalam penelitian ini adalah seluruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di tingkat SD/ sederajat di wilayah kerja Kabupaten Kulonprogo, Yogyakarta pada tahun 2015 yang sedang melanjutkan studi sarjana (program PKS S-1 PJKR) di UNY yang berjumlah kurang lebih 50 orang guru. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket terbuka dan wawancara tidak terstruktur. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis kualitatif-kuantitatif (*mix methods*). Untuk data kuantitatif (data angka/bilangan) dianalisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase dan untuk data kualitatif (data yang berupa kata-kata atau gambar)

dianalisis secara kualitatif dengan cara triangulasi data.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Data Hasil Penelitian

Adapun data yang terkumpul dan berhasil diidentifikasi oleh peneliti antara lain adalah data-data mengenai kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah, berdasarkan data dari 50 orang guru PJOK yang mengisi angket penelitian diperoleh data yang bervariasi yaitu:

1. Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga, antara lain: Sepakbola (18), Bolavoli (18), Tenis Meja (12), Basket (1), Futsal (1), Beladiri (2), Bulu Tangkis (11), Tapak Suci (2), Karate (2), Atletik (3), Sepaktakraw (4), Panahan (1), Pencak silat (1), Catur (2), dan Senam (2).
2. Kegiatan Ekstrakurikuler Non Olahraga, antara lain: Pramuka (50), HW (2), Hadroh (8), Kolintang (1), TIK (1), Dansa (1), Karawitan (4), Seni Tari (26), Drum Band (9), Batik (4), Seni Musik (4), Dokter Kecil-PMR (1), Baca Puisi (1), Angklung (1), Rebana (2), Komputer (2), Iqro'ah (9), dan Bahasa Inggris.
3. Ekstrakurikuler Pramuka bersifat Wajib dan diselenggarakan oleh 50 SD. Ekstrakurikuler HW bersifat Wajib dan hanya diselenggarakan oleh 2 SD. Ekstrakurikuler Tapak Suci bersifat

wajib dan hanya diselenggarakan oleh 2 SD.

### Pengorganisasian (*Organizing*)

1. Data terkait gambarkan struktur pengorganisasiannya, berdasarkan jawaban dari 50 orang responden diperoleh data bahwa terdapat 33 (66%) orang guru PJOK menjawab "Ada" dan 17 (34%) orang guru PJOK menjawab "Tidak ada", Alasannya: tidak mengetahui gambar dan struktur pengorganisasiannya. Secara umum rata-rata gambar pengorganisasiannya seperti berikut ini:



Gambar 1. Struktur Pengorganisasian Kegiatan Ekstrakurikuler Di SD/MI/Sederajat Di Kabupaten Kulonprogo.

2. Data terkait jumlah pengelola kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah yang ideal, berdasarkan jawaban dari responden diperoleh data bahwa terdapat 18 (36%) orang guru PJOK

menjawab "Sudah" dan 32 (64%) orang guru PJOK menjawab "Belum", dengan alasan: 1) pengelola peralatan P3K tidak ada, 2) keterbatasan dana keuangan tidak ada, 3) belum memenuhi harapan sekolah, 4) sie pencari dana tidak ada, dan 5) kesulitan mencari pelatih yang ideal. Data terkait pengurus/pengelola yang memiliki tugas/jabatan ganda, berdasarkan jawaban dari responden diperoleh data bahwa terdapat 38 (76%) orang guru PJOK menjawab "Ada" dan 12 (24%) orang guru PJOK menjawab "Tidak Ada", dengan alasan: 1) kekurangan tenaga pengelola dan pelatih, sehingga hanya guru-guru muda saja yang mau terlibat, 2) efisiensi tenaga dan biaya, 3) memaksimalkan kemampuan yang dimiliki guru.

3. Data terkait pengelola mengadakan kerjasama dengan pihak lain (baik perseorangan maupun secara organisasi dan dengan pihak mana saja serta dalam bidang apa saja, berdasarkan jawaban dari responden diperoleh data bahwa terdapat 25 (50%) orang guru PJOK menjawab "Ada/menjalin" dan 25 (50%) orang guru PJOK menjawab "Tidak menjalin hubungan". Adapun pihak sekolah tersebut berhubungan dengan pihak: 1) Komite Sekolah dan Wali Murid, 2) Dinas Pendidikan (UPTD Kecamatan dan Kabupaten), 3) Koordinator KONI Kelurahan/Kecamatan dan Perangkat Desa (Dukuh, Lurah, Camat) serta

masyarakat di sekitar sekolah, 4) sekolah lain, 5) Instansi/Organisasi Lain (Pengcab/Pengprov), 6) pihak swasta (*sponsorship*), 7) alumni sekolah. Adapun bentuk kerja sama tersebut antara lain dalam hal: 1) pendanaan/keuangan, 2) pengembangan dan perijinan, 3) latihan tanding, 4) sewa lapangan/gor, 5) kegiatan kepelatihan.

### **Perencanaan (*Planning*)**

1. Data terkait cara alternatif yang sering digunakan sekolah untuk pengembangan program kegiatan ekstrakurikuler olahraga, berdasarkan data dari 50 orang guru PJOK diperoleh data sebagai berikut:

1. *Top Down* (33/66%), alasannya: 1) agar lebih mudah dikoordinir oleh pihak sekolah, 2) agar selaras dengan program yang telah disusun oleh sekolah, 3) untuk mengantisipasi sarana prasarana yang minim dari pihak sekolah, 4) untuk mengantisipasi pendanaan yang minim dari pihak sekolah, 5) untuk mengantisipasi keinginan siswa yang beraneka ragam, 6) pelaksanaan akan lebih mudah jika disesuaikan dengan kemampuan sekolah.

2. *Bottom Up* (2/4%), alasannya: 1) disesuaikan dengan bakat dan minat siswa dan sekolah tinggal memfasilitasi saja, dan 2) karena pilihannya sendiri maka siswa akan

lebih bertanggung jawab dalam pelaksanaannya.

3. Kombinasi (15/30%), alasannya: 1) lebih mengena dan mendapat kesepakatan di antara sekolah dan siswa, dan 2) penyesuaian dengan kemampuan sekolah, pelatih/pengelola dan kondisi siswa.
2. Data terkait tujuan penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah berdasarkan jawaban dari responden diperoleh jawaban: 1) untuk mengembangkan wawasan dan meningkatkan hobi, bakat, minat, keterampilan, karakter, prestasi dan potensi unggul yang dimiliki oleh siswa, 2) menjaring dan memilih bakat siswa untuk meningkatkan prestasi olahraga sekolah, 3) menyiapkan tim sekolah untuk menghadapi *event*/pertandingan olahraga diberbagai level kejuaraan, 4) meningkatkan dan mempersatukan hubungan di antara para siswa dan guru, 5) membangun watak dan karakter siswa, 6) pemenuhan jam dan melengkapi program sekolah, 7) sebagai pedoman atau acuan dalam melaksanakan kegiatan pengajaran dan pelatihan harian atau mingguan, 8) untuk mengisi waktu luang siswa dengan kegiatan yang positif, dan 9) untuk meminimalisir terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan dan mengurangi terjadinya kenakalan anak-anak remaja.
3. Data terkait isi rencana atau program kerja tersebut yang disusun oleh pengelola kegiatan ekstrakurikuler

olahraga di sekolah tersebut dibagi dalam 2 tahap (rencana jangka panjang dan rencana jangka pendek) terdapat 30 (60%) guru PJOK "Membuat Program" dan 20 (40%) orang guru PJOK "Tidak Membuat Program". Adapun program tersebut yaitu meliputi:

1. Program rencana jangka pendek, meliputi: 1) sasaran latihan rutin harian (latihan fisik, teknik, taktik, dan mental), 2) pengadaan sarana prasarana, 3) Perekrutan siswa/anggota baru, 4) berprestasi ditingkat Gugus/Kecamatan (UPTD), 5) ujicoba dan latihan tanding (*try in* dan *try out*), dan 6) membentuk tim untuk masing-masing cabang olahraga.
2. Program rencana jangka panjang, meliputi: 1) mengikuti kompetisi atau turnamen antar sekolah, kecamatan, kabupaten, propinsi (POPDA, PORKAB, OOSN) atau tingkat nasional atau internasional, 2) mencintai dan tertarik melakukan olahraga yang dilakukan secara sukarela tanpa paksaan, 3) prestasi tingkat Kabupaten/Propinsi, 4) penyempurnaan jumlah dan kualitas sarana-prasarana olahraga, dan 5) pengadaan seragam untuk masing-masing cabang olahraga.

#### **Pengambilan Keputusan (*Decision Making*)**

1. Data terkait cara pengambilan keputusan yang dilakukan oleh pengelola kegiatan ekstrakurikuler

olahraga di sekolah, berdasarkan jawaban dari responden diperoleh jawaban:

- a. Otoritas pimpinan/pengelola : 5 (10%)
  - b. Musyawarah (pimpinan/pengelola dengan peserta) : 45 (90%)
  - c. Ditentukan oleh peserta : 0 (0%)
  - d. Lain-lain : 0 (0%),
2. Data terkait orang yang akan bertanggung jawab terhadap pengambilan keputusan berdasarkan jawaban dari responden diperoleh jawaban: 1) Kepala Sekolah, 2) Ketua koordinator kegiatan ekstrakurikuler, 3) Guru PJOK dan Pelatih yang berkompeten dari masing-masing cabang olahraga, 4) semua pengelola kegiatan ekstrakurikuler sekolah, dan 5) pemimpin yang dihasil berdasarkan kesepakatan dalam rapat.
3. Data terkait rapat kepengurusan organisasi pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah selalu melaporkan hasil pertanggung jawaban kinerja para pengelola, berdasarkan jawaban dari responden diperoleh data bahwa terdapat 31 (62%) orang guru PJOK menjawab "Sudah Menyusun Laporan", 15 (30%) orang guru PJOK menjawab "Belum Menyusun Laporan" dan 4 (8%) orang guru PJOK "Tidak Menjawab Pertanyaan". Adapun hal-hal yang dilaporkan meliputi: 1) kehadiran para

pelatih dan siswa, 2) evaluasi dan penilaian pelaksanaan program kegiatan ekstrakurikuler, 3) evaluasi dan penilaian kemajuan hasil belajar siswa, 4) perencanaan semester berikutnya atau tahun depan, 5) pelaporan anggaran dana yang telah dikeluarkan, 6) laporan dari para pelatih dan para siswa, 7) keterlaksanaan program latihan, 8) ketercapaian sasaran hasil latihan dan penilaian kepada siswa, 9) kendala-kendala dalam pelaksanaan program kerja dan lingkungan, 10) keikutsertaan dan prestasi hasil yang diraih dalam suatu event.

#### **Pembimbingan (*Directing*) dan Kepemimpinan (*Leadership*)**

1. Data terkait gaya kepemimpinan pengelola kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah dalam menjalankan tugasnya, berdasarkan jawaban dari guru PJOK diperoleh informasi bahwa:
- a. Otoriter (Keras): 2 (4%), gaya ini dipilih karena: 1) menjadikan seseorang menjadi lebih bertanggung jawab, dan 2) prestasi dibentuk dengan sikap yang tegas.
  - b. Demokratis (Negosiasif): 46 (92%), gaya ini dipilih karena: 1) mencari persamaan persepsi dan kata mufakat sehingga semua elemen dapat bertanggung jawab, 2) selalu melibatkan banyak pengurus dalam setiap pelaksanaan kegiatan, 3) disesuaikan dengan karakteristik



pengurus dan anak sd, 4) disesuaikan dengan kondisi dan keadaan sekolah, 5) untuk menampung dan mengembangkan seluruh aspirasi dari para pelatih dan para siswa, 6) penyelarasan antara kepentingan dan kemampuan sekolah dengan kebutuhan siswa, 7) lebih fleksibel dan bersifat kekeluargaan, 8) kegiatan dapat diterima oleh semua pihak dengan harapan agar berjalan lancar, dan 9) memungkinkan terjadinya kesepahaman di antara berbagai pihak.

- c. *Lezzy Fair* (mengikuti bawahan): 2 (4%), gaya ini dipilih karena: 1) untuk memfasilitasi/nyengkuyung bawahan dan siswa, dan 2) menghindari kontra dengan para siswa atau pelatih dan guru.

#### **Pengendalian (*Controlling*)**

1. Data terkait sistem pengendalian/kontrol yang dilakukan oleh pengelola kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah terhadap kinerja dan hasil pelaksanaan kegiatan, berdasarkan informasi dari responden diperoleh jawaban bahwa: 1) diadakan presensi (data kehadiran), refleksi, supervisi, evaluasi dan pemantauan oleh atasan dalam setiap kegiatan, 2) perbandingan hasil awal latihan dan akhir latihan (progres), 3) melalui laporan pertanggung jawaban dalam rapat pengurus secara berkala (pada akhir tahun, akhir semester, atau akhir

bulan), 4) *cheking* melalui pihak ketiga (petugas piket atau komite sekolah), dan 5) monitoring langsung dan mengecek daftar hadir pelatih atau siswa, baik oleh kepala sekolah maupun pengawas dari UPTD TK/SD.

2. Data terkait waktu pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga tersebut, apakah sudah terjadwal dan terprogram dengan baik, berdasarkan jawaban dari responden diperoleh data bahwa terdapat 40 (80%) orang guru PJOK menjawab "Sudah" dan 10 (20%) orang guru PJOK menjawab "Belum", dengan alasan program dan tim pelaksana kegiatan masih baru, belum pengalaman sehingga butuh belajar, serta kadang-kadang mengubah jadwal secara insidental apabila akan mengikuti kejuaraan.
3. Data terkait alokasi waktu dan jadwal pertemuan per Minggu, berdasarkan jawaban dari responden diperoleh informasi bahwa: 1) 1x/Minggu: 35 (70%), b) 2x/Minggu: 11 (22%), dan c) 3x/Minggu: 4 (8%)
4. Data terkait durasi waktu dalam setiap pertemuannya, berdasarkan jawaban dari responden diperoleh informasi bahwa: 1) 60 menit: 2 (4%), 2) 90 menit: 18 (36%), dan 3) 120 menit: 30 (60%).
5. Data terkait peserta dan pengelola/pelatih kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sudah tercatat/teradministrasi dengan baik atau belum, berdasarkan jawaban dari responden diperoleh data bahwa

terdapat 28 (56%) orang guru PJOK menjawab "Sudah" dan 22 (44%) orang guru PJOK menjawab "Belum", dengan alasan yang penting berjalan dengan lancar saja. Adapun data dari orang yang terdaftar dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga tersebut, berdasarkan jawaban dari responden, terdapat:

- a. Pengelola: 50-70 % yang aktif, Alasannya: 1) kurang peduli dengan tugas dan tanggung jawabnya, 2) banyak acara kedinasan yang insidental, 3) pelimpahan wewenang kepada guru olahraga, 4) tidak terlibat secara langsung sehingga hanya hadir kadang-kadang saja, dan 5) karena kepentingan lain dan keterbatasan waktu.
- b. Pelatih: 80-90 % yang aktif, Alasannya: 1) kadang-kadang ijin jika ada keperluan/kepentingan/tugas yang mendadak, 2) acara insidental kemasyarakatan, dan 3) kendala cuaca yang kurang baik..
- c. Siswa: 70-90 % yang aktif, Alasannya: 1) kondisi cuaca yang kurang baik, 2) alasan transportasi dan jarak sekolah, 3) kurang mendapat motivasi dan dukungan dari orang tuanya, 4) jika tidak bentrok dengan jadwal kegiatan yang lain, 5) kadang-kadang siswa yang hadir bergantian dengan berbagai alasan, 6) kejenuhan

(bosan), dan 7) tidak ada teman (pesertanya hanya sedikit).

### **Penyempurnaan (*Improvement*)**

1. Data terkait pengelola/pelatih melakukan penilaian dan evaluasi kepada peserta ekstrakurikuler, berdasarkan jawaban dari responden diperoleh data bahwa terdapat 49 (98%) orang guru PJOK menjawab "Sudah Melakukan Penilaian" dan 1 (2%) orang guru PJOK menjawab "Belum Melakukan Penilaian". Selanjutnya waktu penilaian/evaluasi tersebut dilakukan oleh pengelola/pelatih, berdasarkan jawaban dari responden diperoleh data: 1) setiap Bulan: 8 (16%), 2) setiap Catur Wulan: 5 (10%), 3) setiap Semester: 36 (72%), 4) setiap Akhir Tahun: 1 (2%), dan 5) jawaban Lain-lain: 4 (8%) setiap saat/selama kegiatan ekstrakurikuler berlangsung atau setiap akhir materi pada setiap sesi.
2. Data terkait metode atau cara pelaksanaan evaluasi/penilaian yang dilakukan oleh pengelola/pelatih, berdasarkan jawaban dari responden diperoleh informasi bahwa dengan cara "Tes Praktek" dilakukan oleh 44 (88%) orang guru PJOK, dengan cara "Ujian Tulis" dilakukan oleh 1 (2%) orang guru PJOK, dan sisanya sebanyak 5 (10%) orang guru PJOK melakukan evaluasi dengan cara lain-lain, misalnya dengan cara monitoring kepada setiap peserta, dengan lembar pengamatan dan

observasi, nilai sikap (sopan-santun), presensi kehadiran, wawancara, daftar portofolio dari setiap prestasi yang pernah diraih.

3. Data terkait upaya yang dilakukan oleh pengelola/pelatih dalam memperbaiki atau menyempurnakan hasil penilaian yang dicapai, berdasarkan jawaban dari responden diperoleh informasi bahwa: 1) program remidi, perbaikan dan pengayaan, 2) menambah durasi latihan, 3) ujian ulang, 4) pergantian pelatih yang lebih berkompeten, 5) dengan penilaian proses, 6) memberikan demonstrasi dan peragaan, 7) pemberian motivasi dan tugas tambahan, 8) menambah jam pertemuan, dan 9) disampaikan dan dimusyawarahkan dalam rapat pleno.
4. Data terkait sarana prasarana yang dimiliki oleh pengelola saat ini, berdasarkan jawaban dari responden diperoleh informasi bahwa: 1) bola sepak, bola basket, bola tenis, bola takraw, gawang mini, rompi, seragam tim (basket, futsal, sepakbola, voli, atletik), raket bulutangkis, *suttle cock*, alat musik, radio tape kased/cd, *cones*, matras, *body protector*, pedang, jam/*stopwatch*, gada, raket bulutangkis, tenda pramuka, meja pingpong, bad, bola pingpong, 2) lapangan sepakbola mini, lapangan bulutangkis, lapangan tenis meja, lapangan voli, lapangan futsal, lapangan sepaktakraw, lapangan basket, hall indor (aula) sekolah, 3) peralatan *kids* atletik, lompat jauh bak

pasir, lompat tinggi, tongkat estafet, 4) peralatan *drumb band*, 5) peralatan komputer, 6) peralatan membuat, peralatan seni tari. Berdasarkan kondisi tersebut dari jawaban responden diperoleh data bahwa terdapat 15 (30%) orang guru PJOK menjawab "Sudah Ideal" dan 35 (70%) orang guru PJOK menjawab "Belum Ideal". Dari beberapa jawaban yang disampaikan oleh responden tersebut upaya untuk memenuhi jumlah tersebut agar ideal, antara lain ditempuh dengan cara: 1) mencarikan anggaran dana dari BOS dan BOSDA, 2) pengajuan dana ke sekolah (RAPBS), 3) pengajuan proposal untuk penambahan jumlah sarana-prasarana kepada sekolah atau komite, 4) meminta ke wakil kepala sekolah urusan sarana dan prasarana, 5) memodifikasi dan merekondisi peralatan olahraga, 6) guru atau siswa membawa peralatan sendiri, 7) menyewa (lapangan futsal), dan 8) menyewa GOR (gedung serba guna) milik kelurahan (bulu tangkis).

5. Data terkait terobosan atau promosi yang dilakukan oleh pengelola dalam memenuhi target atau sasaran yang diharapkan, berdasarkan jawaban dari responden diperoleh informasi bahwa dapat dilakukan dengan cara: 1) mengadakan ujicoba dengan tim atau sekolah lain, 2) mengadakan lomba *class meeting*, 3) mengadakan *try out* atau pertandingan eksebis, 4) promosi kepada calon siswa baru melalui visi

dan misi sekolah, 5) promosi dan demonstrasi masing-masing cabang olahraga, 6) mendatangkan pelatih profesional untuk memberikan *coaching clinic*, 7) kerjasama dengan orangtua wali murid, 8) tampil dalam event-event tertentu baik tingkat kecamatan/kabupaten, 9) mengadakan kerjasama dengan pihak lain, dan 10) cari *sponsorship*.

### **Penataan Staf dan Personalia (*Staffing*)**

1. Data terkait cara perekrutan pelatih dan pengelola kegiatan ekstrakurikuler olahraga, berdasarkan jawaban dari responden diperoleh informasi bahwa: 1) cara terbuka (dipilih melalui tes&seleksi): 14 (28%), 2) cara tertutup (langsung direkrut tanpa diseleksi): 29 (58%), 3) cara lain-lain: 7 (14%), misalnya: ditunjuk langsung oleh kepala sekolah atau ketua (guru PJOK), cari orang yang sudah dikenal dan berkompentensi, siswa mantan alumni sekolah, atau dicarikan oleh pihak kedua.
2. Data terkait pelatih kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki ijazah pendidikan olahraga/sertifikat melatih, berdasarkan jawaban dari responden diperoleh informasi bahwa: terdapat 24 (48%) orang guru PJOK "Sudah Memiliki Sertifikat", 16 (32%) orang guru PJOK "Belum Memiliki Sertifikat" dan 10 (20%) orang guru PJOK tidak memberikan jawabannya. Sertifikat atau lisensi yang dimiliki oleh guru PJOK

tersebut antara lain: 1) Lulusan FIK UNY, ada yang berlisensi Dasar, 2) Sertifikat Nasional Atletik, 3) Sertifikat Pelatihan tingkat Kabupaten/Kota/Propinsi, 4) Sertifikat Pelatihan dari Pengcab atau Pengprov.

3. Data terkait cara pengembangan dan pelatihan untuk meningkatkan keterampilan pengelola atau pelatih, berdasarkan jawaban dari responden diperoleh informasi bahwa: 1) mengikuti diklat kepelatihan, 2) mengikuti diskusi dalam pertemuan rutin kkg, 3) mengadakan kunjungan atau studi banding ke sekolah lain yang lebih maju dan berprestasi, 4) otodidak belajar mandiri dari buku reffrensi atau media lain, 5) mengadakan *sharing* dengan pelatih atau sekolah yang lain, 6) mengikuti kegiatan-kegiatan pelatihan dan sosialisasi, 7) mengikuti *workshop* dan seminar kepelatihan, 8) mengikuti kursus atau penataran kepelatihan.

### **Penganggaran Keuangan (*Budgeting*)**

1. Data terkait sumber dana utama yang diperoleh oleh pengelola saat ini dalam menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah, berdasarkan jawaban dari responden diperoleh data bahwa terdapat 50 (100%) orang guru PJOK menjawab "dari Dana BOS", 7 (14%) orang guru PJOK menjawab "dari Dana Orangtua Siswa" dan 2 (4%) orang guru PJOK menjawab "dari Dana Pribadi dan Dana dari Komite Sekolah". Adapun sumber

dana tambahan lainnya yang dimiliki oleh pengelola berdasarkan jawaban dari responden sebagian berasal dari: 1) hadiah kejuaraan (uang pembinaan), dan 2) sumbangan donatur dari pihak luar (masyarakat/perusahaan).

2. Data terkait pengelola selalu membuat laporan keuangan terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sekolah pada akhir tahun, berdasarkan jawaban dari responden diperoleh data bahwa terdapat 33 (66%) orang guru PJOK menjawab "Sudah Membuat" dan 14 (34%) orang guru PJOK menjawab "Belum Membuat". Adapun gambaran secara singkat mengenai apa dan bentuk laporan yang disusun, berdasarkan jawaban dari responden diperoleh informasi bahwa antara lain meliputi: 1) honor koordinator, pengelola, dan pelatih, 2) mencatat uang masuk, uang keluar dan saldo akhir tahun, 3) jumlah pertemuan dan kehadiran pelatih maupun siswa, 4) Hasil setiap kegiatan dan laporan hasil kejuaraan yang diikuti, 5) biaya operasional harian (beli gallon air mineral), 6) biaya mengikuti event atau pengiriman atlet/kontingan, 7) kadang-kadang ada konsumsi, 8) sewa lapangan atau GOR, 9) Biaya ATK (alat tulis kantor), 10) biaya akomodasi, transportasi dan dokumentasi, 11) membeli sarana dan prasarana, 12) biaya perawatan sarana dan prasarana, 13) biaya P3K, dan 14) biaya lain-lain:

loundri kostim, biaya transportasi, biaya honor wasit.

## **Pembahasan**

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah diperoleh dan dianalisis oleh peneliti, maka dapat diketahui bahwa:

1. Dari 50 guru PJOK sekolah dasar di Kabupaten Kulonprogo yang telah teridentifikasi, terdapat 2 (4%) SD yang belum menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga (hanya menyelenggarakan ekstrakurikuler pramuka yang sifatnya wajib) dikarenakan jumlah siswanya tidak memenuhi target yang diharapkan, dan masalah transportasi atau kondisi alam yang jauh dari sekolah ketempat tinggal siswa. Selanjutnya guru memberikan solusi atau jalan keluar bagi anak didiknya yang memiliki bakat dalam olahraga tersebut untuk mengikuti latihan diklub atau di masyarakat.
2. Terkait dengan data dari fungsi pengorganisasian dari 50 sekolah SD di Kulonprogo, terdapat 33 (66%) SD yang telah memiliki bagan organisasi kepengurusan penyelenggara kegiatan ekstrakurikuler dan 17 (34%) SD belum membuat bagan kepengurusan. Tetapi berdasarkan wawancara, para guru SD tersebut akan segera mengupayakan untuk membuat bagan kepengurusan kegiatan ekstrakurikuler SD. Dari sekolah-sekolah yang telah memiliki bagan organisasi tersebut sebagian besar penasehatnya adalah unit

pengelola tingkat daerah Kecamatan (UPTD Kec.), kepala sekolah adalah sebagai penanggung jawab terhadap seluruh kegiatan ekstrakurikuler dan dengan bantuan guru masing-masing sebagai ketua pelaksana serta terdapat komite sekolah, sekretaris, bendahara dan pelatih yang akan membantu jalannya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Untuk mengifisienkan waktu, tenaga, dan biaya kadang-kadang ada penambahan atau rangkap jabatan. Para pengelola kegiatan ekstrakurikuler tersebut ada yang telah bekerja sama dengan pihak lain, misalnya: perangkat desa, sekolah lain, pihak swasta, KONI, pengcab, pengprov, dll. Kerjasama tersebut biasanya dalam hal pendanaan, diskusi pemrograman latihan, perijinan/sewa tempat, latihan tanding, dll.

3. Terkait dengan data dari fungsi perencanaan diperoleh informasi bahwa perencanaan disusun dalam dua kelompok yaitu rencana jangka panjang dan jangka pendek dan sebagian besar (33 atau 66% guru PJOK) ditentukan oleh pimpinan kepada bawahannya atau secara *Top Down*. Hal tersebut dimaksudkan agar dapat kegiatan ekstrakurikuler mudah dikendalikan dan dapat berjalan dengan lancar. Namun juga ada sekolah-sekolah yang menjalankan programnya tersebut untuk mengisi waktu atau melaksanakan program yang ada di sekolah saja.
4. Terkait dengan data dari fungsi

pengambilan keputusan diperoleh informasi bahwa pengambilan sebagian besar (45 atau 90% guru PJOK) sekolah dibuat/ditentukan melalui musyawarah mufakat dengan melibatkan para pengelola, pelatih, siswa, kepala sekolah, dan kadang-kadang melibatkan orangtua atau komite sekolah atau UPTD Kec. Rapat atau musyawarah tersebut sering dilakukan pada awal tahun ajaran baru dan akhir tahun pelajaran sekolah dan melibatkan pihak-pihak selalu tersebut untuk memberikan saran dan masukan untuk memperbaiki kegiatan dimasa yang akan datang.

5. Terkait dengan data dari fungsi pembimbingan, dengan melihat data di atasnya (terkait fungsi pengambilan keputusan) maka secara tidak langsung gaya pembimbingan atau gaya kepemimpinan yang diterapkan oleh sekolah-sekolah SD di Kabupaten Kulonprogo sebagian besar (46 atau 92% guru PJOK) menggunakan gaya kepemimpinan yang bersifat Demokratis (negosiasif) di mana setiap keputusan yang diambil selalu dilakukan melalui musyawarah mufakat oleh para pengurus, guru/pelatih, siswa, atau kadang-kadang melibatkan komite sekolah, UTD Kec. atau wali murid.
6. Terkait dengan fungsi pengendalian dan sistem kontrol yang diterapkan di sekolah dasar yang ada di Kabupaten Kulonprogo sebagian besar kinerja pengurus dan kehadiran siswa dipantau

melalui buku presensi dan monitoring langsung di lapangan baik dari para pengelola atau oleh kepala sekolah langsung (kadang-kadang ada pengawasan dari UPTD TK/SD tingkat Kec.). Hal tersebut dianggap cukup efektif untuk mengendalikan dan mengevaluasi terhadap jalannya kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh pihak sekolah.

7. Terkait dengan fungsi penyempurnaan, sistem evaluasi dan penilaian yang diterapkan di sekolah dasar di Kabupaten Kulonprogo sebagian besar (44 atau 88% guru PJOK) adalah menggunakan tes praktek yang dilakukan setiap akhir semester (36 atau 72% guru PJOK). Apabila dirasa masih jauh dari yang diharapkan maka perlu ada ujian ulang, remidi, pengayaan dan bila perlu diadakan penambahan jam kegiatan ekstrakurikuler. Penambahan jam atau remidi dapat dilakukan kapan saja sesuai dengan kesepakatan antara siswa dengan guru atau pelatihnya.
8. Terkait dengan data dari fungsi penataan staf dan personalia, yang terkait dengan cara seleksi atau perekrutan pelatih dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan oleh sekolah dasar yang ada di Kabupaten Kulonprogo sebagian besar (29 atau 58% sekolah) melakukan perekrutan secara tertutup (atau direkrut tanpa adanya seleksi). Kebanyakan pelatih atau pengurus yang diambil adalah orang yang sudah dikenal oleh

pengerus sebelumnya, atau diambilkan dari alumni sekolah namun tetap yang mampu menjalankan tugas dan kewajibannya meskipun masih ada yang memiliki rangkap jabatan.

9. Terkait data dari fungsi penganggaran keuangan, sebagian besar dana oprasional kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah dasar di Kabupaten Kulonprogo hanya bergantung dari dana BOS (50 atau 100% sekolah) dan sisanya ada yang berasal dari dana yang dibayarkan oleh orang tua wali murid, dana dari komite sekolah, dan bahkan ada dana yang berasal dari milik guru secara pribadi. Ada beberapa guru yang memang karena sikap loyalitas dan totalitasnya atas dirinya yang sangat mencintai profesi atau hobinya dalam olahraga tersebut dengan sukarela mengeluarkan uang pribadinya untuk membiayai kegiatan ekstrakurikuler tersebut agar dapat berjalan seperti yang diharapkan dan dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Sebagian besar dana tersebut digunakan untuk membayar honor pelatih dan pengelola, perawatan dan pengadaan sarpras, sewa, oprasional kegiatan ekstrakurikuler, dan lain-lain. Penggunaan dana/keuangan dari sekolah tersebut sebagian besar (33 atau 66% sekolah) dilaporkan melalui rapat pertanggung jawaban pengurus yang diselenggarakan setiap akhir tahun ajaran.
- 10.

## KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat dideskripsikan hasil penelitian seperti berikut ini: Dari 50 sekolah dasar yang telah teridentifikasi, terdapat 2 (4%) sekolah dasar yang belum menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dikarenakan jumlah siswanya tidak memenuhi target yang diharapkan, permasalahan transportasi dan kondisi alam yang dari tempat tinggal siswa ke sekolah. Namun berdasarkan hasil wawancara kedua sekolah tersebut tetap menyelenggarakan ekstrakurikuler kepramukaan yang sifatnya wajib.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alex Gunur. (1979). *Manajemen (kerangka-kerangka pokok)*. Jakarta: Bharata Karya Aksara.
- Bompa Tudor O. (1994). *Theory and methodology of training (third edition)*. Departement of Physical Education, York University, Toronto, Ontario Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Daft R. L. (1988). *Management*. New York: Holt Rainhart.
- Hani Handoko T. (2000). *Manajemen (edisi ke dua)*. Yogyakarta: BPFE Yogyakarta.
- Hersey P. dan Blanchard K.H. (1988). *Management of organizational behavior utilizing human resource*. Englewood Cliffs: Prentice Hall, Inc.
- Ibnu Syamsi. S. U. (1994). *Pokok-pokok organisasi dan manajemen*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Lexy J. Moleong. (2001). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- M. Furqon H. (2002). *Pembinaan olahraga usia dini*. Surakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Keolahragaan (Pusiitbang-OR) Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Parks Janet B., Zanger Beverly R. K., & Quarterman Jerome. (1998). *Contemporary sport manajement*. USA: Human Kinetics.
- Stoner James A. F. (1995). *Manajemen (edisi ke dua jilid 1)*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama Erlangga.
- ..... (1992). *Manajemen (edisi ke dua jilid 2)*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama Erlangga.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- ..... (2000). *Metodologi penelitian untuk kalangan bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sukintaka. (2000). *Administrasi pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Wawan S. Suherman. (2002). *Manajemen olahraga*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.



---

## ANALISIS SENAM ANGGUK DI KABUPATEN KULONPROGO DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Farida Mulyaningsih  
Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1, Karangmalang, Yogyakarta 55281  
Email: [farida\\_m@uny.ac.id](mailto:farida_m@uny.ac.id)

---

### Abstract

*An Angguk Gymnastics was a Gymnastics movement conducted by the community both in school environment as well as community in general in Kulonprogo Regency, however, could it be categorized in Gymnastics group or not so that it could be examined firstly. This research was aimed to describe, analyze and interpret an Angguk Gymnastics in Kulonprogo Regency Yogyakarta Special Region. This was a qualitative research include by observing directly to the field, furthermore conducted a light interview on an Angguk Gymnastics and take film as a documentation. Then analyzed an Angguk Gymnastics available in Kulonprogo Regency by involving a Gymnastics expert as an Expert Judgment. After analyzed whether an Angguk Gymnastics was categorized in Gymnastics characteristics so that obtained the following results: Angguk Gymnastics tended to be categorized in a light Gymnastics with a relatively-short term (15 minutes) aimed to be recreative and could keep the younger-elderly fitness aged about 50 years old. However, systematically the movements were still not in order.*

**Keywords:** Analysis, Angguk Gymnastics

### Abstrak

Senam Angguk merupakan aktifitas gerak senam yang dilakukan masyarakat baik dalam lingkungan sekolah maupun masyarakat secara umum di Kabupaten Kulonprogo, namun apakah dapat dikategorikan dalam kelompok senam atau belum sehingga harus dikaji terlebih dahulu. Tujuan dalam penelitian ini adalah mendeskripsikan, menganalisis, dan menginterpretasikan Senam Angguk di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta. Metode atau jenis penelitian yang digunakan menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu dengan mengobservasi langsung ke lapangan kemudian melakukan wawancara ringan tentang Senam Angguk dan mengambil film sebagai dokumentasi. Kemudian menganalisis Senam Angguk yang ada di Kabupaten Kulonprogo dengan melibatkan pakar senam sebagai *Expert Judgment*. Setelah dianalisis apakah Senam Angguk termasuk dalam karakteristik senam, maka diperoleh hasil sebagai berikut: Senam Angguk cenderung masuk dalam senam aerobik ringan, dengan intensitas waktu yang relatif pendek (15 menit), dengan tujuan untuk rekreatif, dan dapat untuk menjaga kebugaran lansia muda kurang lebih usia 50 tahun. Namun secara sistematis, gerakan masih banyak yang tidak berurutan.

**Kata Kunci:** Analisis, Senam Angguk

## PENDAHULUAN

Masyarakat Indonesia sebagian hidup di daerah pesisir, sebagian di daerah pegunungan dan sebagian di daerah dataran, sehingga dimungkinkan mereka berkembang masih dipengaruhi budaya primitif atau mungkin modern. Suatu contoh tradisi budaya yang dilakukan di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta adalah Olahraga tradisional Senam Angguk. Senam ini diangkat dari Tari Angguk yang merupakan seni tari khas rakyat Kabupaten Kulonprogo, yang sering dilakukan dalam berbagai acara. Awalnya tarian itu merupakan tarian pergaulan para remaja dan biasa digelar setelah musim panen. Tari Angguk mempunyai keistimewaan, yaitu unsur islam barat (Belanda) dan timur (Yogyakarta). Unsur islam pada tari Angguk terlihat ketika lagu Sholawat Nabi selalu menjadi pembuka pertunjukan.

Seiring perkembangan zaman tarian rakyat yang sangat kental di lingkungan Kabupaten Kulonprogo kala itu, dan agar jangan sampai terjadi kepunahan maka Bapak Bupati Kulonprogo meminta tari Angguk dimodifikasi menjadi Senam Angguk agar dapat dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat warga Kabupaten Kulonprogo termasuk di dalamnya siswa sekolah, baik dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama maupun Sekolah Menengah Atas dan sederajatnya.

Olahraga Tradisional Senam Angguk Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta ini diharapkan merupakan perpaduan antara tari angguk dan kaidah senam kebugaran. Kedua gerakan tersebut dikonversikan menjadi satu kesatuan yang membentuk menjadi Senam Angguk Ceria. Dikatakan ceria karena gerakannya merupakan gerakan rancak, gerakan yang menggalahkan untuk dilakukan, yang dibarengi dengan iringan musik. Penciptaan Senam Angguk ini dibantu oleh Dinas Kebudayaan dan Dinas Pariwisata Kabupaten Kulonprogo. Keunikan yang lain adalah Senam Angguk tidak mengenal kelas, artinya siapa saja bisa melakukan, apakah besar atau kecil, gemuk atau kurus tidak ada batasan, dan dapat digelar dalam bentuk lomba.

Dampak yang dapat diambil dari olahraga tradisional Senam Angguk ini terhadap masyarakat dalam konteks sosial budaya, ada beberapa nilai-nilai filosofi yang perlu diteladani dari sikap-sikap yang terwarisi dari nenek moyang, antara lain: dapat menanamkan tingkat sportifitas, kejujuran, disiplin, dan dapat bermasyarakat atau bergaul dengan siapapun. Namun demikian apakah yang dikatakan senam angguk tersebut sudah masuk dalam kategori atau kaidah senam atau belum. Dilihat dari gerakan pemanasan, inti pelaksanaan, maupun pendinginannya perlu diadakan evaluasi sehingga penting untuk diadakan analisis terlebih dahulu agar dapat dikelompokkan dalam kategori senam.

Melihat uraian pada latar belakang, maka sangatlah perlu dibahas, diteliti dan dianalisis secara mendalam dari fokus pada penelitian ini. Agar bagaimana olahraga khususnya pada olahraga tradisional Senam Angguk untuk dapat selalu konsisten dalam perkembangan dan pelestariannya, juga dapat mempunyai nilai tambah terhadap sosial budaya di masyarakat. Dengan demikian peneliti ingin mengungkap "Analisis Senam Angguk di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta". Dengan tujuan dapat mendeskripsikan, menganalisis, dan menginterpretasikan Senam Angguk di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta.

## KAJIAN TEORI

Sosial budaya atau lebih disebut antropologi Budaya berhubungan dengan apa yang sering disebut dengan etnologi. Ilmu ini mempelajari tingkahlaku manusia, yang berkaitan dengan individu dan kelompok. Tingkahlaku yang dipelajari bukan hanya kegiatan yang dapat diamati dengan mata saja, tetapi juga dalam pikiran. Pada manusia, tingkah laku ini tergantung pada proses pembelajaran, yang dilakukan adalah hasil dari proses belajar oleh manusia sepanjang hidup (Siregar Leonard, 2002).

Mempelajari tingkah laku dengan cara mencontoh atau belajar dari generasi di atasnya dan juga dari lingkungan alam serta sosial yang ada di sekeliling. Inilah para ahli Antropologi menyebutkan dengan kebudayaan. Kebudayaan dari kelompok-

kelompok manusia, baik itu kelompok kecil kelompok besar yang menjadi obyek spesial dari peneliti Antropologi Sosial Budaya. Dalam penelitian ini juga mendekati serta mengungkap sebuah kelompok masyarakat olahraga tradisional Senam Angguk di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta.

Konsep budaya memainkan peranan penting dalam sosiologi. Budaya pada prinsipnya juga berorientasi pada kebiasaan dalam pola kehidupan manusia yang berhubungan dengan tingkah laku karena pemikiran secara simbolis pada belajar sosial. Proses pelaksanaan tingkah laku pada masyarakat tatanan sikap, nilai dan tujuan menjadi prioritas utama. Hal tersebut juga berdampak pada sosial budaya Senam Angguk.

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dan bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dan bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat (1995), kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang, sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Merumuskan apa itu senam? Kita harus mengetahui ciri-ciri dan kaidah-kaidahnya (Wuryati Soekarno, 1986), yaitu:

1. Gerakan gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja
2. Gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelenturan, memperbaiki sikap dan gerak/keindahan tubuh, menambah keterampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan keindahan tubuh).
3. Gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis.

Jadi dengan ketentuan tersebut senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Senam angguk adalah senam yang dimodifikasi dari dua gerakan, yaitu gerakan seni tari angguk dan gerakan senam. Kedua gerakan tersebut dikonversikan menjadi satu kesatuan yang membentuk menjadi senam angguk ceria.

Seni tari angguk adalah seni tari asli Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta. Seni tari angguk pada awalnya terinspirasi dari seni tari Dolalak, di mana seni tari Dolalak merupakan seni tari yang berasal dari Kabupaten Purworejo Propinsi Jawa Tengah. Menurut cerita, istilah Dolalak diambil dari modus (tangga nada) diatonis barat yaitu: do, re, mi, fa, sol, la, si. Seni tari angguk masuk Kabupaten Kulonprogo pada tahun 1950. Awalnya tarian ini adalah tarian pergaulan para remaja dan biasa digelar setelah musim panen. Tarian ini pertamakali dimainkan oleh kaum laki-laki, lalu pada tahun 1970an tarian ini dimainkan oleh para wanita.

Gerakan tari Angguk terinspirasi dari gerakan kepala yang mengangguk-angguk. Ciri khas kostum tari angguk adalah gombyok warna emas dilengkapi dengan sampang, sampur, topi, pet warna merah/kuning dan kaca mata hitam. Tarian angguk mempunyai keistimewaan tersendiri, yaitu memadukan unsur islam barat (Belanda) dan timur (Yogyakarta). Unsur islam pada tari angguk terlihat ketika lagu sholawat Nabi selalu menjadi pembuka pertunjukan.

Melihat gerakan tari angguk yang energik dan ceria, Bapak Bupati Kulonprogo, yaitu Bapak Hasto meminta diciptakan Senam Angguk Ceria. Penciptaan senam angguk ceria dibantu oleh Dinas Kebudayaan dan Dinas Pariwisata Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan dimotori oleh Bapak Joko Mursito yang sekaligus menjadi penata musik dalam irama senam angguk yang juga bekerja sama dengan Adika Java Music.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif, artinya dalam penelitian tersebut mencoba untuk

memahami suatu situasi sosial, peristiwa, peran, interaksi dan kelompok (Creswell, 1994), metode pendekatan kualitatif merupakan sebuah proses investigasi. Secara bertahap peneliti berusaha memahami, mencermati dan menganalisis fenomena yang ada dalam senam Angguk.

Penelitian mengambil lokasi di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta. Subjek penelitian yang digunakan adalah khalayak/pelaku Senam Angguk dan CD Senam Angguk. Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal, yaitu menganalisis Senam Angguk yang ada di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta, yaitu dengan datang ke lokasi di mana ada latihan Senam Angguk kemudian *dishooting* dan dianalisis bersama *expert judgment*, apakah dapat dikelompokkan ke dalam sistematika senam.

Instrumen data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Analisis Senam Angguk Di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta**

Aspek Yang di Analisis	Indikator	Deskripsi Hasil
Jenis Senam	Senam Umum: Aerobik Ritmik Sportif SKJ	
Metodik	Latihan Pendahuluan Latihan Inti Latihan Penenangan	
Sistematika	Berurutan: Dari yang ringan ke yang berat Dari yang sederhana ke yang kompleks Dari yang mudah ke yang sulit Susunan gerakan dari atas ke bawah atau sebaliknya	
Tujuan	Pencegahan Penjagaan/kebugaran Penyembuhan	

Teknik gerakan	Sesuai dengan kaidah gerak olahraga	
Kesimpulan:		

Pengumpulan data dilakukan secara *holistic* serta memperhatikan relevansi data dengan fokus penelitian, dan tujuan. Peneliti menggunakan tiga teknik pengumpulan data yang lazim digunakan dalam penelitian kualitatif, yaitu: observasi, wawancara, dan dokumentasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil penelitian

Dalam penelitian, data yang sudah didapat oleh peneliti maka perlu dianalisis. "Analisis adalah cara berfikir untuk menguji sesuatu secara sistemik (melalui data yang terkumpul pada catatan lapangan) untuk menentukan bagian-bagian, hubungan antara bagian dengan seluruh obyek". (Spradley, 1980 dalam buku Soemosasmito S., 1989). Dalam penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif, data yang diperoleh dianalisis dengan bantuan *expert judgment*.

*Expert Judgment* yang digunakan dalam penelitian ini adalah pakar senam dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Mereka adalah Dr. Sri Winarni, M.Pd. dan Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. Berdasarkan instrumen dan analisis data yang diperoleh dari dua *expert judgment*, maka penelitian ini menghasilkan beberapa aspek/kajian yaitu:

### Aspek Jenis Senam

Indikator yang dikembangkan dalam aspek jenis senam adalah apakah Senam Angguk itu masuk dalam jenis senam Aerobik, ritmik sportif, atau Senam Kebugaran Jasmani (SKJ), maka diperoleh hasil atau dapat dideskripsikan sebagai berikut: berdasarkan durasi waktu yang dilakukan secara terus-menerus dan lebih dari sepuluh menit, maka Senam Angguk dapat di kategorikan dalam kelompok Senam Aerobik. Sedangkan jika ditinjau dari gerakan yang hanya non dan *low impact*, maka Senam Angguk tersebut dapat dimasukkan dalam Senam Aerobik Ringan.

### **Aspek Metodik**

Indikator yang dikembangkan dalam aspek metodik adalah latihan pendahuluan, latihan inti, dan latihan penenangan. Hasil analisis yang diperoleh adalah tidak cukup jelas latihan pendahuluannya, artinya gerakan yang dilakukan sampai di mana penggalannya tidak begitu nyata. Latihan inti tidak cukup menunjukkan latihan yang meningkat, cenderung ajeg, monoton, datar, dan hanya ada gerakan *low impact* saja. Sedangkan di penenanganpun gerakannya sangat singkat.

### **Aspek Sistematika Gerakan**

Pada aspek sistematika gerakan ini dilihat dari indikator gerak yang berurutan: dari ringan ke yang lebih berat, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dan susunan gerak dari atas ke bawah atau sebaliknya. Setelah dikaji gerakan yang dilakukan dalam Senam Angguk ternyata masih banyak gerakan yang tidak berurutan, kurang sistematis.

### **Aspek Tujuan**

Aspek tujuan, indikator yang dikaji adalah pencegahan, penjagaan, penyembuhan kebugaran. Analisis yang dilakukan terhadap aspek tujuan, kurang tepat jika gerakan senam angguk tersebut digunakan oleh seluruh kalangan masyarakat, baik mulai dari anak-anak Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas dengan sederajatnya, dan kalangan masyarakat umum, bahkan untuk kalangan lanjut usia. Senam tersebut lebih bertujuan ke arah rekreatif, karena gerakan yang ringan dan intensitas waktu yang relatif pendek. Namun lebih tepat untuk penjagaan kebugaran bagi usia 45-50 tahun.

### **Aspek Teknik Gerakan**

Indikator dari teknik gerakan adalah sesuai dengan kaidah gerak olahraga. Dari hasil analisis, gerakan yang ada di Senam Angguk merupakan penggabungan dari gerak tari dan gerak olahraga, namun ditemukan banyak ke arah gerak tari.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian, senam yang berkembang di daerah Kabupaten Kulonprogo yang diberi nama Senam Angguk Ceria masih dinyatakan kurang memenuhi persyaratan apabila

dikategorikan dalam kelompok senam yang ada di dalam Pendidikan Jasmani. Senam yang ada di dalam Pendidikan Jasmani hendaknya memiliki persyaratan atau yang disebut dengan kaidah/karakteristik tersendiri.

Ciri-ciri dan kaidah-kaidahnya (Wuryati Soekarno, 1986) yaitu: Gerakan gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja, gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelenturan, memperbaiki sikap dan gerak/keindahan tubuh, menambah keterampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan keindahan tubuh), dan gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis.

Sedangkan senam yang berkembang di daerah Kabupaten Kulonprogo masih sangat kental sekali dengan tarian angguk. Karena memang Senam Angguk Ceria yang diciptakan merupakan modifikasi tarian Angguk.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah bahwa Senam Angguk Ceria yang berkembang di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta cenderung masuk pada senam aerobik ringan, dengan tujuan untuk rekreatif, yang dimungkinkan dapat digunakan untuk menjaga kebugaran jasmani pada usia lansia muda kurang lebih 50 tahun.

### **Saran**

Dari hasil penelitian disarankan bahwa Senam Angguk ceria bagus digunakan untuk lansia muda, karena gerakannya yang hanya *Non Impact* dan *Low Impact*. Apabila untuk pelajar hendaknya dilakukan dengan pengulangan set agar dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.
- Biasworo Adisuyanto Aka. (2009). *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*.

Surabaya: PT Gramedia  
Widiasarana Indonesia.

Bogdan, R. C. & S. Taylor. (1982). *Introduction to Qualitative Research Methods*. A. Chosin Afandi (penerjemah). Pengantar Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta: Usaha Nasional.

Creswell, John W. (1994). *Research Design Quantitative & Qualitative Approach*. London: Sage Publication, Inc.

Imam Hidayat. (1996). *Senam*. Diklat. Bandung: FPOK-IKIP Bandung.

J.J. Hoenigman. (tt).  
<http://id.wikipedia.org/wiki/Budaya>.

Moleong, Lexdy J. (1989). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Patton M. Q. (2006). *How to Use Qualitative Methods in Evaluation*. SAGE Publications.

Patilima Hamid. (2005). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Penerbit CV. ALFABETA.

Soeharso & Retnoningsih. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang: CV. Widya Karya.

Wuryati Soekarno. (1985). *Senam Wanita*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

\_\_\_\_\_. (1986). *Teori dan Praktek Senam Irama*. Yogyakarta: Intan Pariwara.

---

## PENGEMBANGAN INSTRUMEN TES KETERAMPILAN DASAR BOLATANGAN BAGI MAHASISWA

<sup>1</sup>Sridadi, <sup>2</sup>AM. Bandi Utama

Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1, Karangmalang, Yogyakarta 55281

<sup>1</sup>sridadi@uny.ac.id, <sup>2</sup>bandi\_utama@uny.ac.id

---

### Abstract

*This study aims to: (1) Develop basic skills test instruments handball, (2) Determine the validity and reliability of estimating basic test instruments handball, (3) Creating a grain basic test instruments handball valid. The research method uses research and development. The subjects were 30 students of sixth semester, PJKR's student. Data collection instruments such as observation sheets and questionnaires. The instrument used to obtain information expert (expert judgment). Number judge involved three people. Validity determined by content validity and reliability of the instrument using the correlation Inter Rater. The results of the correlation coefficient calculation, it is known that the rater score 1 = 0.999, 2 = 0.996 rater score, and score rater 3 = 0.991. The results estimated by the reliability calculation of rxx Alpha coefficient = 0.994. The result of the development of the form of instrument tests basic skills handball for students produce three (3) types of test are: (1) The test of skills passing the target wall (time: 30 seconds), (2) Tests dribbling skills (time: 30 seconds) (3) test skill shot flying perform three shots from three positions: left, center and right.*

**Key Words :** *instrument development, handball basic skill, student.*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan: (1) Mengembangkan instrumen tes keterampilan dasar bola tangan, (2) Mengetahui validitas dan mengestimasi reliabilitas instrumen tes dasar bola tangan, (3) Menciptakan butir-butir instrumen tes dasar bola tangan yang valid. Metode penelitian menggunakan *research and development*. Subjek penelitian adalah 30 mahasiswa semester VI, prodi PJKR FIK UNY. Instrumen pengumpulan data berupa lembar observasi dan kuesioner. Instrumen digunakan untuk mendapatkan informasi ahli (*expert judgement*). Jumlah *judge* yang terlibat 3 orang. Validitas diketahui dengan validitas isi dan reliabilitas instrumen menggunakan korelasi Inter Rater. Hasil penghitungan koefisien korelasi, diketahui bahwa skor rater 1 = 0,999, skor rater 2 = 0,996, dan skor rater 3 = 0,991. Hasil penghitungan reliabilitas diestimasi dengan Koefisien Alpha sebesar  $r_{xx} = 0,994$ . Hasil pengembangan berupa instrumen tes keterampilan dasar bola tangan bagi mahasiswa menghasilkan 3 (tiga) jenis tes yaitu: (1) Tes keterampilan *passing* dengan sasaran ke tembok ( waktu: 30 detik), (2) Tes keterampilan *dribbling* (waktu: 30 detik), (3) Tes keterampilan *flyingshot* melakukan 3 kali tembakan dari tiga posisi: kiri, tengah, dan kanan.

**Kata kunci:** *Pengembangan instrumen, keterampilan dasar, bola tangan, mahasiswa.*

## PENDAHULUAN

Olahraga permainan bola tangan (*Handball*) merupakan cabang olahraga yang sebenarnya telah lama dikenal di Indonesia, dan sampai saat ini masih menjadi salah satu matakuliah yang diajarkan di LPTK keolahragaan. Keberadaannya kurang diperhitungkan karena tidak memiliki induk organisasi yang resmi. Sebagai salah satu cabang olahraga permainan, bola tangan memiliki dampak positif terhadap perkembangan fisik, kedisiplinan, kerjasama, sosial emosional, dan keterampilan hidup. Hal ini tentu sesuai dengan tujuan pendidikan nasional secara umum. Demikian pula bola tangan dapat ditelusuri kebenaran sejarahnya dan telah berusia sangat tua. Sebuah fakta yang meyakinkan telah menunjukkan bahwa seorang laki-laki akan senantiasa lebih mahir menggunakan tangan daripada kakinya, sebagaimana telah diklaim oleh sejarawan olahraga terkenal, bahwa seseorang memainkan bola tangan jauh lebih awal daripada sepakbola. (IHF Info, 2005). Permainan bolatangan yang dimainkan pada masa Yunani kuno merupakan sebuah isyarat terciptanya olahraga bolatangan modern.

Tahun 1928 *International Amateur Handball Federation* (IAHF) telah mendeklarasikan bertepatan dengan Olimpiade Amsterdam dengan ketua Avery Brundage dari USA. Setelah tahun 1936 negara anggota IAHF menjadi 23 negara dan dilanjutkan dengan sebuah kompetisi yang disebut dengan "Berlin Olympic

Games" di kota Berlin, Jerman. Tahun 1938 untuk pertama kali diselenggarakan Kejuaraan Dunia Bolatangan juga di Jerman. Akhirnya pada tahun 1946 atas usulan dan undangan Denmark dan Swedia, delapan negara memprakarsai Federasi Bolatangan Internasional (IHF).

Delapan negara tersebut adalah; Denmark, Finlandia, Perancis, Belanda, Norwegia, Polandia, Swedia, dan Swiss. Sampai dengan tahun 2003, IHF memiliki jumlah peserta 150 negara dengan 80.000 klub dan 19 juta atlet putra maupun putri (Rachman & Susanto, 2005: 6). Olahraga bolatangan dikatakan sebagai olahraga cepat dan dinamis yang dimainkan di dalam ruangan (*indoor*). Dalam catatan sejarah, olahraga ini telah dimainkan di lebih dari 150 negara. Bahkan sampai dengan tahun 2003, IHF memiliki jumlah anggota 150 negara dengan jumlah klub sebanyak 80.000 dan 19 juta atlet putra maupun putri (Rachman & Susanto, 2005: 12).

Bola tangan dimainkan di atas lapangan dengan panjang 40 meter dan lebar 20 meter. Saat berlangsung permainan, masing-masing tim terdiri atas 6 pemain dan 1 penjaga gawang. Waktu yang digunakan adalah 2 x 30 menit. Masing-masing tim terdiri dari 12 pemain. Namun, hanya 7 pemain yang ada di lapangan termasuk dengan seorang penjaga gawang. Selebihnya adalah pemain pengganti selama permainan berlangsung. Para pemain bergantian posisi antara menyerang dan bertahan,



tergantung dari penguasaan bola. Penjaga gawang dari tiap-tiap tim memakai pakaian yang berbeda warna dengan pemain lain. Menurut Rachman & Susanto (2005: 27) pada dasarnya permainan bola tangan terdiri atas beberapa teknik dasar seperti *warming-up*, *attacking*, *defencing*, dan *fast break exercise* namun dalam permainan hanya tiga teknik dasar yang paling sering digunakan, diantaranya; (1) teknik *dribbling* yaitu upaya pemain untuk membawa bola mendekati daerah pertahanan lawan dengan cara memantulkan bola ke lantai, (2) teknik *passing* yaitu upaya memberikan bola kepada teman dengan menggunakan satu atau dua tangan, (3) teknik *shooting* atau menembak bola ke gawang.

Namun demikian dalam perkuliahan dasar gerak bolatangan di jurusan pendidikan olahraga FIK UNY, belum ada instrumen tes keterampilan bola tangan bagi mahasiswa. Instrumen tes keterampilan yang tepat disusun guna mendukung pelaksanaan perkuliahan dan untuk mengukur keterampilan mahasiswa dalam penguasaan dasar gerak permainan bolatangan. Instrumen keterampilan dasar bolatangan yang akan disusun meliputi tes keterampilan melempar bola (*passing*), tes menggiring bola (*dribbling*), tes menembak bola (*shooting*), dan tes akurasi lemparan (*speed & accuration throw*).

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Matakuliah Dasar Gerak Bola Tangan**

Matakuliah dasar gerak bola tangan (*Foundation of Handball Technique*) merupakan matakuliah yang bersifat fakultatif dan diajarkan kepada seluruh program studi yang ada di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Matakuliah ini berbobot 1 sks dengan pelaksanaan praktek di lapangan. Matakuliah ini mengenalkan teknik dasar memegang bola, lemparan dalam bolatangan, menggiring bola, tembakan melayang bolatangan (*flying shoot*), peraturan permainan bola tangan, dan praktik bermain bolatangan (Kurikulum FIK, 2002: 74). Dasar gerak bola tangan merupakan cabang olahraga yang sebenarnya telah lama dikenal di Indonesia dan sampai saat ini masih menjadi salah satu matakuliah yang diajarkan di LPTK keolahragaan.

Keberadaannya kurang diperhitungkan karena tidak memiliki induk organisasi yang resmi. Sebagai salah satu cabang olahraga permainan, bola tangan memiliki dampak positif terhadap perkembangan fisik anak, kedisiplinan, kerjasama, sosial emosional, dan keterampilan hidup. Hal ini tentu sesuai dengan tujuan pendidikan secara umum. Sesuai isi materinya, matakuliah bola tangan dikatakan sebagai olahraga cepat dan dinamis yang dimainkan di dalam ruangan (*indoor*). Dalam catatan sejarah olahraga ini telah dimainkan di lebih dari 150 negara. Bahkan sampai dengan tahun 2003, IHF memiliki jumlah anggota 150 negara dengan jumlah klub sebanyak 80.000 dan 19 juta atlet putra

maupun putri (Rachman & Susanto, 2005: 12).

Bola tangan dimainkan oleh pemain yang berjumlah enam orang dan satu penjaga gawang. Obyek dari permainan ini ialah melempar bola sampai masuk menjadi gol di gawang lawan. Bola tangan dimainkan di atas lapangan dengan panjang 40 m dan lebar 20 m. Saat berlangsung permainan, masing-masing tim terdiri atas 6 pemain dan 1 penjaga gawang. Waktu yang digunakan adalah 2 x 30 menit. Masing-masing tim terdiri dari 12 pemain. Namun, hanya 7 pemain yang ada di lapangan termasuk dengan seorang penjaga gawang. Selebihnya adalah pemain pengganti selama permainan berlangsung. Mereka masuk dan meninggalkan lapangan permainan dari daerah pergantian. Pemain bergantian posisi antara menyerang dan bertahan, tergantung dari penguasaan bola.

### **Karakteristik Olahraga Bola tangan**

Bola tangan (*handball*) diartikan sebagai permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya dan dimainkan dengan menggunakan satu atau kedua tangan. Bola tersebut dapat dilempar, dipantulkan, atau ditembakkan. Induk organisasi dari bola tangan ini adalah *International Handball Federation* (IHF) dan di Indonesia sendiri adalah Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI). Tujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak - banyaknya ke gawang lawan, dan mencegah agar tim lawan tidak dapat memasukkan bola ke gawang kita sendiri.

Kunci keberhasilan agar dapat bermain dengan baik, seseorang harus mengerti dan benar - benar dapat menguasai teknik - teknik dasar yang ada seperti *passing*, *dribble*, dan *shooting*. Melempar atau *passing* adalah pola gerak dasar yang dimaksudkan untuk melepaskan suatu objek menjauhi tubuh pelempar. Gaya melempar memang berbeda - beda sesuai keperluannya tetapi pola dasarnya tetap konsisten atau sama. Bola dilempar kemudian bola tersebut harus ditangkap.

### **METODE**

Desain atau rancangan penelitian ini berbentuk pengembangan instrumen tes keterampilan (*research & development*) yang bertujuan sebagai alat ukur keberhasilan keterampilan bola tangan pada mahasiswa. Instrumen penelitian disusun sendiri oleh pengusul terdiri atas (1) ketepatan isi materi instrumen, (2) kelengkapan isi materi instrumen, (3) keterlaksanaan instrumen. Secara garis besar langkah-langkah penyusunan dan pengembangan instrumen menurut Sutrisno Hadi (1980).

Penelitian dilakukan pada matakuliah olahraga pilihan permainan bola tangan prodi PJKR yang dilaksanakan pada semester enam (genap) di GOR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Subyek penelitian adalah mahasiswa prodi PJKR yang mengambil matakuliah olahraga pilihan bola tangan sejumlah 30 mahasiswa. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pedoman

observasi. Observasi digunakan untuk mendapatkan atau menjangkau informasi dari para ahli sebagai *expert judgement* untuk memberikan masukan dan saran tentang instrumen tes keterampilan yang akan dihasilkan. Jumlah *judge* yang terlibat sejumlah 2 orang ahli bola tangan. Sebelum digunakan untuk pengambilan data yang asli kepada mahasiswa, dilakukan uji coba instrumen untuk mengetahui validitas serta reliabilitasnya. Uji validitas dan reliabilitas instrumen menggunakan uji korelasi **Inter Rater**. Analisa data menggunakan **Anova-General Multifacet Model** dari Thorndike (1982, 161).

Pengujian validitas dilakukan melalui analisis faktor terhadap instrumen dengan cara mengkorelasikan jumlah skor item pengamatan dengan skor total. Uji reliabilitas menggunakan nilai korelasi ICC atau dapat juga dihitung dengan rumus manual berdasar tabel ANOVA. Penelitian ini bersifat uji coba dan pengembangan instrumen tes keterampilan, teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menilai tingkat kelayakan, kualitas dan ketepatan instrumen yang dihasilkan. Instrumen dikatakan layak/tepat apabila langkah-langkah penelitian dapat dilaksanakan di setiap uji coba dan semua unsur yang terlibat

## **HASIL**

### **Data Analisis Kebutuhan**

Analisiskebutuhandalampenyusunan instrumendiperlukanuntukmenyusun dan

enggalipermasalahantesketerampilan dasar bola tangan bagi mahasiswa. Kegiatan ini dilakukan dengan cara menganalisis proses perkuliahan di lapangan, melakukan observasi, dan melakukan studi pustaka/kajian literatur. Produk yang dihasilkan antara lain: (1) Draft instrumen tes keterampilan dasar bola tangan bagi mahasiswa, (2) Validitas dan reliabilitas instrumen dasar bola tangan bagi mahasiswa, (3) Butir-butir instrumen tes keterampilan dasar bola tangan bagi mahasiswa yang valid untuk diseminasikan menjadi instrumen final. Setelah menentukan produk yang akan dikembangkan, tahap selanjutnya yang dilakukan adalah membuat produk instrumen tes keterampilan dasar bola tangan bagi mahasiswa.

### **Validasi Ahli Draf Produk Awal**

Produk awal instrumen tes keterampilan dasar bola tangan sebelum diujicobakan dalam uji kelompok kecil dilakukan validasi oleh para ahli yang sesuai dengan bidang penelitian. Untuk memvalidasi produk yang akan dihasilkan, peneliti melibatkan dua (2) orang ahli keterampilan bola tangan sekaligus menguasai bidang pendidikan jasmani yang berasal dari dosen, yaitu Bapak Prof. Dr. Hari A. Rahman, M.Pd. dan Bapak Ermawan Susanto, M.Pd. Validasi dilakukan dengan cara memberikan draft produk awal, dengan disertai lembar evaluasi untuk ahli. Lembar evaluasi berupa kuesioner yang berisi aspek kualitas instrumen tes keterampilan dasar

bola tangan dan saran serta komentar dari ahli. Hasil evaluasi berupa nilai untuk aspek kualitas menggunakan skala likert 1 sampai 4. Data yang diperoleh dari pengisian kuesioner oleh para ahli, merupakan pedoman untuk menyatakan apakah produk instrumen tes keterampilan dasar bola tangan dapat digunakan untuk uji coba skala kecil dan skala luas. Berikut ini adalah draft instrumen tes keterampilan dasar bola tangan:

1. Tes keterampilan *passing* ( waktu: 30 detik)

Tujuan : Untuk mengukur kemampuan melempar dan menangkap bola secara terus menerus.

Alat yang digunakan:

- a. Bola tangan, 2 buah
  - b. Dinding/tembok
  - c. Stopwatch
  - d. Pita pengukur
  - e. Kapur/ lakban
2. Tes keterampilan *dribbling* (jarak: 40 m)

Tujuan : Untuk mengukur kemampuan menggiring bola di lapangan.

Alat yang digunakan:

- a. Bola
  - b. Stop watch
  - c. Pita pengukur
  - d. Kapur/ lakban
3. Tes keterampilan *flyingshoot* (melakukan 6 kali tembakan)

Tujuan : Untuk mengukur keterampilan menembak secara berturut-turut dari tiga posisi. Alat yang digunakan:

- a. Gawang
- b. Tali
- c. Pita pengukur
- d. Bola, 6 buah

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh masing-masing ahli didapat rata-rata lebih dari 3 (tiga) atau masuk dalam kategori penilaian "baik/tepat/jelas". Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa instrumen tes keterampilan dasar bola tangan dapat digunakan untuk uji coba skala kecil. Masukan yang berupa saran dan komentar pada produk, sangat diperlukan untuk perbaikan pada tahap berikutnya.

### **Uji Coba Skala Kecil**

Setelah produk instrumen tes keterampilan dasar bola tangan divalidasi oleh para ahli serta dilakukan revisi, kemudian produk diujicobakan kepada mahasiswa. Uji coba ini dilakukan terhadap 30 mahasiswa. Uji coba ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi berbagai permasalahan seperti kelemahan, kekurangan, ataupun keefektifan instrumen tes keterampilan. Pengamatan yang dilakukan oleh *rater*, merupakan salah satu indikator untuk mengetahui keefektifan tes. Pengamatan oleh *rater* dilakukan selama tes berlangsung. Berdasarkan hasil pengamatan, didapatkan empat bentuk tes ketrampilan

bola tangan dan nilai validitas instrumen tes.

### Uji Validitas Instrumen Tes

Jumlah subjek atau mahasiswa yang digunakan dalam uji coba skala kecil adalah sejumlah 30 mahasiswa. Uji korelasi dilakukan dengan uji inter rater (antar penilai), analisa data menggunakan **Anova-General Multifacet Model** dari Thorndike (1982) yaitu untuk menguji dua variabel bertipe ordinal dan skala dengan distribusi normal/parametrik. Uji kesahihan atau validitas instrumen diujicobakan terhadap 30 subjek. Data hasil uji validitas pengamatan menunjukkan derajat hubungan yang tinggi sebesar rata-rata **0.995**.

**Tabel 2. Tingkat Validitas Instrumen Tes Bola Tangan**

No mo r	Perband ingan skor	Koef. korel asi	P	Statu s
1	Rater 1 – skor total rater	r = 0.999	0.0 01	Valid
2	Rater 2 – skor total rater	r = 0.996	0.0 01	Valid
3	Rater 3 – skor total rater	r = 0.991	0.0 01	Valid

Berdasarkan penghitungan statistik validitas uji coba instrumen, diketahui terdapat tingkat hubungan positif yang tinggi, sehingga instrumen dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk pengambilan data pada skala luas. Berdasarkan hasil

analisis faktor tersebut dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut memiliki *construct validity* yang baik, artinya instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur gejala sesuai dengan yang didefinisikan (Sugiyono, 1999: 270).

### Uji Reliabilitas Instrumen Tes

Uji reliabilitas antar rater terdiri dari dua jenis, uji koefisien korelasi Kesepakatan Antar Rater dari Kappa dan uji koefisien korelasi antar kelas (*Intraclass Correlation Coefficients, ICC*). Uji reliabilitas antar rater Kappa digunakan apabila rater berjumlah dua orang sedangkan uji reliabilitas antar rater ICC digunakan apabila rater lebih dari 2 orang (Wahyu Widhiarso, 2006: 15). Penelitian ini menggunakan 3 rater sehingga menggunakan koefisien korelasi antar kelas. ICC menunjukkan perbandingan antara variasi yang diakibatkan atribut yang diukur dengan variasi pengukuran secara keseluruhan. Berdasarkan penghitungan statistik reliabilitas uji coba skala kecil instrumen, diketahui terdapat nilai reliabilitas antar rater yang tinggi yaitu **0.994**, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan dapat digunakan untuk pengambilan data.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh masing-masing ahli didapat nilai rata-rata lebih dari 3 (tiga) atau masuk dalam kategori penilaian "baik/tepat/jelas". Oleh karena itu selanjutnya instrumen tes keterampilan bola tangan digunakan sebagai uji coba skala kecil. Berdasarkan hasil distribusi

frekuensi pada 30 mahasiswa, diketahui: (1) menurut *rater1* yang termasuk dalam kategori baik berjumlah 22 mahasiswa (74%), kategori sedang berjumlah 6 mahasiswa (20%), dan kategori kurang berjumlah 2 mahasiswa (6%), (2) menurut *rater2* yang termasuk dalam kategori baik berjumlah 20 mahasiswa (68%), kategori sedang berjumlah 8 mahasiswa (26%), dan kategori kurang berjumlah 2 mahasiswa (6%). Rata-rata distribusi frekuensi psikomotorik pada 50 siswa, diketahui bahwa: (1) yang termasuk kategori baik berjumlah 23 mahasiswa (46%), (2) yang termasuk kategori sedang berjumlah 25 mahasiswa (50%), (3) yang termasuk kategori kurang berjumlah 2 mahasiswa (4%).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan langkah-langkah penelitian pengembangan untuk menghasilkan produk yang telah dilakukan, maka didapatkan produk akhir berupa instrumen tes keterampilan bola tangan. Indikator keberhasilan produk ini ialah adanya kesamaan persepsi antar *rater* berupa lembar penilaian hasil pengamatan terhadap seluruh subjek yang diujicobakan dalam penelitian. Berdasarkan uji coba yang dilakukan pada 30 mahasiswa yang memiliki karakteristik sama, didapatkan hasil yang hampir sama artinya produk yang diujicobakan bisa diterapkan pada kelompok siswa dengan karakteristik yang sama.

Permainan bola tangan akan berjalan dengan benar apabila mampu

menguasai keterampilan dasar bola tangan. Keterampilan dasar yang dimaksud antara lain : (1) *Ball handling*, (2) *Dribbling*, (3) *Passing*, (4) *Shooting*, dan (5) *Positioning*. Setelah mempelajari bab ini Anda akan memahami beberapa keterampilan dasar permainan bola tangan, beberapa latihan penyerangan, dan latihan pertahanan.

*Dribbling* adalah keterampilan menggiring bola yang bertujuan untuk melakukan penyerangan membawa bola untuk mendekatkannya pada area tembakan. *Dribbling* dalam permainan bola tangan dikenal dengan teknik "tiga langkah sekali pantul." Menggiring bola merupakan suatu pergerakan memantulkan bola ke lantai secara kontinyu dengan menggunakan sebelah tangan atau bertukar tangan tanpa memegang bola. Keterampilan menggiring digunakan dalam 3 situasi; (1) Bergerak bebas bila tidak ada penjagaan lawan; (2) Satu lawan satu; (3) Pemain lawan tidak dapat membuat halangan setelah menerima bola.

*Passing* atau melempar bola adalah keterampilan memberikan bola kepada kawan dalam permainan bola tangan. Tujuan *passing* adalah untuk memberikan umpan kepada kawan yang kemudian dilakukan *shooting*, atau untuk tujuan strategi penyerangan maupun pertahanan. Terdapat berbagai macam keterampilan *passing* dalam permainan bola tangan. Berikut beberapa keterampilan *passing* bola tangan.

*Shooting* atau menembak adalah keterampilan melakukan tembakan sebagai bagian usaha untuk mencetak goal dalam permainan bola tangan. Tujuan *shooting* adalah untuk mencetak goal sebanyak-sebanyaknya ke gawang lawan. Terdapat berbagai macam keterampilan *shooting* dalam permainan bola tangan. Berikut beberapa keterampilan *shooting* bola tangan.

Menyusun instrumen tes perlu diperhatikan empat konsep mendasar yang ada yaitu *Validitas*, *Reliabilitas*, *Obyektivitas* dan *Norma*. *Valid* berarti instrumen dapat digunakan untuk mengukur apa saja yang seharusnya diukur, *reliabel* berarti instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2003: 140). Pada pengukuran keterampilan bolatangan mahasiswa maka menggunakan validitas konstruk (*construct validity*) dan validitas isi (*content validity*).

Instrumen yang mempunyai validitas isi adalah instrumen yang berbentuk tes dan sering digunakan untuk mengukur prestasi belajar. Untuk menyusun instrumen keterampilan dasar bola tangan, maka disusun berdasarkan tiga komponen dasar: melempar bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak bola (*shooting*). Adapun untuk menguji validitas konstruk menggunakan pendapat ahli (*expert judgement*). Untuk menguji reliabilitas instrumen keterampilan bola tangan, dilakukan dengan cara

melakukan uji coba instrumen beberapa kali kepada responden/model.

Tes sebagai instrumen pengumpulan data adalah serangkaian latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan pengetahuan, intelegensi, motorik yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Menurut Bosco & Gustafsen (1983), ada beberapa alasan mengapa tes perlu dilakukan yaitu: (1) mengklasifikasikan peserta didik, (2) mendiagnosa kebutuhan dan kelemahan peserta didik, (3) evaluasi pembelajaran, (4) evaluasi program, (5) marking/griding, (6) motivasi, (7) alat pembelajaran, (8) prediktor penelitian. Tes keterampilan dasar bola tangan merupakan bagian yang integral dalam proses penilaian hasil belajar mengajar dan latihan, melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang obyektif.

Berdasarkan hasil pengembangan instrumen tes keterampilan dasar bola tangan bagi mahasiswa, diperoleh hasil instrumen tes sebagai berikut :

1. Tes keterampilan *passing* dengan sasaran ke tembok ( waktu: 30 detik)
2. Tes keterampilan *dribbling* (waktu: 30 detik)
3. Tes keterampilan *flyingshot* melakukan 3 kali tembakan dari tiga posisi: kiri, tengah, dan kanan

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dan menjawab rumusan masalah yang ada maka hasil penelitian menunjukkan telah tersusunnya 3 (tiga) jenis instrumen tes keterampilan dasar bola tangan bagi mahasiswa. Instrumen tes tersebut antara lain : (1) Tes keterampilan *passing* dengan sasaran ke tembok ( waktu: 30 detik), (2) Tes keterampilan *dribbling* (waktu: 30 detik), (3) Tes keterampilan *flyingshoot* melakukan 3 kali tembakan dari tiga posisi: kiri, tengah, dan kanan. Adapun nilai validitas tes 0.995 dan nilai reliabilitas tes 0.994.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi Suntoda S., (2007). *Pedoman dan Instrumen Praktikum Tes dan Pengukuran Olahraga. Panduan Praktikum*. Bandung.
- Bompa, Tudor, O. (2000). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque Iowa: Kendall/Hut Publishing Company.
- Borg, Walter R. dan Gall, Meredith, Damien. (1983). *Educational Research: An Introduction Fourth Edition*. New York: Longman Inc.
- Hari A. Rachman & Ermawan Susanto (2005). *Bolatangan, sebuah pengantar dalam pembelajaran*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hassan Moustafa. (2010). *Teaching Handball at School. Introduction to Handball for Student aged 5 to 11. Handbook*. International Handball Federation. (IHF).
- IHF. (2012). *International handball federation rules of the game*. Basel Switszerland.
- Jonath, U., Krempel, R. (1981). *Conditionstraining*. Hamburg; Rowohlt Tashenbuch Verlag GmbH.
- Miller, David K. (2002). *Measurement by the Physical Educator: Why and How*. 4th ed. Madison, Wincosin: Brown and Benchmark Publisher.
- Siedentop, D., Madn, C., Taggart, A. (1986). *Physical education. Teaching and curriculum strategies for grade 5-12*. Ohio state university. Mayfield publishing company, California.
- Siedentop, D., Hastle, Peter. Van der Mars, Hans. (2004). *Complete Guide tto Sport Education*. Human Kinetics.
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality physical education through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Suryanto. (2004). *Hubungan daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot lengan, dan daya tahan otot lengan terhadap prestasi panahan*. Jurnal majalah olahraga FIK UNY vol. 10 Agustus 2004. Hal 107-123.
- Thum, Hans-Peter. (2005). *Handball elementary course for physical education teachers and students*. State University of Yogyakarta.



---

## PENDEKATAN SAINTIFIK PADA PENJASORKES DALAM RANGKA MEMBENTUK JATI DIRI PESERTA DIDIK

Sunarno Basuki

Universitas Lambung Mangkurat, Jl. Brigjen Haji Hasan Basri, Kayu Tangi, Pangeran, Banjarmasin Utara,  
Kota Banjarmasin, 70124

Email: [sunarnobasuki@gmail.com](mailto:sunarnobasuki@gmail.com)

---

### Abstract

*The Scientific Approach is a basic concept that embodies, inspires, strengthens, and underlines the notion of how learning methods are applied based on a particular theory. The learning in the Curriculum 2013 is implemented by using scientific approach. Learning process touches three domains, namely attitude, knowledge, and skill. Identity can be interpreted as the power of mind of human which consists of nature, character, etc. The learning of physical education is expected to develop a positive self-identity in students. This is supported by the values that exist in the learning materials, coupled with a scientific mindset that is planted in a scientific learning approach.*

**Key Words:** *Saintific Approach, Physical Education, Sport and Health, Identity Learners*

### ABSTRAK

Pendekatan Saintifik adalah konsep dasar yang memudah, menginspirasi, menguatkan, dan melatari pemikiran tentang bagaimana metode pembelajaran diterapkan berdasarkan teori tertentu. Pembelajaran pada Kurikulum 2013 dilaksanakan menggunakan pendekatan saintifik. Proses pembelajaran menyentuh tiga ranah, yaitu sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Jatidiri dapat dimaknai sebagai kekuatan jiwa (*the power of mind*) manusia yang terdiri dari sifat, karakter, dll. Pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan mampu mengembangkan jatidiri yang positif pada diri siswa. Hal ini didukung oleh nilai-nilai yang ada dalam materi pembelajaran, ditambah dengan pola pikir ilmiah yang ditanam dalam pendekatan pembelajaran saintifik.

**Kata Kunci :** Pendekatan saintifik, Penjasorkes, Jati diri Peserta didik

### PENDAHULUAN

Pembangunan karakter merupakan upaya perwujudan amanat Pancasila dan Pembukaan UUD 1945 dilatarbelakangi oleh realita permasalahan kebangsaan yang berkembang saat ini baik secara eksternal maupun internal. Semangat

pembangunan nasional, utamanya pembangunan SDM menjadikan karakter sebagai salah satu bagian yang amat penting. Visi pembangunan nasional tertuang dalam fungsi dan tujuan pendidikan nasional. "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan dan

membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warganegara yang demokratis serta bertanggung jawab\* (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional).

Karakter bangsa menentukan kemajuan atau kemunduran suatu bangsa. Menurut Simon Philips (2008), karakter adalah kumpulan tata nilai yang menuju pada suatu sistem, yang melandasi pemikiran, sikap, dan perilaku yang ditampilkan. Karakter bangsa merupakan aspek penting dari kualitas SDM karena turut menentukan kemajuan suatu bangsa. Karakter yang berkualitas perlu dibentuk dan dibina sejak usia dini. Usia dini merupakan masa emas namun kritis bagi pembentukan karakter seseorang. Karakter bangsa merupakan aspek penting dari kualitas SDM karena turut menentukan kemajuan suatu bangsa. Karakter yang berkualitas perlu dibentuk dan dibina sejak usia dini. Usia dini merupakan masa emas namun kritis bagi pembentukan karakter seseorang. Wadah untuk pengembangan dan pembentukan karakter siswa adalah keluarga, sekolah dan masyarakat (lingkungan sosial).

Salah satu pendidikan yang dapat membentuk karakter atau jati diri adalah melalui mata pelajaran pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan. Sebab mata penjas kes tidak hanya melatih pada fisik, tetapi menyeluruh menyangkut kesehatan jiwa dan raga, aspek kognitif, afektif dan motorik.

## **PEMBAHASAN**

### **Pendekatan Saintifik dalam Pembelajaran**

Pembelajaran merupakan proses ilmiah. Karena itu Kurikulum 2013 mengamanatkan esensi pendekatan ilmiah dalam pembelajaran. Dalam pendekatan atau proses kerja yang memenuhi kriteria ilmiah, para ilmuwan lebih mengedepankan penalaran induktif (*inductive reasoning*) ketimbang penalaran deduktif (*deductive reasoning*).

Pendekatan Saintifik adalah konsep dasar yang mewadahi, menginspirasi, menguatkan, dan melatari pemikiran tentang bagaimana metode pembelajaran diterapkan berdasarkan teori tertentu. Kemendikbud (2013) memberikan konsepsi tersendiri bahwa pendekatan ilmiah (*scientific approach*) dalam pembelajaran didalamnya mencakup komponen: mengamati, menanya, menalar, mencoba/mencipta, menyajikan/mengkomunikasikan. Metode ilmiah merujuk pada teknik-teknik investigasi atas suatu atau beberapa fenomena atau gejala, memperoleh

pengetahuan baru, atau mengoreksi dan memadukan pengetahuan sebelumnya. Untuk dapat disebut ilmiah, metode pencarian (*method of inquiry*) harus berbasis pada bukti-bukti dari objek yang dapat diobservasi, empiris, dan terukur dengan prinsip-prinsip penalaran yang spesifik. Karena itu, metode ilmiah umumnya memuat serangkaian aktivitas pengumpulan data melalui observasi atau eksperimen, mengolah informasi atau data, menganalisis, kemudian memformulasi, dan menguji hipotesis.

Proses pembelajaran pada Kurikulum 2013 dilaksanakan menggunakan pendekatan ilmiah. Proses pembelajaran menyentuh tiga ranah, yaitu *sikap, pengetahuan, dan keterampilan*. Dalam proses pembelajaran berbasis pendekatan ilmiah, ranah sikap menggamit transformasi substansi atau materi ajar agar peserta didik "tahu mengapa." Ranah keterampilan menggamit transformasi substansi atau materi ajar agar peserta didik "tahu bagaimana". Ranah pengetahuan menggamit transformasi substansi atau materi ajar agar peserta didik "tahu apa." Hasil akhirnya adalah peningkatan dan keseimbangan antara kemampuan untuk menjadi manusia yang baik (*soft skills*) dan manusia yang memiliki kecakapan dan pengetahuan untuk hidup secara layak (*hard skills*) dari peserta didik yang meliputi aspek



kompetensi sikap, keterampilan, dan pengetahuan (Kemendikbud, 2013).

Gambar 1 Keterpaduan Ranah Sikap, Keterampilan dan Pengetahuan (Kemendikbud, 2013)  
Kemendikbud (2013) memberikan

konsep bahwa pendekatan ilmiah (*scientific approach*) dalam pembelajaran mencakup komponen: mengamati, menanya, mencoba, mengolah, menyajikan, menyimpulkan, dan mencipta. Komponen-komponen tersebut dapat dimunculkan dalam setiap praktik pembelajaran, tetapi bukan siklus pembelajaran.

- 1) Mengamati (*observing*). Metode mengamati mengutamakan kebermaknaan proses pembelajaran (*meaningfull learning*). Metode ini memiliki keunggulan tertentu, seperti menyajikan media obyek secara nyata, peserta didik senang dan tertantang, dan mudah pelaksanaannya. Metode mengamati sangat bermanfaat bagi

pemenuhan rasa ingin tahu peserta didik. Sehingga proses pembelajaran memiliki kebermaknaan yang tinggi. Kegiatan mengamati dalam pembelajaran hendaklah guru membuka secara luas dan bervariasi kesempatan peserta didik untuk melakukan pengamatan melalui kegiatan: melihat, menyimak, mendengar, dan membaca. Guru memfasilitasi peserta didik untuk melakukan pengamatan, melatih mereka untuk memperhatikan (melihat, membaca, mendengar) hal yang penting dari suatu benda atau objek. Adapun kompetensi yang diharapkan adalah melatih kesungguhan, ketelitian, dan mencari informasi.

- 2) Menanya (*Questioning*). Guru perlu membimbing peserta didik untuk dapat mengajukan pertanyaan: pertanyaan tentang yang hasil pengamatan objek yang konkrit sampai kepada yang abstrak berkenaan dengan fakta, konsep, prosedur, atau pun hal lain yang lebih abstrak. Pertanyaan yang bersifat faktual sampai kepada pertanyaan yang bersifat hipotetik. Dari situasi di mana peserta didik dilatih menggunakan pertanyaan dari guru, masih memerlukan bantuan guru untuk mengajukan pertanyaan sampai ke tingkat di mana peserta didik mampu mengajukan pertanyaan secara mandiri. Dari kegiatan kedua dihasilkan

sejumlah pertanyaan. Melalui kegiatan bertanya dikembangkan rasa ingin tahu peserta didik.

- 3) Menalar (*Associating*). Kegiatan "mengasosiasi/mengolah informasi/menalar" dalam kegiatan pembelajaran adalah memproses informasi yang sudah dikumpulkan baik terbatas dari hasil kegiatan mengumpulkan/eksperimen maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi. Pengolahan informasi yang dikumpulkan dari yang bersifat menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan. Kegiatan ini dilakukan untuk menemukan keterkaitan satu informasi dengan informasi lainnya, menemukan pola dari keterkaitan informasi tersebut. Kompetensi yang diharapkan adalah mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam menyimpulkan. Aktivitas ini juga diistilahkan sebagai kegiatan menalar, yaitu proses berfikir yang logis dan sistematis atas fakta-kata empiris yang dapat diobservasi untuk

memperoleh simpulan berupa pengetahuan.

- 4) Mencoba (*Experimenting*). Mencoba (*experimenting*) dimaksudkan untuk mengembangkan berbagai ranah tujuan belajar, yaitu sikap, keterampilan, dan pengetahuan. Aktivitas pembelajaran yang nyata untuk ini adalah: (1) menentukan tema atau topik sesuai dengan kompetensi dasar menurut tuntutan kurikulum; (2) mempelajari cara-cara penggunaan alat dan bahan yang tersedia dan harus disediakan; (3) mempelajari dasar teoritis yang relevan dan hasil-hasil eksperimen sebelumnya; (4) melakukan dan mengamati percobaan; (5) mencatat fenomena yang terjadi, menganalisis, dan menyajikan data; (6) menarik simpulan atas hasil percobaan; dan (7) membuat laporan dan mengkomunikasikan hasil percobaan. Agar pelaksanaan percobaan dapat berjalan lancar maka: (1) Guru hendaknya merumuskan tujuan eksperimen yang akan dilaksanakan murid (2) Guru bersama murid mempersiapkan perlengkapan yang dipergunakan (3) Perlu memperhitungkan tempat dan waktu (4) Guru menyediakan kertas kerja untuk pengarahan kegiatan murid (5) Guru membicarakan masalah yang akan yang akan dijadikan eksperimen (6) Membagikan kertas kerja kepada murid (7)

Murid melaksanakan eksperimen dengan bimbingan guru, dan (8) Guru mengumpulkan hasil kerja murid dan mengevaluasinya, bila dianggap perlu didiskusikan secara klasikal.

- 5) Mengkomunikasikan (*Networking*). Pada pendekatan *scientific* guru diharapkan memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengkomunikasikan apa yang telah mereka pelajari. Kegiatan ini dapat dilakukan melalui menuliskan atau menceritakan apa yang ditemukan dalam kegiatan mencari informasi, mengasosiasikan dan menemukan pola. Hasil tersebut disampaikan di kelas dan dinilai oleh guru sebagai hasil belajar peserta didik atau kelompok peserta didik tersebut. Kegiatan "mengkomunikasikan" dalam kegiatan pembelajaran adalah menyampaikan hasil pengamatan, kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya. Adapun kompetensi yang diharapkan dalam kegiatan ini adalah mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan singkat dan jelas, dan mengembangkan kemampuan berbahasa yang baik dan benar.

## Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tradisional. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkannya keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya.

Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajar pendidikan jasmani. Pengertian pendidikan jasmani sering dikaburkan dengan konsep lain. Konsep itu menyamakan pendidikan jasmani dengan setiap usaha atau kegiatan yang mengarah pada pengembangan organ-organ tubuh manusia (*body building*), kesegaran jasmani (*physical fitness*), kegiatan fisik (*physical activities*), dan pengembangan keterampilan (*skill development*). Pengertian itu memberikan pandangan

yang sempit dan menyesatkan arti pendidikan jasmani yang sebenarnya. Walaupun memang benar aktivitas fisik itu mempunyai tujuan tertentu, namun karena tidak dikaitkan dengan tujuan pendidikan, maka kegiatan itu tidak mengandung unsur-unsur pedagogik.

Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (*general education*). Sudah barang tentu proses tersebut dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antar pelakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Pendidikan jasmani juga aspek biologis mentalitas (psikologis) maupun aspek sosial yang dapat dikembangkan, sesuai dengan yang diungkapkan oleh Harsono (1968) tentang pengertian pendidikan jasmani. Yaitu bahwa pendidikan jasmani adalah:

- 1) Bagian integral dari seluruh proses pendidikan.
- 2) Proses untuk merubah perilaku manusia.
- 3) Pendidikan yang mempergunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan atau dengan perkataan lain suatu pendidikan melalui aktivitas-aktivitas jasmaniah.
- 4) Harus diberikan secara sadar (*intentionally*) dan bertujuan untuk

memperkembangkan aspek-aspek fisik mental, emosional dan social individu.

- 5) Menekankan penggunaan otot-otot besar yang bisa dipergunakan untuk aktifitas melompat, lari, lempar, memanjat dan sebagainya. Hal ini adalah untuk membedakan dengan kumpulan otot kecil yang biasa dipergunakan untuk aktifitas seperti menulis dan menggambar dan mungkin termasuk catur dan bridge.
- 6) Adalah merupakan suatu pendidikan yang berhubungan dengan pertumbuhan, perkembangan dan penyesuaian diri daripada individu melalui satu program yang sistematis dari latihan-latihan jasmaniah yang terpilih dan terorganisir dengan baik.

Di sekolah/satuan pendidikan, Penjasorkes berperan penting, hal ini terkait daridua hal, yakni: Sisi pendidikan jasmani yang mengarah kepada aspek edukatif dan sisiolahraga yang mengarah kepada aspek prestasi. Kedua hal ini merupakan hal yang inheren dalam Penjasorkes, karena disitulah ditempa pribadi peserta didik yang memiliki jasmaniah dan rohaniah yang sehat, segar, dan sekaligus memungkinkan untuk prestasi, tentu saja termasuk prestasi di bidang olahraga (Muh Anwar, 2014).

Banyak tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, antara lain (Muh Anwar, 2014):

- a) Memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat;
- b) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik;
- c) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar;
- d) Pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih;
- e) Menumbuh kembangkan kemampuan berfikir kritis dan kreatif;
- f) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan;
- g) Meletakkan landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap kepemimpinan, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama;
- h) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis;

- i) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung sepanjang hayat. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah-sekolah memiliki perannya yang sangat penting yaitu dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, anak didik dapat terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan. Dengan pengalaman belajar tersebut siswa diarahkan untuk pembinaan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Tim KBK Penjas Direktorat Menengah Kejuruan (2003) mempunyai anggapan bahwa "pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Pendidikan jasmani modern lebih menekankan pada pendidikan melalui aktivitas jasmaniah didasarkan pada anggapan bahwa jiwa dan raga merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan". Pandangan semacam itu memandang bahwa kehidupan manusia adalah sebagai totalitas.

Dari pandangan di atas memberi gambaran bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan yang lainnya dan hubungan dari perkembangan tubuh fisik dengan pikiran serta jiwanya. Jadi dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekaligus akan diperoleh tiga aspek, yaitu psikomotorik, afektif, dan kognitif. Itulah yang menjadikan ciri bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berbeda dengan mata pelajaran yang lain, tidak ada mata pelajaran lainnya yang seperti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang mempunyai kepentingan dengan perkembangan manusia secara menyeluruh.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 22 tahun 2006 tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar Dan Menengah, menyatakan bahwa tujuan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diberikan di sekolah adalah agar para siswa didik mempunyai kemampuan sebagai berikut:

- a) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya



pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga yang terpilih.

- b) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- c) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- d) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- e) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.
- f) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, oranglain, dan lingkungan.
- g) Memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

### **Pendekatan Saintifik dan Pembentukan Jati Diri**

Pendidikan adalah suatu upaya sadar untuk mengembangkan potensipeserta didik secara optimal.Usaha

sadar itu tidak boleh dilepaskan dari lingkungan peserta didik berada terutama dari lingkungan budayanya, karenapeserta didik hidup tak terpisahkan dalam lingkungannya dan bertindak sesuai dengan kaidah-kaidah. Dalam proses Pendidikan Karakter, secara aktif peserta didik mengembangkan potensi dirinya, melakukan proses internalisasi, dan penghayatan nilai-nilai menjadi kepribadian mereka dalam bergaul di masyarakat, mengembangkan kehidupan masyarakat yang lebih sejahtera, serta mengembangkan kehidupan bangsa yang bermartabat.

Jatidiri dapat dimaknai sebagai kekuatan jiwa (*the power of mind*) manusia yang terdiri dari sifat, karakter, faham, semangat, kepribadian, moralitas, akhlak, dan keyakinan, yang merupakan hasil proses belajar dalam waktu yang panjang, dan yang muncul dalam ekspresi dan aktualisasi diri, serta dalam pola-pola perilaku berhidupan, bermasyarakat, dan berbudaya. Di berbagai negara sering dikenal istilah karakter atau *character* dari bahasa asing/Barat.

Jatidiri dapat tumbuh dalam diri seseorang tidak terjadi secara spontan, namun dapat tumbuh melalui proses sosialisasi melalui lingkungan dengan proses interaksi dengan stimulasi respon yang terjadi dalam kurun waktu yang relatif lama dan terjadi secara serial. Dengan demikian dapat diartikan bahwa dari

lingkungan anak juga dapat terbangun jati dirinya. Lingkungan yang kondusif untuk membangun jati diri anak dapat dibedakan menjadi dua hal yakni lingkungan alam yang bersifat benar-benar alami seperti suasana alam, masyarakat dengan sistem budayanya dan lingkungan *artificial* atau lingkungan yang diciptakan yang belum tersedia secara alami seperti sekolah, kursus-kursus. Pada lembaga sekolah kegiatan bimbingan dan konseling mempunyai peran yang cukup berarti dalam pembentukan kepribadian siswa.

Pelaksanaan proses pembelajaran di sekolah harus terhindar dari sifat-sifat atau nilai-nilai nonilmiah agar mampu membawa dampak terbentuk karakter dan jati diri peserta didik. Pendekatan nonilmiah dimaksud meliputi semata-mata berdasarkan intuisi, akal sehat, prasangka, penemuan melalui coba-coba, dan asal berpikir kritis (Kemendikbud, 2003a).

- 1) Intuisi. Intuisi sering dimaknai sebagai kecakapan praktis yang kemunculannya bersifat irasional dan individual. Intuisi juga bermakna kemampuan tingkat tinggi yang dimiliki oleh seseorang atas dasar pengalaman dan kecakapannya. Namun demikian, intuisi sama sekali menafikan dimensi alur pikir yang sistemik dan sistematis.
- 2) Akal sehat. Guru dan peserta didik harus menggunakan akal sehat

selama proses pembelajaran, karena memang hal itu dapat menunjukkan ranah sikap, keterampilan, dan pengetahuan yang benar. Namun demikian, jika guru dan peserta didik hanya semata-mata menggunakan akal sehat dapat pula menyesatkan mereka dalam proses dan pencapaian tujuan pembelajaran.

- 3) Prasangka. Sikap, keterampilan, dan pengetahuan yang diperoleh semata-mata atas dasar akal sehat (*comon sense*) umumnya sangat kuat dipandu kepentingan orang (guru, peserta didik, dan sejenisnya) yang menjadi pelakunya. Ketika akal sehat terlalu kuat didompleng kepentingan pelakunya, seringkali mereka menjeneralisasi hal-hal khusus menjadi terlalu luas. Hal inilah yang menyebabkan penggunaan akal sehat berubah menjadi prasangka atau pemikiran skeptis. Berpikir skeptis atau prasangka itu memang penting, jika diolah secara baik. Sebaliknya akan berubah menjadi prasangka buruk atau sikap tidak percaya, jika diwarnai oleh kepentingan subjektif guru dan peserta didik.
- 4) Penemuan coba-coba. Tindakan atau aksi coba-coba seringkali

melahirkan wujud atau temuan yang bermakna. Namun demikian, keterampilan dan pengetahuan yang ditemukan dengan caracoba-coba selalu bersifat tidak terkontrol, tidak memiliki kepastian, dan tidak bersistematika baku. Tentu saja, tindakan coba-coba itu ada manfaatnya dan bernilai kreatifitas. Karena itu, kalau memang tindakan coba-coba ini akan dilakukan, harus disertai dengan pencatatan atas setiap tindakan, sampai dengan menemukan kepastian jawaban.

- 5) Asal Berpikir kritis. Kemampuan berpikir kritis itu ada pada semua orang, khususnya mereka yang normal hingga jenius. Secara akademik diyakini bahwa pemikiran kritis itu umumnya dimiliki oleh orang yang berpendidikan tinggi. Orang seperti ini biasanya pemikirannya dipercaya benar oleh banyak orang. Tentu saja hasil pemikirannya itu tidak semuanya benar, karena bukan berdasarkan hasil esperimen yang valid dan reliabel, karena pendapatnya itu hanya didasari atas pikiran yang logis semata.

Uraian mengenai pendekatan saintifik dalam pembelajaran di sekolah dan kaitannya dengan karakter/jati diri yang akan dibentuk, dapat disimpulkan dalam table berikut:

Tabel.1 Pendekatan Saintifik dan Karakter

Komponen Pendekatan Saintifik	Kegiatan	Karakter Yang Diharapkan
Mengamati (Observing)	Melihat, Membaca dan Mendengar	Kesungguhan, ketelitian, dan mencari informasi
Menanya (Questioning)	mengajukan pertanyaan	rasa ingin tahu
Menalar (Associating)	Mengasosiasi /mengolah informasi/menalar	sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam

		menyimpulkan
Mencoba (Experimenting)	Percobaan	Keberanian membuktikan, tidak kenal lelah
Mengkomunikasikan (Networking)	Komunikasi, baik tulis dan verbal	sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan singkat dan jelas, dan mengembangkan kemampuan berbahasa yang baik dan benar

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olah raga menggunakan pendekatan saintifik dalam membentuk jati

diri siswa, maka dapat dijabarkan sebagai berikut. Misalnya dalam Kompetensi Inti dan Dasar pada kelas III Sekolah Dasar disebutkan bahwa kompetensi intinya adalah Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia. Dalam kompetensi inti sudah jelas pendekatan saintifik diberlakukan, dengan menyebut "menyajikan pengetahuan factual", ini berarti aspek observasi dipenuhi. Artinya proses pembelajaran juga diobservasi oleh peserta didik. Selain itu, kompetensi inti ini juga menekankan pada "perilaku anak beriman dan berakhlak mulia", yang menunjukkan jati diri dan karakter peserta didik.

Selanjutnya salah satu kompetensi dasar yang disebutkan adalah "Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan manipulatif yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau permainan tradisional". Dalam hal ini dapat dipersempit pada permainan tradisional atau permainan sederhana. Sebut saja permainan bola kasti, maka komponen pendekatan saintifik harus dipenuhi selama proses pembelajaran.

- 1) Mengamati (*observing*). Dalam setiap pembelajaran, maka setiap peserta didik diberi kesempatan

memperhatikan baik contoh dari guru maupun memperhatikan permainan selama dijalankan. Guru dalam hal ini harus memberi contoh, selanjutnya menekankan kepada peserta didik untuk terus memperhatikan. Jika ini terus dilakukan dalam setiap proses pembelajaran, maka peserta didik akan tumbuh karakter teliti, fokus dan sungguh-sungguh.

- 2) *Menanya (questioning)*. Guru harus membuka diri pada setiap pertanyaan peserta didik mengenai apa itu bola kasti, bagaimana peraturannya, bagaimana memperoleh poin dan sebagainya. Di sisi lain, guru harus mampu mendorong peserta didik untuk berani bertanya tentang permainan tersebut. Kebiasaan bertanya ini akan menumbuhkan karakter siswa yang berani, rasa ingin tahu, menambah ilmu dan maju.
- 3) *Menalaran (Asociating)*. Dalam hal ini guru mendorong peserta didik untuk merangkai peristiwa. Misalnya, mengapa tim A bisa kalah. Guru menunjukkan beberapa hal yang dapat dirangkai sebagai penyebab kekalahan, sebaliknya juga kemenangan tim. Melalui ini peserta didik dapat belajar dan membentuk karakter dalam

memahami berbagai peristiwa, jujur, teliti dan menghormati aturan.

- 4) *Mencoba (Experimenting)*. Setiap peserta didik diberi kesempatan mencoba mengikuti permainan kasti. Jika waktu memungkinkan juga mencoba setiap posisi dalam permainan. Hal ini akan memberikan pengalaman akan tugas dan tanggung jawab setiap posisi yang dijalankan. Peserta didik diajari tentang meraih kemenangan dengan tetap memegang aturan permainan.
- 5) *Mengkomunikasikan (Networking)*. Peserta didik diberi kesempatan pada akhir sesi permainan atau mata pelajaran menyampaikan pendapatnya dan pengalamannya tentang permainan kasti yang dilakukan. Peserta didik diarahkan untuk merangkai semuanya ke dalam sebuah pemahaman dan pengalaman factual atas proses pembelajaran. Melalui ini peserta didik diajari untuk terbuka, jujur dan mampu mengambil nilai positif dari setiap permainan.

## **PENUTUP**

Pendekatan saintifik pada pelajaran penjasorkes tidak hanya soal fisik, tetapi ia meliputi aspek motoric, kognitif dan afektif. Penjaskesor dapat menyehatkan raga, jiwa dan pikiran. Kurikulum 2013 telah menekankan pendekatan saintifik melalui

beberapa komponen, yaitu mengamati, menanya, menalar, mencoba dan mengkomunikasikan. Setiap kegiatan pembelajaran dengan melalui proses itu (5M) akan dapat membentuk karakter dan jati diri peserta didik seperti yang diharapkan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Freeman H. William . 2001, *Physical Education and Sport INA Changing Society. United States of America*, Sixth Edition, Campbell University.
- Gunawan, Heri. 2012. *Pendidikan Karakter*. Bandung: Alfabeta.
- Harsono, 1968, *Konsep Penjas, Modul Perkuliahan*, Depdiknas, Jakarta.
- Kementrian Pendidikan Nasional, 2006, *UU No.22 Tahun 2006 tentang Standar Isi Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*, Jakarta.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013. *Kurikulum 2013*. Jakarta.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013a, *Konsep Pendekatan Saintifik*, Bahan Diklat Guru dalam Rangka Implementasi Kurikulum 2013.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan 2014, *Panduan Pelatihan Implementasi Kurikulum 2013 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP: Untuk Instruktur Nasional*, Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Pendidikan dan Kebudayaan dan Penjaminan Mutu Pendidikan.
- Kemendikbud, 2013b, *Konsep Pendekatan Saintifik (ppt)*. Disajikan dalam *Pelatihan Kurikulum 2013*, IKIP PGRI Semarang, 30 Juli 2013.
- Knezevich, K. Stephan, 1984, *Administration of Public Education*, New York, Harper & Row Publisher, Inc.
- Lumpkin, A. 2008. *Teacher as Role Models Teaching Character and Moral Virtues* dalam *Journal of Physical Education Recreation and Dance*. 79, 2. hlm. 45.
- Muh Anwar, 2014, *Pendekatan Saintifik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, E-Buletin LPMP Sulsel Juli 2014.

Nurul Zuriyah. 2010, *Pendidikan Moral & Budi Pekerti Dalam Perspektif Perubahan Menggagas Platform Pendidikan Budi Pekerti Secara Kontekstual dan Futuristik*, Jakarta: Bumi Aksara.

Rusli Lutan, 2001, *Mengajar Pendidikan Jasmani, Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*, Depdiknas

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.





# Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia

Diterbitkan oleh:  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta



## Daftar Isi

Daftar Isi .....	iii
<b>Model Pembelajaran Atletik Nomor Lempar Lembing Untuk Anak Tunagrahita Ringan</b> Luthfie Lufthansa, IKIP Budi Utomo Malang.....	1 - 9
<b>Membentuk Kematangan Emosi Dan Kekuatan Berpikir Positif Pada Remaja Melalui Pendidikan Jasmani</b> Komarudin, Universitas Negeri Yogyakarta .....	10 - 14
<b>Model Permainan Air (<i>Water Fungames</i>) Untuk Meningkatkan Potensi Berenang Dan Perilaku Karakter Siswa Sekolah Dasar</b> Ermawan Susanto, Universitas Negeri Yogyakarta .....	15 - 28
<b>Survei Manajemen Program Ektrakurikuler Olahraga Di Sma Sebagai Faktor Pendukung Olahraga Prestasi Di Kabupaten Klaten</b> Nurhadi santoso dan Aris Fajar Pambudi, Universitas Negeri Yogyakarta .....	29 - 41
<b>Pengelolaan Kegiatan Ektrakurikuler Olahraga Di Sd/Mi/Sederajat Di Wilayah Kerja Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta Tahun 2015</b> Fathan Nurcahyo dan Hedi Ardiyanto Hermawan, Universitas Negeri Yogyakarta.....	42 - 60
<b>Analisis Senam Angguk Di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta</b> Farida Mulyaningsih, Universitas Negeri Yogyakarta .....	61 - 66
<b>Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Dasar Bolatangan Bagi Mahasiswa</b> Sridadi, AM. Bandi Utama, Universitas Negeri Yogyakarta .....	67 - 77
<b>Pendekatan Sainifik Pada Penjasorkes Dalam Rangka Membentuk Jati Diri Peserta Didik</b> Sunarno Basuki, Universitas Lambung Mangkurat.....	78 - 92

---

---

## Kebijakan Redaksi JPJI

Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia bertujuan untuk mengkomunikasikan penelitian dan menstimulasi diskusi, studi, dan kritik pengajaran, pendidikan keguruan, dan kurikulum sebagaimana bidang-bidang tersebut berhubungan dengan aktivitas jasmani di sekolah, komunitas, pendidikan tinggi, dan olahraga. Jurnal ini menerbitkan laporan orisinal studi empiris dalam Pendidikan Jasmani bersama-sama dengan review integratif dan analisis isu-isu pendidikan dan metodologi di dalam bidang tersebut. Redaksi juga menerima penelitian dengan menggunakan berbagai variasi pendekatan metodologi.

---

---

## Pengiriman Naskah

Kirimkan naskah rangkap tiga kepada ketua redaksi: Saryono, Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta, Jalan Kolombo No. 1 Yogyakarta, Telp/ Fax. (0274) 513092, e-mail: [jpi.editor@gmail.com](mailto:jpi.editor@gmail.com). Mohon untuk tidak mencantumkan nama penulis pada semua kopi naskah, yang akan dikirimkan ke reviewer. Naskah yang tidak dimuat tidak akan dikembalikan kecuali diminta oleh penulis dan disertai perangko balasan secukupnya.

## Pengiriman naskah secara elektronik:

Penulis dianjurkan mengirimkan naskahnya secara elektronik melalui surat elektronik (E-Mail) dengan MS Word dalam tipe Rich Text Format.

## Proses Review

Editor mereview semua naskah untuk kecocokan topik dan kesesuaiannya dengan tata tulis JPJI. Jika topik dan tata tulis dianggap

telah sesuai, naskah dikirimkan pada setidaknya tiga reviewer dengan keahlian yang sesuai dengan wilayah topik. Untuk kepentingan proses review buta (*blind review*), JPJI akan mengirimkan naskah kepada reviewer dengan tanpa nama penulis. Selain itu naskah tersebut sebaiknya juga tidak mengandung pedoman

iv

tentang identitas penulis. Proses review tersebut membutuhkan waktu dari 4 sampai 10 minggu.

## Publikasi

Ketika naskah telah diterima, maka akan diterbitkan di dalam ruang pertama kali tersedia setelah revisi akhir diterima editor. Jika naskahnya dimuat, penulis menerima dua buah jurnal dalam edisi di mana artikelnya tersebut dimuat. Semua tulisan yang ada dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia bukan merupakan cerminan sikap dan atau pendapat dewan redaksi. Tanggungjawab terhadap isi dan atau akibat dari tulisan tetap terletak pada penulis.

## Pinalti atas Plagiatisme

Jika diketahui dan dinyatakan bahwa suatu artikel adalah plagiat, beberapa tindakan berikut akan dilakukan: (1) penulis akan menerima teguran formal dari JPJI; (2) tembusan surat teguran akan dikirimkan ke institusi penulis atau tempat bekerja; (3) penulis tidak akan dimuat jika mengirimkan artikelnya ke JPJI selama dua tahun terhitung sejak pelanggaran.

## MODEL PEMBELAJARAN ATLETIK NOMOR LEMPAR LEMBING UNTUK ANAK TUNAGRAHITA RINGAN

Luthfie Lufthansa

IKIP Budi Utomo Malang, Jl. Simpang Arjuno No.14B, Kauman, Klojen, Kota Malang, Jawa Timur 65119  
Email: [luthfielufthansa@rocketmail.com](mailto:luthfielufthansa@rocketmail.com)

### Abstract

*This study aims to develop a learning model of javelin games in athletics for slightly mentally retarded children. The research and development study was conducted in the research and development steps as follows: (1) collecting information in the field, (2) analyzing the information, (3) developing the preliminary product, (4) conducting expert validation and revision, (5) conducting a small-group field tryout and revision, (6) conducting a large-group field tryout and revision, and (7) making the final product. The data collection instruments included: (1) an interview guideline, (2) a grade scale, and (3) an observation guideline. The data were analyzed by means of quantitative and qualitative descriptive techniques. The study produces a guidebook for the learning of throwing games in athletics for slightly mentally retarded children consisting of eight models, i.e.: (1) a learning model of the tabok ball netting, (2) a learning model of the throw, (3) a learning model of throwing a tailed ball at a hanging hoop target, (4) a learning model of throwing a rocket to a star.*

*Keywords: Slightly Mentally Retarded Children, Athletics Learning, Development*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan menghasilkan model pembelajaran atletik nomor lempar lembing untuk anak tunagrahita ringan. Penelitian dan pengembangan ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) pengumpulan informasi di lapangan, (2) analisis terhadap informasi, (3) pengembangan produk awal, (4) validasi ahli dan revisi, (5) uji coba lapangan kelompok kecil dan revisi, (6) uji coba lapangan kelompok besar dan revisi, dan (7) pembuatan produk final. Instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu: (1) pedoman wawancara, (2) skala nilai, dan (3) pedoman observasi. Teknik analisis data yang dilakukan yaitu teknik analisis deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif. Penelitian menghasilkan buku panduan pembelajaran atletik nomor lempar untuk anak tunagrahita ringan yang berisikan empat model, yaitu (1) model pembelajaran bermain netting tabok bola, (2), model pembelajaran melempar, (3) model pembelajaran melempar bola berekor dengan sasaran simpai yang digantung, (4) model pembelajaran melempar roket ke bintang.

**Kata Kunci:** Anak Tunagrahita Ringan, Pembelajaran Atletik, Pengembangan

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah luar biasa disebut juga pendidikan jasmani adaptif atau pendidikan jasmani yang telah disesuaikan dengan kondisi

siswa. Pendidikan jasmani adaptif merupakan suatu sistem penyampaian layanan yang bersifat menyeluruh (komprehensif) dan dirancang untuk mengetahui, menemukan dan

memecahkan masalah dalam ranah psikomotor. Untuk itu pendidikan jasmani adaptif mengacu pada suatu program kebugaran jasmani yang progresif, selalu berkembang dan atau latihan otot-otot besar. Salah satu pembelajaran penjas di sekolah luar biasa adalah mata pelajaran atletik yang meliputi lari, jalan, lompat dan lempar. Atletik adalah aktivitas jasmani yang kompetitif/dapat diadu, meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Pada awal mula bentuk atletik yang mulai terorganisir/teratur umumnya diakui telah terjadi sejak zaman Yunani Kuno dan dikenal dalam Olimpiade Purba.

Atletik merupakan salah satu pokok bahasan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diberikan kepada peserta didik dari SD, SMP, SMA. Hal ini diperkuat dengan dikeluarkannya Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 tahun 2006 tentang Standar Isi (BSNP, 2006: 648). Mengapa atletik merupakan salah satu pokok bahasan wajib dalam pendidikan jasmani di sekolah-sekolah? Jawaban secara logis adalah karena atletik merupakan 'mother atau ibunya' dari semua cabang olahraga. Gerakan-gerakan yang ada di dalam atletik dimiliki oleh sebagian besar cabang-cabang olahraga. Dampak diwajibkannya pokok bahasan atletik dalam mata pelajaran pendidikan jasmani membawa angin segar untuk meningkatkan motivasi peserta didik yang mengikuti pelajaran atletik. Namun kenyataannya masih banyak peserta didik yang belum meminati pelajaran atletik bahkan tidak menyukainya.

Dalam proses belajar mengajar (PBM) atletik menekankan pada penguasaan teknik dan kebugaran jasmani sehingga diperlukan kreativitas guru pendidikan jasmani dengan memasukkan unsur bermain dan kesenangan. Hal ini menjadi suatu tantangan bagi guru penjas maupun perguruan tinggi yang mendidik mahasiswa menjadi calon-calon guru

penjas untuk mencari jalan dan berupaya agar pelajaran atletik menjadi kegiatan yang menyenangkan, membahagiakan, meningkatkan kebugaran jasmani, serta memperkaya pengalaman gerak manusia atau motorik peserta didik sebagai dasar gerak cabang-cabang olahraga lainnya. Strategi pembelajaran atletik pada dasarnya diarahkan agar peserta didik dapat menampilkan berbagai nomor cabang olahraga atletik secara maksimal. Peserta didik dapat menampilkan olahraga atletik secara maksimal, maka paling tidak ada tiga komponen yang mempengaruhinya. Pertama, kualitas kebugaran jasmani yang didalamnya meliputi beberapa komponen penting seperti daya tahan, kekuatan, dan fleksibilitas. Kedua, kualitas keterampilan gerak (skill), dan ketiga, kualitas konsep geraknya. Pada dasarnya karakteristik dasar struktur pada gerak dalam atletik berdasar pada tiga hal pokok, yaitu: (1) lari termasuk jalan, (2) lompat, (3) lempat dan tolak.

Namun pembelajaran atletik di sekolah luar biasa masih jarang diajarkan karena kurangnya fasilitas olahraga, selain itu juga kurangnya model pembelajaran yang tepat bagi anak tunagrahita ringan karena untuk pembelajaran atletik seperti lari, jalan, lempar dan lompat membutuhkan keterampilan gerak yang lebih kompleks. Model pembelajaran pendidikan jasmani khususnya atletik yang kurang benar yang diterapkan di tingkat sekolah luar biasa dapat berdampak buruk bagi perkembangan anak pada masa mendatang.

Kondisi lapangan dan alat yang tidak memadai merupakan salah satu penyebab tidak diajarkannya atletik secara baik. Penggunaan alat selain memadai haruslah aman dan menarik bagi anak sehingga dibutuhkan pengembangan pembelajaran menggunakan barang bekas modifikasi dan menyesuaikan kondisi lapangan atau ketersediaan tempat yang minim pembelajaran tersebut masih bisa dilakukan dengan baik.

Pembelajaran olahraga khususnya atletik di sekolah luar biasa kurang begitu mencerminkan materi yang sesuai dengan SK dan KD karena pembelajaran olahraga (atletik) untuk kelas 4.5 dan 6 masih sering digabung secara bersamaan. Padahal jika mengacu ke kurikulum yang sesuai dengan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar pembelajaran tiap kelasnya mempunyai kompetensi yang berbeda sehingga pembelajaran yang digabung jadi satu seperti itu membuat kompetensi anak tidak sesuai dengan karakteristiknya.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa tenaga pengajar penjas adaptif di Yogyakarta 94% berlatar belakang bukan dari pendidikan jasmani (Sumaryanti dkk, 2010: 30). Hal ini menyebabkan munculnya kendala lain yaitu dalam pembelajaran atletik di sekolah luar biasa adalah masih minimnya pengetahuan guru penjas dalam menerapkan model atau metode yang tepat dalam proses belajar mengajar pembelajaran atletik. Faktor pengetahuan guru penjas yang kurang memadai tentang teknik atletik yang tepat bagi anak tunagrahita ringan juga merupakan penyebab jaranganya diberikan materi atletik. Terkadang guru penjas saat memberikan materi masih mengacu ke materi untuk anak normal padahal karakteristik anak tunagrahita ringan jelas berbeda. Dalam pembelajaran meskipun siswa itu berkebutuhan khusus hendaknya selalu diusahakan untuk paling tidak mendekati teknik yang benar karena atletik merupakan salah satu cabang yang dilombakan dalam olimpiade-olimpiade olahraga penyandang cacat yang paling banyak peluangnya karena ada banyak nomor yang dilombakan seperti SOINA.

Berdasarkan uraian di atas perlu adanya pengembangan suatu model pembelajaran atletik melalui penelitian yang hanya dikhususkan pada nomor lempar lemping yang sesuai dengan karakteristik anak tunagrahita ringan dikarenakan nomor lempar lemping merupakan nomor yang membutuhkan koordinasi mata dan tangan yang baik,

bahkan membutuhkan koordinasi kaki sebagai awalan dalam melakukan gerakan nomor lempar padahal anak tunagrahita ringan mempunyai keterbatasan dalam motorik.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Model Pembelajaran

Ada beberapa teori yang menjelaskan tentang model pembelajaran. Joyce & Weil (1996: 7) menyatakan bahwa *model of teaching are really as we help students acquire information, ideas, skills, values, ways of thinking, and means expressing them, we are also teaching them how to learn. In fact, the most important long-term outcome of instruction may be the students increased capabilities to capabilities to learn more easily and effectively in the future, both because of knowledge and skill they have acquired and because they have mastered learning processes.*

Soekanito, dkk (1997: 78) menyatakan model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan aktivitas belajar mengajar.

Model-model pengajaran sebenarnya juga dapat diartikan sebagai model pembelajaran. Saat pendidik membantu peserta didik memperoleh informasi, gagasan, skill, nilai, cara berfikir dan tujuan mengekspresikan diri, pendidik sebenarnya tengah mengajari peserta didik untuk belajar. Hakikatnya hasil instruksi jangka panjang yang paling penting adalah bagaimana peserta didik mampu meningkatkan kapabilitas untuk dapat belajar lebih mudah dan lebih efektif pada masa yang akan datang, baik karena pengetahuan dan skill yang diperoleh maupun karena penguasaan peserta didik tentang proses belajar yang lebih baik.

### Atletik

Istilah atletik di Indonesia diartikan sebagai cabang olahraga yang memperlombakan nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Istilah lain yang mempunyai arti sama dengan istilah yang digunakan di Indonesia adalah '*Leichtathletik*' (Jerman), '*atletis mo*' (Spanyol), '*olahraga*' (Malaysia), dan '*track and field*' (USA). U. Jonath dkk (1985: 1) dalam bukunya menulis nomor-nomor dalam atletik adalah jalan, lari, loncat, dan lempar yang sejak dulu telah dimasukkan dalam pendidikan jasmani serta olimpiade.

Menurut Ballesteros (1993: 1) atletik mempunyai peranan untuk pengembangan kondisi jasmani dan mempertajam prestasi pribadi. Sedangkan menurut Djumidar (2004: VIII) tujuan pembelajaran atletik dimaksudkan untuk membantu peserta didik memperbaiki kualitas kesehatan dan kualitas jasmani melalui pemahaman, pengembangan sikap positif, serta keterampilan gerak dasar atletik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak siswa atau anak. Banyak manfaat yang diperoleh dari kegiatan atletik ini, baik secara fisik maupun mental. Olahraga atletik mengandung unsur gerak yang diperlukan dalam semua cabang olahraga, sehingga dapat dikatakan atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga.

### **Anak Tunagrahita Ringan**

Menurut Sumaryanti, dkk, (2010: 31-32) karakteristik anak tunagrahita mengalami keterbatasan dalam perilaku sosial, konsep diri, proses belajar, koordinasi motorik, keterampilan berkomunikasi, dan kemampuan dalam mengikuti instruksi. Anak tunagrahita mengalami kesulitan untuk mengolah informasi, menyimpan dan menggunakan kembali yang sebelumnya sudah disimpan, rentang perhatian sempit dan kesulitan dalam menyelesaikan masalah.

Anak tunagrahita mengalami keterbatasan intelegensi, keterbatasan

sosial, keterbatasan fungsi-fungsi mental lainnya seperti memerlukan waktu yang lama untuk melaksanakan reaksi dengan situasi yang baru dikenalnya, keterbatasan penguasaan dalam bahasa, kurang mampu mempertimbangkan sesuatu. Semakin rendah intelektual seseorang maka kemampuan motoriknya akan rendah pula (Sutjihati Sumantri, 1996: 88).

Pengklasifikasian anak tunagrahita berdasarkan tingkat keterbelakangan mental menurut Ruslan Ibrahim (2005: 39) adalah: Stanford Binet (a) ringan/debil 68-52, (b) sedang/embisil 51-36, (c) berat 32-20, (d) sangat berat/idiot >19, sedangkan Wechsler (a) ringan/debil 69-55, (b) sedang/embisil 54-40, (c) berat 39-25, (d) sangat berat/idiot >24. Selanjutnya, menurut Depdiknas (2003: 8) tunagrahita dibagi menjadi tiga golongan, yaitu: (a) debil dengan IQ 50-70 (mampu didik), (b) embisil dengan IQ 25-50 (mampu latih), (c) idiot dengan IQ < 25 (mampu rawat).

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan. Penelitian dan pengembangan yang dalam istilah asingnya yaitu *research and development* (R & D) adalah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk pendidikan, baik produk yang berupa objek material seperti buku teks, film pengajaran, dan sebagainya maupun produk yang berupa proses dan prosedur yang ditemukan seperti metode mengajar atau metode mengorganisir pengajaran (Borg & Gall, 2007: 772). Adapun pengembangan yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu untuk menghasilkan model pembelajaran atletik nomor lempar lembing bagi anak tunagrahita yang sesuai dengan karakteristiknya. Pengembangan dilakukan berdasarkan kajian terhadap muatan kurikulum SLB.

### **LOKASI DAN SUBJEK PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan pada bulan September-Desember 2014 dan bertempat



di SLBN 1 Yogyakarta, SLBN 2 Yogyakarta, SLBN 1 Sleman, dan SLBN Pembina. Subjek coba pada penelitian ini yaitu siswa tunagrahita ringan kelas atas sekolah dasar di SLB Negeri 2 Yogyakarta dengan jumlah siswa 5. Sementara uji coba skala besar dilakukan terhadap siswa tunagrahita ringan kelas atas SLB Negeri 1 Yogyakarta dengan jumlah siswa 7, SLB Negeri 1 Sleman dengan jumlah siswa 10, SLB Pembina dengan jumlah siswa 10.

## **INSTRUMENDAN TEKNIK PENGUMPULAN DATA**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: (1) pedoman wawancara yang digunakan untuk mewawancarai guru saat melakukan studi awal kepada 7 guru penjas SLB, (2) skala rating, instrumen ini digunakan untuk menilai model pembelajaran atletik nomor lempar lembing yang dikembangkan sebelum pelaksanaan uji coba skala kecil, dan (3) pedoman observasi, instrumen ini digunakan untuk mengobservasi keefektifan model, mengobservasi unjuk kerja anak. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Analisis deskriptif kuantitatif digunakan untuk menganalisis data-data yaitu: (1) data skala nilai berupa hasil penilaian para ahli/pakar terhadap model pembelajaran sebelum draf di uji cobakan, (2) data hasil observasi para ahli/pakar terhadap model pembelajaran, (3) data hasil observasi para ahli materi keefektifan permainan. Sedangkan analisis deskriptif kualitatif dilakukan terhadap: (1) hasil wawancara terhadap guru pendidikan jasmani SLB, (2) data masukan dan kekurangan model pembelajaran baik sebelum dilakukan uji coba ataupun setelah uji coba.

## **ANALISIS DATA PENELITIAN**

Jenis data yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif berasal dari: (a)

hasil wawancara dengan guru penjas SLB, (b) data kekurangan atau masukan model dari ahli materi dan guru pelaku uji coba. Data kuantitatif diperoleh dari: (a) penilaian ahli materi terhadap pembelajaran, (b) penilaian ahli materi terhadap keefektifan model, dan (c) penilaian ahli materi terhadap guru pelaku uji coba.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN Draft Pengembangan Produk Awal**

Draf awal model pembelajaran motorik berbasis permainan terdiri dari 4 model, yaitu: (1) Bermain netting tabok bola, (2) Bermain netting melempar, (3) Melempar bola berekor dengan sasaran simpai yang digantung, (4) Melempar roket ke bintang.

### **Data Validasi Ahli Materi**

Draft awal model pembelajaran atletik nomor lempar lembing untuk anak tunagrahita ini diajukan ke ahli materi dan dari proses tersebut peneliti menerima masukan-masukan. Ahli materi menilai draft awal model pembelajaran dengan menggunakan instrumen skala penilaian sebagai bahan panduan untuk menilai permainan. Terdapat 18 item dalam skala nilai untuk pakar penjas adaptif dan atletik. Berdasarkan penilaian para ahli materi terhadap skala nilai. Terlihat bahwa total nilai draft awal model pembelajaran telah memenuhi persyaratan kelayakan untuk diujicobakan di lapangan. Para ahli materi juga memberikan validasi terhadap draft model pembelajaran atletik untuk tunagrahita ringan untuk diujicobakan di lapangan.

### **Data Uji Coba Skala Kecil**

Setelah mendapat validasi para ahli materi terhadap draft awal 4 model pembelajaran atletik nomor lempar lembing untuk anak tunagrahita, peneliti melakukan uji coba lapangan skala kecil di SLBN 2 Yogyakarta dengan jumlah siswa 5.

Tabel 1. Data Hasil Uji Coba Kecil di SLBN 2 Yogyakarta

Model Pembelajaran	Data Hasil observasi	Data Penilaian Siswa
1	100%	90%
2	100%	91%
3	100%	91%
4	100%	93%

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa draft awal yang telah disusun kemudian diujicobakan berhasil dengan sangat baik. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai maksimal data hasil observasi yang hampir di 4 model pembelajaran mendapat nilai 100%, kemudian di data penilaian anak untuk 4 model pembelajaran ini juga berhasil dengan sangat baik sehingga uji coba dilanjutkan ke tahap uji coba skala besar.

#### Data Uji Coba Skala Besar

Setelah dilakukan uji coba kecil dan kemudian mendapat masukan dan revisi maka selanjutnya dilakukan uji coba skala besar di 3 SLB yaitu SLBN 1 Yogyakarta dengan jumlah siswa 7, SLBN 1 Sleman dengan jumlah siswa 10 dan SLBN Pembina dengan jumlah siswa 10. Data hasil uji coba skala besar di SLBN 1 Yogyakarta dipaparkan sebagai berikut:

Tabel 2. Data Hasil Uji Coba Skala Besar di SLBN 1 Yogyakarta

Model Pembelajaran	Data Hasil observasi	Data Penilaian Siswa
1	100%	91%
2	100%	93%
3	100%	95%
4	100%	96%

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa draft yang telah diujicobakan skala besar berhasil dengan sangat baik, hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai maksimal data hasil observasi yang hampir di 8 model pembelajaran mendapat nilai 100%, kemudian di data penilaian anak untuk 8 model pembelajaran ini juga berhasil dengan baik. Data hasil uji coba skala besar di SLBN 1 Sleman dipaparkan sebagai berikut:

Tabel 3. Data Hasil Uji Coba Skala Besar di SLBN 1 Sleman

Model Pembelajaran	Data Hasil observasi	Data Penilaian Siswa
1	100%	92%
2	100%	92%
3	100%	92%
4	100%	95%

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa draft yang telah diujicobakan skala besar berhasil dengan sangat baik, hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai maksimal data hasil observasi yang hampir di 4 model pembelajaran mendapat nilai 100%, kemudian di data penilaian anak untuk 4 model pembelajaran ini juga berhasil dengan baik. Data hasil uji coba skala besar di SLBN Pembina dipaparkan sebagai berikut:

Tabel 4. Data Hasil Uji Coba Skala Besar di SLBN Pembina

Model Pembelajaran	Data Hasil observasi	Data Penilaian Siswa
1	100%	89%
2	100%	87%
3	100%	81%
4	100%	86%

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa draft yang telah diujicobakan skala besar berhasil dengan sangat baik, hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai maksimal data hasil observasi yang hampir di 4 model pembelajaran mendapat nilai 100%, kemudian di data penilaian anak untuk 4 model pembelajaran ini juga berhasil dengan baik.

#### Revisi Produk

Selama melakukan uji coba skala kecil dan besar, draft menerima revisi dari parapakar. Berikut dipaparkan revisi keempat model pembelajaran lempar lembing sebagai berikut. Pertama, revisi model pembelajaran bermain netting tabok

bola, revisi draft awal model pembelajaran bermain netting tabok bola berdasarkan hasil dari masukan ahli pembelajaran atletik dan penjas adaptif yaitu gambar harus diperjelas lagi, aturan dibuat lebih mengutamakan kerjasama dan anak tidak semrawut, menggunakan pembatas cone. Revisi data model pembelajaran bermain netting tabok bola berdasarkan data hasil uji coba skala kecil berdasarkan penilaian ahli adaptif dan ahli pendidikan jasmani yaitu permainan diberi skor agar siswa lebih bersemangat untuk mencapai skor tertinggi dan siswa mampu bekerjasama agar timnya memperoleh kemenangan, saat melakukan tabokan sebaiknya diberi jarak agar tidak mengenai siswa lain. Bola tabok yang digunakan diberi pemberat agar saat tabokan lebih terasa berat namun bola berukuran lebih kecil. Penilaian instrumen observasi sependapat bahwa model pembelajaran bermain netting tabok bola termasuk dalam kategori permainan sangat baik dan penilaian pelaksanaan siswa termasuk dalam kategori sangat baik. Revisi data model pembelajaran bermain netting tabok bola berdasarkan data hasil uji coba skala besar berdasarkan penilaian ahli adaptif dan ahli pendidikan jasmani terhadap instrumen observasi sependapat bahwa model pembelajaran bermain netting tabok bola termasuk dalam kategori permainan sangat baik dan penilaian pelaksanaan siswa termasuk dalam kategori sangat baik.

Kedua, revisi model pembelajaran bermain netting melempar, revisi draft awal model pembelajaran bermain netting melempar berdasarkan hasil dari masukan ahli pembelajaran atletik dan penjas adaptif yaitu aturan dibuat lebih mengutamakan kerjasama dan anak tidak semrawut, menggunakan pembatas cone. Revisi data model pembelajaran bermain netting melempar berdasarkan data hasil uji coba skala kecil berdasarkan penilaian ahli adaptif dan ahli pendidikan jasmani yaitu permainan diberi skor agar siswa lebih bersemangat untuk mencapai skor tertinggi dan siswa mampu bekerjasama agar tim

nya memperoleh kemenangan, tinggi net diturunkan agar siswa mendapat kemudahan saat melakukan lemparan. Penilaian instrumen observasi sependapat bahwa model pembelajaran bermain netting melempar termasuk dalam kategori permainan sangat baik dan penilaian pelaksanaan siswa termasuk dalam kategori sangat baik. Revisi data model pembelajaran bermain netting melempar berdasarkan data hasil uji coba skala besar berdasarkan penilaian ahli adaptif dan ahli pendidikan jasmani terhadap instrumen observasi sependapat bahwa model pembelajaran bermain netting melempar termasuk dalam kategori permainan sangat baik dan penilaian pelaksanaan siswa termasuk dalam kategori sangat baik.

Ketiga, revisi model pembelajaran melempar bola berekor dengan sasaran simpai yang digantung, revisi draft awal model pembelajaran melempar bola berekor berdasarkan hasil dari masukan ahli pembelajaran atletik dan penjas adaptif yaitu gambar harus diperjelas lagi, diberi gradasi tingkar kesulitan agar siswa mampu menyesuaikan kemampuan dengan penanda cone, aturan dibuat lebih mengutamakan kerjasama dan anak tidak semrawut, menggunakan pembatas cone. Revisi data model pembelajaran melempar bola berekor berdasarkan data hasil uji coba skala kecil berdasarkan penilaian ahli adaptif dan ahli pendidikan jasmani yaitu simpai warna yang sebagai sasaran itu diikat agar tidak goyang, saat melakukan lemparan sebaiknya diberi jarak agar tidak mengenai siswa lain. Penilaian instrumen observasi sependapat bahwa model pembelajaran bermain netting menolak termasuk dalam kategori permainan sangat baik dan penilaian pelaksanaan siswa termasuk dalam kategori sangat baik. Revisi data model pembelajaran melempar bola berekor berdasarkan data hasil uji coba skala besar berdasarkan penilaian ahli adaptif dan ahli pendidikan jasmani terhadap instrumen observasi sependapat bahwa model pembelajaran melempar bola

berekor termasuk dalam kategori permainan sangat baik dan penilaian pelaksanaan siswa termasuk dalam kategori sangat baik.

Keempat, revisi model pembelajaran melempar roket ke bintang, revisi draft awal model pembelajaran melempar roket ke bintang berdasarkan hasil dari masukan ahli pembelajaran atletik dan penjas adaptif yaitu gambar harus diperjelas lagi, tidak usah menggunakan awalan, menggunakan pembatas cone. Revisi model pembelajaran melempar roket ke bintang berdasarkan data hasil uji coba skala kecil berdasarkan penilaian ahli adaptif dan ahli pendidikan jasmani yaitu saat melakukan lemparan sebaiknya diberi jarak agar tidak mengenai siswa lain. Penilaian instrumen observasi sependapat bahwa model pembelajaran melempar roket ke bintang termasuk dalam kategori permainan sangat baik dan penilaian pelaksanaan siswa termasuk dalam kategori sangat baik. Revisi model pembelajaran melempar roket ke bintang berdasarkan data hasil uji coba skala besar berdasarkan penilaian ahli adaptif dan ahli pendidikan jasmani terhadap instrumen observasi sependapat bahwa model pembelajar melempar roket ke bintang termasuk dalam kategori permainan sangat baik dan penilaian pelaksanaan siswa termasuk dalam kategori sangat baik.

#### **Kajian Produk Akhir**

Setelah mendapat penilaian dan masukan dari para ahli materi kemudian dilakukan revisi terhadap draft model permainan. Akhirnya dihasilkan model-model pembelajaran atletik nomor lempar lembing untuk anak tunagrahita ringan yang tertuang dalam buku panduan pembelajaran dan layak digunakan. Buku panduan pembelajaran atletik nomor lempar lembing untuk anak tunagrahita ringan ini terdiri dari 4 pembelajaran yang telah disusun berdasarkan tingkat kesulitan yang diawali dari yang mudah dan bertahap ke yang sulit yaitu: (1) model pembelajaran bermain netting tabok bola, (2), model pembelajaran melempar, (3) model pembelajaran melempar bola berekor

dengan sasaran simpai yang digantung, (4) model pembelajaran melempar roket ke bintang.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil penilaian para ahli dan uji coba terhadap model pembelajaran yang dikembangkan bahwa model pembelajaran atletik nomor lempar lembing untuk anak tunagrahita ringan ini mudah dilakukan karena siswa merasa mudah melakukan setiap model. Model ini juga aman dan menarik karena menggunakan alat yang baik digunakan untuk siswa tunagrahita. Model ini juga membantu siswa tunagrahita untuk melakukan gerak motorik karena model ini sesuai dengan karakteristik siswa tunagrahita dan model ini setelah diujicobakan juga sangat baik. Oleh karena itu, model pembelajaran ini layak untuk digunakan.

Produk dari penelitian pengembangan ini yaitu buku panduan pembelajaran atletik nomor lempar lembing untuk anak tunagrahita ringan. Buku panduan ini berisi 4 model pembelajaran yaitu: (1) model pembelajaran bermain netting tabok bola, (2), model pembelajaran melempar, (3) model pembelajaran melempar bola berekor dengan sasaran simpai yang digantung, (4) model pembelajaran melempar roket ke bintang. Diharapkan bagi guru pendidikan jasmani di sekolah hendaknya dapat menggunakan buku panduan model pembelajaran atletik nomor lempar lembing ini sehingga materi pembelajaran untuk anak tunagrahita ringan dapat bervariasi sesuai dengan kreativitas masing-masing sehingga pembelajaran atletik untuk anak tunagrahita di sekolah dapat lebih tercapai dengan baik dan pengembangan produk lebih lanjut selain panduan berupa buku juga diperlukan panduan berupa CD pembelajaran dan memuat nomor-nomor selain lempar.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Brog, Walter R., & Gall R. (2007). *Education Research: An Introduction*, Eight

- Edition. Boston: Pearson Alley and Bacon.
- Depdiknas.(2003). *Pedoman Khusus Pengembangan Silabus Berbasis Kompetensi Sekolah Menengah Pertama Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Muljono Abdurrahman. (1994). *Pendidikan Luar Biasa Umum*. Jakarta: Depdikbud.
- Sumaryanti; Wara Kushartanti; Rachmah Laksmi A. (2010). Pengembangan Model Pembelajaran Jasmani Adaptif Untuk Optimalisasi Otak Anak Tunagrahita. *Jurnal Kependidikan*. Vol 40 No 1 Hal 29-44.
- Sutjihati Somantri. (2006). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Jakarta: Depdikbud.
- Ruslan Ibrahim. (2003). *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani Adaptif*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Jonath, U et al. (1987). *Atletik 1*. Jakarta: Rosda Jayaputra.
- Badan Standar Nasional Pendidikan.(2006). *Materi Sosialisasi TIK, Kurikulum KTSP 2006 (Standar Kompetensi Dan Kompetensi Dasar) Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: BSNP.
- Djumidar,M. (2004). *Belajar Bertatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ballesteros, J.M. (1993). *Basic Coaching Manual*. London: IAAF.
- Joyce B. & Weil M. (1996). *Model of Teaching*. London: A Simon & Schuster Company.
- Soekamto dkk.(1997). *Teori Belajar Dan Model-Model Pembelajaran*. Jakarta: Pusat Antar Universitas Untuk Meningkatkan Aktivitas Instruksional. Dirjen Dikti: Depdikbud

---

## MEMBENTUK KEMATANGAN EMOSI DAN KEKUATAN BERPIKIR POSITIF PADA REMAJA MELALUI PENDIDIKAN JASMANI

Komarudin  
Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta 55281  
Email: [komarudin@uny.ac.id](mailto:komarudin@uny.ac.id)

---

### **Abstract**

*Adolescents are part of a group of people who have duties and responsibilities for their lives, adolescents are also the next generation to continue the development of nation and state in the future. To form teenagers to be good human beings is not as easy as turning a palm. The reality in the field states that not all teenagers can be formed in accordance with the expected character. Failure to occur is possible not the formation of emotional maturity and lack of positive thinking power in adolescents. Unstable emotions cause concentration difficulties and affect a teenager's life, while positive thinking can give such a great power to adolescents in daily education as well as in other lives. Physical education has a comprehensive purpose that includes physical, cognitive, affective, emotional, social and moral aspects. Physical education is a process of interaction between human and environment that is managed through the education of motion systematically to form a whole person, that is to develop the physical aspects, psychomotor, cognitive, and affective aspects. One of the affective aspects directly developed in physical education is emotional maturity and positive thinking.*

**Key words :** *Emotional maturity, positive thinking, adolescent and physical education*

### **Abstrak**

Remaja adalah bagian dari kelompok masyarakat yang mempunyai tugas dan tanggungjawab terhadap kehidupannya, remaja juga merupakan generasi penerus untuk melanjutkan pembangunan bangsa dan negara di masa yang akan datang. Untuk membentuk remaja agar menjadi manusia yang berkarakter baik tidaklah semudah membalikkan telapak tangan. Kenyataan di lapangan menyatakan bahwa tidak semua remaja dapat terbentuk sesuai dengan karakter yang diharapkan. Kegagalan terjadi dimungkinkan tidak terbentuknya kematangan emosi dan kurangnya kekuatan berpikir positif pada remaja. Emosi yang tidak stabil menyebabkan kesukaran konsentrasi dan mempengaruhi kehidupan seremaja remaja, sementara berpikir positif dapat memberikan kekuatan yang begitu besar bagi remaja dalam menjalani pendidikan sehari-hari maupun dalam kehidupannya yang lain. Pendidikan jasmani memiliki tujuan yang bersifat menyeluruh yang mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, emosional, sosial dan moral. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses interaksi antara manusia dan lingkungan yang dikelola melalui pendidikan gerak secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek fisik, psikomotor, kognitif, dan aspek afektif. Salah satu aspek afektif yang secara langsung dikembangkan dalam pendidikan jasmani adalah kematangan emosi dan berpikir positif.

**Kata kunci :** Kematangan emosi, berpikir positif, remaja dan pendidikan jasmani

## PENDAHULUAN

Manusia merupakan salah satu sumber daya pembangunan yang sangat potensial bagi kemajuan bangsa. Sumber daya manusia yang dimiliki tidak terbatas hanya manusia dewasa saja, tetapi juga anak remaja sebagai bagian dari anggota masyarakat yang jumlahnya relatif besar yang memiliki penuh potensi yang akan berperan aktif dalam pembangunan nasional di masa depan.

Emosi adalah sesuatu yang menambah suasana hidup individu lebih "berperasaan". Keadaan emosi dapat memberikan pengaruh besar pada tingkat energi individu, rasa marah dapat menguras tenaga dan akan sering membuang begitu banyak tenaga ketika emosi itu meninggi. Kemarahan, dendam, kecemasan, ketakutan dan berbagai perasaan (emosi) negatif lainnya dapat menciptakan lubang besar dalam tampungan energi seseremaja dan dengan cepat menguras daya kehidupannya. Sudah menjadi kecenderungan umum untuk menghubungkan cara bagaimana individu merasa dengan aspek-aspek tertentu seperti perubahan *mood*, fluktuasi, hormon dan yang lebih khusus kejadian-kejadian eksternal.

Bahkan, perasaan-perasaan yang 'dramatik' seperti kebosanan, acuh tak acuh, tidak mau tahu, dan serampangan, pelan-pelan akan menyedot habis energi yang dimiliki. Sebaliknya, perasaan-perasaan lainnya seperti, sayang, suka, cinta, bahagia, gembira, senang, dapat memperkuat dan mengembangkan sistem energi seremaja manusia. Setiap perasaan negatif yang dialami sepanjang hidup ini seringkali membutuhkan usaha yang keras untuk keluar dari jeratannya. Berbagai cara dilakukan, namun, selalu saja gagal karena selama ini emosi yang tampak berlebihan selalu dianggap negatif (patogenis). Jangan coba cari penyelesaiannya dalam psikologi pada umumnya pasti tidak akan menemukannya karena hal semacam ini disebut juga psikologi negatif (emosi) karena berkuat pada sisi-negatif manusia, yang selama ini memang jadi kajian psikologi pada umumnya.

Psikologi jenis ini hanya menawarkan penanggulangan masalah-masalah kejiwaan. Padahal, manusia tidak hanya sekadar butuh terbebas dari permasalahan. Manusia juga butuh mengisi kehidupannya dengan kebahagiaan. Emosi negatif yang tampak seperti patogenis itu bisa dapat dirubah

menjadi emosi yang positif jika kita tahu bahwa kekuatan akan berpikiran positif.

Adanya perbedaan kematangan emosi yang akan mempengaruhi efektivitas dan efisiensi dari perilaku remaja dalam mencapai pendidikan dan keberhasilan dalam hidupnya, maka penulis tertarik untuk mengkaji apakah kematangan emosi dan kekuatan berpikir positif remaja dapat dibentuk melalui pendidikan jasmani.

## PEMBAHASAN

### Masa Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, pada masa ini individu mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikis. Masa remaja juga disebut sebagai masa kritis karena perkembangan mental remaja berada pada taraf kritis yaitu ada keinginan untuk mengetahui tentang kehidupan dan berusaha mengenal dirinya secara lebih mendalam (Achir dikutip dari Sinta 1996).

Dalam tulisannya Durkin (1995) mengemukakan tentang sulitnya untuk membatasi usia remaja, kapan harus mulai dan bilamana harus berakhir. Lebih lanjut diungkap Durkin, mungkin saja menyebut

angka 13 sebagai usia dimulainya masa remaja, namun tentunya hal tersebut tergantung pada kematangan diri yang bersangkutan, sehingga bagi Durkin (1995) mungkin saja pada diri seseremaja usia remaja dimulai pada saat yang bersangkutan berusia, 12 tahun, namun bagi remaja lain dapat 11 tahun atau justru malah 14 tahun, dan itu tergantung dari tingkat kematangan yang bersangkutan. Mungkin hal inilah yang menyebabkan Mönks, dkk., (2001) menyebutnya meski sebagai masa yang penting, namun masa remaja mempunyai tempat yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan seseremaja.

Terlepas dari pendapat di atas, perlu juga dipaparkan pendapat pakar lainnya tentang remaja dan batasan usia remaja. Pikunas (1976) menyatakan bahwa dalam budaya Amerika, periode remaja ini dipandang sebagai masa *storm and stress*, frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta, dan perasaan teralienasi (tersisihkan) dari kehidupan sosial budaya remaja dewasa. Senada dengan pendapat Pikunas ini, adalah pendapat yang diajukan Allport (1953) yang menyatakan bahwa masa remaja sebagai masa pemberontakan, *rebellion*.



Jersild, dkk. (1978) mengemukakan bahwa remaja adalah suatu periode perkembangan manusia, pada masa ini manusia mengalami transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Definisi lain dikemukakan oleh Salzman (dalam Yusuf LN, 2001) yang mengemukakan bahwa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung terhadap remajtua ke arah kemandirian, minat-minat seksual, perenungan diri dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral. Senada dengan pendapat ini adalah apa yang diungkap oleh Muangman (1980) yang menyatakan bahwa remaja merupakan masa saat individu berkembang dari pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya mencapai kematangan seksual, dan mengalami perkembangan psikologik dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, serta mengalami peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh menuju keadaan yang relatif lebih mandiri. Dari definisi di atas ada beberapa kesamaan dalam melihat periode remaja sebagai sebuah masa transisi baik dalam hal status, perkembangan fisik, sikap, moral, nilai, minat seksual. Pada situasi tersebut remaja bukan hanya mengalami perkembangan fisik, psikologis tetapi juga

memerlukan penyesuaian terhadap situasi-situasi tersebut.

Terkait dengan batasan usia remaja, memang para pakar banyak yang berbeda dalam menentukan batas usia kapan seseremaja dikatakan remaja dan kapan berakhirnya masa remaja, sebagaimana diungkap oleh Durkin (1995) di atas. Sebagai gambaran batasan usia remaja berikut ini akan dipaparkan batasan usia remaja menurut pendapat para ahli. Jensen (1985) memberi batasan usia remaja antara 12 tahun hingga 25 tahun. Beberapa ahli mencoba merinci pembagian masa remaja sebagaimana dilakukan oleh Remplein (dalam Mönks, dkk. 2001) yaitu:

- a. Pra pubertas: usia 10 ½ hingga 13 untuk perempuan; dan 12 -1 4 tahun untuk laki- laki;
- b. Pubertas: usia 13 – 15 ½ tahun bagi perempuan; dan 14 – 16 tahun untuk laki-laki;
- c. Krisis remaja: usia 15 ½ - 16 ½ tahun bagi perempuan, dan 16 – 17 tahun bagi laki- laki;
- d. *Adolescence* : usia 16 ½ - 20 tahun bagi perempuan, dan 17 – 21 tahun bagi laki-laki.

Powel (1963) membagi usia remaja dengan perincian sebagai berikut:

- a. *Pra adolescence*: usia 10 - 12 tahun
- b. *Early adolescence*: usia 13 – 16 tahun
- c. *Late adolescence*: Usia 17 – 21 tahun.

Sementara itu Hurlock (1973) memberi batasan usia remaja antara usia 13/14 tahun hingga 21. Meskipun banyak yang tidak sepakat tentang kapan usia remaja dimulai, namun tampaknya kecenderungan para ahli di atas banyak yang memberi batasan akhir masa remaja di usia 21 tahun.

Terjadinya perubahan psikis menimbulkan keadaan yang membingungkan dikalangan remaja. Remaja tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi jika dilihat dari pertumbuhan fisik dan psikis belum dapat dikatakan sebagai remaja dewasa. Hal ini akan mempengaruhi anak remaja pada kehidupan sosialnya, lebih dikawatirkan lagi apabila anak remaja tidak mampu menguasai emosinya, sehingga meledakkan emosinya di hadapan remaja lain, pada saat dan tempat yang tidak tepat dan dengan cara-cara yang tidak dapat diterima oleh masyarakat, bahkan dimungkinkan dapat terjerumus ke hal-hal yang negatif.

Pada kehidupan manusia sehari-hari emosi memegang peranan sangat besar, bahkan terkadang lebih berpengaruh daripada pikiran seseremaja terutama pada masa remaja. Hurlock (1990) berpendapat bahwa emosi yang tidak stabil menyebabkan kesukaran seremaja remaja dalam menjalani kehidupannya, remaja yang dapat mengendalikan emosinya akan lebih mudah baginya untuk menjalani hidupnya dengan sukses.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional (UU No 3/2005 pasal 18 ayat 1). Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses interaksi antara siswa dan lingkungan yang dikelola melalui pendidikan jasmani secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek *physical, psychomotor, cognitif*, dan aspek *afektif* (Annarino, Cowel dan Hazelton, 1980: 59-70).

Pelaksanaan pendidikan jasmani diberikan di sekolah sejak anak di Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah, yang dituangkan dalam kurikulum. Berkaitan dengan hal tersebut maka secara kurikuler, pendidikan jasmani di sekolah digunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam kurikulum yang mencakup ranah *cognitif, afektif, dan*