

Target Games: Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Oleh

Aris Fajar Pambudi

Abstrak

Kajian dalam tulisan ini adalah upaya memberikan pemahaman dan keyakinan pada semua pihak bahwa pengembangan konsep diri yang positif dapat dilakukan melalui program pembelajaran pendidikan jasmani yang bermakna. Tulisan ini akan mencoba membahas tentang peran *target games* dalam rangka pengembangan konsep diri melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Target games adalah salah satu klasifikasi permainan dalam TGfU yang memiliki ciri dan karakteristik yang berbeda dengan bentuk klasifikasi yang lain hanya dengan kemampuan diri sendiri yang akan menentukan hasilnya. Harapannya dengan pengembangan konsep diri yang positif, pendidikan jasmani melalui pembelajaran *target games* memberi bekal yang berguna bagi peserta didik.

Kata kunci: Target Games, Konsep Diri, Pendidikan Jasmani

PENDAHULUAN

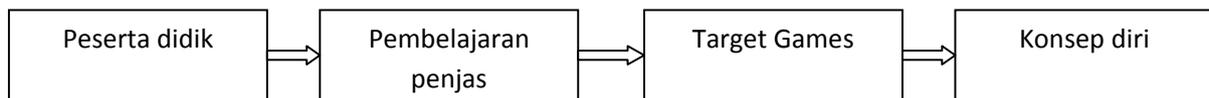
Latar Belakang

Konsep diri (*self concept*) merupakan suatu bagian yang penting dalam setiap pembicaraan tentang kepribadian manusia. Konsep diri merupakan sifat yang unik pada manusia, sehingga dapat digunakan untuk membedakan manusia dari makhluk hidup lainnya. Konsep diri yang positif dapat dibentuk melalui pengalaman belajar pendidikan jasmani (Simanjuntak, 2007: 35). Pendidikan jasmani merupakan usaha untuk mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak menuju ke arah kehidupan yang sehat jasmani dan rohani. Masalah peningkatan kualitas pendidikan merujuk pada peningkatan proses belajar mengajar (pembelajaran). Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah bersifat sangat kompleks, karena di dalamnya terdapat aspek pedagogis, psikologis dan didaktis. Hampir setiap hari ditayangkan di media yang memberitakan siswa banyak melakukan tindakan-tindakan anarkis seperti tawuran antar sekolah, dan sering kita jumpai tindakan vandalis yang dilakukan oleh siswa seperti coret-coret di sepanjang dinding di ruang publik mengindikasikan bahwa siswa tersebut tidak memiliki konsep diri yang positif.

Pembelajaran pendidikan jasmani pembelajaran yang bertujuan mengembangkan dan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, peserta didik diharapkan untuk menjadi fokusnya dan menduduki peran pusat di dalam proses belajar dan mengembangkan

keterampilan yang lebih tinggi yang memerlukan asimilasi atau pembauran dari keterampilan-keterampilan berbeda yang telah dipelajari di bidang studi yang lain. Pendidikan jasmani adalah proses yang melibatkan banyak komponen pembelajaran yang dilakukan melalui lembaga-lembaga pendidikan (sekolah, perguruan tinggi atau lembaga-lembaga lain) dengan sengaja mentransformasikan warisan budayanya, yaitu pengetahuan nilai-nilai dan keterampilan-keterampilan dari generasi ke generasi. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan dari jasmani dan diberikan di lembaga pendidikan, karena aktifitas jasmani yang berbentuk latihan memberikan manfaat bagi peserta didik dalam bentuk kesegaran jasmani dan pemeliharaan kesehatan (Arma Abdoellah dan Agusmanadji, 1994: 3).

Kompleksitas pembelajaran pendidikan jasmani membutuhkan pendekatan pembelajaran yang mampu membina peserta didik untuk menjadi sumber daya manusia yang unggul dalam aspek jasmani, rohani dan sosial. Pendidikan jasmani diharapkan memberikan efek psikologis bagi peserta didik, misalnya adanya perubahan sikap dari negatif menjadi positif, adanya perbaikan dalam hal efisiensi keterampilan hubungan sosial, adanya perkembangan positif dalam hal perasaan sehat dan kesehatan psikologis. Tulisan ini akan mencoba membahas tentang peran *target games* dalam rangka pengembangan konsep diri melalui pembelajaran pendidikan jasmani. *Target games* adalah salah satu klasifikasi permainan dalam TGfU yang memiliki ciri dan karakteristik yang berbeda dengan bentuk klasifikasi yang lain. Dalam *target games*, permainan akan ditentukan oleh diri sendiri karena kecermatan, kejelian, dan akurasi tanpa ada gangguan dari pihak lain, dalam hal ini lawan. Permainan ini tidak mengenal kontak tubuh dengan lawan. Jadi, hanya dengan kemampuan diri sendiri yang akan menentukan hasilnya. Semakin akurat, maka hasilnya semakin baik. Untuk lebih jelasnya berikut gambar pengembangan konsep diri melalui pembelajaran pendidikan jasmani dengan *target games*.



Gambar 1. Pengembangan konsep diri melalui pembelajaran pendidikan jasmani dengan *target games*.

Pembahasan

Pengembangan konsep diri

Tujuan pendidikan jasmani menurut Trisnowati Tamat dan Moekarto Mirman (2006) yaitu a) pengembangan individu secara organik (makhluk hidup), yaitu pengembangan fisiologis peserta didik sebagai hasil mengikuti kegiatan pendidikan jasmani secara teratur, tertib, dan terprogram b) pengembangan individu secara neuromuskuler, yaitu system neuromuskuler peserta didik tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan usianya c) pengembangan individu secara intelektual, yaitu pengembangan kemampuan berpikir peserta didik d) pengembangan individu secara emosional, pendidikan jasmani dapat mengembangkan kemampuan pengendalian emosi.

Konsep diri positif

Konsep diri merupakan penentu sikap individu dalam bertingkah laku, artinya apabila individu cenderung berpikir akan berhasil, maka hal ini merupakan kekuatan atau dorongan yang akan membuat individu menuju kesuksesan. Sebaliknya jika individu berpikir akan gagal, maka hal ini sama saja mempersiapkan kegagalan bagi dirinya. Konsep diri seseorang dinyatakan melalui sikap dirinya yang merupakan aktualisasi orang tersebut. Manusia sebagai organisme yang memiliki dorongan untuk berkembang yang pada akhirnya menyebabkan ia sadar akan keberadaan dirinya. Perkembangan yang berlangsung tersebut kemudian membantu pembentukan konsep diri individu yang bersangkutan.

Perasaan individu bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan yang dimiliki. Padahal segala keberhasilan banyak bergantung kepada cara individu memandang kualitas kemampuan yang dimiliki. Pandangan dan sikap negatif terhadap kualitas kemampuan yang dimiliki mengakibatkan individu memandang seluruh tugas sebagai suatu hal yang sulit untuk diselesaikan. Sebaliknya pandangan positif terhadap kualitas kemampuan yang dimiliki mengakibatkan seseorang individu memandang seluruh tugas sebagai suatu hal yang mudah untuk diselesaikan. Konsep diri terbentuk dan dapat berubah karena interaksi dengan lingkungannya. Menurut Burns (1993) konsep diri adalah suatu gambaran campuran dari apa yang kita pikirkan orang-orang lain berpendapat, mengenai diri kita, dan seperti apa diri kita yang kita inginkan. Konsep diri didefinisikan secara umum sebagai keyakinan, pandangan atau penilaian seseorang, perasaan dan pemikiran individu terhadap dirinya yang meliputi kemampuan, karakter, maupun sikap yang dimiliki individu (<http://belajarpsikologi.com/metode-permainan-dalam-pembelajaran/>).

Konsep diri merupakan bagian penting dalam perkembangan pribadi seseorang. Konsep diri yang positif akan memudahkan orang untuk berhasil mengembangkan diri. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa konsep diri akan berpengaruh besar terhadap keseluruhan perilaku yang akan ditampilkan oleh seseorang, sehingga peserta didik yang memiliki konsep diri positif akan mudah dikembangkan minatnya untuk belajar, karena menyadari bahwa belajar adalah kebutuhannya. Setiap anak harus mengembangkan konsep diri yang positif. Sebenarnya seseorang bersikap negatif akan merugikan dirinya. Tapi apabila seseorang mempunyai sikap positif terhadap suatu obyek berarti orang tersebut mengerti, memandang obyek tersebut dengan teliti dan benar. Perhatian guru pendidikan jasmani secara simultan juga dapat membantu dan mendorong anak-anak untuk dapat lebih berhasil dalam pendidikannya, peran guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah memberikan bantuan, dukungan atau motivasi dan informasi tentang cara belajar yang baik dan tepat. Dua hal tersebut di atas pada akhirnya akan menimbulkan rasa percaya diri pada diri peserta didik yang pada akhirnya sikap ini akan memunculkan kemandirian belajar pada dirinya pula. Sifat dan sikap berkonsep diri secara positif merujuk pada mengetahui tentang keunggulan dan

kelemahan diri dan menerima baik keunggulan maupun kelemahan itu. Berbagai ciri orang yang memiliki sifat seperti tersebut di atas cenderung bangga terhadap kemampuan dirinya,

Pembentukan konsep diri yang menjadi tujuan dari pendidikan jasmani ini dapat dibentuk melalui pengalaman yang sukses yang semakin mengukuhkan keyakinan peserta didik bahwa dirinya sesungguhnya memiliki kemampuan, menumbuhkan citra yang positif. Konsep diri yang positif ini akan menjadi dasar bagi penciptaan dan pembentukan kepribadian yang baik bagi peserta didik. Konsep dan keyakinan diri ini akan menjadi sarana bagi peserta didik untuk mampu memainkan peran dalam lingkungan dimanapun berada. Dalam kaitan dengan pengembangan konsep diri yang positif, pendidikan jasmani melalui pembelajaran *target games* memberi bekal yang berguna bagi peserta didik.

Konsep diri mengandung unsur deskripsi-evaluatif yaitu merupakan pendapat dan pandangan atau penilaian terhadap diri sendiri. Seseorang mungkin akan memberikan pendapat atau penilaian yang salah (keliru) tentang dirinya, misalnya ia menganggap dirinya orang yang bodoh. Pernyataan semacam ini merupakan indikator bahwa orang tersebut memiliki konsep diri yang negatif tentang kemampuan dirinya atau mungkin sebaliknya jika orang tersebut memiliki konsep diri yang positif. Siswa yang memiliki kemandirian belajar yang sangat tinggi dapat membuat keputusan yang bertanggung jawab terhadap tugas-tugas yang diberikan kepadanya, menentukan aktivitas belajar sesuai keinginan sendiri sehingga dapat menggunakan waktu untuk belajar baik dilakukan dalam atau di luar sekolah, membuat pengertian sesuai pemahaman yang dikonstruksi dari hasil interaksi dengan sumber belajar, menyadari tentang betapa pentingnya memperoleh pengetahuan baru sesuai dengan minat.

Target Games dalam TGfU

Teaching Games for Understanding (TGfU) adalah sebuah model pembelajaran yang berfokus pada pengembangan kemampuan peserta didik dalam memainkan permainan untuk meningkatkan penampilan di dalam kegiatan-kegiatan jasmani. TGfU merupakan sebuah pendekatan pembelajaran kepada siswa yang membantu perkembangan kesadaran taktik dan pembelajaran keterampilan. TGfU berusaha merangsang anak untuk memahami kesadaran taktis dari bagaimana memainkan suatu permainan untuk mendapatkan manfaatnya sehingga dapat dengan cepat mampu mengambil keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya.

Mitchell, Oslin dan Griffin (2003) menjelaskan bahwa TGfU memiliki ciri khas dalam pengelolaan permainannya yang setiap bentuk permainan memiliki ciri khas dan karakteristik tersendiri yang tentunya memberikan rasa kesenangan berbeda pada para pemainnya dan yang membedakan permainan dalam 4 klasifikasi bentuk permainan, yaitu:

1. *Target games* (permainan target), yaitu permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik
2. *Net/wall games* (permainan net), yaitu permainan yang dilakukan dengan memisahkan area permainan dengan dibatasi dengan net dengan tinggi yang sudah ditentukan.

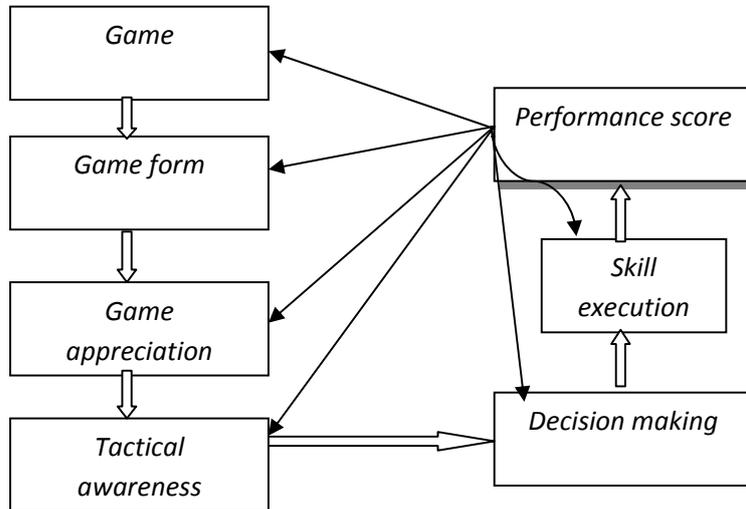
3. *Striking/fielding games* (permainan pukul-tangkap-lari), yaitu permainan yang dilakukan oleh tim dengan cara memukul bola atau proyektil, kemudian pemukul berlari mencari daerah yang aman yang telah ditentukan.
4. *Invasion games* (permainan serangan/invasi), yaitu permainan yang dilakukan oleh tim dengan memasukan bola atau yang sejenis ke dalam gawang atau keranjang.

Target games adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGfU yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Mitchell, Oslin dan Griffin (2003: 21) menjelaskan "*in target games, players score by throwing or striking a ball to a target*". *Target games* merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Misalnya, permainan bola basket, sepak bola dan sebagainya memiliki sasaran yang bermacam-macam.

Bentuk-bentuk *target games* yang biasa dilakukan, misalnya panahan, golf, bowling, billiards, snooker dengan berbagai modifikasinya. Dalam permainan golf, golf adalah permainan luar ruang yang dimainkan secara perorangan atau tim yang berlomba memasukkan bola ke dalam lubang-lubang yang ada di lapangan dengan jumlah pukulan tersedikit mungkin. Bola golf dipukul dengan menggunakan satu set tongkat pemukul. Permainan ini yang tidak memiliki lapangan permainan yang standar, melainkan dimainkan di padang golf yang masing-masing memiliki desain unik, dan biasanya terdiri dari 9 atau 18 hole atau lubang. Aturan utama dalam golf adalah memainkan sebuah bola dengan stik golf dari daerah tee (teeing ground) ke dalam lubang dengan satu pukulan atau beberapa pukulan berikutnya sesuai dengan dengan jumlah pukulan tersedikit mungkin dengan aturan yang telah disepakati. Perlu ketenangan, kejelian dan akurasi dalam memukul bola untuk dapat masuk ke dalam lubang yang akan dituju. Nilai-nilai inilah yang dapat membentuk konsep diri bagi setiap orang yang bermain.

Contoh lain bentuk *target games* adalah bowling, Bowling adalah suatu jenis permainan yang dimainkan dengan menggelindingkan bola dengan menggunakan tangan. Bola bowling akan digelindingkan ke pin yang berjumlah sepuluh buah yang telah disusun menjadi bentuk segitiga jika dilihat dari atas. Secara sederhana, aturan permainan ini yaitu jika semua pin dijatuhkan dalam sekali gelinding lemparan maka itu disebut *strike*. Jika pin tidak dijatuhkan sekaligus maka diberikan satu kesempatan lagi untuk menjatuhkan pin yang tersisa. Bilamana pada lemparan kedua tidak ada lagi pin tersisa disebut *spare*. Jika setelah dua kali masih ada pin yang tersisa maka disebut *open frame (missed)* yang kesemuanya itu akan menentukan perhitungan angka yang didapat dalam setiap gamenya. Pin akan kembali disusun seperti semula untuk frame selanjutnya. Dari bentuk *target games*, ada beberapa tahapan yang perlu diperhatikan.

Berikut disajikan gambar model pembelajaran TGfU *target games* dalam golf (Bunker&Thorpe, 1982)



Gambar 2. TGfU *target games* dalam golf

Dalam *target games* para siswa didorong mengembangkan kesadaran taktikal dan kemampuan pembuatan keputusan manakala hal ini menjadi orientasi utama dalam pengajaran. Kesadaran taktikal adalah prasyarat untuk kemampuan penampilan, tetapi pada saat bersamaan para siswa harus menampilkan baik pengetahuan maupun keterampilan untuk melakukan permainan dengan sebaik-baiknya. Kemampuan untuk memiliki keterampilan dalam permainan target secara tenang, percaya diri, konsentrasi, dan fokus pada target akan membantu seorang anak menganggap dirinya mampu serta akan membuat seorang anak merasa positif dan yakin akan kemampuan dirinya. Perubahan itu dapat berupa sesuatu yang baru, yang segera tampak dalam perilaku nyata maupun tersembunyi. Proses belajar dapat berlangsung bila disertai kesadaran dan intensitas kemauan dari individu yang belajar. Sikap dan perbuatan yang ditujukan dalam kemandirian merupakan kebutuhan dasar dari setiap individu untuk mengaktualisasikan potensi dan kemampuan diri

Atas dasar itu, maka dirasa penting pembelajaran pendidikan jasmani dirancang sedemikian rupa sehingga pengalaman gerak yang diberikan dapat mendorong pengembangan konsep diri yang positif dengan memberikan perasaan sukses walaupun perlu juga sesekali peserta didik disadarkan dengan keterbatasan kemampuan dirinya. Konsep diri memberikan kekuatan mental yang mendorong terjadinya proses belajar, sehingga anak yang dengan sendirinya akan menganggap bahwa belajar tidak lagi menjadi kewajiban namun belajar menjadi kebutuhan. Bila siswa memiliki konsep diri yang tinggi maka belajar menjadi kegiatan yang menyenangkan karena akan menemukan hal-hal baru yang setiap hari. Siswa tersebut akan mampu mengamati dirinya sendiri, berpikir tentang dirinya sendiri, menilai dirinya sendiri, dan berusaha dengan berbagai cara untuk menyempurnakan dan mempertahankan diri.

Pembelajaran pendidikan jasmani melalui *target games* yang dilakukan, harus bisa mendorong siswa untuk memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalam pembelajaran tersebut. Nilai yang diharapkan muncul adalah:

1. Kemandirian sikap
Manusia pada waktu dilahirkan belum membawa sikap tertentu terhadap suatu obyek. Dengan demikian sikap itu terbentuk dalam perkembangan individu yang bersangkutan dan perkembangan individu bisa melalui interaksi sosial.
2. Kemandirian belajar
yaitu suatu keadaan yang memungkinkan seseorang mengatur dan mengarahkan diri sendiri sesuai tingkat perkembangannya. Kemandirian belajarsiswa akan dapat mengembangkan nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan dalam hal sebagai berikut: (a) membuat keputusan yang bertanggung jawab, (b) menentukan aktivitas belajar sesuai keinginan sendiri, (c) membuat pengertian sesuai pemahaman, (d) menyadari tentang kenapa dan bagaimana memperoleh pengetahuan baru sesuai dengan minat dan kebutuhan mereka. Kemandirian belajar akan tumbuh apabila pada diri seseorang memiliki pemahaman yang positif terhadap permasalahan pembelajaran yang dihadapi.
3. Pembentukan karakter
Pendidikan Jasmani (penjas) merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap anak-anak agar mereka dapat belajar bergerak dan belajar melalui gerak serta berkepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rohani
4. Pembentukan kepribadian
Merupakan sifat dan tingkah laku khas seseorang yang membedakannya dengan orang lain; integrasi karakteristik dari struktur-struktur, pola tingkah laku, minat, pendirian, kemampuan dan potensi yang dimiliki seseorang, segala sesuatu mengenai diri seseorang sebagaimana diketahui oleh orang lain.

Sifat perhatian, konsentrasi, ketenangan, fokus pada sasaran, dan akurasi yang tinggi Apabila aktivitas *target games* dilakukan berulang-ulang maka akan terbentuk sifat-sifat yang terdapat dalam *target games*. Setelah konsep diri siswa terbentuk dari aktivitas *target games* memberikan kekuatan mental yang mendorong terjadinya proses pembentukan karakter yang kuat. *Target games* perlu dikemas dalam bentuk bermain dan permainan agar pembelajaran lebih menyenangkan dan tidak membuat siswa menjadi jenuh. Permainan adalah bagian mutlak dari kehidupan anak dan permainan merupakan bagian integral dari proses pembentukan kepribadian anak.

Target games perlu dikemas dalam bentuk permainan. Permainan dapat dimaknai dengan dua pengertian. Pertama, permainan adalah sebuah aktifitas bermain yang murni mencari kesenangan tanpa mencari menang atau kalah. Kedua, permainan diartikan sebagai aktifitas bermain yang dilakukan dalam rangka mencari kesenangan dan kepuasan, namun ditandai pencarian menang-kalah. Permainan adalah usaha olah diri (olah pikiran dan olah fisik) yang sangat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan motivasi, kinerja, dan prestasi dalam melaksanakan tugas dan kepentingan organisasi dengan lebih baik. Permainan sebagai

suatu aktifitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional.

Pembelajaran Pendidikan jasmani

Pembelajaran merupakan aktualisasi kurikulum yang menuntut keaktifan guru dalam menciptakan dan menumbuhkan kegiatan peserta didik sesuai dengan rencana yang telah diprogramkan. Guru harus menguasai prinsip-prinsip pembelajaran, pemilihan dan penggunaan media pembelajaran, pemilihan dan penggunaan metode mengajar, keterampilan menilai hasil belajar peserta didik, serta memilih dan menggunakan strategi atau pendekatan pembelajaran. Mengajar adalah menciptakan sistem lingkungan yang memungkinkan terjadinya proses belajar. Sistem lingkungan ini terdiri dari komponen-komponen yang saling mempengaruhi, yakni tujuan instruksional yang ingin dicapai, materi yang diajarkan guru, siswa, jenis kegiatan yang dilakukan, serta sarana dan prasarana. Dalam pelaksanaan proses pembelajaran menyusun rencana pembelajaran sangat dibutuhkan agar proses dapat berjalan dengan baik dan usaha pencapaian tujuan dapat tercapai.

Menurut Rusli Lutan (2000) ada empat faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran penjas. Faktor tersebut adalah sebagai berikut : a). Tujuan. Tujuan akan memberi arahan atau panduan terhadap proses pembelajaran penjas yang sedang berlangsung. Tujuan mengajarkan mengandung harapan tentang perubahan perilaku yang diharapkan pada diri siswa. Tujuan ini akan mempengaruhi proses pembelajaran penjas. b). Materi. Materi merupakan substansi dari proses pembelajaran penjas. Pemberian materi dalam penjas tergantung pada pemilihan aktivitas jasmani, sehingga pemilihan aktivitas jasmani akan mempengaruhi proses pembelajaran. Materi ini berisi tugas-tugas gerak atau aktivitas jasmani yang direncanakan untuk dilaksanakan oleh siswa. Melalui pengalaman itu diharapkan terjadi perubahan. c). Metode dan Strategi. Metode dan strategi merupakan salah satu cara atau jalan yang ditempuh dalam penyampaian materi sehingga materi tersebut dapat mencapai tujuan yang ditetapkan melalui metode dan strategi. Materi ini disajikan dan siswa diantarkan untuk mengalami perubahan. d). Evaluasi. Evaluasi merupakan salah satu cara mengetahui keberhasilan proses penjas dan hingga tolak ukur pencapaian tujuan penjas.

Menurut Mulyasa (2005: 119), dalam pembelajaran yang efektif dan bermakna, seorang guru harus membuat langkah-langkah dalam pembelajaran yaitu (1) Persiapan mengajar, Persiapan mengajar pada hakikatnya merupakan perencanaan jangka pendek untuk memperkirakan atau memproyeksikan tentang apa yang akan dilakukan. (2) Pemanasan dan Apersepsi, Pemanasan dan apersepsi perlu dilakukan untuk menjajagi kemampuan dan pengetahuan peserta didik, memotivasi peserta didik dengan menyajikan materi yang menarik, dan mendorong peserta didik untuk mengetahui berbagai hal baru. Pemanasan yang dilakukan harus menarik, menyenangkan, dan mengarah pada materi inti. Pemanasan dan apersepsi

dapat dilakukan dengan memulai pembelajaran dari hal-hal yang diketahui dan dipahami peserta didik. (3) Eksplorasi, Tahap eksplorasi merupakan kegiatan pembelajaran untuk mengenalkan bahan ajar dan mengaitkannya dengan pengetahuan yang telah dimiliki peserta didik, yaitu dengan memperkenalkan materi standar dan kompetensi dasar yang harus dimiliki peserta didik kemudian mengaitkan materi standar dan kompetensi dasar yang baru dengan pengetahuan dan kompetensi yang sudah dimiliki oleh peserta didik, kemudian memilih metode yang paling tepat dan menggunakannya secara bervariasi untuk dapat diterima (4) Konsolidasi Pembelajaran, Konsolidasi merupakan kegiatan pembelajaran untuk mengaktifkan peserta didik dalam pembentukan kompetensi dengan mengaitkan kompetensi dengan kehidupan peserta didik. Konsolidasi pembelajaran dapat dilakukan dengan melibatkan peserta didik secara aktif dalam menafsirkan dan memahami materi standar dan kompetensi baru, melibatkan peserta didik secara aktif dalam proses pemecahan masalah (problem solving) terutama dalam masalah-masalah aktual, penekanan pada kaitan struktural, yaitu kaitan antara materi standar dan kompetensi baru dengan berbagai aspek kegiatan dan kehidupan dalam lingkungan masyarakat, kemudian memilih metode yang paling tepat sehingga materi standar dapat diproses menjadi kompetensi dasar peserta didik, (5) Penilaian formatif, Penilaian formatif dapat dilakukan dengan mengembangkan cara-cara untuk menilai hasil pembelajaran peserta didik, kemudian menggunakan hasil penilaian tersebut untuk menganalisis kelemahan atau kekurangan peserta didik dan masalah-masalah yang dihadapi guru dalam memberikan kemudahan kepada peserta didik. Berikut disajikan gambar Hubungan antara tujuan, perencanaan, belajar, dan latihan pengembangan.



Gambar 3. Hubungan antara tujuan, perencanaan, belajar, dan latihan pengembangan (Jerry R. Thomas 2003: 11)

KESIMPULAN

Kemandirian belajar akan tumbuh apabila pada diri seseorang memiliki pemahaman yang positif terhadap permasalahan pembelajaran yang dihadapi. Dalam target games para siswa didorong mengembangkan kesadaran taktikal dan kemampuan pembuatan keputusan manakala hal ini menjadi orientasi utama dalam pengajaran. *Target games* merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya. Apabila aktivitas target games dilakukan maka akan terbentuk sifat-sifat yang terdapat dalam *target games*. Setelah konsep diri siswa terbentuk dari aktivitas *target games* memberikan kekuatan mental yang mendorong terjadinya proses pembentukan karakter yang kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma dan Agusmanadji. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Depdikbud. Jakarta
- Mitchell, Stephen A., Oslin, Judith L., Griffin, Linda L.(2006). *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach*. Illinois, Human Kinetics.
- Mulyasa.(2005).*Implementasi Kurikulum 2004*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya
- Simanjuntak, V.G. (2007). Sinergi Pembangunan Keolahragaan Nasional. *Analisis sistem pengembangan pendidikan jasmani* pp 26-44. Bali. Undhiksa.
- Tamat, Trisnowati., Mirman, Moekarto (2006). *Materi pokok pendidikan jasmani dan kesehatan*. Pusat Penerbitan UT. Jakarta
- Thomas K.T., Lee A.M., Thomas J.R. (2003). *Physical Education Methods for Elementary Teachers*. Champaign, IL. Human Kinetics.