PELAKSANAAN PENGEMBANGAN DIRI DENGAN MODIFIKASI OLAHRAGA BOLAVOLI MINI DI SD NEGERI 15 SUNGAI GERINGGING KECAMATAN SUNGAI GERINGGING KABUPATEN PADANG PARIAMAN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

HALIM PERDANA
NIM. 95642

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2 0 1 1

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul	: Pelaksanaan Pengembangan diri dengan Modifikasi Olahraga Bolavoli Mini di SD Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman
Nama	: Halim Perdana
NIM	: 95642
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Disetujui :

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	**Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO**
NIP. 19591121 190602 1 006	NIP. 19620205 198703 1 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olah Raga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620205 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pelaksanaan Pengembangan diri dengan Modifikasi Olahraga Bolavoli Mini di SD Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Halim Perdana

NIM : 95642

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji :

Ketua	:	Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	1. _____
Sekretaris	:	Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO	2. _____
Anggota	:	Drs. Yulifri, M.Pd	3. _____
	:	Drs. Nirwandi, M.Pd	4. _____
	:	Drs. Qalbi Amra, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

“Pelaksanaan Pengembangan Diri dengan Modifikasi Olahraga Bolavoli Mini di Sekolah Dasar Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.”

Oleh : Halim Perdana /2011

Pelaksanaan pengembangan diri dan modifikasi olahraga bolavoli mini di SD Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : dukungan kepala sekolah, kurikulum/ tujuan belajar/ silabus, sarana dan prasarana, materi dan metode yang digunakan guru penjas dalam pelaksanaan pembelajaran penjas.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh guru kelas di SD Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 15 orang guru. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik total sampling, artinya semua populasi ditarik menjadi sampel penelitian. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah Angket atau kuesioner dengan menggunakan skala Guttman. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: variabel kemampuan guru dalam mengajar pengembangan diri dari 13 pertanyaan yang diajukan, tingkat capaian responden mencapai 82,56%. Kemudian variabel model modifikasi dalam mengajar pengembangan diri dari 10 pertanyaan yang diajukan, tingkat capaian responden mencapai 76%. Dari temuan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat capaian pelaksanaan pengembangan diri dan modifikasi olahraga bola voli mini di SD Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman dikategorikan cukup baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pelaksanaan Pengembangan diri dengan Modifikasi Olahraga Bolavoli Mini di SD Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman".

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. DR. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Nirwandi, M.Pd dan Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR TABEL vi

DAFTAR GAMBAR vii

DAFTAR LAMPIRAN viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 8

C. Pembatasan Masalah 9

D. Perumusan Masalah 9

E. Tujuan Penulisan 9

F. Kegunaan Penelitian 10

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Landasan Teori 11

1. Pengembangan Diri 11

2. Kegiatan Ekstrakurikuler 13

a. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler 13

b. Prinsip Kegiatan Ektrakurikuler 13

c. Jenis Kegiatan Ektrakurikuler 14

3. Kemampuan Guru dan Modifikasi 15

B. Kerangka Konseptual 21

C. Pertanyaan Penelitian 22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Tempat dan Waktu Penelitian 23

B. Populasi dan Sampel 23

C. Variabel dan Data 24

D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data 24

E. Teknik Analisis Data 25

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data 26

B. Deskripsi Data 26

C. Pembahasan 34

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 37

B. Saran-saran 38

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel Hal

1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Guru 27
2. Deskripsi Kemampuan Guru 29
3. Distribusi Frekuensi Model Modifikasi 31
4. Deskripsi Model Modifikasi 33

DAFTAR GAMBAR

Gambar Hal

1. Model Modifikasi Pemain Bolavoli dengan menambah jumlah pemain 20
2. Model Modifikasi Permainan Bolavoli dengan memperkecil ukuran lapangan 20
3. Model Modifikasi Pemain Bolavoli mengurangi Tinggi net 20
4. Model Modifikasi Pemain Bolavoli memperkecil Ukuran bola 20
5. Kerangka Konseptual Penelitian 22
6. Histogram Kemampuan Guru 30
7. Histogram Model Modifikasi 34

DAFTAR LAMPIRAN

1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian
2. Angket dan Hasil Penelitian
3. Data Hasil Penelitian
4. Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 pasal 3 dinyatakan bahwa Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Sejalan dengan tujuan pendidikan nasional maka dirumuskan tujuan pendidikan dasar yakni memberi bekal kemampuan dasar kepada siswa untuk mengembangkan kehidupannya sebagai pribadi, anggota masyarakat, warga Negara dan anggota umat manusia serta mempersiapan siswa untuk mengikuti pendidikan menengah (pasal 3 PP Nomor 28 Tahun 1980 tentang Pendidikan Dasar).

Gaya hidup kurang gerak contohnya dapat dilihat dahulu, anak-anak untuk pergi ke sekolah dengan berjalan kaki tetapi dengan kemajuan zaman anak-anak cendrung menggunakan kendaraan bermotor yang tidak terkait dengan aktifitas fisik, sehingga anak di sekolah cendrung malas untuk belajar (Penjas). Sebab, penjas merupakan bagian dari pendidikan umum yang

memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Karena yang ingin dicapai melalui penyediaan pengalaman gerak pada siswa bukan hanya perkembangan fisik (kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar). Perkembangan intelektual (kemampuan memecahkan masalah) juga jadi target. Demikian pula perkembangan emosional (konsep diri positif) dan sosial (kemampuan kerjasama). Bahkan, target Penjas bermuara pada peningkatan kualitas hidup melalui pencapaian derajat kesehatan yang lebih baik. (Rusli Lutan, 2002).

Untuk membentuk manusia Indonesia yang berkualitas salah satunya dapat diwujudkan melalui pembinaan generasi muda dengan kegiatan olahraga. Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan menyatakan :

> "Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportivitas, disiplin, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa".

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan tujuan dari olahraga adalah salah satu usaha dalam meningkatkan kesehatan kebugaran dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani, karena kesegaran jasmani merupakan aspek yang sngat penting dari kesegaran tubuh secara keseluruhannya yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuikan diri setiap beban fisik yang layak, (Suratman, 1975).

Dari uraian diatas dapatlah kita simpulkan bahwa pendidikan Jasmani ini adalah untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan social yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat di kalangan siswa.

Selanjutnya pada pasal 27 ayat 1 UU No. 3 Tahun 2005 juga dijelaskan bahwa: “Pengembangan olahraga prestasi dilakukan oleh pelatih yang memiliki kualitas dan sertifikasi kompetensi yang dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam kegiatan pengembangan diri yang perlu diperhatikan adalah kemampuan dan keterampilan pelatih / guru dalam mengaplikasikan semua bentuk / materi latihan telah dirancang sebelumnya, kemampuan guru dalam menarik minat siswa untuk mengikuti kegiatan tersebut. Disamping itu dengan penerapan latihan yang sistematis, berkesinambungan juga merupakan factor yang sangat mempengaruhi keberhasilan kegiatan ekstrakurikuler pengembangan diri.

Upaya membentuk, mengembangkan kemampuan gerak dan memacu pertumbuhan serta perkembangan jasmani salah satunya dengan kegiatan olahraga bolavoli. Olahraga bolavoli merupakan salah satu jenis olahraga prestasi yang masuk dalam pengembangan diri dalam pembelajaran penjas.

Pengembangan diri merupakan kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran sebagai bagian integral dari kurikulum sekolah. Kegiatan pengembangan diri merupakan upaya pembentukan watak dan kepribadian

peserta didik berkenaan dengan masalah pribadi dan kehidupan social, kegiatan belajar, dan pengembangan karir, serta kegiatan ekstrakurikuler.

Pengembangan diri bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, minat, kondisi dan perkembangan peserta didik, dengan memperhatikan kondisi sekolah / madrasah. Pengembangan diri pada olahraga bolavoli bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kondisi dan perkembangan peserta didik terhadap permainan bolavoli. Sebagaimana olahraga lainnya, bolavoli banyak memberikan konstribusi dalam tujuan pendidikan seperti pembentukan fisik, sikap sportif, disiplin dan kerja sama. Disamping itu olahraga bolavoli pada saat ini merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan dalam Olimpiade Olahraga Nasional, sehingga dalam hal pembinaannya perlu dilakukan pemberian dasar yang kokoh dalam perkembangan diri gerak.

Terpinggirkannya status penjas di sekolah dipengaruhi persepsi yang berbeda di antara pembuat kebijakan, warga (orang tua), kalangan pendidikan itu sendiri, serta pemangku profesi / guru bidang pendidikan dan olahraga. Ketikan nilai material kian menonjol, kemampuan untuk memperoleh materi itu menjadi tujuan utama. Akibatnya , prestasi akademik menjadi focus, Penjas, disisi lain, dianggap tidak punya kandungan akademik dan terpinggirkan.

Anggapan bahwa penjas tak punya nilai akademik tersebut banyak dipengaruhi proses penyelenggaraan penjas oleh guru penjas yang kurang

mampu membangkitkan proses ajar, yakni hanya menyentuh domain psikomotor, sedangkan dimensi kepribadian dan watak jauh dari memadi, bahkan terlalaikan. Itu berkaitan dengan keterbatasan dan rendahnya standar kompetensi guru penjas, terutama di jenjang sekolah dasar.

Hal tersebut di atas masih ditambah lagi dengan sistim penilaian kinerja guru dalam rangka kenaikan pangkat yang tidak dilakukan oleh orang yang mampu dibidangnya. Akibatnya, guru tidak terpacu untuk terus mengembangkan karir profesionalnya. Guru penjas umumnya pasif dalam mengantisipasi pengembangan profesinya, juga kekurangan dukungan dari kepala sekolah dan guru bidang studi lain. Itu belum termasuk problem keterbatasan waktu serta minimnya fasilitas olahraga dan perlengkapan untuk melaksanakan kurikulum yang ada.

Guru penjas dituntut untuk kreatif dan inovatif dalam proses belajar mengajar. Dengan begitu, kebugaran fisik dan psikis siswa optimal, serta kemampuan dan keterampilan gerak siswa meningkat. Karakter moral siswa juga makin kuat (olahragawan sejati). Sikap-sikap baik makin menonjol (sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, dapat bekerja sama, percaya diri dan demokratis). Bahkan, siswa mampu menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya.

Sejalan dengan uraian di atas Cholik (1977), menjelaskan pelajaran pendidikan jasmani di sekolah bukan mengejar prestasi (aspek skill) tetapi menyalurkan dorongan-dorongan untuk aktif bermain. Pendidikan jasmani untuk anak harus lebih menekankan kepada aspek permainan dari pada teknik

cabang olahraganya karena bermain adalah kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia pada umumnya dan siswa khususnya.

Bertolak dari uraian dan kutipan di atas berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan terhadap pengembangan diri dan modifikasi olahraga bolavoli di Sekolah Dasar (SD) Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, dimana masih banyak guru yang mempunyai persepsi yang bertolak belakang dengan seperti yang telah diuraikan di atas dan ditetapkan dalam Peraturan Menteri (Permen) nomor 22 Tahun 2006. Hal ini tentunya akan berdampak pada siswa dalam proses pembelajaran penjas.

Salah satu alternatif pendekatan yang digunakan dalam pengembangan diri dan modifikasi olahraga bolavoli yaitu dengan menggunakan modifikasi dalam bentuk permainan kecil, yang bertujuan untuk mengarahkan siswa agar lebih aktif bergerak dan menarik. Pendekatan metode modifikasi permainan kecil adalah suatu proses pembelajaran dimana dalam mengajarkan teknik cabang olahraga bolavoli melalui bentuk permainan kecil tanpa mengabaikan materi inti pelajaran. Dalam hal ini guru harus mempunyai kemampuan dalam membangkitkan motivasi dan metode mengajar sangat dituntut agar diharapkan siswa mempunyai keinginan yang tinggi terhadap pentingnya olahraga itu.

Pendekatan dengan modifikasi permainan adalah suatu proses penyampaian pegajaran dalam bentuk bermain tanpa mengabaikan materi inti. Modifikasi dalam bentuk permainan yang dimaksud disini adalah

permainan kecil yang materinya disesuaikan dengan standar kompetensi dalam kurikulum. Seperti dalam membuat metode modifikasi permainan kecil untuk atletik, senam dan cabang olahraga lainnya. Dengan demikian modifikasi dalam bentuk permainan dikonsentrasikan pada pendekatan memahami masalah yang didasarkan atas domain kognitif, yang dirancang oleh guru untuk mengarahkan siswa memahami kegiatan dan tujuan keterampilan dalam kegiatan tersebut.

Pendekatan ini memungkinkan guru untuk membantu kelompok kecil atau individu yang tekniknya masih kurang. Dengan adanya unsur permainan kecil yang dimunculkan dalam setiap pertemuan, diharapkan akan dapat membantu siswa untuk mencapai salah satu unsur kegembiraan, karena dalam permainan kecil unsur kegembiraan sangat diutamakan sekali.

Adanya unsur kegembiraannya tadi anak dalam berolahraga tanpa disadari dia telah melakukan gerakan-gerakan yang sulit, dapat mengatasi permasalahan dengan cepat, dan dapat bertindak seketika. Dengan demikian apa yang diinginkan seperti kesegaran jasmani yang baik akan tercapai.

Dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa, guru olahraga banyak yang belum dapat memecahkan persoalan yang selalu timbul dari kegiatan olahraga di sekolah adalah dimana seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus memiliki kemampuan dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran yang dapat menarik dan mampu merangsang siswa untuk senang mengikuti pelajaran olahraga.

Seorang guru Pendidikan Jasmani juga harus banyak mempunyai variasi atau cara mengajar apakah itu bermain membentuk kelompok-kelompok-kelompok kecil atau per individu siswa dan mempunyai bermacam-macam permainan kecil yang mengarah ke standar kompetensi yang terdapat dalam kurikulum, sehingga siswa itu senang dalam mengikuti olahraga dan bermain.

Bertolak dari uraian di atas, dan didasari oleh beberapa keterangan, penulis ingin melihat lebih jauh bagaimana persepsi guru di SD Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman terhadap modifikasi permainan kecil yang penulis tuangkan dalam bentuk sebuah skripsi dengan judul "*Pelaksanaan Pengembangan diri dengan Modifikasi Olahraga Bolavoli Mini di SD Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman"*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, ternyata pelaksanaan pengembangan diri dan modifikasi olahraga bolavoli mini di SD Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain

1. Dukungan kepala sekolah
2. Kurikulum/ Tujuan Belajar/ Silabus
3. Sarana dan prasarana
4. Materi yang digunakan
5. Metode yang digunakan guru penjas dalam pelaksanaan pembelajaran penjas.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyak faktor berperan dalam mempengaruhi pelaksanaan pengembangan diri dan modifikasi olahraga bolavoli mini di SD Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman. Untuk lebih fokusnya masalah penelitian ini dibatasi faktor kemampuan guru dan model modifikasi yang digunakan guru Penjas dalam pengembangan diri olahraga bolavoli mini.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah dan batasan masalah di atas yang dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan guru dalam pelaksanaan pengembangan diri dan modifikasi olahraga bolavoli mini di siswa SD Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman?
2. Bagaimana model modifikasi yang digunakan Guru dalam pengembangan diri olahraga bolavoli mini di SD Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas yang dikemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan :

1. Pelaksanaan pengembangan diri dan modifikasi olahraga bolavoli mini di siswa SD Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman

2. Kemampuan guru Penjas dalam pelaksanaan pengembangan diri dan modifikasi olahraga bolavoli mini di SD Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna dan berfungsi bagi:

1. Bagi penulis, penelitian ini sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.
2. Guru mata pelajaran Penjasorkes dalam usaha merencanakan modifikasi permainan kecil.
3. Dinas pendidikan sebagai acuan dan pedoman dalam meningkatkan proses pembelajaran terutama dengan perencanaan modifikasi permainan kecil
4. Penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran dan pelaksanaan Permen nomor 22 Tahun 2006 tentang KTSP terutama yang berhubungan dengan perencanaan modifikasi permainan kecil dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
5. Hasil penelitian ini juga bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi instansi terkait, begitu juga bagi para peneliti lainnya dalam pembahasan terhadap masalah yang sama di masa yang akan datang.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Landasan Teori

1. Pengembangan Diri

Pengembangan diri merupakan kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran sebagai bagian integral dari kurikulum sekolah. Kegiatan pengembangan diri merupakan upaya pembentukan watak dan kepribadian peserta didik yang dilakukan melalui kegiatan pelayanan konseling berkenaan dengan masalah pribadi dan kehidupan social, kegiatan belajar, dan pengembangan karir, serta kegiatan ekstrakurikuler. Untuk satuan pendidikan kejuruan, kegiatan pengembangan diri, khususnya pelayanan konseling ditujukan guna pengembangan kreativitas dan karir. Untuk satuan pendidikan khusus, pelayanan konseling menekankan peningkatan kecakapan hidup sesuai dengan kebutuhan khusus peserta didik.

Pengembangan diri bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, minat, kondisi dan perkembangan peserta didik, dengan memperhatikan kondisi sekolah / Madrasah.

Pengembangan diri bertujuan menunjang pendidikan peserta didik dalam mengembangkan :

a. Bakat
b. Minat
c. Kreativitas

d. Kompetensi dan kebiasaan dalam kehidupan
e. Kemampuan kehidupan bangsa
f. Kemampuan social
g. Kemampuan belajar
h. Wawasan dan perencanaan karir
i. Kemampuan pemecahan masalah
j. Kemandirian

Kegiatan pengembangan diri secara terprogram dilaksanakan dengan perencanaan khusus dalam kurun waktu tertentu untuk memenuhi kebutuhan peserta didik secara individual, kelompok dan atau klasikal melalui penyelenggaraan:

a. Layanan dan kegiatan pendukung konseling
b. Kegiatan ekstrakurikuler
c. Kegiatan pengembangan diri secara tidak terprogram dapat dilaksanakan sebagai berikut :
    1) *"Rutin, yaitu kegiatan yang dilakukan terjadwal, seperti : upacara bendera, senam, ibadah khusus keagamaan bersama, keberaturan pemeliharaan kebersihan dan kesehatan diri.*
    2) *Spontan, adalah kegiatan tidak terjadwal dalam kejadian khusus seperti : pembentukan perilaku member salam, membuang sampah pada tempatnya, antri, mengatasi silang pendapat (pertengkaran)*
    3) *Keteladanan, adalah kegiatan dalam bentuk perilaku sehari-hari seperti: berpakaian rapi, berbahasa yang baik, rajin membaca, memuji kebaikan dan atau keberhasilan orang lain, datang tepat waktu."*

2. Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah / Madrasah.

a. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler

1) *Pengembangan*, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat dan minat mereka.
2) *Sosial*, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggungjawab social peserta didik.
3) *Rekreatif*, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan.
4) *Persiapan Karir*, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.

b. Prinsip Kegiatan Ektrakurikuler

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 peserta didik.
3) *Keterlibatan Aktif,* yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh.
4) *Menyenangkan,* yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan mengembirakan peserta didik.
5) *Etos Kerja,* yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
6) *Kemanfaatan,* yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat

c. Jenis Kegiatan Ektrakurikuler

1) Krida, meliputi Kepramukaan, Latihan Dasar Kepemimpinan Siswa (LDKS), Palang Merah Remaja (PMR), Pasukan Pengibar Bendera Pusaka (PASKIBRAKA)
2) Karya Ilmiah, meliputi Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian.
3) Latihan / Lomba Keberbakatan / Prestasi, meliputi pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, cinta alam, jurnalistik, teater dan keagamaan.
4) Seminar, Lokakarya dan Pameran / Bazar, dengan substansi antara lain karir, pendidikan, kesehatan, perlindungan HAM, keagamaan, seni budaya.

3. Kemampuan Guru dan Modifikasi

Salah satu faktor yang berperan dalam proses belajar mengajar adalah guru dan pendidik, karena pendidik sebagai manager yang mengelola kelas diharapkan mampu untuk dapat membangun motivasi peserta didik terhadap materi yang diajarkannya. Dengan terciptanya situasi kelas yang termotivasi akan dapat mempengaruhi proses belajar serta tingkah laku peserta didik. Hal ini seiring dengan pendapat Yelon dan Grace seperti yang dikutip oleh Prayitno (1984:4) bahwa: "Peningkatan motivasi siswa dalam belajar merupakan suatu cara yang baik dalam menghindari tingkah laku siswa yang menyimpang, yaitu dengan cara melibatkan mereka dalam belajar dan merangsang mereka untuk belajar".

Lutan (2001) menyatakan bahwa ada beberapa azaz yang harus diperhatikan oleh Guru Penjasorkes dalam mengajar, yaitu :

> "(a) azaz pendidikan menyeluruh ; (b) azaz perumusan tujuan yang realistic ; (c) azaz individualistik dalam penjas ; (d) azaz pengutamakan kesenangan dan kebebasan bergerak ; (e) azaz partisipasi merata dan menyeluruh ; (f) azaz pengutamaan pengalaman sukses".

Azaz pendidikan bersifat menyeluruh dalam artian bahwa Penjasorkes tidak hanya mengembangkan keterampilan dan kesegaran jasmani tetapi juga mengembangkan aspek lain seperti : kognitif dan afeksi. Dalam perumusan tujuan hendaknya guru Penjasorkes merumuskan tujuan secara lengkap di dalam (*lesson plan*) baik kognisi, afeksi, psikomotor dan sosialnya. Dengan perumusan tujuan yang lengkap yang

tergambar dalam kegiatan belajar mengajar tentu siswa akan mendapatkan domain yang ingin dicapai dalam pembelajaran.

Azaz perumusan tujuan yang realistik diartikan bahwa dalam perumusan tujuan guru harus memperhatikan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa. Dalam perumusan tujuan pembelajaran guru harus memperhatikan siswa (*audience*), tingkah laku (*behavior*), kondisi (*condition*), dan tingkatan (*degree*).

Dalam menetapkan tujuan pembelajaran yang pertama pertanyaan diajukan guru, yaitu siswa kelas berapa yang akan diajar ? Kedua, bagaimana kondisi yang ada, kemampuan siswa yang akan diajar, sarana dan prasarana yang tersedia, waktu yang tersedia ? Ketiga, tingkatan pencapaian tujuan misalnya : siswa dapat melompat ke samping kiri, kanan, muka dan belakang dengan baik.

Azaz individualisme dalam Penjasorkes dalam artian siswa merupakan individu yang memiliki cirri-ciri tersendiri seperti : potensi, tempo, belajar, kelemahan dan keunggulan. Oleh sebab itu kemajuan belajar anak juga bersifat perorangan. Untuk itu dalam kegiatan pembelajaran guru harus memperhatikan individu masing-masing siswa misalnya dalam melompat tali. Tali dipasang miring agar siswa dalam melompat secara keseluruhan sesuai dengan kemampuan melompatnya. Begitu juga dengan penilaian kemajuan belajar siswa harus dapat menggambarkan kemajuan individu.

Azaz mengutamakan kesenangan dan kebebasan bergerak diartikan sebagai pembelajaran yang berorientasi pada siswa. Dalam hal ini dituntut guru untuk merencanakan pembelajaran yang menciptakan kesenangan seperti : penerapan modifikasi olahraga ke dalam Penjasorkes yang orientasi pembelajarannya pada aktivitas belajar (*learning activities*) dan kesenangan (gymfun) dengan pendekatan bermain dan kompetisi. Dengan bermain dan kompetisi membangkitkan rasa senang dan semangat kompetisi.

Azas partisipasi merata dan menyeluruh dalam artian dalam pembelajaran Penjas harus melibatkan seluruh siswa tanpa memandang jenis kelamin. Untuk guru harus merancang permainan yang dapat membangkitkan semangat siswa, sehingga kegiatan yang dilakukan tidak terkesan untuk satu kelamin saja.

Azaz pengutamaan pengalaman sukses dalam artian memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan tugas Penjasorkes sebanyak mungkin. Dengan pengalaman gerak yang banyak tentu siswa dapat merasakan gerakan yang dilakukannya. Pemberian pujian (*rewards*) diperlukan pada saat siswa melakukan suatu gerakan. Dengan pujian tentu bisa mengulang keberhasilan yang telah dilakukannya.

Untuk itu, guru Penjasorkes harus selalu menggunakan pentahapan pembelajaran dari yang mudah ke yang sukar, dari gerak yang sedikit yang kompleks. Dengan kondisi bertahap siswa mendapatkan pengalaman yang sukses pada masing-masing pertahapan pelajaran. Dengan pengalaman

khusus membentuk sikap positif siswa dalam melakukan Penjasorkes baik di sekolah maupun di rumah sebagai pengisi waktu luang.

Kiram (1992) menyatakan: “modifikasi olahraga ke dalam Penjasorkes ada empat unsur yang perlu diperhatikan oleh guru, yaitu : (a) modifikasi ukuran lapangan; (b) modifikasi peralatan; (c) modifikasi lamanya permainan; (d) modifikasi peraturan permainan.”

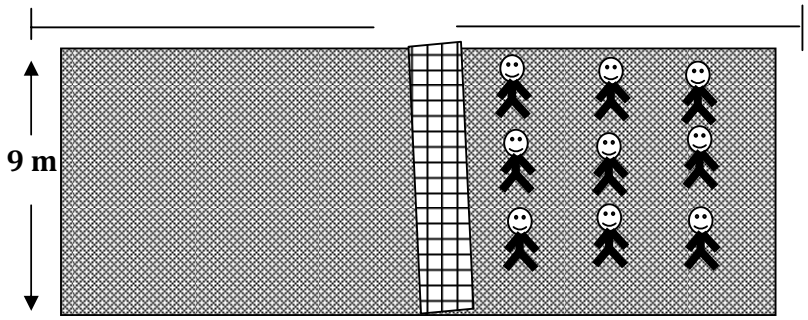
Modifikasi ukuran lapangan dan waktu bermain bertujuan untuk mengurangi tuntutan kemampuan fisik siswa. Dalam beberapa kasus seperti: siswa sekolah lanjutan tingkat pertama bermain bolavoli pada lapangan yang berukuran standar dengan menggunakan tinggi net dan bola ukuran orang dewasa. Tentu semua ini akan mempersulit siswa untuk membuat skor atau sama sekali siswa tidak mampu untuk menyebrangkan bola melewati net. Modifikasi ukuran lapang dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi lapangan yang tersedia di sekolah.

Modifikasi peralatan mencakup alat pemukul, raket dan tongkat harus dibuat dalam ukuran yang kecil dan memungkinkan siswa dapat menggunakannya. Begitu juga, ukuran dan komposisi bola harus dimodifikasi untuk membuat siswa lebih senang menggunakannya dan mudah melempar serta menyepaknya seperti contoh : sangat sulit bagi siswa SD untuk melakukan servis Bolavoli, jika mereka menggunakan bola ukuran orang dewasa. Untuk itu, Aussie Sport menciptakan bolavoli ukuran anak-anak dengan bahan yang lunak dan tidak menyakitkan tangan. Untuk peralatan yang lain diperlukan kreativitas guru dalam membuat peralatan yang dibutuhkan bersama siswa.

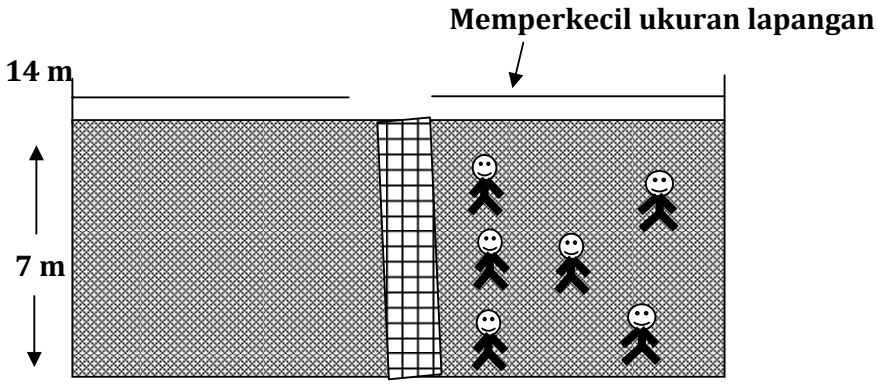
Modifikasi lamanya permainan bertujuan untuk memberikan konsentrasi yang penuh dan kesenangan bagi siswa dalam melakukan Penjasorkes. Waktu yang lama akan membosankan siswa dalam melakukan tugas gerakan. Untuk itu, guru harus merencanakan secara matang tentang penggunaan waktu yang tetap mengacu pada pola pengajaran. Dalam hal ini adanya semacam fleksibelitas dan penggunaan waktu yang ada.

Modifikasi peraturan permainan bermaksud membantu siswa mengembangkan keterampilan dan kesenangan dalam melakukan olahraga tanpa merusak keaslian dari permainan tersebut. Peraturan yang dibuat dalam permainan yang dilakukan disepakati secara bersama atau guru yang menetapkan terlebih dahulu dan selanjutnya diberitahukan kepada siswa. Unsur kebersamaan dan disiplin terhadap apa yang sudah disepakati sangat diperlukan. Untuk itu, guru Penjasorkes perlu menciptakan variasi tugas yang menarik perhatian siswa. Disamping itu, peran orang tua sebagai agen sosialisasi perilaku motorik atau perlu memperhatikan kegiatan bermain anaknya yang dapat memberikan sumbangan pada kesehatan jasmani.

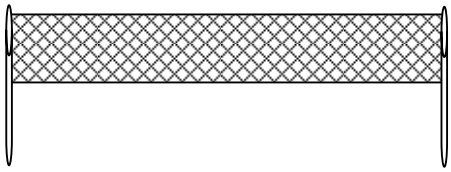
Berikut ini ditampilkan dua buah hantaran kegiatan pengembangan motorik siswa yang lengkap dengan penjelasanya tentang materi pokok yaitu Permainan Bolavoli. Untuk lebih jelasnya seperti terlihat pada gambar berikut :



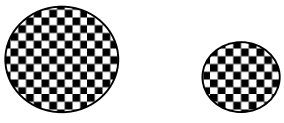
Gambar 1. Model Modifikasi Pemain Bolavoli dengan menambah jumlah pemain



Gambar 2. Model Modifikasi Permainan Bolavoli dengan memperkecil ukuran lapangan



Gambar 3. Model Modifikasi Pemain Bolavoli mengurangi Tinggi net



Mengurangi /memperkecil ukuran bola

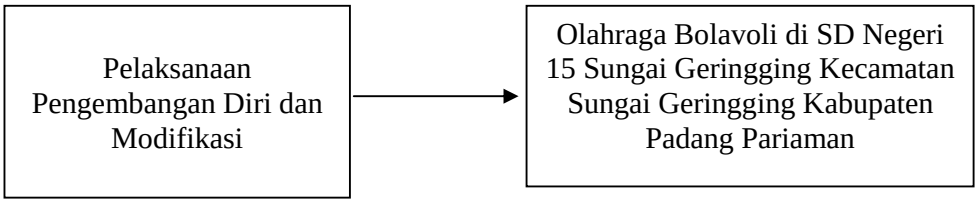
Gambar 4. Model Modifikasi Pemain Bolavoli memperkecil Ukuran bola

Gambar 1 memperlihatkan model-model modifikasi pembelajaran Penjasorkes yang dilaksanakan oleh guru Penjasorkes di SD Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, dengan pokok bahasan permainan bolavoli dan olahraga atletik. Untuk permainan bolavoli misalnya dengan menambah jumlah pemainnya, menurunkan tinggi jarring, memperkecil bola dan memperkecil lapangan dengan ukuran sebenarnya. Sedangkan untuk olahraga atletik misalnya dengan lari dari star sampai finish berdasarkan aba-aba (pluit), membuat lintasan, memperpendek jarak lari.

B. Kerangka Konseptual

Pengembangan diri merupakan kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran sebagai bagian integral dari kurikulum sekolah. Kegiatan pengembangan diri merupakan upaya pembentukan watak dan kepribadian peserta didik. Sementara minat merupakan aspek psikologis yang mendorong orang yang bersangkutan melakukan kegiatan tersebut, minat didorong oleh motivasi, sedangkan motivasi merupakan tenaga yang mendorong individu bertindak dan berbuat untuk tujuan tertentu.

Antara komponen-komponen ini dapat digambarkan sebuah kerangka tentang Pelaksana Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman sebagai berikut :



Gambar 5. Kerangka Konseptual Penelitian

C. Pertanyaan Penelitian

Bertitik tolak dai uraian pada Bab I dan II di atas, maka yang menjadi pertanyaan dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah kemampuan guru penjas dan model modifikasi dalam pengembangan diri olahraga bolavoli mini di SD Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman?

BAB V

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam Bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang persepsi guru kelas terhadap pengembangan diri olahraga bolavoli mini di SD Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Tingkat capaian kemampuan Guru Penjasorkes dalam pengembangan diri bolavoli mini di di SD Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman berada pada klasifikasi baik, yaitu dengan tingkat capaian sebesar 82,56%.
2. Tingkat capaian model modifikasi dalam pengembangan diri bolavoli mini di SD Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman masih berada pada klasifikasi cukup, yaitu dengan tingkat capaian sebesar 76%.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran yaitu kepada :

1. Guru pembimbing yang ada di SD Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman dalam rangka meningkatkan kreatifitas dan kesegaran jasmani siswa, dapat menambah ilmu pengetahuan tentang permainan kecil dan juga mengikuti penataran-penataran, seminar-seminar khususnya yang berkenaan dengan pengembangan keterampilan mengajar.
2. Kepala SD Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman dalam rangka meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil yang diharapkan, agar dapat memberikan dukungan, baik itu dukungan moril maupun materil.
3. Siswa SD Negeri 15 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman yang mengikuti pelajaran Penjasorkes agar lebih bersemangat belajar agar mencapai hasil belajar dan kesegaran jasmani yang lebih baik.
4. Orangtua dan masyarakat dalam rangka meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil yang diharapkan, agar dapat memberikan dukungan kepada sekolah, baik itu dukungan moril maupun materil.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, Mohammad. 1993 *Strategi Penelitian Pendidikan.* Bandung : Angkasa.

Anni, Chaterina. Tri. 2004. *Psikologi Belajar.* Semarang : UPT MKK UNNES.

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta : PT. Rineka Cipta

_____. 2003. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan.* Jakarta : PT. Bumi AKsara.

Djamarah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Hamalik, Oemar. 2002. *Pendidikan Guru Berdasarkan Pendekatan Kompetensi*. Jakarta PT. Bumi AKsara

Kiram, Yanuar. 1992. *Belajar Motorik.* Jakarta Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik.* Pengantar Teori dan Metode. Jakarta Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Mutohir, T. Cholik dan Gusril. 2008. *Perkembangan Motorik pada Masa Kanak-kanak.* Padang. Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.

Nazir, Mohammad, 1999. *Metode Penelitian.* Jakarta : Ghalia Indonesia.

Rahmad, Jalaludin. 1998 *Psikologi Komunikasi.* Bandung PT. Remaja Rosdakarya.

Ridwan. (2005). *Penelitian Untuk Pemula*. Jakarta: Alfabeta.

Robbins, Stephan. P. 2001. *Perilaku Organisasi.* Jakarta : PT. Prenhallindo.

Siagian, Sondang.P. 2004. *Teori Motivasi dan Aplikasinya.* Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya.* Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Sudjana. 1989. *Metode Statistika.* Bandung : Tarsito.

Sudjana, Nana. 2005. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung : SInar BAru Algesindo