

**PELAKSANAAN PENGEMBANGAN DIRI OLAHRAGA BOLA VOLI MINI
DI SD NEGERI 23 SAWAH LIAT KEC. KOTO XI TARUSAN
PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**DEDI DESRYIAL
NIM. 94728**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pelaksanaan Pengembangan Diri Olahraga Bola Voli Mini di SD
Negeri 23 Sawah Liat Kec. Koto XI Tarusan Pesisir Selatan

Nama : Dedi Desriyal

BP/N1M : 94728

Program : Studi Pendidikan Olahraga

Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP : 19591121 198503 1 002

Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO
NIP : 19620520.198711.2 001

Mengetahui,
Ketuan Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP : 19620520.198711.2 001

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 Olahraga Bola Voli Mini di SD Negeri 23
Sawah Liat Kec. Koto XI Tarusan Pesisir Selatan

Nama : Dedi Desriyal
NIM : 94728
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji :

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

ABSTRAK

“Pelaksanaan Pengembangan Diri Olahraga Bola Voli Mini di SD Negeri 23 Sawah Liat Kecamatan Koto XI Tarusan Pesisir Selatan.”

OLEH : DEDI DESRIAL./ 2011.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana persepsi guru kelas terhadap pengembangan diri olahraga bola voli mini, hal ini muncul karena selama ini siswa cenderung tidak termotivasi terhadap permainan bola voli yang diajarkan secara konvensional, sehingga siswa tidak menguasai materi dan pada akhirnya tidak mendapatkan kesegaran jasmani. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Waktu penelitian dimulai pada bulan Juni 2011.

Populasi penelitian adalah seluruh guru kelas di SD Negeri 23 Sawah Liat Kec. Koto XI Tarusan Pesisir Selatan 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 23 Sawah Liat Kec. Koto XI Tarusan Pesisir Selatan dikategorikan cukup baik.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **"Pelaksanaan pengembangan diri olahraga bola voli mini di SD Negeri 23 Sawah Liat Kec. Koto XI Tarusan Pesisir Selatan."**

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui sejauh mana jalannya Persepsi guru kelas terhadap pengembangan diri olahraga bola voli mini di SD Negeri 23 Sawah Liat Kec. Koto XI Tarusan Pesisir Selatan.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih

kepada:

1. Bapak Drs. H. Syahril Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Pembimbing I, dan pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu tim penguji yang telah memberikan saran dan arahan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat
6. Bapak Kepala Dinas Pesisir Selatan yang memberi kesempatan untuk melakukan penelitian.
7. Kepala sekolah di SD Negeri 23 Sawah Liat yang telah memberi izin penelitian di sekolah tersebut.
8. Yang tercinta Ayah, ibu yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk penulis.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.

Amin...

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11

BAB II LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori.....	12
1. Pengembangan Diri.....	12
2. Kegiatan Ekstrakurikuler	14
3. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler.....	14
4. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler.....	15
5. Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler	15
6. Kemampuan Guru	16
B. Kerangka Konseptual	23
C. Pertanyaan Penelitian	24

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel	25
C. Variabel dan Data.....	26
D. Teknik dan alat pengumpulan Data	26
E. Analisis Data.....	27

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data	29
--------------------------	----

B. Deskripsi Data	29
C. Pembahasan	38

BAB V KESIMPULAN DAN DATA

A. Kesimpulan.....	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

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 member bekal kemampuan dasar kepada siswa untuk mengembangkan kehidupannya sebagai pribadi, anggota masyarakat, warga Negara dan anggota umat manusia serta mempersiapkan 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 cenderung menggunakan kendaraan bermotor yang tidak terkait dengan aktifitas fisik, sehingga anak di sekolah cenderung 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, memperkuat 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 sangat penting dari kesegaran tubuh secara keseluruhannya yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif

serta dapat menyesuaikan 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 bolavolly. Olahraga bola volly 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 bola voli bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kondisi dan perkembangan peserta didik terhadap permainan bola voli. Sebagaimana olahraga lainnya, bola voli banyak memberikan kontribusi dalam tujuan pendidikan seperti pembentukan fisik, sikap sportif, disiplin dan kerja sama. Disamping itu olahraga bola volly 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 memadai, 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 (sportifjujur, 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 olahrganya 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 bola voli di SD Negeri 23 Sawah Liat Kec. Koto XI Tarusan Pesisir Selatan, 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 bola voli 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 bola voli 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 pelajaran 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 dikosentrasikan 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 23 Sawah Liat Kec. Koto XI Tarusan Pesisir Selatan terhadap modifikasi permainan kecil yang penulis tuangkan dalam bentuk sebuah skripsi dengan judul *“Pelaksanaan Pengembangan diri dan Modifikasi Olahraga Bola Voli Mini di SD Negeri 23 Sawah Liat Kec. Koto XI Tarusan Pesisir Selatan”*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan titik tolak dari latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, ternyata pelaksanaan pengembangan diri dan modifikasi olahraga bola voli mini di SD Negeri 23 Sawah Liat Kec. Koto XI Tarusan Pesisir Selatan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain

1. Materi yang digunakan
2. Sarana dan prasarana
3. Dukungan kepala sekolah
4. Kurikulum/ Tujuan Belajar/ Silabus
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 bola voli mini di SD Negeri 23 Sawah Liat Kec. Koto XI Tarusan Pesisir Selatan. Untuk lebih vokusnya masalah penelitian ini dibatasi faktor kemampuan guru dan model modifikasi yang digunakan guru Penjas dalam pengembangan diri olahraga bola voli 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 bola voli mini di siswa SD Negeri 23 Sawah Liat Kec. Koto XI Tarusan Pesisir Selatan?
2. Bagaimana model modifikasi yang digunakan Guru dalam pengembangan diri olahraga bola voli mini di SD Negeri 23 Sawah Liat Kec. Koto XI Tarusan Pesisir Selatan?

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 bola voli mini di siswa SD Negeri 23 Sawah Liat Kec. Koto XI Tarusan Pesisir Selatan

2. Kemampuan guru Penjas dalam pelaksanaan pengembangan diri dan modifikasi olahraga bola voli mini di SD Negeri 23 Sawah Liat Kec. Koto XI Tarusan Pesisir Selatan

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 merencnakan 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 pelajara Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
5. Hasil penelitian ini juga bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan referens bagi instanasi 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 msts pelajaran sebagai bagian integral dari kurikulum sekolah. Kegiatan pengembangan diri merupakan upaya pembentukan watak dan kepribadian peserta didi yang dilakukan melalui kegaitan 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, mengatas 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.

3. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler

- a. *Pengembangan*, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat dan minat mereka.
- b. *Sosial*, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggungjawab social peserta didik.
- c. *Rekreatif*, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan

menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan.

- d. *Persiapan Karir*, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.

4. Prinsip Kegiatan Ektrakulikuler

- a. *Individual*, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing-masing.
- b. *Pilihan*, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela peserta didik.
- c. *Keterlibatan Aktif*, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh.
- d. *Menyenangkan*, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan mengembirakan peserta didik.
- e. *Etos Kerja*, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- f. *Kemanfaatan*, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat

5. Jenis Kegiatan Ektrakulikuler

- a. *Krida*, meliputi Kepramukaan, Latihan Dasar Kepemimpinan Siswa (LDKS), Palang Merah Remaja (PMR), Pasukan Pengibar Bendera Pusaka (PASKIBRAKA)

- b. Karya Ilmiah*, meliputi Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian.
- c. Latihan / Lomba Keberbakatan / Prestasi*, meliputi pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, cinta alam, jurnalistik, teater dan keagamaan.
- d. Seminar, Lokakarya dan Pameran / Bazar*, dengan substansi antara lain karir, pendidikan, kesehatan, perlindungan HAM, keagamaan, seni budaya.

6. 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 azas 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 ciri-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 mencitakan 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.

Azaz 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 unsure 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 bola

volly 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 menyepakinya seperti contoh : sangat sulit bagi siswa SD untuk melakukan servis Bola Voli, jika mereka menggunakan bola ukuran orang dewasa. Untuk itu, Aussie Sport menciptakan bola volly 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

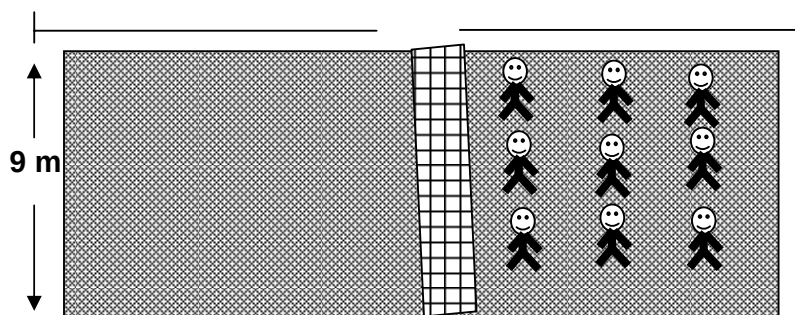
tetap mengacu pada pola pengajaran. Dalam hal ini adanya semacam fleksibilitas dan penggunaan waktu yang ada.

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.

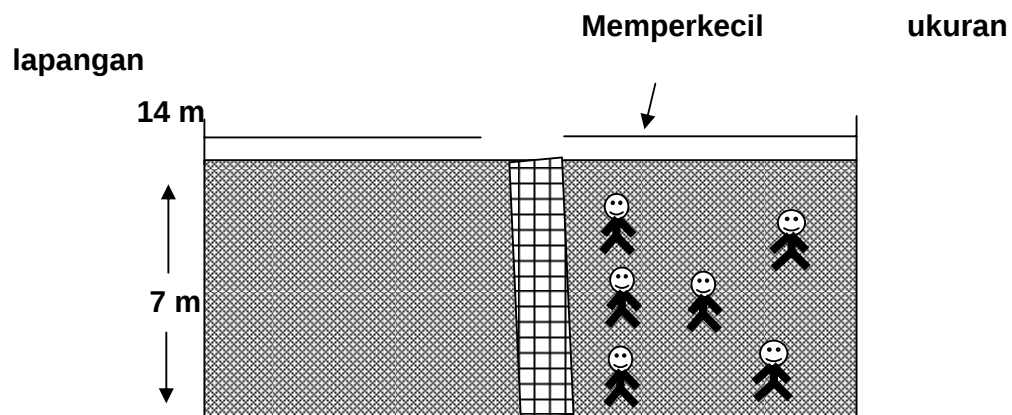
Berikut ini ditampilkan dua buah hantaran kegiatan pengembangan motorik siswa yang lengkap dengan penjelasannya tentang materi pokok yaitu Permainan Bola Voli.

Gambar 1 memperlihatkan model-model modifikasi pembelajaran Penjasorkes yang dilaksanakan oleh guru Penjasorkes di SD Negeri 23 Sawah Liat Kec. Koto XI Tarusan Pesisir Selatan, dengan pokok bahasan permainan bola voli dan olahraga atletik. Untuk permainan bola voli misalnya dengan menambah jumlah pemaianya, menurunkan tinggi jarring,

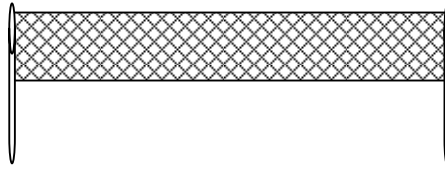
memperkecil bola dan memperkecil lapangan dengan ukuran sebenarnya. Sedangkan untuk olahraga atletik misalnya dengan lari dari start sampai finish berdasarkan aba-aba (pluit), membuat lintasan, memperpendek jarak lari. Untuk lebih jelasnya seperti terlihat pada gambar berikut :



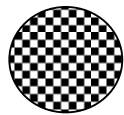
Gambar 1. Model Modifikasi Pemain Bola Voli dengan menambah jumlah pemain



Gambar 2. Model Modifikasi Permainan Bola Voli dengan memperkecil ukuran lapangan



Gambar 3. Model Modifikasi Pemain Bola Volli mengurangi Tinggi net



**Mengurangi /memperkecil
ukuran bola**

Gambar 4. Model Modifikasi Pemain Bola Volli memperkecil Ukuran bola

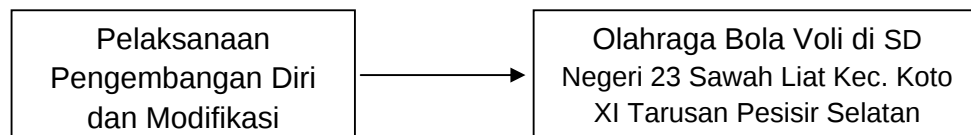
B. Kerangka Konseptual

Persepsi adalah suatu proses yang didahului oleh proses indera, yaitu merupakan proses diterimanua *stimulus* oleh individu melalui alat indera. *Stimulus* yang dikenal alat indera tersebut kemudian diorganisasikan, diinterpretasikan sehingga individu menyadari apa yang diiderakannya itu. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa persepsi itu merupakan pengorganisasian, penginterpretasian terhadap *stimulus* yang diinderakannya sehingga merupakan sesuatu yang berarti, dan merupakan respon yang *intergrated* dalam diri individu. Dengan persepsi individu akan menyadari tentang keadaan sekitarnya juga keadaan dirinya sendiri.

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 23 Sawah Liat Kec. Koto XI Tarusan Pesisir Selatan sebagai berikut :



Gambar 5. Kerangka Konseptual Penelitian

C. Pertanyaan Penelitian

Bertitik tolak dari 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 23 Sawah Liat Kec. Koto XI Tarusan Pesisir Selatan?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

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 bola voli mini di SD Negeri 23 Sawah Liat Kec. Koto XI Tarusan Pesisir Selatan, maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Tingkat capaian kemampuan Guru Penjasorkes dalam pengembangan diri bola voli mini di SD Negeri 23 Sawah Liat Kec. Koto XI Tarusan Pesisir Selatan berada pada klasifikasi baik, yaitu dengan tingkat capaian sebesar 82,56%.
2. Tingkat capaian model modifikasi dalam pengembangan diri bola voli mini di SD Negeri 23 Sawah Liat Kec. Koto XI Tarusan Pesisir Selatan 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 23 Sawah Liat Kec. Koto XI Tarusan Pesisir Selatan 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 23 Sawah Liat Kec. Koto XI Tarusan Pesisir Selatan dalam rangka meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil yang diharapkan, agar dapat memberikan dukungan, baik itu dukungan moril maupun materil.
3. Siswa SD Negeri 23 Sawah Liat Kec. Koto XI Tarusan Pesisir Selatan 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