

Apakah Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Penjas dapat Meningkatkan Self Esteem Siswa?

Gita Febria Friskawati^a

^aProdi PJKR STKIP Pasundan Cimahi

*Corresponding author: gita032@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received 31 Maret 2017

Received in revised form 25 April 2017

Accepted 29 April 2017

Keywords:

physical education, learning tools modification, self esteem

ABSTRACT

The purpose of the study is to reveal the effect of physical education learning tools modification on student self esteem. Eksperimental with Pretest-Posttest Control Group Desain is used in this research. Eksperimental conducted in population of senior high school with a total 328 people. Group A consist of 42 people and group B consist of 38 people that taken cluster random sampling. This research conducted over 8 times the meeting. After overall data is tested using paired t-test test, the results show that the significance value of 0.039 < 0.05 at group using physical education learning tools modification, means Ho rejected and 0.794 > 0.05 in the group not using physical education learning tools modification, means that Ho is accepted. So, the results is using physical education learning tools modification can improve student self esteem. The implication is expected to teacher to using physical education learning tools modification for Students increases self-esteem in physical education teaching learning.

1. Pendahuluan

Penilaian diri sangat penting dalam menggambarkan struktur dari self esteem karena penilaian diri memperlihatkan fakta bahwa self esteem tidak akan terjadi tanpa ada aksi. Penampilan yang berkompeten menghasilkan perasaan positif, sedangkan penampilan yang kurang akan menghasilkan perasaan negatif. Artinya, kompetensi dibutuhkan untuk penilaian diri karena kompetensi akan menghasilkan aksi sehingga akan berarti secara positif terhadap perasaan seseorang. Menurut Mruk (2006:23) mendefinisikan self esteem bahwa: First, feeling good about oneself without connecting such belief or experience to reality through the expression or appropriate, corresponding behaviour is also lopsided way for understanding self esteem. Second is competence and worthiness creates self esteem.

Penelitian Donellan, dkk (2005:328) memaparkan bahwa, "Moreover, our results indicate that self-esteem may foretell future externalizing problems; 11-year-olds with low self-esteem tended to increase in aggression by age 13. Finally, the effect of low self-esteem on aggression was independent of narcissism". Individu di umur 13 tahun dengan self esteem yang rendah rentan terlibat dalam antisocial behaviour termasuk tingkah laku agresifitas seperti perkelahian dan bullying. Apabila hal ini dibiarkan, maka akan semakin banyak siswa yang melakukan bullying antar teman, perkelahian maupun tawuran antar sekolah. Mengenai hal ini. Anak dengan penghargaan diri yang tinggi mungkin tidak hanya memandang dirinya sebagai seseorang tetapi juga sebagai seseorang yang baik. Sebab utama seseorang memiliki penghargaan diri yang rendah adalah karena mereka tidak diberi dukungan emosional dan penerimaan sosial yang memadai. Rogers (Dalam Santrock, 2011:113).

Salah satu solusi yang dapat meningkatkan kembali self esteem siswa

di sekolah yaitu dengan cara pembelajaran yang mengantarkan siswa untuk belajar melalui dan tentang gerak dengan penemuan sendiri ataupun pemecahan masalah baik individu maupun kelompok dengan rasa yang senang. Apabila dalam proses pembelajaran penjas siswa memiliki self esteem yang tinggi, dia akan terus memandang dirinya sendiri sebagai seseorang yang baik begitu juga sebaliknya. Oleh karena itu, pembelajaran penjas yang dikemas menggunakan modifikasi alat pembelajaran harus dapat mengantarkan siswa merasa berhasil dalam proses belajarnya dan merasa feeling good.

Thodorakou & Zervas (2003:91) tentang pengaruh the creative movement teaching method menggunakan modifikasi alat pembelajaran penjas terhadap self esteem siswa dalam pembelajaran penjas. Hasilnya menunjukkan bahwa, "Metode mengajar creative movement paling efektif dalam meningkatkan self esteem siswa secara keseluruhan juga pada spesifikasi dari self esteem seperti kemampuan kognitif, sosial dan dibandingkan dengan metode tradisional". Apabila tidak ada penelitian lebih lanjut mengenai hal ini, dikhawatirkan anggapan guru tentang keuntungan menggunakan modifikasi alat pembelajaran penjas tidak akan diketahui dan masalah yang tengah terjadi di lapangan akan semakin parah.

2. Metode

Metode penelitian eksperimen digunakan dengan desain Pretest-Posttest Control Group Desain. Eksperimen dilakukan pada populasi siswa SMA sebanyak 328 orang dengan sampel pada kelompok A yang menggunakan modifikasi alat pembelajaran penjas sebanyak 42 orang dan kelompok B yang tidak menggunakan modifikasi alat pembelajaran penjas sebanyak 38 orang yang diambil secara cluster random

sampling. Penelitian ini dilakukan selama 8 kali pertemuan, dengan frekuensi satu kali setiap minggunya. Penggunaan modifikasi alat disesuaikan dengan materi yang dilakukan setiap minggunya. Data dianalisis menggunakan uji paired t test yang diuji normalitas dan homogenitas sebelumnya.

3. Hasil dan Diskusi

Data hasil pengukuran self esteem ini diperoleh dari tes melalui angket yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya terlebih dahulu. Data self esteem berkaitan dengan angka-angka mengenai kemampuan mengenali dirinya sendiri. Berikut merupakan hasil analisis data menggunakan uji uji paired t test. Tabel 1 menjelaskan hasil uji paired samples t test pada kelompok yang menggunakan modifikasi alat dan tabel 2 menjelaskan hasil uji paired samples t test pada kelompok yang tidak menggunakan modifikasi alat.

Paired Differences	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
				pretestmodifikasi - posttestmodifikasi	2.61538			

Dari tabel 1 menunjukan hasil pre tes modifikasi dan post test modifikasi menunjukan nilai signifikansi sebesar $0,039 < 0,05$ artinya H_0 ditolak. Jadi kesimpulannya bahwa pembelajaran dengan penerapan modifikasi alat bantu secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan *self esteem* siswa. Untuk penjelasan hasil uji paired samples t test pada kelompok yang tidak menggunakan modifikasi alat pada tabel 2.

Paired Differences	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
				pretestnonmodifikasi - posttestnonmodifikasi	-.38095			

Tabel 2. menunjukan nilai hasil uji Paired Samples Test pada data hasil pre tes non modifikasi dan post test non modifikasi menunjukan nilai signifikansi sebesar $0,794 > 0,05$ artinya H_0 diterima. Jadi kesimpulannya bahwa pembelajaran dengan non modifikasi (menggunakan alat sebenarnya) tidak berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *self esteem* siswa.

Pembahasan

self esteem merupakan evaluasi individu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan dirinya, yang mengekspresikan sikap menerima atau menolak, juga mengindikasikan besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan dan keberhargaannya. Pratiwi (2013:30). Dampak pembelajaran dengan menggunakan alat yang sudah dimodifikasi yang begitu kuat pada pengembangan *self esteem* siswa pada saat melakukan pembelajaran penjas dapat dilihat pada pengamatan lapangan manakala siswa antusias untuk mencoba dan berkerjasama dalam melakukan gerakan sesuai dengan intruksi yang ada. Ketika siswa berhasil melakukan gerakan, terlihat kesenangan siswa yang diluapkan pada ekspresi kesenangan mereka masing-masing. Siswa juga merasa nyaman pada saat melakukan gerakan karena pada penyajian modifikasi

alat dibuat semenarik mungkin agar siswa tertarik untuk mencoba dan merasa tidak bosan. *Self Esteem* juga merupakan kumpulan dari kepercayaan atau perasaan tentang diri kita atau persepsi kita terhadap diri sendiri tentang motivasi, sikap, perilaku, dan penyesuaian emosi yang mempengaruhi kita.

Agar siswa dapat mengekspresikan sikap dan mengindikasikan besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan guru harus dituntut kreatif dan inovatif agar keberhasilan dalam proses pembelajaran dapat tercapai yoyo dan mujianto (2009:29) menyatakan bahwa, modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, siswa dapat melakukan pola gerak secara benar. Murk (2006, hlm.23) menjelaskan bahwa, “*First, feeling good about oneself without connecting such belief or experience to reality through the expression or appropriate, corresponding behaviour is also lopsided way for understanding self esteem. Second is competence and worthiness creates self esteem*”. Merasa dirinya baik tanpa ada kaitannya dengan kepercayaan atau pengalaman pada sebuah realita melalui ekspresi yang berhubungan dengan tingkah laku, kompetensi juga kelayakan diri merupakan dasar untuk memahami *self esteem*

Kompetensi ini identik dengan sukses dan gagal. Ketika seseorang memiliki kompetensi untuk melakukan sesuatu maka dia akan sukses namun kemungkinan juga gagal. Murk (2006:13) menjelaskan bahwa, “*Self esteem depends on two things: an individual's hopes, desires, or aspirations, which are termed pretension, and his or her ability to realize them which in turn requires competence*”. Apabila seseorang memiliki keinginan dan harapan, maka dia membutuhkan kompetensi untuk mewujudkannya. Kompetensi inilah yang akan membentuk *self esteem* seseorang baik positif. Ketika siswa dapat melakukan aktivitas gerak secara mudah dengan bantuan modifikasi alat pembelajaran penjas maka mereka akan merasakan penghargaan dirinya untuk dapat melakukan tugas gerak yang sesuai dengan instruksi gurunya.

Meskipun perlakuan pada kelompok yang menggunakan modifikasi alat pembelajaran penjas hanya satu kali setiap minggu selama 8 kali pertemuan, namun hasil analisis data menjelaskan ada peningkatan yang signifikan pada kelompok perlakuan. Greenberg, dkk (2004:227) menjelaskan bahwa, ‘Peningkatan *self esteem* dalam jangka pendek dapat terjadi cukup mudah, sebagai contoh umpan balik (*feedback*) yang menyatakan bahwa hasil individu yang bagus dalam mencapai tujuan akan meningkatkan *self esteem*. Pelish (2006:341) juga memaparkan, “pada program pengembangan *self esteem* selama 3 sampai 4 minggu dengan durasi waktu 40-60 menit per pertemuan menunjukkan hasil bahwa program metode berbasis kelompok yang ada di sekolah secara efektif meningkatkan *self esteem* peserta didik”. Pembelajaran penjas yang dilakukan menggunakan modifikasi alat pembelajaran memudahkan siswa dalam belajar gerak. Pada saat inilah siswa mencoba melakukan gerakan yang telah dipelajari sebelumnya. Pemberian feedback positif selalu diberikan pada saat pembelajaran berlangsung baik pada kelompok yang menggunakan maupun tanpa menggunakan modifikasi alat.

Bednar&Peterson (Dalam Murk, 2006:98) menyebutkan bahwa: “*There are good reason and some supporting evidence to maintain that consistently providing people with positive (affirming) feedback about themselves or their behaviour is another way of building self esteem*’. Komunikasi yang selalu dibangun oleh guru dan siswa pada saat pembelajaran penjas melalui pemberian feedback positif dan juga memberikan ekspektasi yang realistis pada siswa mampu menstimulus siswa untuk menimbulkan rasa senang melakukan gerakan karena siswa cenderung tidak terpaksa dan putus asa pada saat melakukan gerakan dengan dukungan alat modifikasi pembelajaran yang memudahkannya.

4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan modifikasi alat dalam pembelajaran penjas dapat meningkatkan self esteem siswa. Penggunaan modifikasi alat pembelajaran penjas dapat disesuaikan dengan materi ajar yang ada di sekolah. Self esteem dapat berubah secara singkat karena sifatnya yang fluktuatif melalui modifikasi alat pembelajaran penjas karena dapat memudahkan siswa untuk belajar gerak dan memberikan kesenangan ketika proses pembelajaran.

Berdasarkan kesimpulan maka direkomendasikan bagi guru untuk senantiasa melakukan modifikasi alat pembelajaran penjas demi terciptanya pengajaran yang berkesan bagi siswa ditambah dengan pemberian reinforcement juga feedback yang selalu diberikan. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti dapat menspesifikan modifikasi alat pembelajaran pada hanya satu materi pembelajaran saja agar self esteem benar-benar bisa terlihat dari segi penyajian materi pembelajaran penjas.

on Elementary School Children's Self-esteem. Sport, Education and Society. (1) 8 91-104

5. Daftar Pustaka

- Boeree, George C. (2006). *Metode Pembelajaran dan Pengajaran*. Jogjakarta: Ar Ruz Media.
- Byra, M. (2006). *Teaching styles and inclusive pedagogies*. In D. Kirk, M.O'Sullivan, & D. Macdonald (Eds.), *Handbook of research in physical education (449-466)*. London: SAGE Publications.
- Dalgas-Pelish, P. (2006). *Effects of a self-esteem intervention program on school-age children*. *Pediatric Nursing*. (8), 4, 341-349.
- Donnellan, dkk. (2005). *Low Self-Esteem Is Related to Aggression, Antisocial Behavior, and Delinquency*. *American Psychological Society Journal*. (16), 4, 328-335.
- Murk, JC. (2006). *Self Esteem, Research, Theory and Practice*. United States: Maple Vail Book Manufacturing Group.
- Nezhad, dkk. (2013). *The effect of selected games of school on self-esteem and creativity of 10-12 years old girl students of Shoushtar*. *AENSI Journals*. (11), 7, 3434-3439.
- Theodorakou, k & Zervas, Y. (2003). *The Effects of the Creative Movement Teaching Method and the Traditional Teaching Method*