


## PENGEMBANGAN DIRI MELALUI OLAHRAGA PANAHAN

Arisman<sup>1</sup>, Ardo Okilanda<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> University of PGRI Palembang, Indonesia.

[arissman.900225@gmail.com](mailto:arissman.900225@gmail.com)<sup>1</sup>, [ardookilanda\\_por16s3@mahasiswa.unj.ac.id](mailto:ardookilanda_por16s3@mahasiswa.unj.ac.id)<sup>2</sup>

Menerima: 27 April 2020; Revisi: 14 Mei 2020; Diterima: 27 May 2020

 <https://doi.org/10.24036/jm.v%vi%i.138>

### Abstract

*The purpose of this study was determined the class teacher's perception of Archery sports self-development. This case arises because students tend to be motivated by archery games taught by the Physical Education Teachers at the school, so students are so enthusiastic in doing these activities. The number of samples is 15 class teachers at Al-Azhar Islamic Elementary School, Palembang. The instrument in collecting the data uses Questionnaire in Guttman scale. Data analysis uses the formula of a frequency distribution in the form of a percentage. The result shown that the variable of the teacher's ability to teach self-development of the 10 items submitted the level of achievement of respondents reached 86.00%. Then the modification model variables in teaching self-development of 10 items submitted, the level of achievement of respondents reached 89.33%. From these findings, it can be concluded that the level of achievement of the implementation of self-improvement ability of teachers and modification of archery sports in the school are classified in the Good category. This research is cover small scope at one school so it is need further research in a wider scope.*

**Key Words:** Teacher, Self-Development, Archery

### Abtrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui persepsi guru kelas terhadap pengembangan diri olahraga Panahan. Hal ini muncul karena siswa cenderung termotivasi terhadap permainan panahan yang diajarkan oleh Guru Penjaskes yang ada disekolah tersebut, sehingga siswa begitu antusias dalam melakukan aktifitas tersebut. Jumlah sampel dalam penelitian ini meliputi 15 Orang guru kelas di SD Islam Al-Azhar Cairo Palembang. Instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data adalah menggunakan angket/kuesioner dengan skala Guttman. Analisis data yang digunakan adalah rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase. Hasil penelitian yang diperoleh, dari variabel kemampuan guru dalam mengajar pengembangan diri dari 10 item yang diajukan, tingkat capaian responden mencapai 86,00%. Kemudian variabel model modifikasi dalam mengajar pengembangan diri dari 10 item yang diajukan, tingkat capaian responden mencapai 89,33%. Dari temuan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwasanya tingkat capaian pelaksanaan pengembangan diri Kemampuan Guru dan modifikasi olahraga Panahan yang ada disekolah tersebut diklasifikasikan pada kategori Baik.

**Kata kunci:** Pengembangan diri, Olahraga Panahan

### PENDAHULUAN

Gaya hidup dewasa ini lebih cenderung mengarah kepada pengembangan IPTEK, baik dari tingkatan sekolah dasar sampai ke tingkat

sekolah yang lebih tinggi lainnya. Dengan adanya teknologi yang hadir ditengah-tengah masyarakat saat ini begitu banyak manfaat yang bisa dirasakan dan membuat hidup jadi lebih mudah



This work is licensed by [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/),

Link [ARTIKEL](http://menssana.pjj.unp.ac.id/index.php/jm/issue/view/9) Terkini: <http://menssana.pjj.unp.ac.id/index.php/jm/issue/view/9>

dan efisien. Namun, disamping hal tersebut ada suatu kendala yang dialami oleh tenaga pendidik saat ini yaitu tentang minimnya waktu bermain peserta didik saat sekarang ini. Hal ini dikhawatirkan akan merusak pertumbuhan fisik dan mentalnya dari peserta didik kelak.

Zaman dahulu, anak-anak pergi ke sekolah dengan berjalan kaki, tetapi dengan kemajuan zaman anak-anak cenderung menggunakan kendaraan bermotor yang tidak terkait dengan aktifitas fisik, dan di dalam sekolahpun para peserta didik langsung disugahi oleh beraneka ragam pembelajaran dan lebih banyak duduk dalam ruangan sehingga peserta didik kekurangan untuk beraktifitas fisik. Pembelajaran penjas seharusnya bisa menjadi solusi atas kasus tersebut. Namun, dengan minimnya waktu yang tersedia membuat pembelajaran penjas tidak efektif dikembangkan di sekolah, maka dari itu diadakanlah pembelajaran tambahan yang dinamakan dengan pengembangan diri di bidang olahraga.

Hal ini, bisa menjadi solusi agar tingkat kesehatan dan kebugaran peserta didik bisa diatasi dengan adanya pembelajaran gerak tambahan khususnya dibidang olahraga. seperti yang kita ketahui, pendidikan jasmani “ialah bagian dari pendidikan umum yang memberikan sumbangsih pada pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Karena yang ingin dicapai adalah penyediaan pengalaman gerak pada peserta didik bukan hanya perkembangan fisik kebugaran jasmani dasar saja. namun, 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 agar tercapai keterampilan yang bagus”. (Rusli Lutan, 2002).

Kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran sebagai bagian integral dari kurikulum sekolah sering disebut dengan pengembangan diri. Kegiatan ini merupakan salah satu upaya dalam membentuk watak, kepribadian yang berkenaan dengan kondisi pribadi peserta didik itu sendiri.

### **Pengembangan Diri**

Pengembangan diri atau istilah lainnya kegiatan ekstrakurikuler. adalah kegiatan

pendidikan di luar mata pelajaran sebagai tambahan dari kurikulum yang ada disekolah. “Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan oleh guru dan siswa diluar jam sekolah yang telah di tentukan berdasarkan kurikulum yang berlaku. Kegiatan ini juga di maksudkan untuk lebih mengaitkan pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikuler dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan”(Marzuan, 2017).

Kemudian menurut Sutisna dalam (Kusuma, Darsono, & Pargito, 2015) “kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa, misalnya olahraga, kesenian, berbagai macam keterampilan yang diselenggarakan di sekolah di luar maupun di dalam jam pelajaran biasanya. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler antara satu sekolah dan sekolah yang lain biasanya saling berbeda. Variasinya sangat ditentukan oleh kemampuan guru, siswa dan kemampuan sekolah”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwasanya pengembangan diri adalah suatu cara pengajar dalam melihat potensi yang ada dari peserta didik agar lebih bisa digali lebih dalam lagi untuk kemajuan olahraga prestasi suatu saat nanti serta secara tidak langsung menjadikan siswa segar dan bugar secara jasmani.

Tujuan pengembangan diri ialah memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan dirinya sesuai dengan bakat dan minat yang dimilikinya dengan memperhatikan keadaan sekolah/ madrasah. Upaya mengembangkan kemampuan gerak dan memacu pertumbuhan serta perkembangan jasmani salah satunya dengan kegiatan olahraga panahan. Olahraga panahan merupakan salah satu jenis olahraga pilihan untuk mencapai prestasi yang masuk dalam pengembangan diri pada pembelajaran di sekolah dasar Islam.

Pengembangan diri pada olahraga panahan bertujuan untuk melihat potensi dan bakat peserta didik terhadap olahraga ini. Sebagaimana olahraga lainnya, panahan banyak memberikan kontribusi dalam tujuan pendidikan seperti pembentukan fisik dan mental, sikap sportif, disiplin dan konsentrasi yang tinggi. Disamping itu, olahraga panahan 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 gerakannya.

Salah satu alternatif pendekatan yang digunakan dalam pengembangan diri yakni memodifikasi jenis olahraga panahan yang akan diajarkan karena usia sekolah dasar adalah usia nya bermain anak. Jadi, belum bisa diterapkan aturan yang baku maka perlu adanya modifikasi. Modifikasi yang dimaksud yaitu merubah aturan yang baku menjadi lebih sederhana dengan membuat dalam bentuk permainan kecil, yang bertujuan untuk mengarahkan peserta didik agar lebih aktif bergerak dan menarik. Pendekatan metode modifikasi permainan kecil dalam proses pembelajaran berperan dalam mengajarkan teknik cabang olahraga panahan melalui bentuk permainan-permainan kecil tanpa mengabaikan materi inti. Permainan ini mengajarkan kegembiraan kepada peserta didik dalam kajian ini siswa sekolah dasar yang merupakan masa-masa bermain. Dengan adanya permainan yang seru dan bergembira maka anak-anak menjadi termotivasi dalam belajar dan juga guru dituntut mempunyai kemampuan memberi motivasi dan metode mengajar agar peserta didik memiliki keinginan yang tinggi terhadap pentingnya olahraga itu.

Seorang pengajar Pendidikan Jasmani harus banyak mempunyai variasi dalam mengajar atau cara mengajar apakah itu bermain membentuk kelompok kecil atau individual sehingga peserta didik akan senang dalam mengikuti olahraga dan bermain.

### **Kemampuan Guru dan Modifikasi**

Faktor penentu dalam proses belajar mengajar adalah adanya pendidik, karena berperan sebagai manager yang mengelola kelas dengan baik serta mampu membangun motivasi peserta didik terhadap materi yang diajarkannya. Dengan terciptanya situasi kelas yang kondusif akan dapat mempengaruhi proses belajar serta tingkah laku peserta didik.

Lutan (2002) 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 pengutamakan 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 peserta didik 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 peserta didik. Dalam perumusan tujuan pembelajaran guru harus memperhatikan peserta didik (*audience*), tingkah laku (*behavior*), kondisi (*condition*), dan tingkatan (*degree*)”.

“Azaz individualisme dalam Penjasorkes dalam artian peserta didik 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 peserta didik misalnya dalam melompat tali. Tali dipasang miring agar peserta didik dalam melompat secara keseluruhan sesuai dengan kemampuan melompatnya. Begitu juga dengan penilaian kemajuan belajar peserta didik harus dapat menggambarkan kemajuan individu”.

“Azaz mengutamakan kesenangan dan kebebasan bergerak diartikan sebagai pembelajaran yang berorientasi pada peserta didik. 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 peserta didik tanpa memandang jenis kelamin. Untuk guru harus merancang permainan yang dapat membangkitkan semangat peserta didik, sehingga kegiatan yang dilakukan tidak terkesan untuk satu kelamin saja”.

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

Guru Penjas harus bisa mengaplikasikan pentahapan pembelajaran dari yang mudah ke yang sulit, dimulai dengan gerak sederhana sampai menjadi gerakan yang kompleks. Dengan kondisi step by step maka peserta didik mendapatkan ilmu dan pengalaman pada pelajaran. Dengan adanya hal tersebut akan membentuk sikap positif peserta didik dalam melakukan Penjasorkes baik di sekolah maupun di rumah sebagai pengisi waktu luang.

## METODE

Penelitian yang dilakukan merupakan jenis deskriptif, yang bertujuan untuk melihat dan melakukan deskripsi suatu kondisi dalam suatu obyek. Adapun penelitian ini diadakan di SD Islam Al-Azhar Cairo Palembang. Sampel sebanyak 15 Orang Guru Sekolah Dasar.

### Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Instrumen penelitian ini melalui angket atau kuesioner yang diberikan kepada responden untuk memberikan jawaban semestinya. Angket yang digunakan merupakan angket berstruktur, dimana angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa dan responden diminta untuk memilih salah satu jawaban yang tersedia.

Pengukuran menggunakan skala Guttman dengan dua alternatif jawaban yaitu: “YA” dan “TIDAK”. Sebagaimana yang diungkapkan Ridwan (2005:16) yang menjelaskan bahwa: “Skala Guttman adalah skala yang digunakan untuk jawaban yang bersifat jelas (tegas) dan

konsisten”. Untuk butir jawaban “YA” diberi skor 1, sedangkan jawaban “TIDAK” diberi skor 0”.

### Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dari penelitian ini, kemudian dianalisis dengan statistik deskriptif dengan rumus frekuensi, antara lain:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Jumlah Persentase Jawaban

f = Frekuensi

n = Jumlah Responden

(A. Muri Yusuf, 2005:65)

Untuk menentukan kategori penelitian, yang digunakan adalah klasifikasi sebagai berikut:

90–100	: Sangat Baik
80–89	: Baik
65 – 79	: Cukup
55 – 64	: Kurang
0 – 54	: Kurang Sekali

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kemampuan Guru

Untuk melihat kemampuan guru dalam pengembangan diri olahraga panahan di SD Islam Al-Azhar Cairo Palembang, dalam Pengembangan diri olahraga panahan disajikan dalam table 1 di bawah ini:

Tabel 1. Deskripsi Kemampuan Guru

No	Kategori Jawaban	Jumlah Jawaban Responden	Persentase (%)	Tingkat Capaian
1	Ya	129	86	
2	Tidak	21	14	86,00%
Total		150	100	

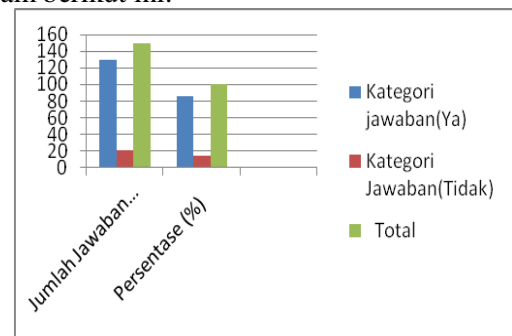
Diketahui dari 15 orang responden dan 10 butir pertanyaan, yang memilih jawaban “Ya” dengan skor 129 atau 86%, dan yang menjawab “Tidak” dengan 21 skor atau 14%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada rincian responden pada tabel berikut ini:



Tabel 2. Rincian Responden Kemampuan Guru

No	Pernyataan	Frekuensi		Persentase(%)		Kriteria
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	
1	Pada kegiatan pengembangan diri olahraga panahan Guru Penjasorkes membuat perencanaan terlebih dahulu	13	2	86,67	13,33	Baik
2	Materi yang diberikan Guru Penjasorkes mengacu pada tujuan pengembangan diri olahraga panahan di sekolah	14	1	93,33	6,67	Sangat Baik
3	Guru Penjasorkes cakap dalam menyampaikan penjelasan awal tentang materi yang akan diajarkan	15	0	100	0	Sangat Baik
4	Guru Penjasorkes mempunyai keterampilan mengatur siswa pada kegiatan pengembangan diri olahraga panahan	13	2	86,67	13,33	Baik
5	Guru Penjasorkes memakai metode dalam menghadapi anak didik	14	1	93,33	6,67	Sangat Baik
6	Guru Penjasorkes mengerti akan kesulitan anak didiknya	12	3	80,00	20,00	Baik
7	Dalam kegiatan pengembangan diri panahan Guru Penjasorkes mampu mengelola pembelajaran dilapangan dengan baik.	13	2	86,67	13,33	Baik
8	Guru Penjasorkes selalu memberikan stimulus agar anak didiknya termotivasi dan bersemangat dalam pengembangan diri.	12	3	80,00	20,00	Baik
9	Guru Penjasorkes selalu memberikan respon terhadap kesulitan yang dihadapi anak didik dalam pengembangan diri	11	4	73,33	26,67	Cukup
10	Guru Penjasorkes memiliki kemampuan membuka, mengembangkan dan menutup kegiatan pengembangan diri dengan baik	12	3	80,00	20,00	Baik
<b>Jumlah</b>		<b>129</b>	<b>21</b>	<b>86,00</b>	<b>14,00</b>	<b>Baik</b>

Secara keseluruhan tingkat capaian kemampuan Guru yang diperoleh dari 15 orang responden untuk 10 butir pertanyaan adalah sebesar 86,00%, itu artinya bahwa tingkat capaian kemampuan guru penjas dalam pengembangan diri olahraga panahan di SD Islam Al-Azhar Cairo Palembang berada di tingkat kategori baik. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat dengan grafik histogram berikut ini:



Gambar 1 Histogram Kemampuan Guru

### Model Modifikasi

Untuk melihat model modifikasi yang digunakan guru dalam Pengembangan diri olahraga panahan di SD Islam Al-Azhar Cairo Palembang, peneliti memberikan 10 butir pertanyaan. Model modifikasi yang dilakukan adalah modifikasi bentuk permainan menjadi lebih sederhana dan bisa dipahami peserta didik yaitu dengan cara merubah aturan baku pada olahraga panahan tersebut, diantaranya:

Memodifikasi ukuran lapangan menjadi lebih kecil, peralatan busur yang dipakai disesuaikan dengan kemampuan anak, peraturan saat memanah lebih disederhanakan, durasi atau lamanya permainan dikurangi, pemberian materi yang mudah kepada materi yang sulit, kemampuan gerak siswa dari gerakan sederhana menuju gerakan yang kompleks, pelaksanaan memanah dimulai dari jarak dekat ke jarak kemudian bertahap ke jarak yang lebih jauh dari sasaran target.

Adapun hasil dari jawaban responden terhadap pertanyaan mengenai model modifikasi, disajikan pada tabel 2 berikut ini :

Tabel 3 Deskripsi Model Modifikasi

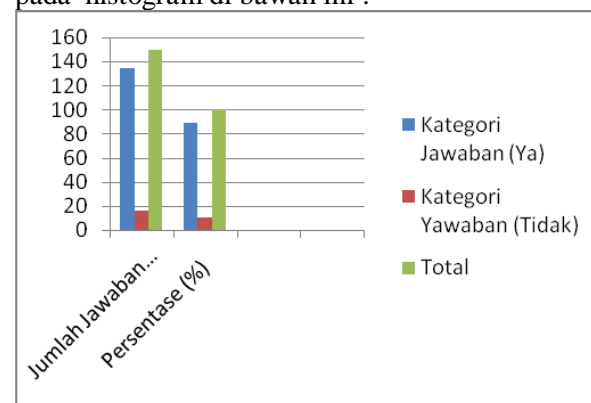
No	Pernyataan	Frekuensi		Persentase(%)		Kriteria
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	
1	Guru Penjasorkes selalu memodifikasi materi pengembangan diri olahraga panahan	15	0	100	0	Sangat Baik
2	Guru Penjasorkes melakukan modifikasi ukuran lapangan pada pengembangan diri panahan	12	3	80,00	20,00	Baik
3	Guru Penjasorkes memodifikasi peralatan pada pengembangan diri panahan	12	3	80,00	20,00	Baik
4	Guru Penjasorkes menerapkan modifikasi terhadap peraturan pada pengembangan diri panahan	14	1	93,33	6,67	Sangat baik
5	Guru Penjasorkes melaksanakan modifikasi terhadap durasi atau lamanya permainan pada pengembangan diri panahan	12	3	80,00	20,00	Baik
6	Materi yang diterapkan kepada siswa dari yang mudah ke materi yang sulit	15	0	100	0	Sangat Baik
7	Tingkat kesulitan gerak yang diberikan pada siswa dari gerak yang sederhana kepada gerak yang kompleks	13	2	86,67	13,33	Baik
8	Tingkatan jarak memanah dimulai dari jarak yang dekat ke jarak yang jauh	12	3	80,00	20,00	Baik
9	Siswa sangat bersemangat mengikuti setiap model modifikasi yang diberikan Guru Penjasorkes	14	1	93,33	6,67	Sangat Baik
10	Penerapan model modifikasi dalam pengembangan diri panahan sangat besar manfaatnya untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa	15	0	100	0	Sangat Baik
<b>Jumlah</b>		<b>134</b>	<b>16</b>	<b>89,33</b>	<b>10,67</b>	<b>Baik</b>

No	Kategori Jawaban	Jumlah Jawaban Responden	Persentase (%)	Tingkat Capaian
1	Ya	134	89,33	
2	Tidak	16	10,67	89,33%
<b>Jumlah</b>		<b>150</b>	<b>100</b>	

Tabel 3 di atas dapat diketahui dari 15 orang responden dan 10 butir pernyataan, yang memilih jawaban “Ya” dengan skor 134 atau 89,33%, dan yang menjawab “Tidak” adalah dengan 16 skor atau 10,67%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada rincian tabel responden berikut ini:

Tabel 4. Rincian Responden Model Modifikasi

Total tingkat pencapaian model modifikasi adalah sebesar 89,33 %, itu artinya bahwa tingkat capaian model modifikasi yang digunakan guru dalam pengembangan diri olahraga panahan di SD Islam Al-Azhar Cairo Palembang berada pada klasifikasi Baik. Untuk lebih jelas tentang model modifikasi bisa dilihat pada histogram di bawah ini :



Gambar 2 Histogram Model Modifikasi

### Pembahasan

Hasil penelitian yang diuraikan diatas, deskripsi data dari model pertanyaan yang meliputi aspek tentang kemampuan guru dan model modifikasi yang digunakan guru penjas dalam pengembangan diri olahraga panahan di SD Islam Al-Azhar Cairo Palembang.

### Kemampuan Guru

“Kemampuan mengajar merupakan faktor penting dalam mempersiapkan seorang calon

guru. Calon guru sangat diharuskan bisa menampilkan kinerja yang menunjukkan keahliannya dalam melaksanakan pembelajaran sebelum praktik mengajar di sekolah”. (Yulianti, 2007).

“Kemampuan mengajar guru sangat besar pengaruhnya terhadap perbaikan dan peningkatan kinerja guru dan hasil belajar siswa, selain itu hasil belajar siswa dipengaruhi oleh kinerja guru. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hasil belajar siswa di sekolah akan dapat ditingkatkan dengan adanya perbaikan dan peningkatan dari kemampuan mengajar guru dan kinerja guru”. (Rahmatullah, 2016).

Berdasarkan Pendapat diatas, dapat diambil intisari bahwasanya kemampuan seorang guru dalam mengajarkan pembelajaran di sekolah harus ditunjang dengan kemampuan kognitif yang kuat dan tinggi sehingga akan tercapainya Profesionalitas dalam memberikan materi secara baik dan mampu diserap oleh siswa dengan baik. Dari penjelasan diatas jika dihubungkan dengan hasil temuan dilapangan terdapat keterkaitan. Untuk lebih tepatnya dapat diuraikan secara jelas sesuai dengan pembahasan berikut ini:

Keterangan Tabel 1 di atas bisa dilihat secara total tingkat pencapaian kemampuan Guru sebanyak 86,00%. Jadi, tingkat capaian kemampuan guru dalam pengembangan diri olahraga panahan berada pada kategori **baik**. Menurut Yusuf (2005) bahwa “klasifikasi tingkat capaian antara 80-89% berada pada klasifikasi Baik”. sehingga bisa disimpulkan bahwasanya kemampuan Guru Penjasorkes dalam pengembangan diri panahan di di SD Islam Al-Azhar Cairo Palembang sudah baik.

Melihat hasil tersebut, sudah jelas tanpa adanya kemampuan Guru sebagai Sumber Daya Manusia (SDM) yang memadai dilihat dari kualitas dan kuantitas, sangat berpengaruh pada kelancaran PBM maupun pengembangan diri, sehingga dengan kemampuan Guru yang mencukupi dan memadai, maka hasil yang diharapkan akan bisa untuk dicapai.

### Model Modifikasi

“Guru merupakan subyek yang ditunjuk untuk melaksanakan kegiatan guru yang dimaksudkan disini yakni, Guru yang paham dalam memodifikasi semua olahraga menjadi suatu permainan yang menarik bagi siswa sehingga dapat meningkatkan semangat siswa

untuk bergerak dalam pembelajaran penjasorkes disekolah”. (Martha & Arisman, 2019).

Berdasarkan penjelasan tersebut jika diuraikan dalam hasil temuan di lapangan secara keseluruhan tingkat raihan model modifikasi yang diperoleh sebesar 89,33%, jadi, tingkat perolehan model modifikasi yang digunakan guru dalam pengembangan diri olahraga panahan di berada pada klasifikasi **Baik**. Menurut Yusuf (2005) bahwa” klasifikasi tingkat capaian antara 80-89 % berada pada klasifikasi Baik”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa model modifikasi dalam pengembangan diri panahan di SD Islam Al-Azhar Cairo Palembang masih berada pada klasifikasi Baik.

Modifikasi mencakup beberapa aspek yang dimodifikasi dalam pembelajaran atau pengembangan diri, tentu tidak akan mudah dalam melaksanakannya. Hal ini sejalan dengan pendapat Kiram (2001) 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 peserta didik. Dalam beberapa kasus seperti: peserta didik sekolah lanjutan tingkat pertama bermain panahan pada lapangan yang berukuran standar dengan menggunakan tinggi net dan bola ukuran orang dewasa. Tentu semua ini akan mempersulit peserta didik untuk membuat skor atau sama sekali peserta didik 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 peserta didik dapat menggunakannya. Begitu juga, ukuran dan komposisi bola harus dimodifikasi untuk membuat peserta didik lebih senang menggunakannya dan mudah melempar serta menyepakinya seperti contoh : sangat sulit bagi peserta didik SD untuk melakukan servis Panahan, jika mereka menggunakan bola ukuran orang dewasa. Untuk itu, Aussie Sport menciptakan panahan ukuran anak-anak dengan bahan yang lunak dan tidak menyakitkan tangan.





Untuk peralatan yang lain diperlukan kreativitas guru dalam membuat peralatan yang dibutuhkan bersama peserta didik”.

“Modifikasi lamanya permainan bertujuan untuk memberikan konsentrasi yang penuh dan kesenangan bagi peserta didik dalam melakukan Penjasorkes. Waktu yang lama akan membosankan peserta didik 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 peserta didik 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 peserta didik. Unsur kebersamaan dan disiplin terhadap apa yang sudah disepakati sangat diperlukan. Untuk itu, guru Penjasorkes perlu menciptakan variasi tugas yang menarik perhatian peserta didik. Disamping itu, peran orang tua sebagai agen sosialisasi perilaku motorik atau perlu memperhatikan kegiatan bermain anaknya yang dapat memberikan sumbangan pada kesehatan jasmani”.

### **Keterkaitan Pengembangan Diri Olahraga Panahan dengan Kemampuan Guru dalam Modifikasi**

Pengembangan diri sejatinya merupakan bagian integral dalam mengaktualisasikan kemampuan diri dari berbagai sumber ilmu pengetahuan yang diperoleh sehingga perlu adanya penerapan latihan-latihan untuk meningkatkan serta mengembangkan kemampuan yang sudah dimiliki melalui aktifitas fisik yang ditunjang oleh tenaga pengajar yang profesional sehingga hasil yang dicapai bisa lebih optimal dan konsisten.

Secara keseluruhan pengembangan diri Olahraga Panahan yang dilakukan di sekolah tersebut sangat Baik sekali. Olahraga panahan adalah salahsatu Olahraga yang direkomendasikan oleh Nabi Muhammad SAW disamping Olahraga Berkuda dan Berenang.

Olahraga ini sangat baik dalam melatih kemampuan berkonsentrasi agar lebih fokus dalam hal apapun.

“Gerakan teknik dalam memanah harus dilakukan secara sistematis,bersinambung serta berkelanjutan dalam melakukan gerakan pada teknik yang benar agar disaat melepaskan anak panah akan dengan mudah mengarah tepat kesasaran terbaik sehingga hasil yang dicapai dalam latihan dapat menjadi maksimal” (Arisman, 2018).

Jadi, sudah jelas bahwasanya antusias peserta didik dalam mengikuti Olahraga tersebut sangat tinggi dan juga Kemampuan gurunya dalam mengajar juga sangat baik dan efektif dalam melakukan kegiatan pembelajaran.

### **KESIMPULAN**

Hasil penelitian tentang Pengembangan diri olahraga Panahan di SD Islam Al-Azhar Cairo Palembang, maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Tingkat capaian kemampuan Guru Penjasorkes dalam Pengembangan diri olahraga Panahan di SD Islam Al-Azhar Cairo Palembang memiliki kategori Baik, yaitu dengan tingkat capaian sebesar 86,00%.
2. Pencapaian kemampuan memodifikasi dalam Pengembangan diri olahraga Panahan di SD Islam Al-Azhar Cairo Palembang juga pada kategori Baik, dengan pencapaian sebanyak 89,33%.

Penelitian ini dilakukan dalam ruang lingkup satu sekolah sehingga belum menjadi dasar yang kuat untuk disamakan dengan sekolah lain. Untuk itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut pada ruang lingkup besar sekolah lain.

### **Saran**

1. Penelitian ini hanya membahas peserta didik pada sekolah dasar, jadi bagi peneliti selanjutnya agar lebih mengembangkan ke tingkat sekolah yang lebih tinggi lainnya.
2. Bagi para guru ataupun pelatih dalam mengembangkan potensi peserta didik di sekolah melalui pengembangan olahraga. Maka, model modifikasi sangat diperlukan agar tujuan bisa tercapai.





3. Guru di sekolah harus senantiasa melatih peserta didiknya dalam melakukan gerak, karena gerak adalah kunci utama pertumbuhan dan perkembangan fisik pada usia anak-anak. Solusinya dengan banyak mengajarkan latihan gerak dasar dengan konsep bermain, bergerak dan ceria agar anak-anak semakin termotivasi untuk berolahraga.
- Yuliati, L. (2007). Pengembangan Model Pembelajaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengajar CaLon Guru Fisika. *Jurnal Ilmu Pendidikan* , 32-40.

## DAFTAR PUSTAKA

- A Muri, Yusuf. (2005). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Arisman. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit terhadap Keterampilan Memanah. *Jurnal Gelanggang Olahraga* , 150-157.
- Kusuma, F. A., Darsono, & Pargito. (2015). Pembinaan Semangat Nasionalisme Siswa melalui Kegiatan Intrakurikuler dan Ektrakurikuler. *Jurnal Studi Sosial* , 1-10.
- Kiram. (2001). *Pengembangan Motivasi belajar gerak anak pada usia dini*. Padang : FIK\_UNP
- Martha, A., & Arisman. (2019). Modifikasi pembelajaran Penjaskes di Sekolah Dasar Islam Terpadu Auladi Palembang. *Jurnal Speed* , 1-8.
- Marzuan. ( 2017). Manajemen Extrakurikuler dan Kontribusinya terhadap Kecerdasan Siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTSN) Kota Sawahlunto. *Al-Fikrah* , 207-218.
- Rahmatullah, M. (2016). Kemampuan Mengajar Guru dalam Meningkatkan Kinerja Guru dan Hasil Belajar Siswa. *Tanzhim Jurnal Penelitian Manajemen Pendidikan* , 119-126.
- Ridwan. (2005). *Penelitian Untuk Pemula*. Jakarta: Alfabeta.
- Rusli, Lutan. 2002. *Menuju Sehat dan Bugar* : Jakarta, Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas

