

LAPORAN PENELITIAN I-MHERE
HIBAH PENELITIAN I-MHERE TAHUN 2011

**PENGARUH PEMBELAJARAN *TARGET GAMES*
DALAM PENGEMBANGAN *SELF CONCEPT*
MAHASISWA PRODI PJKR FIK UNY**



Oleh:
Tri Ani Hastuti, M.Pd., dkk.
NIP. 19720904 200112 2 001

Penelitian ini dibiayai oleh dana hibah I-MHERE
Nomor Kontrak 250/SP.RG/IMHERE-UNY/2011

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2011

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

Pembelajaran pendidikan jasmani pembelajaran yang bertujuan mengembangkan dan memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar untuk membina sekaligus membentuk

gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, mahasiswa diharapkan untuk menjadi fokusnya dan menduduki peran pusat di dalam proses belajar dan mengembangkan keterampilan yang lebih tinggi yang memerlukan asimilasi atau pembauran dari keterampilan-keterampilan berbeda yang telah dipelajari di bidang studi yang lain. Pendidikan jasmani adalah proses yang melibatkan banyak komponen pembelajaran yang dilakukan melalui lembaga-lembaga pendidikan (sekolah, perguruan tinggi atau lembaga-lembaga lain) dengan sengaja mentransformasikan warisan budayanya, yaitu pengetahuan nilai-nilai dan keterampilan-keterampilan dari generasi ke generasi. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan dari jasmani dan diberikan di lembaga pendidikan, karena aktifitas jasmani yang berbentuk latihan memberikan manfaat bagi peserta didik dalam bentuk kebugaran jasmani dan pemeliharaan kesehatan (Arma Abdoellah dan Agusmanadji, 1994: 3).

Kompleksitas pembelajaran pendidikan jasmani membutuhkan pendekatan pembelajaran yang mampu membina peserta didik untuk menjadi sumber daya manusia yang unggul dalam aspek jasmani, rohani dan sosial. Pendidikan jasmani diharapkan memberikan efek psikologis bagi peserta didik, misalnya adanya perubahan sikap dari negatif menjadi positif, adanya perbaikan dalam hal efisiensi keterampilan hubungan sosial, adanya perkembangan positif dalam hal perasaan sehat dan kesehatan psikologis. Penelitian ini akan mencoba membahas tentang peran *target games* dalam rangka pengembangan *self concept* melalui pembelajaran pendidikan jasmani. *Target games* adalah salah satu

klasifikasi permainan dalam TGfU yang memiliki ciri dan karakteristik yang berbeda dengan bentuk klasifikasi yang lain. Dalam *target games*, permainan akan ditentukan oleh diri sendiri karena kecermatan, kejelian, dan akurasi tanpa ada gangguan dari pihak lain, dalam hal ini lawan.

Permainan ini tidak mengenal kontak tubuh dengan lawan. Jadi, hanya dengan kemampuan diri sendiri yang akan menentukan hasilnya. Semakin akurat, maka hasilnya semakin baik. Untuk lebih jelasnya berikut gambar pengembangan *self concept* melalui pembelajaran pendidikan jasmani dengan *target games*.



Gambar 1. Pengembangan self concept melalui pembelajaran pendidikan jasmani dengan *target games*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Masih banyaknya para siswa yang melakukan tindakan-tindakan anarkis yang mengindikasikan kurangnya memiliki *self concept* yang positif.

2. Mahasiswa yang merupakan masa peralihan dari siswa, masih belum memiliki *self concept* yang positif pula dalam menghadapi tantangan pendidikan di tingkat Perguruan Tinggi.
3. Masih terbatasnya penelitian-penelitian yang mengkaji tentang peran pendidikan jasmani dan olahraga di perguruan tinggi terhadap aspek-aspek afektif mahasiswa.
4. Belum adanya penelitian yang secara khusus mengkaji peran atau pengaruh pembelajaran *target games* sebagai mata kuliah di prodi PJKR FIK UNY terhadap pengembangan *self concept* mahasiswanya.

C. Pembatasan Masalah

Berasarkan latar belakang masalah dan juga identifikasi masalah tersebut di atas, maka penelitian ini akan lebih fokus pada permasalahan kajian tentang pengaruh *target games* sebagai mata kuliah di prodi PJKR FIK UNY terhadap *self concept* mahasiswanya. Hal ini dikarenakan bahwa kemandirian belajar akan tumbuh apabila pada diri seseorang memiliki pemahaman yang positif terhadap permasalahan pembelajaran yang dihadapi. Dalam *target games*, para mahasiswa didorong mengembangkan kemampuan berpikir strategis dan pembuatan keputusan ketika menjadi orientasi utama dalam pengajaran. *Target games* merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya. Apabila aktivitas *target games* dilakukan maka akan terbentuk sifat-sifat yang terdapat dalam *target games*. Setelah *self*

concept mahasiswa terbentuk dari aktivitas *target games* memberikan kekuatan mental yang mendorong terjadinya proses pembentukan karakter yang kuat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan juga pembatasan masalah tersebut di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian ”adakah pengaruh pembelajaran *target games* terhadap pengembangan *self concept* mahasiswa prodi PJKR FIK UNY?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran *target games* dalam pengembangan *self concept* mahasiswa prodi PJKR FIK UNY.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara teoritis, penelitian ini ingin membuktikan teori tentang peran aktivitas jasmani dan olahraga terhadap pembentukan aspek psikologis.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:
 - a. Mahasiswa, mengenal lebih jauh tentang dirinya sendiri dan usaha untuk mengembangkan dirinya.

- b. Dosen, megupayakan pembelajaran atau perkuliahan yang berorientasi pada pembentukan *self concept* mahasiswa untuk mendorong mahasiswa berhasil mengikuti pendidikan di tingkat perguruan tinggi.
- c. Lembaga, dalam hal ini Prodi PJKR FIK UNY berupaya untuk membuat berbagai program yang mengarahkan mahasiswa memiliki *self concept* positif dan juga mengembangkan mata kuliah yang dapat mengembangkan *self concept* baik secara langsung maupun tidak langsung.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pengembangan *Self Concept*

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

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

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

Self concept merupakan bagian penting dalam perkembangan pribadi seseorang. *Self concept* yang positif akan memudahkan orang untuk berhasil mengembangkan diri. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa *self concept* akan berpengaruh besar terhadap keseluruhan perilaku yang akan ditampilkan oleh seseorang, sehingga peserta didik yang memiliki *self concept* positif akan mudah dikembangkan minatnya untuk belajar, karena menyadari bahwa belajar adalah kebutuhannya. Setiap mahasiswa harus mengembangkan *self concept* yang positif.

Sebenarnya seseorang bersikap negatif akan merugikan dirinya. Tapi apabila seseorang mempunyai sikap positif terhadap suatu obyek berarti orang tersebut mengerti, memandang obyek tersebut dengan teliti dan benar. Perhatian dosen secara simultan juga dapat membantu dan mendorong mahasiswa untuk dapat lebih berhasil dalam pendidikannya, peran dosen dalam perkuliahan adalah memberikan bantuan, dukungan atau motivasi dan informasi tentang cara belajar yang baik dan tepat. Dua hal tersebut di atas pada akhirnya akan menimbulkan rasa percaya diri pada diri mahasiswa yang pada akhirnya sikap ini akan memunculkan kemandirian belajar pada dirinya pula. Sifat dan sikap ber-*self concept* secara positif merujuk pada mengetahui tentang keunggulan dan kelemahan diri dan menerima baik keunggulan maupun kelemahan itu. Berbagai ciri orang yang memiliki sifat seperti tersebut di atas cenderung bangga terhadap kemampuan dirinya.

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

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

B. Target Games dalam *Teaching Games for Understanding* (TGfU)

Teaching Games for Understanding (TGfU) adalah sebuah pendekatan pembelajaran yang berfokus pada pengembangan kemampuan peserta didik dalam memainkan permainan untuk meningkatkan penampilan di dalam kegiatan-kegiatan jasmani. TGfU merupakan sebuah pendekatan pembelajaran kepada siswa yang membantu perkembangan kesadaran taktik dan pembelajaran keterampilan. TGfU berusaha merangsang anak untuk memahami kesadaran taktis dari bagaimana memainkan suatu permainan untuk mendapatkan

manfaatnya sehingga dapat dengan cepat mampu mengambil keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya.

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

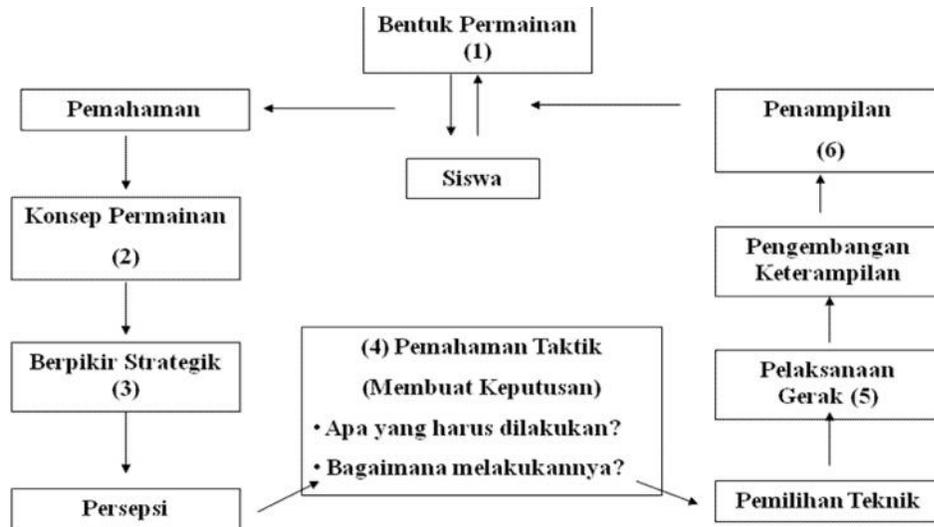
1. *Target games* (permainan target), yaitu permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik.
2. *Net/wall games* (permainan net), yaitu permainan yang dilakukan dengan memisahkan area permainan dengan dibatasi dengan net dengan tinggi yang sudah ditentukan.
3. *Striking/fielding games* (permainan pukul-tangkap-lari), yaitu permainan yang dilakukan oleh tim dengan cara memukul bola atau proyektil, kemudian pemukul berlari mencari daerah yang aman yang telah ditentukan.
4. *Invasion games* (permainan serangan/invasi), yaitu permainan yang dilakukan oleh tim dengan memasukan bola atau yang sejenis ke dalam gawang atau keranjang.

Target games adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGfU yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang

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

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

yang bermain. Dari bentuk *target games*, ada beberapa tahapan yang perlu diperhatikan. Berikut disajikan gambar model pembelajaran TGfU *target games* dalam golf (Bunker&Thorpe, 1982)



Gambar 2. Model Pembelajaran TGfU dalam *target games*

Dalam *target games* mahasiswa didorong mengembangkan kesadaran taktis dan kemampuan pembuatan keputusan manakala hal ini menjadi orientasi utama dalam pengajaran. Kesadaran taktikal adalah prasyarat untuk kemampuan penampilan, tetapi pada saat bersamaan mahasiswa harus menampilkan baik pengetahuan maupun keterampilan untuk melakukan permainan dengan sebaik-baiknya. Kemampuan untuk memiliki keterampilan dalam permainan target secara tenang, percaya diri, konsentrasi, dan fokus pada target akan membantu seorang anak menganggap dirinya mampu serta akan membuat seorang mahasiswa merasa positif dan yakin akan kemampuan dirinya. Perubahan itu

dapat berupa sesuatu yang baru, yang segera tampak dalam perilaku nyata maupun tersembunyi. Proses belajar dapat berlangsung bila disertai kesadaran dan intensitas kemauan dari individu yang belajar. Sikap dan perbuatan yang ditunjukkan dalam kemandirian merupakan kebutuhan dasar dari setiap individu untuk mengaktualisasikan potensi dan kemampuan diri.

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

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

1. Kemandirian sikap

Manusia pada waktu dilahirkan belum membawa sikap tertentu terhadap suatu obyek. Dengan demikian sikap itu terbentuk dalam perkembangan individu yang bersangkutan dan perkembangan individu bisa melalui interaksi sosial.

2. Kemandirian belajar

Suatu keadaan yang memungkinkan seseorang mengatur dan mengarahkan diri sendiri sesuai tingkat perkembangannya. Kemandirian belajarsiswa akan dapat mengembangkan nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan dalam hal sebagai berikut: (a) membuat keputusan yang bertanggung jawab, (b) menentukan aktivitas belajar sesuai keinginan sendiri, (c) membuat pengertian sesuai pemahaman, (d) menyadari tentang kenapa dan bagaimana memperoleh pengetahuan baru sesuai dengan minat dan kebutuhan mereka. Kemandirian belajar akan tumbuh apabila pada diri seseorang memiliki pemahaman yang positif terhadap permasalahan pembelajaran yang dihadapi.

3. Pembentuk karakter

Pendidikan Jasmani (penjas) merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap anak-anak agar mereka dapat belajar bergerak dan belajar melalui gerak serta berkepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rohani.

4. Pembentuk kepribadian

Merupakan sifat dan tingkah laku khas seseorang yang membedakannya dengan orang lain; integrasi karakteristik dari struktur-struktur, pola tingkah

laku, minat, pendirian, kemampuan dan potensi yang dimiliki seseorang, segala sesuatu mengenai diri seseorang sebagaimana diketahui oleh orang lain.

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

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

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

C. Hakikat Pembelajaran

Menurut Rusli Lutan (2000), ada empat faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran penjas. Faktor tersebut adalah sebagai berikut:

1. Tujuan akan memberi arahan atau panduan terhadap proses pembelajaran penjas yang sedang berlangsung. Tujuan mengajarkan mengandung harapan tentang perubahan perilaku yang diharapkan pada diri siswa. Tujuan ini akan mempengaruhi proses pembelajaran penjas
2. Materi merupakan substansi dari proses pembelajaran penjas. Pemberian materi dalam penjas tergantung pada pemilihan aktivitas jasmani, sehingga pemilihan aktivitas jasmani akan mempengaruhi proses pembelajaran. Materi ini berisi tugas-tugas gerak atau aktivitas jasmani yang direncanakan untuk dilaksanakan oleh siswa. Melalui pengalaman itu diharapkan terjadi perubahan.
3. Metode dan strategi merupakan salah satu cara atau jalan yang ditempuh dalam penyampaian materi sehingga materi tersebut dapat mencapai tujuan yang ditetapkan melalui metode dan strategi. Materi ini disajikan dan mahasiswa diantarkan untuk mengalami perubahan.

4. Evaluasi merupakan salah satu cara mengetahui keberhasilan proses penjas dan hingga tolak ukur pencapaian tujuan penjas.

Menurut Mulyasa (2005: 119), dalam pembelajaran yang efektif dan bermakna, seorang guru harus membuat langkah-langkah dalam pembelajaran yaitu:

1. Persiapan mengajar, Persiapan mengajar pada hakikatnya merupakan perencanaan jangka pendek untuk memperkirakan atau memproyeksikan tentang apa yang akan dilakukan.
2. Pemanasan dan Apersepsi, Pemanasan dan apersepsi perlu dilakukan untuk menjajagi kemampuan dan pengetahuan peserta didik, memotivasi peserta didik dengan menyajikan materi yang menarik, dan mendorong peserta didik untuk mengetahui berbagai hal baru. Pemanasan yang dilakukan harus menarik, menyenangkan, dan mengarah pada materi inti. Pemanasan dan apersepsi dapat dilakukan dengan memulai pembelajaran dari hal-hal yang diketahui dan dipahami peserta didik.
3. Eksplorasi, Tahap eksplorasi merupakan kegiatan pembelajaran untuk mengenalkan bahan ajar dan mengaitkannya dengan pengetahuan yang telah dimiliki peserta didik, yaitu dengan memperkenalkan materi standar dan kompetensi dasar yang harus dimiliki peserta didik kemudian mengaitkan materi standar dan kompetensi dasar yang baru dengan pengetahuan dan kompetensi yang sudah dimiliki oleh peserta didik, kemudian memilih metode

yang paling tepat dan menggunakannya secara bervariasi untuk dapat diterima.

4. **Konsolidasi Pembelajaran,** Konsolidasi merupakan kegiatan pembelajaran untuk mengaktifkan peserta didik dalam pembentukan kompetensi dengan mengaitkan kompetensi dengan kehidupan peserta didik. Konsolidasi pembelajaran dapat dilakukan dengan melibatkan peserta didik secara aktif dalam menafsirkan dan memahami materi standar dan kompetensi baru, melibatkan peserta didik secara aktif dalam proses pemecahan masalah (*problem solving*) terutama dalam masalah-masalah aktual, penekanan pada kaitan struktural, yaitu kaitan antara materi standar dan kompetensi baru dengan berbagai aspek kegiatan dan kehidupan dalam lingkungan masyarakat, kemudian memilih metode yang paling tepat sehingga materi standar dapat diproses menjadi kompetensi dasar peserta didik.
5. **Penilaian formatif,** Penilaian formatif dapat dilakukan dengan mengembangkan cara-cara untuk menilai hasil pembelajaran peserta didik, kemudian menggunakan hasil penilaian tersebut untuk menganalisis kelemahan atau kekurangan peserta didik dan masalah-masalah yang dihadapi guru dalam memberikan kemudahan kepada peserta didik. Berikut disajikan gambar Hubungan antara tujuan, perencanaan, belajar, dan latihan pengembangan.



Gambar 3. Hubungan Antara Tujuan, Perencanaan, Pembelajaran, dan Evaluasi

Sumber: Jerry R. Thomas (2003: 11)

D. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Saipul Anwar (2010) yang berjudul “Pembentukan *Self Concept* Mahasiswa melalui Mata Kuliah *Basic Life Skill* pada Prodi Ilmu Pendidikan Agama Islam UPI”. Permasalahan penelitian dirumuskan dalam pertanyaan: (1) Faktor apa saja yang menyebabkan lemahnya *self concept* mahasiswa? (2) Upaya-upaya apa yang dilakukan para Dosen Mata Kuliah *Basic Life Skill* untuk meningkatkan *Self Concept* mahasiswa? (3) Bagaimana peran Mata Kuliah *Basic Life Skill* dalam

meningkatkan Self Concept mahasiswa? Tujuan penelitian untuk mengetahui: (1) Sejumlah faktor penyebab lemahnya tingkat self concept mahasiswa (2) Untuk mengetahui berbagai upaya yang dilakukan para Dosen Mata Kuliah Basic Life Skill untuk meningkatkan self concept mahasiswa. (3) Untuk mengetahui peran Mata Kuliah *Basic Life Skill* dalam meningkatkan *self concept* mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data dengan cara: teknik skala, wawancara, observasi dan studi pustaka. Adapun tahap penelitian yang dilalui adalah (1) orientasi, persiapan dan studi pendahuluan, (2) tahap pelaksanaan yang meliputi penyebaran instrumen *Self-Esteem*, observasi lapangan, wawancara dan studi letelatur, dan (3) pengolahan data, dan (4) pelaporan. Hasil penelitian adalah: (1) Membentuk lingkungan pendidikan yang kondusif untuk pembentukan dan perkembangan self concept positif mahasiswa (2) Tuntutan keterlibatan semua civitas akademika Program Studi IPAI untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang kondusif untuk pembentukan dan perkembangan self concept positif mahasiswa dan (3) Penelitian lanjutan tentang efektivitas Mata Kuliah *Basic Life Skills* dalam membentuk konsep diri mahasiswa.

2. Penelitian yang dilakukan oleh I Wayan Dwija (2008) berjudul "Hubungan Antara Konsep Diri, Motivasi Berprestasi dan Perhatian Orang Tua dengan Hasil Belajar Sosiologi pada Siswa Kelas II Sekolah Menengah Atas Unggulan Di Kota Amlapura". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan

mendeskripsikan hubungan antara konsep diri, motivasi berprestasi, dan perhatian orang tua dengan hasil belajar sosiologi, baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama. Survei dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Amlapura. Subjek penelitian berjumlah 173 orang, yang ditentukan berdasarkan tabel Krejcie dan Formula Warwick dan Lininger dengan teknik *proporsional random sampling*, serta pengukuran terhadap konsep diri, motivasi berprestasi, dan perhatian orang tua menggunakan instrumen Model Skala Likert, dengan rentangan skor 1 – 5. Hasil belajar Sosiologi diukur dengan tes. Data penelitian diolah dengan teknik statistik regresi sederhana, regresi ganda, dan korelasi parsial jenjang kedua; dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan (1) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara konsep diri dan hasil belajar Sosiologi, melalui persamaan garis regresi $\hat{Y} = 1,667 + 0,241 X_1$, dengan kontribusi sebesar 18,2 %; (2) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara motivasi berprestasi dan hasil belajar Sosiologi melalui persamaan garis regresi $\hat{Y} = 7,145 + 0,344 X_2$, dengan kontribusi sebesar 17,2 %; (3) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara perhatian orang tua dan hasil belajar Sosiologi melalui persamaan garis regresi $\hat{Y} = 13,029 + 0,448 X_3$, dengan kontribusi sebesar 31,7 %; (4) terdapat hubungan yang positif dan signifikan secara bersama – sama antara konsep diri, motivasi berprestasi, perhatian orang tua dan hasil belajar Sosiologi, dengan $F_{reg} = 48,484$ dan kontribusi sebesar 46,3 %; dan

(5) secara parsial ditemukan (a) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara konsep diri dan hasil belajar Sosiologi, setelah dikendalikan variabel motivasi berprestasi dan perhatian orang tua; (b) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara motivasi berprestasi dan hasil belajar Sosiologi, dengan mengendalikan variabel konsep diri dan perhatian orang tua; (c) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara perhatian orang tua dan hasil belajar Sosiologi, setelah dikendalikan pengaruh variabel konsep diri dan motivasi berprestasi. Kesimpulannya adalah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara konsep diri, motivasi berprestasi, dan perhatian orang tua dengan hasil belajar Sosiologi; baik sebelum maupun setelah diparsial. Dengan demikian hasil belajar Sosiologi dapat dioptimalkan melalui upaya peningkatan konsep diri dan motivasi berprestasi serta peningkatan intensitas perhatian orang tua siswa.

E. Kerangka berpikir

Mahasiswa merupakan salah satu bentuk manusia dewasa yang secara intelektual telah memiliki perkembangan yang baik. Pada perjalanannya, mahasiswa yang berada dalam lingkungan dunia pendidikan tinggi dituntut untuk memiliki berbagai sikap dan sifat atau karakter kuat dalam hal kemandirian agar dapat memperoleh kesuksesan dalam pendidikannya. Self concept yang merupakan salah satu faktor psikologis manusia tentunya dimiliki pula oleh para mahasiswa yang belum terbentuk secara utuh. Lingkungan yang kondusif akan

memberikan dampak pada seseorang, baik perilaku maupun sikapnya. Oleh karena pembelajaran mata kuliah-mata kuliah perlu juga menyisipkan nilai-nilai karakter yang dapat membentuk self concept positif mahasiswa. Pembelajaran target games sebagai salah mata kuliah di program studi PJKR FIK UNY berupaya untuk memberikan kontribusi pada pengembangan self concept mahasiswa. Hal ini dikarenakan sifat, perhatian, konsentrasi, ketenangan, fokus pada sasaran, dan akurasi yang tinggi dalam *target games* akan membentuk sifat-sifat yang terdapat dalam *target games* apabila dilakukan berulang-ulang. *Self concept* mahasiswa yang terbentuk dari aktivitas *target games* akan memberikan kekuatan mental yang mendorong terjadinya proses pembentukan karakter yang kuat. *Target games* perlu dikemas dalam bentuk bermain dan permainan agar pembelajaran lebih menyenangkan dan tidak membuat menjadi jenuh. Permainan adalah bagian mutlak dari kehidupan dan permainan merupakan bagian integral dari proses pembentukan kepribadian.

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian terotis dan penelitian yang relevan tersebut di atas, maka peneliti mengemukakan hipotesis penelitian sebagai berikut "ada pengaruh yang signifikan pembelajaran *target games* terhadap pengembangan *self concept* mahasiswa prodi PJKR FIK UNY" (Ha), sedangkan untuk menguji hipotesis tersebut perlu juga dikemukakan hipotesis nol (Ho) yaitu: "tidak ada pengaruh

yang signifikan pembelajaran *target games* terhadap pengembangan *self concept* mahasiswa prodi PJKR FIK UNY”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen. Eksperimen dalam penelitian ini menggunakan *one group pre test and post test design*. Tes awal dilakukan sebelum dilakukan perlakuan kemudian hasilnya dijadikan acuan untuk dibandingkan dengan tes akhir. *Treatment* yang diberikan adalah pembelajaran *target games* pada mahasiswa untuk didorong mengembangkan kesadaran taktikal dan kemampuan pembuatan keputusan diantaranya yaitu materi panahan, golf, bowling pada mahasiswa prodi PJKR FIK UNY. Pola penelitian dengan menggunakan jenis *pre test* dan *post test*:

	Pretest	Perlakuan	Posttest
Kelompok Perlakuan (mahasiswa PJKR FIK UNY Angkatan 2010 kelas A-F)	TO ₁	Pembelajaran Target games selama 16 kali pertemuan.	T ₁₁

keterangan:

TO₁ : tes awal (sebelum eksperimen)

T₁₁ : tes akhir sesudah eksperimen

B. Definisi Operasional Variabel

1. Pembelajaran *Target games* adalah perkuliahan selama satu semester (16 kali pertemuan) mata kuliah permainan target yang merupakan salah mata kuliah pada program studi PJKR FIK UNY.
2. *Self concept* mahasiswa adalah suatu gambaran campuran dari apa yang kita pikirkan pendapat orang lain, mengenai diri kita, dan seperti apa diri kita yang diinginkan yang diukur melalui kuesioner yang terdiri atas faktor self-image, self-ideal, dan self-esteem.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah para mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi (PJKR) FIK UNY angkatan 2010 yang mengambil mata kuliah Permainan Target yang terdiri atas PJKR kelas A – F dengan jumlah 180 orang.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang representatif, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan beberapa pengumpulan data untuk mengetahui pencapaian *self concept* yang diharapkan dengan instrumen penelitian yang meliputi:

1. Kuesioner

Instrumen ini digunakan untuk mengetahui, meminta tanggapan, informasi tentang *Self concept* yang mengandung unsur deskripsi-evaluatif

yaitu merupakan pendapat dan pandangan atau penilaian terhadap diri sendiri setelah mahasiswa melakukan rangkaian *treatment* dalam pembelajaran *target games*. Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ingin diketahui. Angket yang disebar pada populasi adalah angket yang berisi pernyataan terdiri dari 4 pilihan jawaban yaitu dengan alternatif jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju.

Selanjutnya data tersebut dengan diolah cara analisa deskriptif. Untuk memudahkan tabulasi, maka jawaban tersebut diubah secara kuantitatif dengan memberi angka (skor) pada setiap butir pernyataan, Skor untuk pernyataan positif, jawaban sangat setuju diberi skor 4, jawaban setuju diberi skor 3, jawaban tidak setuju diberi skor 2, dan jawaban sangat tidak setuju diberi skor 1, Sedangkan skor untuk pernyataan negatif jawaban sangat setuju diberi skor 1, jawaban setuju diberi skor 2, jawaban tidak setuju diberi skor 3, dan jawaban sangat tidak setuju diberi skor 4 seperti tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Skor Jawaban

Alternatif Jawaban	Kode	Skor Jawaban	
		Positif	Negatif
Sangat setuju	SS	4	1
Setuju	S	3	2
Tidak setuju	TS	2	3
Sangat tidak setuju	STS	1	4

E. Analisis Data

Pembuktian hipotesis dilakukan dengan membandingkan mean kedua hasil tes, yaitu *Pre-test* dan *Post-test*. Jika mean *Pre-test* adalah μ_1 dan mean *Post-test* adalah μ_2 , maka secara hipotesis statistik dapat dirumuskan ulang sebagai berikut:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2 \quad \text{dan} \quad H_1 : \mu_1 < \mu_2$$

Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji-t *two-tail*. Langkah-langkah melakukan uji-t ini adalah:

1. Menghitung standar error dari beda kedua data:

$$S_{X_1 - X_2} = \sqrt{\frac{SS_1 + SS_2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)} \dots\dots\dots (1)$$

Dengan ketentuan:

$S_{X_1 - X_2}$ = Standar error dari beda kedua data

SS_1 = Sumsquare sampel 1 (*pre-test*)

$$SS_1 = \sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n} \dots\dots\dots (2)$$

SS_2 = Sumsquare sampel 2 (*Post-test*)

$$SS_2 = \sum X_2^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{n} \dots\dots\dots (3)$$

n_1 = Jumlah sampel 1

n_2 = Jumlah sampel 2

2. Menghitung statistik t dengan rumus:

$$t_{\text{Hitung}} = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{S_{X_1 - X_2}} \dots\dots\dots (4)$$

Dengan ketentuan:

$t_{(\text{hitung})}$ = Nilai statistik t hasil perhitungan

\bar{X}_1 = Rata-rata hitung (mean) sampel 1 (kelompok perlakuan)

\bar{X}_2 = Rata-rata hitung (mean) sampel 2 (kelompok pembandingan)

$S_{X_1 - X_2}$ = Standar error dari beda data kedua sampel

3. Membandingkan t_{hitung} dengan $t_{\text{tabel}} = t_{\alpha=0,05; df = n_1 + n_2 - 2}$

4. Menarik kesimpulan hasil pengujian, yaitu:

a. H_0 diterima dan H_1 ditolak jika $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$.

b. H_0 ditolak dan H_1 di terima jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Deskripsi lokasi dan subjek penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (FIK UNY). Subjek penelitian ini adalah para mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi (PJKR) FIK UNY angkatan 2010 yang mengambil mata kuliah Permainan Target yang terdiri atas PJKR kelas A – F dengan jumlah 180 orang. Untuk memenuhi asumsi dalam uji-t, berikut diuraikan persyaratan analisis dengan uji normalitas sebaran dan uji homogenitas varians.

1. uji normalitas

Berikut ini disajikan data hasil uji normalitas sebaran.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Tot.Konsep Diri
N		180
Normal Parameter ^{a,b}	Mean	252.16
	Std. Deviation	15.658
Most Extreme Differences	Absolute	.067
	Positive	.067
	Negative	-.060
Kolmogorov-Smirnov Z		.896
Asymp. Sig. (2-tailed)		.398

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

2. uji homogenitas varians

Berikut ini disajikan data hasil uji homogenitas varians.

Descriptives

Tot.Var Konsep Diri					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
1 Rand 1	42	250.00	14.786	218	287
2 Rand 2	48	254.29	15.633	228	307
3 Rand 3	52	250.73	16.589	214	301
4 Rand 4	38	253.79	15.405	231	304
Total	180	252.16	15.658	214	307

Test of Homogeneity of Variances

Tot.Var Konsep Diri			
F Test	df1	df2	Sig.
1.259	3	176	.222

uji homogenitas ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil dari populasi berasal dari varians yang sama dan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan satu sama lain.

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi data *Pre-test* Konsep Diri

Data *pre-test* tentang konsep diri (*self-concept*) mahasiswa PJKR FIK UNY angkatan tahun 2010 diperoleh dari instrumen yang terdiri atas faktor self-image, self-ideal, dan self-esteem. Instrumen tersebut terdiri atas 81 butir pernyataan dengan alternatif jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai minimal 181, nilai maksimum 295, standar deviasi 33,655,

mean 238,38, median 223, dan mode 208. Selengkapnya dapat dilihat dalam tabel 1 berikut dibawah ini.

Tabel 2. Deskripsi Data *Pre-test self-concept*

		Statistics			
		pre - Self Image	pre - Self Ideal	pre - Self Esteem	pre - Konsep Diri
N	Valid	180	180	180	180
	Missing	0	0	0	0
Mean		87.27	77.88	73.23	238.38
Median		89.00	73.50	70.50	223.00
Mode		90	71 ^a	86 ^a	208 ^a
Std. Deviation		10.643	12.177	13.725	33.655
Variance		113.272	148.282	188.378	1132.651
Minimum		67	56	48	181
Maximum		111	97	94	295
Sum		15709	14019	13181	42909

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

2. Deskripsi data *Post-test self-concept*

Data post-test tentang konsep diri (*self-concept*) mahasiswa PJKR FIK UNY angkatan tahun 2010 diperoleh dari instrumen yang terdiri atas faktor self-image, self-ideal, dan self-esteem. Instrumen tersebut terdiri atas 81 butir pernyataan dengan alternatif jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai minimal 214, nilai maksimum 307, standar deviasi 15,658, mean 252,16, median 251, dan mode 237. Selengkapnya dapat dilihat dalam tabel 2 berikut dibawah ini.

Tabel 3. Deskripsi Data *Post-test* Konsep Diri

		Statistics			
		Post - Self Image	Post - Self Ideal	Post - Self Esteem	Post - Konsep Diri
N	Valid	180	180	180	180
	Missing	0	0	0	0
Mean		90.05	83.89	78.21	252.16
Median		89.00	83.00	77.00	251.00
Mode		86	78	73	237
Std. Deviation		8.566	8.130	4.633	15.658
Variance		73.377	66.095	21.464	245.171
Minimum		67	64	72	214
Maximum		120	104	94	307
Sum		16209	15101	14078	45388

3. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini terdiri atas H_0 yang berbunyi "tidak ada pengaruh pembelajaran permainan target dalam mengembangkan *self concept* mahasiswa prodi PJKR FIK UNY" dan H_a yang berbunyi "ada pengaruh pembelajaran permainan target dalam mengembangkan *self concept* mahasiswa prodi PJKR FIK UNY". Pengaruh dalam hal ini dilihat dari uji perbedaan (uji-t) terhadap data *pre-test* dan *post-test* konsep diri mahasiswa PJKR FIK UNY setelah diberikan perlakuan berupa pembelajaran permainan target dalam perkuliahan permainan target. Asumsi uji hipotesis statistik didasarkan pada:

1. H_0 diterima dan H_a ditolak jika $t_{hitung} < t_{tabel}$

2. H_0 ditolak dan H_a di terima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Berdasarkan hasil perhitungan Uji t dependent diperoleh nilai statistik $t_{hitung} = 4,976$; sedangkan t_{Tabel} , yaitu $t_{df=179; \alpha=0,05} = 1,974$. Hal ini berarti bahwa $t_{hitung} > t_{df=179; \alpha=0,05}$. Dengan demikian, bahwa H_0 yang berbunyi "tidak ada pengaruh yang signifikan pembelajaran permainan target terhadap pengembangan *self concept* mahasiswa prodi PJKR FIK UNY" **ditolak** dan H_a yang berbunyi "ada pengaruh yang signifikan pembelajaran permainan target terhadap pengembangan *self concept* mahasiswa prodi PJKR FIK UNY" **diterima**.

C. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pembelajaran *target games* terhadap pengembangan *self concept* mahasiswa prodi PJKR FIK UNY yang didasarkan pada hasil $t_{hitung} = 4,976$ lebih besar dari $t_{tabel} = 1,974$ dengan taraf signifikannya 0,05. Hasil ini membuktikan bahwa pembelajaran *target games* yang merupakan salah satu mata kuliah pada program S1 PJKR FIK UNY memberikan dampak positif terhadap pengembangan *self concept* mahasiswa.

Setiap mahasiswa harus mengembangkan *self concept* yang positif agar dapat berhasil dalam menghadapi tantangan pendidikan di perguruan tinggi. Perhatian dosen secara simultan membantu dan mendorong mahasiswa untuk

dapat lebih berhasil dalam pendidikannya. Peran dosen dalam perkuliahan adalah memberikan bantuan, dukungan atau motivasi dan informasi tentang cara belajar yang baik dan tepat. Dua hal tersebut di atas pada akhirnya akan menimbulkan rasa percaya diri pada diri mahasiswa yang pada akhirnya sikap ini akan memunculkan kemandirian belajar pada dirinya pula. Hal ini sesuai dengan pendapat Burns (1993) yang mengemukakan bahwa *self concept* adalah suatu gambaran campuran dari apa yang kita pikirkan pendapat orang lain, mengenai diri kita, dan seperti apa diri kita yang inginkan.

Anggrilli dan Helfat (1981:27) menyatakan konsep diri sebagai pandangan internal yang dimiliki setiap orang tentang dirinya termasuk penilaian yang bersifat pribadi mengenai berbagai karakteristiknya. Uraian yang senada diketengahkan oleh Johnson dan Madinnus (1969), yakni konsep diri adalah sebagai sikap individu terhadap fisik dan tingkah lakunya. Kemudian, Secord dan Backman (1974) menguraikan bahwa konsep diri adalah suatu rangkaian pemikiran dan perasaan terhadap diri sendiri yang meliputi: tubuh, penampilan, dan perilaku. Di sisi lain, Rais (dalam Gunarsa dan Gunarsa, 1983) mengetengahkan pandangan yang hampir sama, menurutnya konsep diri adalah pandangan atau evaluasi seseorang mengenai dirinya. Selanjutnya Hurlock (1993: 58) mengemukakan bahwa konsep diri mencakup citra fisik dan psikologis. Dalam hubungan ini, Song dan Hattie (1984:127) mengetengahkan bahwa konsep diri terdiri atas: konsep diri akademis, konsep diri sosial, dan penampilan diri. Jadi, konsep diri adalah penilaian, pandangan, dan perasaan seseorang tentang

dirinya. Konsep diri terdiri atas dua aspek, yaitu konsep diri fisik yang tercermin pada penampilannya, dan konsep diri psikologis yang terinci atas konsep diri akademis dan konsep diri sosial. Dalam kaitannya dengan belajar perlu dibangun konsep diri yang positif, agar terbentuk kepercayaan diri. Hal ini senada dengan pendapat Cooper dan Sawot (dalam Priyadharna, 2001:18), bahwa kepercayaan diri adalah kekuatan emosi yang didasarkan atas rasa harga diri dan makna diri. Semakin besar rasa percaya diri, semakin besar peluang untuk mencapai keberhasilan dalam segala aktivitas. Termasuk dalam mengikuti pendidikan di perguruan tinggi yang menuntut adanya kemandirian yang kuat dari para mahasiswa agar dapat berhasil lulus tepat waktu dan akhirnya mendapat pekerjaan yang sesuai.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pembelajaran *target games* terhadap pengembangan *self concept* mahasiswa prodi PJKR FIK UNY yang didasarkan pada hasil perhitungan uji perbedaan (uji-t) $t_{\text{Hitung}} = 4,976$ lebih besar dari $t_{\text{Tabel}} = 1,974$ dengan taraf signifikansi 0,05.

B. Implikasi Penelitian

Adanya pengaruh yang signifikan pembelajaran *target games* terhadap pengembangan *self concept* mahasiswa prodi PJKR FIK UNY memberikan implikasi bahwa pembelajaran atau perkuliahan yang dilakukan oleh para dosen untuk tetap dipertahankan sebagaimana silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran yang disusun seperti dalam penelitian ini. Selain itu, pengembangan *self concept* mahasiswa juga dapat secara rutin dan berkelanjutan dalam pembelajaran perkuliahan oleh para dosen. Hal ini berimplikasi pula pada semua mata kuliah untuk dapat mengembangkan pembelajaran/perkuliahan yang dapat memberikan lingkungan kondusif untuk mengembangkan *self concept* bagi mahasiswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini, tim peneliti berusaha untuk melakukan penelitian dengan baik sesuai dengan prosedur penelitian yang dipilih, tetapi berbagai keterbatasan dalam penelitian ini belum dapat terkontrol oleh peneliti, diantaranya:

1. Tidak dikontrolnya variable-variabel lain yang dapat secara langsung dan tidak langsung berpengaruh pula pada pengembangan self concept mahasiswa prodi PJKR FIK UNY.
2. Kesungguhan para mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran/perkuliahan hanya dievaluasi berdasarkan kehadiran mahasiswa.
3. Kesungguhan para mahasiswa dalam mengisi kuesioner tentang self concept, baik pada saat *pre-test* maupun *post-test*.

D. Saran-saran

Hasil penelitian menghantarkan peneliti untuk memberikan beberapa saran/rekomendasi kepada:

1. Para mahasiswa untuk senantiasa mengikuti pembelajaran/perkuliahan secara sungguh-sungguh agar dapat diperoleh berbagai manfaat dari suatu mata kuliah.
2. Para dosen yang mengajar atau menjadi pengampu di prodi PJKR FIK UNY senantiasa menciptakan suasana belajar yang kondusif untuk berkembangnya

self concept mahasiswa melalui penggunaan berbagai metode atau model pembelajara/perkuliahan.

3. Prodi PJKR FIK UNY senantiasa menyediakan layanan dan juga berbagai kegiatan untuk para mahasiswa agar dapat mengembangkan *self concept* yang positif untuk meraih kesuksesan dalam kuliah dan setelah lulus.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma dan Agusmanadji. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- I Wayan Dwija. (2008). “Hubungan Antara Konsep Diri, Motivasi Berprestasi Dan Perhatian Orang Tua Dengan Hasil Belajar Sosiologi Pada Siswa Kelas Ii Sekolah Menengah Atas Unggulan Di Kota Amlapura”. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran Undiksha*. No. 1 Th. XXXXI Januari 2008.
- Mitchell, Stephen A., Oslin, Judith L., Griffin, Linda L. (2006). *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach*. Illinois: Human Kinetics.
- Mulyasa. (2005). *Implementasi Kurikulum 2004*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Pottebaum. S. M., Timothy Z. K., Stewart W. E. 1986. “Is There a Causal Relation Between Self – Concept and Academic Achievement” *Jurnal Of Educational Research*, Vol.79, No.3.
- Priyadharma, T. 2001. *Kreativitas Dan Strategi*. Jakarta: PT. Golden Trayon Press.
- Saipul Anwar. (2010). *Pembentukan Self Concept Mahasiswa Melalui Mata Kuliah Basic Life Skill Pada Prodi Ilmu Pendidikan Agama Islam UPI*. Laporan Penelitian. Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas Pendidikan Indonesia.
- Scord, P.F. and Backman, C.W. 1974. *Social Psychology*. 2nd Edition, Tokyo: Mc.Grow-Hill Kogakusha.
- Simanjuntak, V.G. (2007). Sinergi Pembangunan Keolahragaan Nasional. *Analisis sistem pengembangan pendidikan jasmani* pp 26-44. Bali; Undhiksa.
- Song, I and Hattie. 1984. Home Enveronment, Self – Concept and Academic Achievement: A Causal Modelling Approach. *Jurnal Of Educational Psychology*, Vol.76. No.6.
- Tamat, Trisnowati., Mirman, Moekarto. (2006). *Materi pokok pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Pusat Penerbitan UT.
- Thomas K.T., Lee A.M., Thomas J.R. (2003). *Physical Education Methods for Elementary Teachers*. Champain, IL: Human Kinetics.