

---

**PERAN AKTIVITAS PENDIDIKAN JASMANI DALAM MEMBENTUK KONSEP DIRI (Suatu studi pada siswa kelas V SDN Brangkal I Kecamatan Parengan Kabupaten Tuban)**

Oleh

Bayu Nugraha Murdiansyah

STKIP PGRI TRENGGALEK

Email: [the\\_reog\\_city@yahoo.com](mailto:the_reog_city@yahoo.com)

---

**Article History:**

*Received: 15-09-2022*

*Revised: 20-09-2022*

*Accepted: 25-10-2022*

**Keywords:**

*Aktivitas, Pendidikan*

*Jasmani, Konsep Diri*

**Abstract:** Tujuan umum penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang penyelenggaraan pendidikan jasmani dan kaitannya dengan pembentukan konsep diri. Sedangkan tujuan khususnya adalah untuk memperoleh informasi tentang sejauh mana penyelenggaraan pendidikan jasmani di SDN Brangkal 1 telah mampu mencapai sasarannya, khususnya dalam hal pembentukan konsep diri siswa kelas v SDN Brangkal I Kecamatan Parengan Kabupaten Tuban. Metode penelitian yang digunakan adalah Ex Post Facto. Hal ini dikarenakan tidak adanya pengontrolan (pengendalian) terhadap variable bebas yang ada pada subyek telah berjalan sebagaimana adanya, yaitu siswa melakukan aktivitas pendidikan jasmani sebagaimana mestinya penyelenggaraan pendidikan jasmani dilaksanakan di sekolah tersebut. Dalam penelitian ini sebagai anggota populasi adalah siswa kelas V Unggulan di SDN Brangkal I Kecamatan Parengan Kabupaten Tuban yang terdaftar dengan jumlah 34 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian populasi, karena penelitian tidak mengambil sampel atau tidak dilakukan pada sampel. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan angket (kuesioner) dan analisis dengan menggunakan teknik korelasi Product Moment dari Karl Pearson. Hasil analisis menunjukkan bahwa anak yang memiliki konsep diri tinggi mempunyai nilai di atas rata-rata sebesar 171. Sedangkan anak yang memiliki nilai di bawah rata-rata anak yang memiliki konsep diri rendah. Anak yang memiliki konsep diri tinggi sebesar 62% dan anak yang memiliki konsep diri rendah sebesar 38 %. Dari hasil penelitian

---

ini diperoleh gambaran bahwa aktivitas pendidikan jasmani mempunyai peran penting dalam pembentukan konsep diri pada kelas V unggulan SDN Brangkal I Kecamatan Tuban.

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan yang tidak dapat dipisahkan dalam proses pendidikan anak secara keseluruhan. Oleh karena itu kedudukan pendidikan jasmani di sekolah harus di pandang sebagai bagian penting bagi proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Sehingga dengan program tersebut membuat pendidikan anak di sekolah dasar menjadi lengkap. Maka sudah selayaknya apabila diberikan perhatian yang selayaknya bagi pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah.

Adapun penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah dasar ditekankan untuk:

1. Memenuhi kebutuhan individu dalam bergerak
2. Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani
3. Membentuk kemampuan gerak dasar
4. Meningkatkan kebugaran jasmani dan kebugaran
5. Menghindarkan diri dari penyakit kurang gerak dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit
6. Menggairahkan belajar-menghindari kejenuhan dan stress dalam belajar
7. Menanamkan disiplin, kerjasa, sportivitas, dan berperilaku patuh terhadap peraturan dan ketentuan yang berlaku.
8. Menanamkan daya tangkap terhadap pengaruh buruk dari luar.

(GBPP 1994:1)

Setiap individu memerlukan pendidikan sebagai upaya dalam pengembangan potensi dan modifikasi perilaku seseorang. Salah satu bentuk pendidikan adalah dengan pendidikan yang melibatkan aktivitas fisik yang di kenal dengan pendidikan jasmani.

Melalui pendidikan jasmani yang melibatkan aktivitas fisik, anak akan mendapat berbagai macam gerak. Selain itu, anak akan memperoleh peningkatan kualitas kondisi mereka antara lain kelentukan, kekuatan, koordinasi dan kecepatan gerak.

Anak pada usia sekolah dasar berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan, baik jasmani maupun rohani. Pertumbuhan dan perkembangan itu akan mencapai optimal bila anak memperoleh rangsangan yang tepat yaitu rangsangan fisik dan psikis. Mengingat gerak merupakan ciri anak sekolah dasar maka mereka selalu menunjukkan aktivitas gerak. Bila banyak aktivitas yang dilakukan, maka pengalaman yang diperoleh akan cukup bervariasi. Aktivitas jasmani sangat penting bagi anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

Anak pada tingkat pendidikan sekolah dasar (SD), umumnya berumur tujuh sampai dua belas tahun. Pada usia tersebut anak masih senang bermain dalam kehidupan sehari-hari. Saat mereka bermain banyak bentuk aktifitas fisik yang mereka lakukan, misalnya: melempar, melompat atau meloncat, dan lari. Oleh sebab itu kegiatan pendidikan jasmani di sekolah dasar bertujuan antara lain membantuanak untuk memperbaiki derajat kesehatan dan kesegaran jasmani serta pengembangan sikap positif dan keterampilan gerak dasar melalui aktivitas jasmani.

Banyak nilai personal yang diperoleh melalui pendidikan jasmani yang di kemas atau di program dengan baik. Sejalan dengan hal tersebut, menurut Gobbard C dkk yang dikutip Baharuddin, (2001:39-40) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani bagi anak juga bertanggung jawab terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan anak seutuhnya. Perkembangan tersebut menyangkut perkembangan kognitif, psikomotor, afektif. Aktifitas fisik dalam pendidikan jasmani mampu memberi kontribusi kepada perkembangan kognitif, psikomotor dan afektif, ketiga hal tersebut dapat di jelaskan sebagai berikut:

- 1) Dari segi kognitif yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik meliputi: kesadaran persepsi (perceptual awareness), pemecahan masalah (problem solving), kreatifitas strategi (strategy creativity), pengertian (understanding), dan komunikasi mengenai konsep dan pemikiran (communication of concepts and ideas).
- 2) Dari segi psikomotor yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik ini adalah pertumbuhan fisik, perkembangan jasmanikesehatan dan kesegaran jasmani, postur tubuh, keterampilan (skil), keahlian atau kecakapan gerak (motor proficiency), dan rekreasi.
- 3) Dari segi afektif yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik adalah nilai-nilai kesenangan, konsep diri, social, tingkah laku, sikap-sikap positif dan disiplin pribadi (diri). (Baharuddin:39-40).

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka bentuk penilaian dalam pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah perlu mempertimbangkan ketiga domain, yaitu kognitif, psikomotor, dan afektif. Mengingat peran dan fungsi pendidikan jasmani dalam proses pendidikan anak seutuhnya, maka timbul pertanyaan apakah kegiatan pendidikan jasmani di sekolah dasar telah mampu menyentuh domain afektif, khususnya pembentukan konsep diri anak.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas yaitu penyelenggaraan pendidikan jasmani dan variabel terikat yaitu konsep diri. Mengingat bahwa penelitian ini dilaksanakan setelah kegiatan pengajaran pendidikan jasmani berlangsung dalam satu semester. Sehingga dalam penelitian ini tidak memberikan suatu perlakuan selain memberikan kuesioner, untuk dijawab oleh subjek. Oleh karena itu, untuk penelitian ini, metode yang tepat untuk dipakai adalah *ex post facto*. *Ex post facto* berasal dari Bahasa Latin yang artinya "dari sesudah fakta". Hal ini menunjukkan bahwa penelitian dilakukan sesudah perbedaan dalam variabel bebas itu karena perkembangan yang terjadi secara alami (Furchan,1982:382). Dalam penelitian *ex post facto* tidak adanya pengontrolan (pengendalian) terhadap variabel bebas yang ada pada subyek telah berjalan sebagaimana adanya, yaitu siswa melakukan aktivitas pendidikan jasmani sebagaimana mestinya penyelenggaraan pendidikan jasmani itu dilaksanakan di sekolah tersebut.

Ada beberapa kelemahan dalam pendekatan *ex post facto*, yaitu peneliti tidak dapat memanipulasi variabel bebas dan mengendalikannya sehingga menyebabkan kemungkinan adanya perbedaan pengaruh terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini juga dilakukan observasi ke lokasi penelitian beberapa kali pertemuan guna mengetahui penyelenggaraan pendidikan jasmani bagi siswa kelas V SDN Brangkal I.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dibahas hasil penelitian tentang peran aktivitas pendidikan jasmani dalam membentuk konsep diri siswa. Untuk lebih jelasnya akan diuraikan sebagai berikut:

### Hasil Uji Coba Instrumen (konsep diri)

Uji coba instrument dilakukan agar diperoleh instrumen yang lebih baik. Sedangkan instrumen yang baik itu harus valid dan reliabel. Instrumen dalam hal ini adalah angket (koesioner) yang akan digunakan untuk mengumpulkan data tentang konsep diri siswa kelas V SDN Brangkal I Kecamatan Parengan Kabupaten Tuban. Uji coba angket ini diberikan kepada 20 responden di luar subyek penelitian. Adapun uji coba angket konsep diri adalah sebagai berikut:

#### 1) Uji Validitas (Validity) angket konsep diri

Untuk menguji validitas instrument (angket konsep diri) digunakan rumus korelasi Pearson Product Moment dengan menggunakan angka kasar. Hasil dari uji coba angket (kuesioner) konsep diri di hitung menggunakan program computer dengan system SPSS. Dari hasil uji coba validitas angket konsep diri dapat diketahui bahwa nomor item yang tidak valid adalah nomor: 6,18,22,53 dan 58. Adapun beberapa pertimbangan dalam perhitungan hasil validitas asngket konsep diri menggunakan program computer dengan SPSS.

- a) Tingkat ketelitian lebih tinggi daripada manual
- b) Waktu dan biaya sangat hemat
- c) Memanfaatkan kecanggihan IPTEK.

#### 2) Uji Reliabilitas (Reliability) angket konsep diri

Setelah diketahui item-item yang signifikan (valid) lewat uji coba validitas, selanjutnya diadakan uji reliabilitas dan nomor item yang tidak reliabel adalah: 6,8,22,53 dan 58.

### Deskripsi Data

Dengan memberikan deskripsi data dimaksudkan untuk menyajikan hasil-hasil perhitungan: rata-rata (mean) dan prosentasi.

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, diketahui bahwa rata-rata siswa yang memiliki konsep diri rendah berjumlah 21 siswa. Hasil rata-rata tersebut sebesar 171, hal ini menunjukan bahwa siswa dengan skor di atas rata-rata merupakan siswa dengan konsep diri rendah. Sedangkan hasil dari 21 siswa yang memiliki konsep diri tinggi bila diprosentasekan sebesar 62% dan siswa yang memiliki konsep diri rendah berjumlah 13 siswa, bila diprosentasekan sebesar 38%. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas pendidikan jasmani telah mampu memainkan peran penting dalam membentuk konsep diri pada siswa kelas V SDN Brangkal I Kecamatan Parengan Kabupaten Tuban. Hal tersebut ditunjukkan dari jumlah subyek 34 siswa yang dijadikan populasi penelitian, sekitar 62 % anak mempunyai konsep diri tinggi. Hal ini menggambarkan bahwa penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah tersebut mampu mencapai sasarannya khususnya domain afektif, dalam hal ini yaitu konsep diri.

### Diskusi

Peran aktivitas pendidikan jasmani dalam membentuk konsep diri, terdapat beberapa

factor tersebut yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal dan faktor eksternal merupakan faktor faktor yang menentukan pembentukan konsep diri. Faktor internal merupakan segala sesuatu yang berada di dalam individu, sedangkan faktor eksternal merupakan segala sesuatu yang berada di luar individu.

Individu mempunyai potensi / kemampuan individualitas masing-masing, oleh karena itu pembentukan konsep diri dalam penelitian ini mungkin bisa disebabkan oleh faktor-faktor yang tidak teramati dalam penelitian ini.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pada data yang telah terkumpul, diolah, dianalisis sebagaimana telah disajikan pada bab IV secara umum, penelitian ini telah menjawab permasalahan yang telah diajukan. Untuk itu maka dapat disimpulkan sebagai berikut: bahwa aktivitas pendidikan jasmani yang diselenggarakan di SDN Brangkal I Kecamatan Parengan Kabupaten Tuban telah mampu memainkan perannya dalam pembentukan konsep diri siswa kelas V pada sekolah tersebut untuk tahun ajaran 2002-2003.

## SARAN

Berdasarkan simpulan masalah di atas, maka selanjutnya disajikan beberapa saran untuk dijadikan pertimbangan. Adapun saran-saran tersebut adalah:

1. Konsep diri mempunyai peranan penting dalam menentukan perilaku individu. Oleh karena itu siswa sebaiknya harus memahami akan kemampuan, status dan perannya dalam melakukan jenis kegiatan baik akademik, social dan fisik. Sehingga dengan memahami akan kemampuan, status, dan perannya maka akan tumbuh rasa percaya diri dan secara tidak langsung akan terbentuk konsep diri positif pada siswa tersebut
2. Penelitian ini masih perlu dikembangkan dan dalam melakukan penelitian selanjutnya perlu diperhatikan kelemahan-kelemahan penelitian sebelumnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arikunto, Suharsimin. 1989. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Depdikbud, 1998. *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- [2] Azwar, Saifuddin. 2000. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [3] Baharudin. 2000. *Keterkaitan Pertumbuhan Fisik Perkembangan Motorik dan Konsep Diri*. Tesis: Universitas Negeri Surabaya
- [4] Burn, RB. 1993. *Konsep Diri (Teori Pengukuran dan Perilaku)*. Jakarta: Arcan.
- [5] Depdikbud. 1994. *Kurikulum Pendidikan Dasar*. Jakarta.
- [6] Hadi, Sutrisno. 1989. *Statistik*. Yogyakarta: Andi Offset
- [7] Harsono, Mudji. 1994. *Latar Belakang Pendidikan, Sikap dan Kemampuan Kognitif Guru dalam Kaitannya dengan Kemampuan Gerak Murid SD*. Disertasi PPS IKIP Jakarta
- [8] Pudjyogyanti Clara, 1988. *Konsep diri dalam pendidikan*. Jakarta: Arcan
- [9] Rahmat, Jalaludin, 1996. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Rosdya Karya
- [10] Hurlock, B. Elizabeth. 1996. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Airlangga
- [11] Soedjadi. 2000. *Pedoman Penulisan dan Ujian Skripsi*. Surabaya: University Press
- [12] Suherman, A. 1999. *Dasar-dasar Penjasokes*. Jakarta: Depdikbud.
- [13] Syarifudin, A. 1982. *Olahraga Pendidikan di SD Jilid Pertama*. Jakarta: PT Palagan
- [14] Usman, Huseini, dan Purnomo Setiadi Akbar. 1996. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta:

406

JOEL

Journal of Educational and Language Research

Vol.2, No.3, Oktober 2022

ISSN: 2807-8721 (Cetak)

ISSN: 2807-937X (Online)

---

Bumi Aksara