

Pengembangan Konsep Diri yang Positif pada Siswa SD Sebagai Dampak Penerapan Umpan Balik (Feedback) dalam Proses Pembelajaran Penjas

Djukanda Harjasuganda

Abstrak

Fungsi feedback adalah memberikan motivasi, reinforcement atau punishment. Beberapa keuntungan penggunaan umpan balik antara lain sebagai berikut:

- Mendorong siswa untuk terus berlatih.
- Mencerminkan perilaku guru yang efektif.
- Membantu siswa untuk menilai penampilan (kemampuan) yang tidak bisa dilihat dan dirasakannya sendiri.
- Mendorong guru untuk menilai seberapa relevansi antara aspek-aspek pembelajaran dengan tingkat kemampuan siswa dalam menguasai tugas gerak (bahan ajar) seperti yang diinginkan oleh gurunya.

"Konsep diri adalah penilaian tentang kepatutan diri pribadi yang dinyatakan dalam sikap, yang dimiliki seseorang mengenai dirinya". Maksudnya adalah tentang bagaimana perasaan kita terhadap diri kita sendiri. Proses penilaian terhadap diri sendiri ini diperoleh melalui proses membandingkan dengan yang lain, mendapatkan perlakuan dari orang lain, baik berupa penghargaan atau bersifat cemoohan.

Guru penjas harus memahami komponen-komponen yang dapat membentuk dan mengembangkan konsep diri yang positif pada anak. Setiap komponen memegang peranan penting untuk memberikan pengaruh terhadap rasa patut dan layak yang pada akhirnya dapat memberikan penilaian positif atau negatif terhadap diri sendiri. komponen-komponen tersebut sebagai berikut: a. Merasa diakui lingkungan sekitar, b. Merasa mampu, c. Merasa patut, d. Menerima keadaan diri sendiri, dan e. Menerima keterbatasan. Konsep diri yang positif dapat dibentuk melalui penerapan umpan balik yang benar.

Kata Kunci: konsep diri, umpan balik, proses pembelajaran penjas

PENDAHULUAN

Program pengajaran pendidikan jasmani (penjas) yang baik, khususnya pada tujuan aspek afektif, akan memberikan kesempatan kepada setiap siswa untuk mengembangkan kepercayaan diri, mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui aktivitas jasmani baik secara perorangan maupun berkelompok (Lutan, 1998). Hal ini memungkinkan siswa untuk memperoleh dan menerapkan pengetahuan tentang aktivitas jasmani, pertumbuhan dan perkembangan, perkembangan estetika dan sosial, mengembangkan sikap positif, mengembangkan keterampilan sosial untuk berkomunikasi dan bersosialisasi secara efektif dengan orang lain.

Salah satu unsur yang menjadi tujuan perkembangan kepribadian anak adalah konsep diri. Pembinaan konsep diri sangatlah penting. Melalui program pendidikan jasmani yang berkualitas, konsep diri dapat diajarkan atau dikembangkan. Beberapa cara mengajarkan konsep diri dalam penjas menurut Lutan (2001) yaitu diciptakannya lingkungan pembelajaran yang menyebabkan anak saling menghargai, guru dan anak saling menghargai, dan penetapan tujuan yang realistis. Salah satu cara mengembangkan konsep diri yang positif adalah melalui komunikasi yang efektif. Indikator terpenting

dari komunikasi yang efektif adalah berterus terang, mendengar, dan merasakan perasaan orang lain.

Dalam konteks aktivitas pembelajaran penjas, perilaku guru menghargai siswa dan ia berkomunikasi secara efektif diwujudkan dalam proses pemberian umpan balik (*feedback*). Guru penjas yang baik selalu berterus terang dalam memberikan penilaian terhadap kemampuan siswa. Guru harus mengungkapkan hal yang sesungguhnya dengan cara yang tidak membuat siswa semakin terpuruk pada saat mengalami suatu kegagalan. Hal terpenting lagi adalah guru harus tetap memiliki pendirian yang konsisten terhadap ucapan dan perilakunya. Guru penjas yang baik adalah guru yang mau mendengar dan memperhatikan segala hal yang diutarakan siswa, baik pada saat pembelajaran maupun di luar proses pembelajaran. Semua itu dilakukan dalam rangka perbaikan proses pembelajaran. Guru penjas yang baik pun adalah orang yang mampu menerima dan turut merasakan perasaan orang lain (empati), termasuk perasaan siswa. Pengungkapan perasaan itu dilakukan dengan penyampaian (komunikasi) yang baik pula.

Secara tidak langsung, peristiwa komunikasi tersebut dapat menjadi umpan balik (*feedback*) bagi siswa untuk selalu ingat akan keharusannya berlatih sekaligus termotivasi karena adanya perhatian dari

gurunya. Seperti halnya dalam konteks pelatihan, siswa sebagai atlet membutuhkan umpan balik. Harsono (1988:87) mengemukakan "Atlet membutuhkan umpan balik untuk mengetahui bagaimana hasil-hasil latihannya, dan apa yang masih harus diperhatikan dan ditekankan dalam latihan-latihan untuk kemajuan prestasinya."

Fungsi *feedback* adalah memberikan motivasi, reinforcement (Harsono, 1988:89) atau punishment (Rusli Lutan, 1988; Apruebo, 2005). Menurut Apruebo (2005:100), "*Reinforcement means any event that increase the probability that a particular response will reoccur under similar consequences*". Reinforcement maksudnya adalah pemberian penguatan atas kejadian atau aktivitas yang telah dilaksanakan sehingga aktivitas tersebut tetap mampu dipertahankan atau memberikan respons yang serupa dan pada aktivitas berikutnya dapat meningkat lagi. Dalam hal pemberian *reinforcement* Weinberg dan Gould (1995:137) mengemukakan bahwa reinforcement dapat menggunakan penghargaan atau hukuman yang mungkin sekali dapat meningkatkan atau menurunkan respons serupa yang terjadi pada masa berikutnya. Penghargaan tidak selalu dalam bentuk benda sebagai hadiah, tetapi bisa melalui ungkapan-ungkapan.

Umpan balik dapat diberikan dalam beberapa jenis. Jenis umpan balik dikemukakan oleh Suherman (1998:126) yaitu umpan balik positif, umpan balik netral, dan umpan balik negatif. Ketiga jenis umpan balik ini paling sering dijumpai dalam kegiatan belajar mengajar penjas yang bersifat praktik di lapangan. Ketiga jenis umpan balik inipun dianggap lebih mudah dilakukan oleh guru.

Pemberian jenis umpan balik harus disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Kebutuhan siswa terkait dengan tingkat perkembangan psikososial siswa. Pada perkembangan siswa pada kelompok anak besar (usia 10-12 tahun), mereka sangat membutuhkan penguatan (*reinforcement*) agar perubahan perilaku yang sesuai dengan tujuan pembelajaran tetap melekat. Guru harus berhati-hati memberikan umpan balik untuk perbaikan atau koreksi atas kekeliruan yang dilakukan siswa. Kekurangsesuaian jenis umpan balik yang diberikan akan berdampak kepada perasaan tidak enak, pesimistis, tidak memiliki motivasi, atau tidak memiliki harga diri karena selalu mendapat teguran guru. Untuk itu karakteristik siswa harus mendapat perhatian penting ketika guru akan memberikan umpan balik.

Pemahaman guru terhadap perkembangan konsep diri anak akan mengurangi dampak negatif ketika dihadapkan pada berbagai kasus gagalnya anak didik mencapai tujuan pembelajaran. Anak yang selalu gagal dan atau tidak pernah merasa sukses dalam mengikuti pembelajaran penjas tidak terlalu mengalami gelisah, frustrasi dan bahkan malu karena guru penjas mampu memberikan perhatian dan kepeduliannya yang sesuai dengan kesulitan yang dihadapi anak. Termasuk memenuhi kebutuhan anak dalam memperbaiki kekurangannya. Perilaku guru tersebut ditunjukkan dengan pemberian umpan balik yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Hal itu dilakukan agar perasaan siswa tetap tegaja sehingga kepercayaan pada kemampuan dirinya tetap terjaga.

Di tingkat sekolah dasar, guru dan orang tua memegang peranan penting untuk mengembangkan konsep diri siswa. Perlakuan yang diterima siswa ketika di sekolah dan di rumah amat potensial untuk menumbuhkembangkan penilaian diri yang positif atau negatif. Ungkapan yang terlontar dari keduanya akan berpengaruh dalam menumbuhkan konsep diri yang positif. Karena itu, guru sangat berperan dalam

membentuk perilaku. Perkataan dan perlakuannya akan membekas pada anak. Sebaliknya, guru yang kurang pandai memberikan penghargaan kepada performa anak, akan membekas kesan pada dirinya bahwa ia tidak mampu. Termasuk juga ketika menempatkan seorang siswa selalu pada giliran terakhir, hal itu secara tidak langsung akan membangun konsep diri yang negatif (Lutan, 2001).

KAJIAN TEORITIS

Pengertian, Tujuan, dan Fungsi Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah aktivitas jasmani sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif, dan sosial (Supandi (1990:29); Toho Cholik M dan Rusli Lutan (1996/1997:13); Abdulkadir Ateng (1992)).

Tujuan pendidikan jasmani yang dikemukakan Wuest dan Bucher (1995:41) pada aspek afektif (*affective development objective*) adalah "The affective development objective is broadly defined to include social and emotional development and the formation values and attitude." Maksudnya adalah tujuan pengembangan pada aspek efektif adalah menegaskan secara luas untuk menyertakan pengembangan sosial dan emosional dan pembentukan nilai-nilai dan sikap. Sedangkan tujuan pendidikan jasmani pada aspek pengembangan sosial menurut Bucher yang dikutip Siedentop (1990:216) adalah berkepentingan dalam membantu individu guna membuat penyesuaian-penyeseuaian personal, kelompok serta sebagai anggota masyarakat.

Sedangkan fungsi pendidikan jasmani yang terkait dengan aspek sosial diantaranya adalah sebagai berikut:

- Belajar berkomunikasi dengan orang lain;
- Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat;
- Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif;
- Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.

Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Dalam menyajikan bahan ajar, guru penjas harus menyusun serangkaian kegiatan kedalam tiga struktur dasar yaitu bagian pendahuluan, inti pelajaran, dan penutup.

a. Bagian Pendahuluan

Tahapan ini merupakan awal dari kegiatan belajar mengajar yang merupakan fondasi atau landasan bagi aktivitas berikutnya. Inti aktivitasnya adalah penyampaian informasi dalam bentuk instruksi guru melalui komunikasi dengan siswa, memusatkan perhatian siswa pada topik atau materi yang akan disajikan, dan menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Ada tiga fungsi yang dimiliki bagian pendahuluan yaitu:

- Meletakkan hubungan awal guru dan siswa.
- Menangkap perhatian siswa.
- Menyingkapkan substansi materi.

b. Bagian Inti

Setelah bagian pendahuluan disampaikan, guru memasuki tahapan bagian inti dari kegiatan belajar mengajar. Pada bagian ini guru harus mempertimbangkan empat hal yaitu: Perihal ruang lingkup materi; Perihal

hubungan materi; Perihal teknik penyajian; Perihal memotivasi siswa.

c. Bagian Penutup

Pada bagian ini guru dapat merumuskan kesimpulan dan menyampaikan materi yang akan disajikan pada pertemuan berikutnya. Penting juga disampaikan evaluasi yang bersifat klasikal sebagai umpan balik bagi siswa berkenaan dengan pelaksanaan tugas gerak yang dicapainya. Bagian penutup biasanya diisi dengan aktivitas penenangan atau relaksasi. Tujuannya adalah agar setiap siswa memiliki perasaan refresh (segar kembali) untuk melaksanakan proses pembelajaran berikutnya. Ini juga untuk menghilangkan penilaian negatif terhadap penjas bahwa karena penjas siswa menjadi kurang siap bahkan kacau untuk mengikuti pelajaran berikutnya.

Umpan Balik (Feedback)

a. Pengertian Umpan Balik (Feedback)

Feedback menurut Apruebo (2005) lebih menekankan kepada aktivitas latihan berkenaan dengan informasi dari pelatih terkait dengan tingkat motor skill atau penampilan atletnya sebagai dasar dalam mengembangkan penampilan atlet. Rink (1985:34) mengemukakan "Feedback is sensory information that a person receives as a result of a response". Feedback yang dikemukakan Rink lebih bersifat umum sebagai sensori informasi yang diterima seseorang sebagai hasil meresponnya. Menurut Rusli Lutan (1988:300), "Umpan balik adalah pengetahuan yang diperoleh berkenaan dengan sesuatu tugas, perbuatan atau respons yang telah diberikan".

Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, Adang Suherman (1998:124) mengemukakan, "Umpan balik (feedback) yaitu guru mengobservasi siswa secara individu dan menilai bagaimana siswa melakukan aktivitas serta apa yang harus dilakukan guru untuk meningkatkan kemampuan siswa itu".

b. Fungsi Umpan Balik (Feedback)

Beberapa keuntungan penggunaan umpan balik menurut Adang Suherman (1998:124) antara lain sebagai berikut:

- 1) Mendorong siswa untuk terus berlatih.
- 2) Mencerminkan perilaku guru yang efektif.
- 3) Membantu siswa untuk menilai penampilan (kemampuan) yang tidak bisa dilihat dan dirasakannya sendiri.
- 4) Mendorong guru untuk menilai seberapa relevansi antara aspek-aspek pembelajaran dengan tingkat kemampuan siswa dalam menguasai tugas gerak (bahan ajar) seperti yang diinginkan oleh gurunya.

Beberapa ahli juga telah mengungkapkan berbagai fungsi umpan balik sesuai dengan konsep dan konteksnya masing-masing diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Fungsi *feedback* adalah memberikan motivasi, *reinforcement* (Harsono, 1988:89) atau *punishment* (Rusli Lutan, 1988; Apruebo, 2005).
- 2) Menurut Apruebo (2005:100), *Reinforcement* adalah pemberian penguatan atas kejadian atau aktivitas yang telah dilaksanakan sehingga aktivitas tersebut

tetap mampu dipertahankan atau memberikan respons yang serupa dan pada aktivitas berikutnya dapat meningkat lagi.

Dalam hal pemberian reinforcement Weinberg dan Gould (1995:137) mengemukakan bahwa reinforcement yang dalam bentuk pemberian penghargaan dan hukuman akan dapat memperkuat hasil belajar siswa atau juga dapat menurunkan bahkan merusak hasil belajar siswa apabila pemberian penghargaan dan hukuman itu tidak sesuai.

c. Jenis-Jenis Umpan Balik (Feedback)

Secara umum umpan balik terbagi ke dalam dua jenis yaitu intrinsic feedback dan extrinsic feedback (Apruebo, 2005). Intrinsic feedback atau umpan balik intrinsik berkaitan dengan penilaian terhadap dirinya sendiri, tentang sikap, aktivitas dan atau perilaku yang telah dilakukannya, serta tentang kemampuan yang telah ditunjukkannya. Sedangkan extrinsic feedback adalah umpan balik yang berasal dari luar dirinya. Umpan balik dapat diberikan dalam beberapa jenis, misalnya seperti knowledge of result, objective measures, self monitoring, snap judgement, video playback (Butler, 1996 dalam Apruebo, 2005).

Adang Suherman (1998:124-16) mengemukakan beberapa jenis umpan balik berdasarkan kajian dari beberapa literatur. Jenis-jenis umpan balik tersebut diantaranya adalah sebagai berikut:

1) *General dan specific feedback*

General feedback atau umpan balik umum misalnya berkaitan dengan gerakan umum, tingkah laku siswa, atau pakaian yang digunakan. Biasanya feedback jenis ini diungkapkan dengan kata-kata seperti: bagus, hebat, mengagumkan. *Specific feedback* atau umpan balik khusus adalah berisikan informasi yang menyebabkan siswa mengetahui apa yang harus dilakukan dan mengetahui bagaimana seharusnya siswa melakukan tugas gerak dengan benar dan bagaimana harus berlatih. Feedback ini diberikan manakala siswa menyadari bahwa ia melakukan kesalahan akan tetapi belum atau tidak tahu bagaimana cara memperbaikinya.

2) *Congruent dan Incongruent feedback*

Congruent feedback adalah umpan balik yang terfokus pada aktivitas belajar yang sedang dipelajari siswa. Misalnya pada saat siswa sedang mempelajari footwork dalam stroke bulu tangkis. Umpan balik yang berhubungan dengan footworks tersebut dapat dikatakan congruent feedback. Sedangkan yang berhubungan dengan stroke sebagai incongruent feedback. Misalnya yang berkaitan dengan stroke dalam bulu tangkis adalah cara memegang raket, follow through, dan aspek lainnya selain footworks.

3) *Simple Feedback*

Simple feedback adalah umpan balik yang hanya terfokus pada satu komponen keterampilan dalam satu saat. *Simple feedback* biasanya berisi satu atau dua buah kata kunci (*keywords*) yang menggambarkan aktivitas penyempurnaan dan diulang-ulang sebagai umpan balik selama pembelajaran berlangsung. Keuntungan dari penggunaan simple feedback diantaranya adalah:

- a) Guru lebih mudah dan lebih akurat dalam memberikan umpan balik karena hanya terfokus pada satu komponen saja.
- b) Memudahkan siswa menerima dan melatih

penyempurnaan gerakan yang menjadi fokus pembelajarannya.

- c) Siswa akan mengingat terus apa yang dipelajarinya pada kegiatan belajar tersebut.

4) *Positive, Netral, dan Negatif Feedback*

Ketiga jenis umpan balik ini paling sering dijumpai dalam kegiatan belajar mengajar penjas yang bersifat praktik di lapangan dan lebih mudah dilakukan oleh guru.

- a) Umpan balik positif adalah umpan balik yang diungkapkan dengan kata-kata bagus, menyenangkan, pintar, menarik, dan hebat.
- b) Umpan balik netral adalah umpan balik yang tidak merujuk secara khusus kepada siswa yang melakukan kesalahan melakukan tugas gerak, tetapi secara netral mengingatkan kepada seluruh siswa yang sedang melakukan tugas gerak. Misalnya ketika berlatih menyundul bola, guru berkata "lihat bola !"

- c) Umpan balik negatif adalah lawan dari umpan balik positif, meskipun jarang dianjurkan mengingat khawatir akan merusak kepercayaan diri siswa tetapi pemberian negatif *feedback* dilakukan cara-cara: (1) implisit (tidak langsung), (2) diberikan pada siswa yang tidak mengerti setelah beberapa kali diberikan umpan balik, (3) diberikan pada siswa yang tidak memperhatikan penjelasan gurunya (biasanya siswa yang menjadi atlet atau yang sudah terampil).

Pemberian jenis umpan balik harus disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Kebutuhan siswa terkait dengan tingkat perkembangan psikososial siswa. Kekurangsesuaian jenis umpan balik yang diberikan akan berdampak kepada perasaan tidak enak, pesimistis, tidak memiliki motivasi, atau tidak memiliki harga diri karena selalu mendapat teguran guru. Untuk itu karakteristik siswa harus mendapat perhatian penting ketika guru akan memberikan umpan balik.

Pemberian umpan balik yang sesuai dengan kebutuhan siswa dapat mengurangi dampak negatif tersebut. Fungsi umpan balik adalah membantu siswa untuk menilai penampilan yang tidak dapat dilihat dan dirasakan oleh dirinya sendiri (Suherman, 1998). Fungsi umpan balik yang lainnya yang paling sering disajikan guru adalah sebagai alat untuk memotivasi siswa. Dalam ungkapan yang singkat Rink (1985:35) mengemukakan "*Feedback often serves as motivational function*". Meskipun demikian guru harus memperhatikan dua hal ketika memberikan umpan balik, yaitu:

- usia siswa, terkait dengan perkembangan moral
- motivasi intrinsik dan ekstrinsik siswa.

d. *Penerima Umpan Balik (Feedback)*

Terkadang guru bersifat subyektif dalam memberikan umpan balik pada saat pembelajaran dilaksanakan. Umumnya umpan balik cenderung lebih sering diberikan kepada siswa yang kurang saja (susah menguasai bahan ajar atau tugas gerak), siswa yang pintar atau terampil saja, siswa yang tampan atau cantik saja, siswa perempuan saja, atau siswa laki-laki saja. Untuk memperkecil sikap subyektivitas tersebut, guru dapat menggunakan format analisis *feedback* sebagai bahan analisis untuk proses

pembelajaran berikutnya. Hal ini dilakukan sebagai salah satu pendekatan ilmiah untuk memperoleh data dan fakta secara akurat berkenaan dengan pemberian umpan balik yang diberikan kepada seluruh siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Tahap berikutnya adalah menanyakan pada diri sendiri perihal:

- Siapa (siswa) yang tidak menerima umpan balik?
- Apakah saya cenderung menggunakan salah satu jenis umpan balik saja?
- Apakah saya cenderung memberi umpan balik pada siswa tertentu saja?
- Apakah saya menerapkan jenis-jenis umpan balik dengan bervariasi?
- Apakah saya puas dengan proporsi umpan balik yang sudah diberikan kepada siswa?

Konsep Diri

a. *Pengertian Konsep Diri*

Menurut Lutan (2001 : 88), "Konsep diri adalah penilaian tentang kepatutan diri pribadi yang dinyatakan dalam sikap, yang dimiliki seseorang mengenai dirinya". Maksudnya adalah tentang bagaimana perasaan kita terhadap diri kita sendiri. Proses penilaian terhadap diri sendiri ini diperoleh melalui proses membandingkan dengan yang lain, mendapatkan perlakuan dari orang lain, baik berupa penghargaan atau bersifat cemoohan. Misalnya pada kasus seorang siswa yang selalu gagal di sekolah atau tidak pernah sukses mempelajari keterampilan dalam pembelajaran penjas. Biasanya siswa akan memendam perasaan gelisah, malu, merasa bersalah samapi menjadi seseorang yang mudah frustrasi. Keadaan ini akan bertambah parah apabila guru dan orang tua tidak menaruh perhatian atau kurang peduli terhadap kesulitan yang sedang dihadapi oleh anak tersebut. Sebaliknya pada anak yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan keyakinan yang mantap maka ia dapat dikatakan memiliki konsep diri yang positif (*positive self concept*) yaitu seseorang yang menilai dirinya mampu dan ia dapat menetapkan tujuannya secara realistis.

b. *Komponen Konsep Diri Yang Positif*

Guru penjas harus memahami komponen-komponen yang dapat membentuk dan mengembangkan konsep diri yang positif pada anak. Setiap komponen memegang peranan penting untuk memberikan pengaruh terhadap rasa patut dan layak yang pada akhirnya dapat memberikan penilaian positif atau negatif terhadap diri sendiri. Rusli Lutan (2001:89-92) mengungkapkan komponen-komponen tersebut sebagai berikut:

1) Merasa diakui lingkungan sekitar

Perasaan diakui dan berharga bagi lingkungan sosial, termasuk lingkungan pembelajaran, merupakan salah satu unsur untuk memperkuat konsep diri yang positif. Ini ditunjukkan oleh pengakuan guru dan siswa yang lain.

2) Merasa mampu

Anak yang memperoleh kesempatan dan pengalaman sukses dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada umumnya akan memiliki konsep diri yang positif. Ia akan merasa mampu melaksanakan tugas gerak atau bahan

ajar yang disampaikan gurunya. Pada kasus siswa yang mengalami kegagalan, guru memegang peranan penting untuk meminimalisir dampak terbentuknya konsep diri yang negatif, misalnya melalui pemberian umpan balik yang sesuai. Dan sebaliknya jika guru tidak mampu, kemungkinan besarnya adalah anak akan selalu merasa rendah dan pesimis.

3) Merasa patut

Dalam konteks pembelajaran penjas melalui penerapan umpan balik, sesungguhnya salah satu fungsi pemberian umpan balik adalah memberikan gambaran tentang kemampuan seorang anak dengan anak yang lainnya. Untuk itu pulalah guru penjas harus memiliki kepedulian yang tinggi terhadap setiap penampilan siswa.

4) Menerima keadaan diri sendiri

Guru penjas merupakan sumber utama yang menjadi sandaran bagi setiap siswa untuk memperoleh penghargaan yang dapat membesarkan hati siswa karena ia disadarkan pada keadaan dirinya.

5) Menerima keterbatasan

Seorang anak yang memiliki konsep diri yang positif, ia adalah orang yang dapat memahami kelemahannya dan menerima keterbatasannya.

6) Keunikan

Guru penjas harus mengakui bahwa setiap siswa memiliki sifat dan kemampuan yang khas (unik) dan bahwa setiap siswa berbeda antara satu dengan yang lainnya. Menghormati dan menghargai setiap keunikan siswa berpengaruh pada pembentukan sikap positif pada diri siswa yang bersangkutan.

c. Pentingnya Pembinaan Konsep Diri

Menurut Lutan (2001 : 95), "Pembinaan konsep diri sedemikian penting, dan melalui program pendidikan jasmani yang bermutu, konsep diri itu dapat diajarkan atau dikembangkan". Ini berkaitan erat dengan peranan guru yang sangat besar dalam membentuk perilaku. Melalui perkataan dan perlakuan guru maka akan tertanam kesan yang relatif menetap pada diri anak. Guru yang tidak pernah memberikan penghargaan pada anak, maka akan membekas dalam kesan bahwa anak tidak mampu. Perlakuan guru yang tidak adil dan bersifat negatif maka hal itu akan mengarahkan anak untuk memiliki konsep diri yang negatif.

Adapun faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah menghargai diri sendiri dan evaluasi diri yang realistik. Kedua faktor tersebut akan sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam memberikan dorongan agar anak terbiasa menghargai prestasinya, membiasakan diri untuk menyadari kekurangan dan kegagalannya dan membimbing anak untuk menyadari dimana letak kegagalan dan faktor apa penyebabnya sehingga tujuan evaluasi yang realistis tidaklah berarti menghindari penilaian yang negatif (Lutan, 2001).

d. Pengembangan Konsep Diri dalam Pendidikan Jasmani

Beberapa siasat untuk menumbuhkembangkan konsep diri (Rusli Lutan, 2001:95-96) adalah sebagai berikut:

1) Anak Saling menghargai

Guru penjas harus mengajarkan kepada anak ungkapan yang manis untuk saling mendukung dan menghargai. Dengan membiasakan ungkapan tersebut maka

rekan-rekannya pun akan terbiasa untuk melakukan hal serupa seperti yang dilakukan guru. Sebaliknya, hindari suasana saling mencemooh, mencela atau mengejek apalagi saling melecehkan.

2) Guru dan Anak Saling Menghargai

Interaksi antara guru dan siswa dalam pembelajaran penjas merupakan bentuk interaksi sosial yang sangat berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri anak. Pemberian umpan balik selama proses pembelajaran penjas merupakan wujud saling menghargai antara guru dengan siswa.

3) Penetapan Tujuan Yang Realistik

Pengalaman siswa yang selalu gagal atau tidak memperoleh pengalaman sukses dikarenakan tujuan yang harus dicapainya terlalu tinggi akan sangat berdampak pada pembentukan konsep diri. Oleh sebab itu orientasi sukses merupakan faktor penting dan utama dalam program pendidikan jasmani. Sehubungan hal itu maka perumusan tujuan pembelajaran harus realistik. Dalam proses pencapaian tujuan itu dapat dilakukan secara sistematis. Pantahapan yang sistematis dipengaruhi oleh proses pemberian umpan balik.

Karakteristik Perkembangan Psikososial Siswa Sekolah Dasar

Perlu kiranya untuk memahami karakteristik psikososial siswa SD agar pengembangan konsep diri yang positif melalui penerapan umpan balik menjadi efektif dan efisien. Kesemua ini berkaitan erat dengan jenis umpan balik yang diberikan dengan kebutuhan siswa yang dipengaruhi oleh karakteristik khusus yang dimilikinya. Berikut ini beberapa indikator yang menjadi bagian dari aspek psikososial siswa SD:

1. Karakteristik Perkembangan Mental, diantaranya adalah:

- Munculnya sifat kepahlawanan yang kuat
- Perhatian kepada teman sekelompok makin kuat
- Mulai memiliki rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa
- Beberapa anak mudah putus asa dan akan bangkit bila tidak sukses

2. Karakteristik Perkembangan Sosial dan Emosional, diantaranya adalah:

- Mudah dibangkitkan
- Mulai tumbuh rasa kasih sayang seperti orang dewasa
- Senang sekali memberikan pujian dan mengagungkan
- Mengkritik tindakan orang dewasa
- Rasa bangga berkembang
- Ingin mengetahui segala sesuatu
- Merindukan pengakuan dari kelompok
- Bangga dengan kesuksesan yang diraihinya
- Menyukai kegiatan kelompok
- Loyal terhadap kelompoknya (*gang*).

3. Karakteristik Perkembangan Konsep Diri, diantaranya adalah:

Perkembangan konsep diri pada anak besar berkaitan erat dengan perkembangan pada aspek psikologis dan sosial yang turut dipengaruhi oleh lingkungan. Pada masa usia anak sekolah, anak mulai mengembangkan konsep-

konsep yang perlu bagi kehidupan sehari-hari, salah satunya adalah pembentukan konsep diri. Pada masa awal usia sekolah, pada umumnya anak dituntut untuk dapat mengerjakan atau menyelesaikan sesuatu dengan baik bahkan sempurna. Kemampuan melakukan hal-hal tersebut menumbuhkan kepercayaan diri atas kecakapan atau kemampuan diri hingga pada akhirnya akan memiliki penilaian yang positif terhadap diri sendiri. Kalau tidak, pada diri anak akan mulai tumbuh bibit perasaan rendah diri (*inferiority*) yang mungkin akan dibawanya pada taraf perkembangan psiko-sosial selanjutnya.

KESIMPULAN

1. Upaya mengembangkan konsep diri yang positif pada siswa SD merupakan tanggung jawab bersama antara guru dengan orang tua, dan harus dilakukan sedini mungkin. Lingkungan sekolah dan lingkungan keluarga (rumah) akan saling mempengaruhi satu sama lain.
2. Penyelenggaraan pembelajaran penjas yang meliputi keseluruhan aspek (*psikomotor*, kognitif, dan afektif) akan berpengaruh pada pengembangan konsep diri setiap siswa. Khususnya melalui pemberian umpan balik (*feedback*) yang sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa maka siswa akan semakin memahami siapa dirinya dengan segala kelebihan dan kekeurangan yang dimilikinya.
3. Penerapan umpan balik dengan selalu menerapkan aktivitas saling menghargai antara siswa dan guru serta menetapkan tujuan yang realistis berarti telah menanamkan indikator konsep diri yang positif pada diri siswa. Indikator yang dimaksud adalah Merasa diakui lingkungan sekitar, Merasa mampu, Merasa patut, Menerima keadaan diri sendiri, Menerima keterbatasan, dan Keunikan

DAFTAR PUSTAKA

- Apruebo, Roxel A. (2005). *Sport Psychology*. Manila: UST Publishing House.
- Harsono (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. C.V. Tambak Kusuma.
- Husdarta, M Saputra, Yudha (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikdasmen Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Lutan, Rusli. (1998). *Perencanaan dan Strategi Pembelajaran Penjaskes. PPGK-2536 (Modul 1 s/d 2)*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikdasmen Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Penjaskes Setara D-II.
- Lutan, Rusli. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikdasmen Bekerja sama dengan Dirjen Olahraga.
- Lutan, Rusli. (2003). *Self Esteem: Landasan Kepribadian*. Jakarta: Bagian Proyek Peningkatan Mutu Organisasi dan Tenaga Keolahragaan Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Makmun, Abin S. (2004). *Psikologi Kependidikan Perangkat Sistem Pengajaran*. Bandung: PT Remaja Rosadakarya.
- Rink, Judith E. (1985). *Teaching Physical Education for Learning*. ST. Louis: Times Mirror/Mosby.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. (1992). *Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak Buku I Modul 1-6*. Jakarta: Depdikbud Proyek Penataran Guru SD Setara D-II.
- Suherman, Adang (1998). *Revitalisasi Keterlantaran Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: IKIP Bandung Press.
- Weinberg, Roberts S, dan Gould, Daniel. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. USA: Human Kinetics.
- Wuest, Deborah. Bucher, Charles. (1995). *Foundations of Physical Education And Sport*. St. Louis: Mpsby.