



Self-check style dalam meningkatkan teknik *aiming* panahan

Self-check style in improving archery *aiming* technique

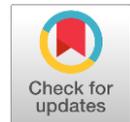
Arisman^{1*}, Firmansyah Dlis², Rizka Antoni³

¹ Universitas Mitra Karya, Indonesia, email: arisman.900225@gmail.com

² Universitas Negeri Jakarta, Indonesia, email: firmanysyahdlis@unj.ac.id,

³ Universitas Negeri Jakarta, Indonesia, email rizkaantonii@gmail.com

* Penulis korespondensi



Info Artikel

Diajukan: 2 Agustus 2021

Diterima: 4 September 2021

Diterbitkan: 9 September 2021

Keyword:

self-check Style; aiming techniques; archery

Kata Kunci:

Self-check Style; teknik aiming; panahan.

Abstract

This research aims to find out the results of learning the Archery Aiming technique by applying the self-check style. The ability to shoot in archery is still not good and needs to be improved. Therefore, teaching this is quite interesting to do because it demands more independence. The respondents were 36 students of Sports Coaching Education at Mitra Karya University with details of 18 people used as objects to be treated and 18 others as control classes. The data uses statistical analysis of SPSS V26. The results showed the effect of self-check style compared to the teaching style as a control class with independent sample t-test results obtained values (Sig. 2-tailed) $0.000 < 0.05$. This can be concluded there is a difference, where Selfcheck Style is more effective in improving archery technique aiming.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar panahan teknik *Aiming* dengan menerapkan gaya *Self-check*. Kemampuan bidikan dalam memanah yang dilakukan masih kurang baik dan perlu ditingkatkan. Maka dari itu, melalui gaya mengajar ini cukup menarik dilakukan karena lebih menuntut kemandirian. Respondennya adalah mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Mitra Karya sebanyak 36 orang dengan rincian 18 orang yang dijadikan sebagai objek untuk diberi perlakuan dan 18 orang lainnya sebagai kelas kontrol. Adapun analisis data menggunakan analisis statistika SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian perlakuan *self-check style* dibandingkan dengan gaya mengajar konvensional sebagai kelas kontrol dengan hasil uji *independent sample t-test* yang didapat nilai (Sig. 2-tailed) $0,000 < 0,05$. Hal ini dapat disimpulkan adanya perbedaan, dimana *self check style* lebih efektif dalam meningkatkan teknik *aiming* olahraga panahan.

PENDAHULUAN

Pembelajaran penting dalam dunia pendidikan, karena dengan adanya pembelajaran pendidikan secara global dalam terlaksana dengan baik. Proses pembelajaran di perguruan tinggi harus mampu merangsang pengembangan aspek-aspek kognitif, psikomotor, afektif dan sosial dengan harmonis, terutama pada mata kuliah praktik. Pelaksanaan pembelajaran setidaknya melibatkan tiga



komponen utama, yaitu (pengajar, siswa dan materi). Apa yang telah dipelajari para mahasiswa semuanya termasuk dalam buku teks. dosen hanya menyampaikan materi, mahasiswa harus memahami apa yang telah diajarkan, selanjutnya mahasiswa akan mengerjakan pekerjaan rumah secara terstruktur sesuai topik yang diberikan, pembelajaran seperti ini masih tergolong pembelajaran reguler. Transfer ilmu harus didasarkan pada keberhasilan mahasiswa dalam menyerap dan mengulang kembali materi yang sudah diberikan.

Pembelajaran bukan hanya tentang bagaimana otak berpikir, namun lebih dari itu, pembelajaran dalam sistem pendidikan merupakan aktivitas yang kompleks yang mengintegrasikan antara kognisi, fisik, sosial dan konteks budaya. Mengintegrasikan semua komponen tersebut dalam suatu pembelajaran memang bukan hal yang mudah. Dalam pembelajaran yang dominan akademik misalnya matematika, sejarah akan lebih banyak menonjolkan aktivitas kognitif, dan begitu juga sebaliknya dalam pembelajaran praktik (pendidikan jasmani, atau mata kuliah praktik cabang olahraga lainnya) akan lebih menonjolkan praktik gerakannya. Pembelajaran dengan karakteristik praktik fisik/ gerak juga dapat didesain untuk mengintegrasikan semua komponen fisik, motorik, kognitif, sosial dan budaya dengan optimal. Salah satu solusinya adalah dengan mendesain pembelajaran berupa gaya mengajar.

Proses pembelajaran panahan dilakukan di lapangan, untuk mencapai tujuan harus adanya persiapan. Persiapan tersebut dilaksanakan agar mahasiswa dapat menguasai materi perkuliahan yang diajarkan (Sin, 2017). Namun demikian, untuk dapat mengoptimalkan domain kognitif dan afektif yang konstruktif, maka dosen harus memiliki strategi yang jitu. Hal tersebut juga akan memberikan efisiensi pembelajaran teknik dasar, sebab sebelum menuju pada praktik yang sebenarnya, mahasiswa telah memiliki pengetahuan awal serta visualisasi gerakan yang akan dipelajari. Dengan demikian akan lebih mudah melakukan gerakan yang dimaksud. Salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah dengan mengembangkan gaya mengajar dalam bentuk *self-Check*.

Self-Check Style ini dirancang untuk memungkinkan pemain mempelajari dan memahami tindakan yang akan dilakukan, sejauh mana mereka dapat membuat tindakan yang benar, dan hasil yang diinginkan (baik atau tidak). Dengan cara ini pemain dapat mengembangkan pemikiran dan kemandiriannya sendiri untuk menentukan apakah gerakan tersebut benar (Putra, 2018), Keputusan dibuat oleh individu dengan membandingkan penampilannya dengan standar yang ditetapkan oleh instruktur. ini merupakan tugas baru bagi individu untuk menganalisis pembelajaran. Bagaimana cara mengevaluasi penampilan mereka sendiri yang akan mempengaruhi siswa untuk meningkatkan rasa kemandiriannya (Saptono & Rozzaq, 2013). Berdasarkan pemaparan di atas sudah jelas bahwasanya *Self-Check Style* merupakan gaya pembelajaran untuk memeriksa dan menganalisis gerakan pembelajaran pada diri sendiri yang dilakukan secara mandiri. Adapun Gerakan yang dimaksud adalah Teknik dasar *Aiming*.

Aiming merupakan gerakan yang mengarahkan titik pembidik (*fisir*) pada sasaran atau target (Vanagosi, 2015), pada saat membidik badan harus seimbang dan tidak boleh terbawa angin (Teofa, 2019) kemudian detak jantung juga akan mempengaruhi hasil bidikan (Kolayış & Mimaroglu, 2008).

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah eksperimen. Menurut James & Aini (2018) *Field Experiments* merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan di lapangan berdasarkan tempat penelitiannya. Adapun langkah-langkah pelaksanaannya melakukan tes awal (*pre-test*), selanjutnya pemberian perlakuan (*treatment*) yaitu *self-check style* dalam kurun waktu 2 bulan selama 14 kali pertemuan kemudian diakhiri dengan tes akhir (*post-test*) melakukan bidikan ke sasaran 40 meter. Responden penelitian ini berjumlah 36 orang mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang mengikuti Ekstrakurikuler Panahan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling* jenuh dimana pengambilannya berdasarkan seluruh anggota populasi yang telah ditetapkan oleh peneliti (Barlian, 2016), lebih jelasnya diuraikan seperti tabel berikut.

Tabel 1. Sampel Penelitian

No	Kategori	Responden	Keterangan
1	Laki-Laki	12 Orang	Kelas Eksperimen
2		12 Orang	Kelas Kontrol
3	Perempuan	6 Orang	Kelas Eksperimen
4		6 Orang	Kelas Kontrol
	Total	36 Orang	

Teknik Analisis Data

Analisis menggunakan uji normalitas, homogenitas dan uji *independent t-test* menggunakan SPSS V26 dari data yang dikumpulkan hasil *pre-test* dan *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data secara statistik dapat dijabarkan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Deskriptif Data

		Statistics			
		Preex	Postex	Prekon	Postkon
N	Valid	18	18	18	18
	Missing	0	0	0	0
	Mean	18.11	22.22	18.00	18.28
	Std. Error of Mean	.626	.619	.560	.576
	Median	18.00	22.00	17.50	18.00
	Mode	16 ^a	19 ^a	17	18
	Std. Deviation	2.654	2.625	2.376	2.445
	Variance	7.046	6.889	5.647	5.977
	Range	10	9	8	9
	Minimum	14	18	15	14
	Maximum	24	27	23	23
	Sum	326	400	324	329

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Berdasarkan tabel di atas terdapat perbedaan nilai dari tes awal dan tes akhir dalam kategori mean, median, modus, simpangan baku, nilai maksimum, nilai minimum, serta jumlah dari kelas eksperimen maupun kelas kontrol.

Persyaratan Analisis

Berdasarkan Hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* setelah diuji hasilnya berdistribusi normal karena nilai signifikansi (Sig 0,200) > 0,05. Seperti yang dijelaskan pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Tests of Normality

	Kelas	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil_Aiming	<i>Pretest experiment</i>	.120	18	.200*	.968	18	.751
	<i>Posttest Experiment</i>	.112	18	.200*	.965	18	.706
	<i>Pretest Control</i>	.163	18	.200*	.935	18	.242
	<i>Posttest Control</i>	.212	18	.032	.961	18	.626

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dengan demikian, karena data berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan menggunakan statistic parametrik, sebagai berikut.

Tabel 4. Paired Samples Test

		<i>Paired Differences</i>						<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
		<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>					
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>				
<i>Pair 1</i>	<i>Pretest-Posttest experiment</i>	-4.111	1.605	.378	-4.909	-3.313	10.869	17	.000	
<i>Pair 2</i>	<i>Pretest-posttest control</i>	-.278	1.018	.240	-.784	.228	-1.158	17	.263	

Berdasarkan output Pair 1 diperoleh nilai sig.(2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil belajar *aiming* untuk pretest kelas eksperimen dengan *posttest* eksperimen (*self check style*). Kemudian pada output *Pair 2* diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,263 > 0,05 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan rata-rata hasil belajar *aiming* untuk *pretest* kelas eksperimen dengan *posttest control* (konvensional).

Jadi, terdapat pengaruh yang signifikan *pretest* dan *posttest self-check style* terhadap pembelajaran *aiming* dalam panahan.

Untuk melihat lebih jelas rata-rata hasil belajar sebelum dan sesudah dilakukan metode *self-check style*, dapat dilihat pada tabel 5 berikut:

Tabel 5. Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest experiment	18.11	18	2.654	.626
	Posttest experiment	22.22	18	2.625	.619
Pair 2	Pretest control	18.00	18	2.376	.560
	Posttest control	18.28	18	2.445	.576

Kemudian dilanjutkan dengan uji homogenitas yang didapatkan hasil pada Tabel 6 berikut.

Tabel 6. Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil_Aiming	Based on Mean	.193	1	34	.663
	Based on Median	.294	1	34	.591
	Based on Median and with adjusted df	.294	1	33.883	.591
	Based on trimmed mean	.199	1	34	.658

Hasil analisis pada Tabel 6 menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig) pada *Based on Mean* (0,663) > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data kelas *post-test* eksperimen dan kontrol tersebut homogen. Dengan demikian, maka salah satu syarat dari uji *independent sample t-test* sudah terpenuhi.

Tabel 7. Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				95% Confidence Interval of the Difference		
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Hasil_Aiming	Equal variances assumed	.193	.663	4.666	34	.000	3.944	.845	2.226	5.663
	Equal variances not assumed			4.666	33.830	.000	3.944	.845	2.226	5.663

Berdasarkan uji *independent sample t-test* diatas bahwasanya nilai signifikansi (*2-tailed*) $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, ada perbedaan yang signifikan antara hasil pembelajaran *aiming* dalam panahan yang menerapkan gaya *self-check* dengan gaya konvensional. Untuk lebih jelasnya mengetahui rata-rata (*mean posttest*) kelas eksperimen dan *post-test* kelas kontrol dalam tabel 8 berikut.

Tabel 8. *Group Statistics*

	Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil_Aiming	Postex	18	22.22	2.625	.619
	Postkon	18	18.28	2.445	.576

PEMBAHASAN

Analisis data statistik yang sudah dilakukan semuanya memenuhi persyaratan dan juga sudah diketahui adanya pengaruh pemberian *Self-check Style* terhadap pembelajaran teknik *aiming* dalam panahan dengan hasil yang cukup signifikan dan efektif untuk dijadikan sebagai acuan dalam pembelajaran di perguruan tinggi, khususnya panahan. Gerakan dari olahraga ini sangat sederhana dan tidak rumit (Dewi & Vanagosi, 2019) serta memiliki tiga nomor yaitu tradisional, nasional, internasional (Parena, Rahayu, Sugiharto, 2017) serta banyak diminati oleh berbagai usia (Arisman & Guntara, 2021).

Salah satu mencapainya bisa menggunakan metode *Self-check Style*. Hal ini dipertegas oleh Fazari, Hendrayana & Juliantine (2020) Gaya periksa diri merupakan gaya mengajar yang dapat dilakukan di sekolah karena gaya mengajar tersebut bisa sebagai solusi dalam proses pembelajaran.

Dari uraian beberapa pendapat diatas sudah jelas bahwasanya pembelajaran teknik *aiming* dalam dalam cabang olahraga panahan dapat didukung dengan menerapkan metode gaya mengajar *self-check* agar tujuan dari pembelajaran tersebut bisa tercapai dan terlaksana dengan baik. Gaya ini dipastikan efektif karena perlakuannya dikontrol setiap waktu dan dilaporkan setiap pertemuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gaya mengajar *Self-check* memberikan pengaruh terhadap hasil pembelajaran teknik aiming dalam olahraga panahan pada mahasiswa Universitas Mitra Karya
2. Berdasarkan hasil temuan dilapangan dan juga analisis data secara statistik didapatkan hasil pembelajaran teknik *aiming* menggunakan *self-check style* lebih efektif diterapkan pada pembelajaran dibandingkan metode Konvensional.

REFERENSI

- Arisman, A., & Guntara, A. (2021). The Research Of Students' Motor Ability In Archery Extracurricular. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 11(1), 13. <https://doi.org/10.35194/jm.v11i1.1216>
- Barlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Sukabina Press.
- Dewi, P. C. P., & Vanagosi, K. D. (2019). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Panahan Pengkab Perpani Karangasem. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 101–111.
- Fazari, I., Hendrayana, Y., & Juliantine, T. (2020). *Analisis Reciprocal Teaching Style dan Self Check Style Terhadap Hasil Belajar dengan Menggunakan Systematic Literature Review Analysis of Reciprocal Teaching Style and Self Check Style of Learning Outcomes Using Systematic Literature Review*. 20, 445–450.
- James., & Aini, A. (2018). *Metodologi Penelitian Kajian Dalam olahraga* (Issue October).
- Kolayış, İ. E., & Mimaroglu, E. (2008). The effects of heart rate and aiming time on performance in Turkish National Archery Team. *Journal of Human Sciences*, 5(1).
- Parena, A. A., Rahayu, T., & Sugiharto. (2017). Manajemen Program Pembinaan Olahraga Panahan pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 1–6. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes%0A>
- Putra, I. M. (2018). *Pengaruh Gaya Self Check Dan Convergent Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola*. 3(1).
- Saptono, T., & Rozzaq, A. (2013). Perbedaan Pengaruh Metode Mengajar Reciprocal Dan Self Check Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(2), 111–116. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jppi/article/view/3013>
- Sin, T. H. (2017). Bimbingan Motivasi bagi Mahasiswa pada Pembelajaran Bulutangkis. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. <https://doi.org/10.29210/116700>
- Teofa, B. (2019). Effects of Dumbbell-Thera Band Exercise Towards the Arm

- Muscle Endurance and Archery Accuracy in Archery Athletes. *Medikora*, XVIII(2), 79–85.
- Vanagosi, K. D. (2015). *Analisis Kinesiologi Teknik Cabang Olahraga Panahan*. 1(6), 1–27.