

MEMBANGUN KETERAMPILAN SOSIAL: PERAN OLAHRAGA JASMANI DALAM PERKEMBANGAN SOSIAL ANAK SEKOLAH DASAR

Riska Setiawati¹, Gilang Restu Frimananda², Uswatun Hasanah³, Agesha Dinda Septa Dian⁴,
Nisa Fitriyati⁵, Agus Mulyana⁶

^{1, 2, 3, 4, 5, 6}Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudi No.229, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Email: riskasetiawati@upi.edu

Article History

Received: 28-05-2024

Revision: 04-06-2024

Accepted: 06-06-2024

Published: 07-06-2024

Abstract. Rather, it is an important element in a child's holistic education. Physical education and sports play an important role in supporting children's physical, social, emotional, cognitive, and healthy lifestyle growth and development. Through structured and planned physical activity, it helps improve the child's basic motor skills, strength, fitness, and overall health. The purpose of this study is to find out the important role of physical exercise in social growth and development in elementary school children. This study uses a literature study method, which begins by identifying topics to analysis and discussion related to the role of physical exercise in the social development of elementary school children. The main source of data in this article is the results of research published on google scholar. Data analysis was carried out qualitatively consisting of data reduction, data presentation, and conclusion drawn. The result of this study is that the role of physical exercise can encourage social interaction, cooperation, communication, sportsmanship, confidence, discipline, ability to manage emotions, focus, concentration, problem-solving skills, creativity, critical thinking, exercise habits, healthy diet, and awareness of the importance of physical and mental health.

Keywords: Physical Sports, Social Development, Elementary School Children

Abstrak. Pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan elemen penting dalam pendidikan holistik anak. Pendidikan jasmani dan olahraga berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik, sosial, emosional, kognitif, dan gaya hidup sehat anak. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana, membantu meningkatkan keterampilan motorik dasar, kekuatan, kebugaran, dan kesehatan anak secara keseluruhan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peran penting olahraga jasmani dalam pertumbuhan dan perkembangan sosial pada anak sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur, yang diawali dengan mengidentifikasi topik sampai analisis dan pembahasan yang berkaitan dengan peran olahraga jasmani dalam perkembangan sosial anak sekolah dasar. Sumber data utama dalam artikel ini adalah hasil penelitian yang dipublikasi pada *google scholar*. Analisis data dilakukan secara kualitatif yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil dari penelitian ini adalah peran olahraga jasmani dapat mendorong interaksi sosial, kerja sama, komunikasi, sportivitas, kepercayaan diri, disiplin, kemampuan mengelola emosi, fokus, konsentrasi, kemampuan pemecahan masalah, kreativitas, pemikiran kritis, kebiasaan berolahraga, pola makan sehat, dan kesadaran tentang pentingnya kesehatan fisik dan mental

Kata Kunci: Olahraga Jasmani, Perkembangan Sosial, Anak Sekolah Dasar

How to Cite: Setiawati, R., Frimananda, G. R., Hasanah, U., Dian, A. D. S., Fitriyati, N., & Mulyana, A. (2024). Membangun Keterampilan Sosial: Peran Olahraga Jasmani dalam Perkembangan Sosial Anak Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (3), 2728-2740. <http://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1138>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses yang dinamis dan kompleks dalam melibatkan berbagai aspek, seperti perkembangan fisik, intelektual, serta perkembangan sosial (Youness, 2016). Perkembangan sosial siswa sekolah dasar menjadi salah satu aspek yang sangat penting dalam konteks pendidikan, dikarenakan keterampilan sosial yang diperoleh anak dapat mempengaruhi kemampuan untuk berinteraksi dan beradaptasi dengan orang lain dan lingkungan sosial di masa depan kelak (Caprara et al., 2014). Anak-anak yang memiliki keterampilan sosial yang baik cenderung memiliki hubungan yang lebih baik dengan teman-teman dan guru, serta lebih mudah dalam menghadapi berbagai tantangan sosial jika dihadapkan dengan suatu masalah sosial. Perkembangan sosial anak sekolah dasar juga dapat dilihat dari berbagai aspek, seperti kemampuan mereka dalam berkomunikasi dengan orang lain, mampu bekerjasama, mampu memberikan solusi terhadap suatu masalah atau konflik, dan memiliki rasa empati terhadap orang lain. Anak-anak yang memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik dapat dengan mudah berbagi pikiran dan ide dengan orang lain, sedangkan anak-anak yang memiliki kemampuan kerjasama, dapat bekerja sama dengan teman-teman untuk mencapai tujuan yang sama. Anak-anak yang memiliki kemampuan resolusi konflik dapat dengan mudah menyelesaikan masalah yang dihadapinya, serta anak-anak yang memiliki kemampuan empati dapat memahami perasaan dan kebutuhan orang lain.

Salah satu cara yang efektif untuk membangun keterampilan sosial anak sekolah dasar adalah dengan menerapkannya melalui olahraga jasmani. Olahraga jasmani tidak hanya membantu meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga membantu meningkatkan keterampilan sosial anak. Dalam olahraga jasmani, anak-anak akan mempelajari dan mengetahui tentang kerjasama, komunikasi yang baik, dan resolusi konflik yang akan diajarkan melalui aktivitas seperti yang dikatakan (Metzler, 2017) strategi pengajaran yang melibatkan pengelompokan siswa yang bersifat tim, seperti bermain bola atau olahraga lainnya. Selain itu, olahraga jasmani juga dapat membantu meningkatkan kemampuan empati anak, dengan memahami perasaan dan kebutuhan teman-teman mereka dalam bermain bersama.

Membangun keterampilan sosial pada anak sekolah dasar melalui pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan sosial mereka. Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada kegiatan olahraga, tetapi juga mencakup berbagai aktivitas fisik lain yang dapat membantu anak dalam mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik. Dalam pendidikan jasmani, anak-anak dapat belajar bekerja sama, saling menghormati, dan menghargai peran orang lain melalui interaksi dengan teman-teman mereka di kelompok.

Pendidikan jasmani juga dapat membantu anak dalam mengembangkan keterampilan sosial melalui pengembangan prinsip-prinsip kebiasaan hidup sehat dan wajar. Dengan demikian, perkembangan kemampuan anak dapat terlihat secara jelas melalui berbagai aktivitas gerakan yang diterimanya dalam pelajaran pendidikan jasmani. Dalam beberapa penelitian, hasil menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki dampak positif pada keterampilan sosial anak (Budiman et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Budiman dan Kusmantara (2020) yang menemukan bahwa model pembelajaran kooperatif dalam pendidikan jasmani memiliki efek yang signifikan pada keterampilan sosial siswa, yang memungkinkan siswa untuk berinteraksi dan mencari solusi bersama, dapat meningkatkan keterampilan sosial mereka. Selain itu, pendidikan jasmani juga dapat membantu anak dalam mengembangkan keterampilan mengukur jarak, kecepatan, dan ketepatan gerak, serta memperkirakan tubrukan, tekanan, dan berat, yang dapat mempengaruhi kemampuan belajar berbicara dan kemampuan lainnya.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengembangkan keterampilan sosial anak sekolah dasar. Dengan mengintegrasikan pendidikan jasmani ke dalam kurikulum, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik, serta meningkatkan kemampuan belajar dan kemampuan lainnya. Proses penelitian dilakukan di Italia, melibatkan keluarga dari berbagai latar belakang pekerjaan dan status sosial. Generalisasi lintas budaya dari temuan dasar ini didukung oleh penelitian dengan anak-anak Amerika oleh Wentzel (1993). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa perilaku prososial berkorelasi positif dengan kesuksesan akademik melalui hubungannya dengan perilaku akademik dan preferensi guru yang lebih besar. Selain itu, pentingnya disiplin orang tua, pembelajaran keterampilan kognitif, dan tanggung jawab sosial dalam hubungannya dengan kesuksesan akademik disorot. Peran regulasi diri, motivasi diri, dan penetapan tujuan pribadi dalam pencapaian akademik juga ditekankan. Hubungan antara perilaku prososial pada anak-anak dengan pencapaian akademik mereka di masa remaja. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku prososial memiliki korelasi positif dengan kesuksesan akademik melalui hubungannya dengan perilaku akademik dan preferensi guru yang lebih besar. Temuan ini menyoroti pentingnya mempromosikan perilaku prososial pada anak-anak untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan meningkatkan kesuksesan akademik mereka di masa depan.

Artikel ini membahas tentang peran olahraga jasmani dalam perkembangan sosial anak sekolah dasar di SD. Kita akan melihat bagaimana olahraga jasmani dapat membantu meningkatkan keterampilan sosial anak, serta bagaimana guru dan orang tua dapat mendukung perkembangan sosial anak melalui olahraga jasmani. Kita juga akan membahas tentang

bagaimana olahraga jasmani dapat membantu meningkatkan kesadaran anak tentang pentingnya kerjasama, komunikasi, dan resolusi konflik dalam berinteraksi dengan orang lain. Dengan demikian, kita dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya olahraga jasmani dalam pendidikan dan meningkatkan kualitas pendidikan di masa depan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur, semua data yang telah dikumpulkan ini berasal dari artikel, buku, ataupun sumber lainnya. Pendekatan metode ini dapat memberikan pengetahuan terkait peran olahraga jasmani dalam perkembangan sosial anak sekolah dasar. Alur penelitian secara rinci dimulai dari mengidentifikasi masalah, melakukan studi literatur, melakukan, dan selesai di menyusun pembahasan. Sumber data utama dalam artikel ini adaah hasil penelitian yang dipublikasi pada *google scholar*. Analisis data dilakukan secara kualitatif yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN DISKUSI

Pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah adalah suatu proses yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan pendidikan secara keseluruhan. Kegiatan ini merupakan instrumen yang efektif dalam melaksanakan proses pendidikan baik secara fisik, emosi, sosial, dan intelektual. Pendidikan jasmani dianggap sebagai elemen yang sangat penting dalam meraih mutu pendidikan dan menjadi bagian tak terpisahkan dari belajar sepanjang hayat, menyumbang kepada perolehan dan penghayatan serta pemahaman terhadap nilai-nilai etika dan mendorong pelaksanaan *fair play* dalam sebuah fase kehidupan. Pemahaman tersebut juga berdasarkan pada kesepakatan yang bersifat universal, seperti yang tertuang dalam butir-butir mukadimah piagam internasional tentang pendidikan jasmani dan olahraga (the international charter physical education and sport) yang dideklarasikan oleh UNESCO tahun 1978. Selain itu, Pendidikan Jasmani juga berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan sosial dan emosional anak, seperti kemampuan bekerja sama, mengendalikan emosi, dan membentuk karakter yang positif (Reswari, 2021). Saat berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan bermain dengan teman sebaya, anak-anak belajar untuk bekerja sama, menghargai perbedaan, dan mengontrol emosi mereka (Supeni et al., 2020). Hal ini akan membantu anak-anak dalam menghadapi situasi sosial yang lebih kompleks di kemudian hari.

Pendidikan jasmani dan olahraga juga memainkan peran penting dalam mengurangi risiko masalah kesehatan fisik dan mental di kalangan anak-anak dan remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kesehatan jantung,

memperkuat otot dan tulang, serta membantu dalam menjaga berat badan yang sehat. Selain itu, olahraga juga diketahui dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi, meningkatkan mood, serta memperbaiki kualitas tidur. Secara keseluruhan, pendidikan jasmani dan olahraga adalah komponen integral dari sistem pendidikan yang membantu membentuk individu yang sehat, berkarakter, dan berpengetahuan luas. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk terus mengembangkan program pendidikan jasmani yang inovatif dan inklusif, yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik tetapi juga pada pengembangan nilai-nilai sosial, emosional, dan budaya siswa. Dengan demikian, pendidikan jasmani dapat berkontribusi secara signifikan terhadap pencapaian tujuan pendidikan nasional dan membentuk generasi yang lebih baik di masa depan.

Hubungan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Pertumbuhan Perkembangan Anak

Menurut Sutrisna (2008), terdapat dua asumsi utama yang mendasari pemahaman hubungan timbal balik antara Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak didik. Pertama, salah satu tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah mengarahkan anak didik pada pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis. Aktivitas fisik yang disampaikan secara didaktik dan metodik oleh guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dapat mengarahkan anak didik pada pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang dan harmonis. Oleh karena itu, guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan harus berusaha untuk mengimplementasikan program pembelajaran yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak didik.

Kedua, pertumbuhan dan perkembangan anak didik menjadi bahan ajar dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Dasar. Dalam proses pembelajarannya, perkembangan gerak menjadi pedoman dalam pengembangan program Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Melalui aktivitas gerak yang sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan gerak anak, diharapkan dapat mendorong mereka menuju pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis.

Perkembangan fisik dianggap penting untuk dipahami karena mempengaruhi perilaku anak sehari-hari, baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung, perkembangan fisik menentukan kemampuan bergerak anak. Secara tidak langsung, pertumbuhan dan perkembangan fisik mempengaruhi cara anak melihat dirinya sendiri dan orang lain. Perkembangan fisik menjadi dasar bagi kemajuan perkembangan selanjutnya. Seiring bertambahnya ukuran berat dan tinggi badan serta kekuatan, anak dapat mengembangkan

keterampilan fisiknya dan menjelajahi lingkungan tanpa bantuan orang tua. Perkembangan sistem saraf pusat memungkinkan anak untuk lebih memahami dan menguasai tubuhnya. Menurut Syamsu Yusuf (2004), proporsi tubuh anak pada usia tiga tahun rata-rata tingginya sekitar 80-90 cm dengan berat badan 10-13 kg, sedangkan pada usia lima tahun, tingginya sekitar 100-110 cm. Tulang kaki tumbuh dengan cepat, meskipun pertumbuhan tengkorak melambat dibandingkan usia sebelumnya. Tulang-tulang menjadi lebih besar dan kuat, dan pada usia lima tahun, pertumbuhan otak mencapai 75% dari ukuran dewasa, dan 90% pada usia enam tahun. Pada usia ini, perubahan fisiologis terlihat dalam aktivitas bermain dan perkembangan jasmani anak, seperti pernapasan yang lebih lambat dan mendalam, serta denyut jantung yang lebih lambat dan stabil. Perkembangan fisik anak juga ditandai dengan berkembangnya keterampilan motorik, baik kasar maupun halus. Keterampilan motorik tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi kemampuan motorik anak prasekolah (Yusuf, 2004)

Usia	Kemampuan Motorik Kasar	Kemampuan Motorik Halus
3-4 tahun	1. Naik dan turun tangga 2. Meloncat dengan dua kaki 3. Melempar bola	1. Menggunakan krayon 2. Menggunakan benda/ alat 3. Meniru bentuk (meniru gerakan orang lain)
4-6 tahun	1. Meloncat 2. Mengendarai sepeda anak 3. Menangkap bola 4. Bermain olahraga	1. Menggunakan pensil 2. Menggambar 3. Memotong dengan gunting 4. Menulis huruf cetak

Perkembangan motorik anak akan berpengaruh terhadap porsi perkembangan sosial. Tidak dapat di pungkiri bahwa keterampilan motorik dengan sosial terdapat kesinambungan diantara keduanya. Tanda-tanda perkembangan sosial pada masa ini adalah: (1) anak mulai mengetahui aturan-aturan, baik di lingkungan keluarga maupun dalam lingkungan bermain, (2) sedikit demi sedikit anak sudah mulai tunduk pada peraturan, (3) anak mulai menyadari hak atau kepentingan orang lain, (d) anak mulai dapat bermain bersama anak-anak lain, atau teman sebaya (peer group).

Tabel 2. Tahapan perkembangan psikososial

Tahapan Perkembangan	Umur	Elemen untuk Hasil Positif
Trust vs Mistrust	Masa bayi 0-1 tahun	Bayi memerlukan nutrisi yang baik, perawatan yang tepat, kasih sayang, tanggung jawab dari orangtua, serta pengasuhan yang konsisten dari orangtua.

Autonomy vs. Shame & Doubt	Masa baduta 1-2 tahun	Orangtua perlu meyakinkan anak bahwa ia mampu melakukan hal-hal tersebut dan sebaiknya menghindari sikap yang terlalu protektif.
Initiative vs Guilt	Masa Prasekolah 2-6 tahun	Menjalankan aktivitas diri, belajar menerima tanpa rasa salah jika tidak dapat mencapainya, imajinasi, bermain peran seperti orang dewasa. Belajar inisiatif bukan terbentuknya seksual
Industry vs inferiority	Masa Sekolah 6-12 tahun	Menemukan kesenangan dan produktif, bertetangga, menjalin hubungan dengan teman sebaya, interaksi di sekolah. Belajar kepercayaan diri dengan meningkatkan keterampilan

Sumber: Erikson (dalam Dwi Hastuti, 2008)

Teori psikososial berpandangan bahwa sumber utama perkembangan anak adalah ego dalam interaksinya dengan lingkungan sekitarnya, mengingat keluarga adalah lingkungan yang langsung dan pertama. Menurut Erikson (dalam Dwi Hastuti, 2008) tahapan perkembangan anak prasekolah dapat dikelompokkan berdasarkan asumsi bahwa: (1) anak dilahirkan dengan kecenderungan baik, (2) faktor lingkungan berperan utama dalam perkembangan anak, (3) anak berperan aktif dalam proses perkembangannya, (4) perkembangan berjalan dalam tahapan menurut umur, dan 5) tahapan perkembangan umumnya sama untuk semua anak (Salman & Darsi, 2020).

Praktik Pembelajaran yang Disesuaikan dengan Tingkat Perkembangan

Isi pelajaran, lingkungan, dan metode pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di sekolah harus disesuaikan dengan tahap perkembangan dan kesiapan siswa. Oleh karena itu, guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Dasar perlu memahami prinsip-prinsip pertumbuhan dan perkembangan anak (Menstimulasi et al., 2020). Prinsip-prinsip tersebut meliputi:

- Pertumbuhan dan perkembangan berlangsung secara berkelanjutan, dari fase janin hingga usia tertentu. Artinya, pertumbuhan dan perkembangan yang terlihat saat ini adalah hasil dari proses yang terjadi sebelumnya, yang berimplikasi pada penyusunan program Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.
- Program Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan harus dirancang sebagai suatu kesatuan yang berkesinambungan di setiap tingkat pendidikan. Setiap tahap perkembangan

memiliki karakteristik yang berbeda, sehingga program yang efektif adalah yang mempertimbangkan dengan cermat pertumbuhan dan perkembangan anak.

- Setiap individu memiliki karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang unik, yang mempengaruhi penyusunan program Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Program yang efektif adalah yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Namun, karena sulit menyusun program secara individual, program tersebut paling tidak harus berdasarkan kelompok kebutuhan, seperti siswa dengan kemampuan rendah, sedang, dan tinggi.

Perkembangan gerak dasar kritis terjadi pada usia 2 hingga 7 tahun, yang meliputi tiga tahap sub perkembangan gerak dasar: (1) tahap pengenalan, (2) tahap dasar, dan (3) tahap kematangan. Tahap-tahap ini mempengaruhi pengembangan program pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Perkembangan gerak pada usia 7 hingga 14 tahun merupakan tahap gerak spesialisasi, yang mencakup tiga sub tahap: (1) transisi dari gerak dasar ke gerak aplikasi, (2) aplikasi gerak pada keterampilan khusus dengan kualitas koordinasi yang lebih baik, dan (3) pemanfaatan gerak dalam berbagai aktivitas yang meningkatkan keterampilan gerak dengan koordinasi yang baik (Mustafa & Sugiharto, 2020). Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, diharapkan siswa diarahkan sesuai dengan tahap perkembangan gerak mereka, sehingga pada akhir tahap perkembangan gerak, mereka memiliki keterampilan yang memadai untuk beradaptasi dengan perkembangan zaman.

Peran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Terhadap Keterampilan Sosial

Saat siswa melakukan aktivitas fisik, terdapat berbagai aspek yang terlibat. Para ahli menegaskan bahwa dalam momen ini, anak sedang berinteraksi dengan dunia luar, baik dalam konteks bermain maupun dalam menghadapi realitas. Bermain tidak hanya merupakan aspek biologis, tetapi juga interaksi psiko-sosial yang memengaruhi keterampilan sosial mereka. Menurut Sutrisna (2008), bermain dan bergerak adalah fenomena universal manusia. Pada tahap pertumbuhan dan perkembangan anak, bermain adalah pemicu awal yang menggerakkan seluruh aspek pertumbuhan dan perkembangan. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan menggunakan aktivitas fisik untuk merealisasikan program pembelajarannya, mendorong anak untuk bermain dan bergerak, sehingga nilai-nilai sosial dapat terinternalisasi dalam kepribadian anak. Melalui pengalaman nyata dalam kegiatan bergerak dan bermain, berbagai nilai sosial dapat diadopsi dan terinternalisasi dalam kehidupan anak (Intani, 2016). Dengan demikian, jika siswa Sekolah Dasar mengikuti Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dengan baik, mereka akan memiliki keterampilan sosial yang baik pula.

Pendidikan di Indonesia cenderung fokus pada pembentukan karakter kognitif, afektif, dan psikomotor yang kurang berpijak pada realitas masyarakat. Hal ini menjadi ciri khas pendidikan di Indonesia. Meskipun ada upaya reorientasi dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perubahan baru sebatas definisi dan belum mencakup substansi makna, peran, dan fungsi. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan memberikan pengalaman nyata tentang berbagai nilai sosial yang dapat meningkatkan keterampilan sosial siswa (Fajar, 2017). Nilai-nilai seperti saling menghargai, kerja sama, kompetisi sehat, pantang menyerah, dan persahabatan dapat diinternalisasi melalui program ini. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah satu-satunya pendidikan yang merealisasikan nilai-nilai sosial dalam diri anak.

Proses Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan tidak hanya bertujuan untuk mencapai keterampilan dan kebugaran jasmani yang tinggi, tetapi juga keterampilan sosial. Untuk mengoptimalkan perkembangan gerak dan keterampilan sosial siswa Sekolah Dasar, dapat dilakukan dengan cara-cara sebagai berikut:

- Menanamkan pengertian bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah mata pelajaran penting untuk membentuk fisik dan mental yang sehat, sehingga siswa tidak lagi menganggapnya sebagai pelajaran pelengkap atau sekadar untuk bermain atau beristirahat.
- Menanamkan disiplin pada siswa untuk mengikuti mata pelajaran ini dengan tekun dan bersungguh-sungguh, sehingga manfaat dari pelajaran ini benar-benar dirasakan. Misalnya, mengikuti gerak jalan, senam, atau sepak bola dengan sungguh-sungguh akan membuat tubuh sehat dan berkeringat, sehingga racun dalam tubuh keluar bersama keringat dan tubuh menjadi lebih bugar.
- Guru harus menyajikan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan secara menarik. Guru dapat memberikan materi terkait budaya hidup sehat di sela-sela kegiatan praktik di lapangan, misalnya saat istirahat setelah olahraga.
- Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan hendaknya berkoordinasi dengan guru kelas atau guru agama untuk menyisipkan materi terkait budaya hidup sehat dalam materi yang diberikan sesuai dengan tema atau subtema yang diajarkan.
- Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bersama dengan guru mata pelajaran sejenis dari sekolah lain harus selalu berupaya menciptakan kreasi dan metode terbaik agar mata pelajaran ini diminati oleh siswa. Jika siswa sudah menyukai mata pelajaran ini, mereka akan melakukan aktivitas dengan sungguh-sungguh dan mencapai prestasi yang membanggakan.

Membangun Karakter dan Kedisiplinan Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Pada tahun 1994, kurikulum baru yang memasukkan pendidikan jasmani untuk tingkat sekolah dasar dan menengah telah disusun dan disetujui. Kurikulum baru untuk program Diploma II, yang mencakup mata kuliah Pendidikan Jasmani dan Kesehatan bagi guru-guru sekolah dasar, juga telah dikembangkan sebagai peningkatan dari kurikulum lama. Pembaruan kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan oleh sekolah-sekolah selama ini merupakan salah satu media potensial untuk pembentukan karakter dan peningkatan kualitas akademik siswa (Candra, 2023). Kegiatan ekstrakurikuler ini merupakan aktivitas pendidikan di luar mata pelajaran utama yang bertujuan untuk membantu pengembangan siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka. Kegiatan ini diselenggarakan secara khusus oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang kompeten dan berwenang di sekolah. Harapannya, melalui kegiatan ekstrakurikuler, kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial siswa, serta potensi dan prestasi mereka, dapat berkembang (Inkadatu, 2017). Keefektifan pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani di sekolah pada beberapa tahun terakhir telah menjadi isu nasional yang menarik perhatian banyak pihak. Isu ini sering dibahas dalam forum diskusi atau seminar tingkat nasional oleh berbagai kalangan, termasuk pakar dan praktisi pendidikan jasmani. Berbagai saran dan rekomendasi sering diajukan untuk meningkatkan pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah, termasuk perbaikan kurikulum, peningkatan kemampuan guru, serta penyediaan lapangan dan fasilitasnya (Burhansyah, 2008).

Pengajaran pendidikan jasmani yang efektif tidak hanya bertujuan mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi lebih dari itu, merupakan proses sistematis yang diarahkan pada pengembangan pribadi anak secara menyeluruh. Seorang guru pendidikan jasmani harus memiliki kemampuan dasar umum, seperti penguasaan dan pengorganisasian materi yang akan diajarkan serta penguasaan metode penyampaian dan penilaiannya. Karakteristik yang seharusnya dimiliki oleh guru pendidikan jasmani antara lain (1) kemampuan mengidentifikasi karakteristik anak terkait pertumbuhan fisik, perkembangan mental, sosial, dan emosional sesuai dengan fase-fase pertumbuhan, (2) kemampuan membangkitkan dan memberikan kesempatan pada anak untuk berkreasi dan aktif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, serta menumbuhkembangkan potensi kemampuan dan keterampilan motorik anak, (3) kemampuan memberikan bimbingan dan pengembangan anak dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, (4) kemampuan merencanakan, melaksanakan, mengendalikan, menilai, dan mengoreksi proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, (5) pemahaman dan penguasaan keterampilan gerak, (6) kemampuan mengenai unsur-unsur kondisi fisik, (7) kemampuan menciptakan, mengembangkan, dan memanfaatkan faktor-

faktor lingkungan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, (8) kemampuan mengidentifikasi potensi siswa dalam dunia olahraga, (9) kemampuan menyalurkan hobi siswa dalam dunia olahraga, dan (10) kemampuan menyalurkan hobi dalam olahraga (Erfayliana, 2017).

Manfaat dan Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik. Dengan memberikan berbagai pengalaman gerak, program pendidikan jasmani membantu mengembangkan keterampilan motorik dasar yang penting untuk aktivitas sehari-hari dan olahraga. Suherman (2001) menyatakan bahwa: Tujuan pertama pembuatan program pendidikan jasmani adalah untuk menyediakan dan memberikan. berbagai pengalaman gerak untuk membantu terbentuk landasan gerak yang kokoh, yang pada akhirnya diharapkan dapat mempengaruhi gaya hidup yang aktif dan sehat.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan fisik, yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri mereka. Ketika siswa berhasil menguasai keterampilan baru dan mencapai target dalam aktivitas fisik, mereka merasakan pencapaian yang nyata. Suherman (2001) menyatakan bahwa: Tujuan pertama pembuatan program pendidikan jasmani adalah untuk menyediakan dan memberikan. berbagai pengalaman gerak untuk membantu terbentuk landasan gerak yang kokoh, yang pada akhirnya diharapkan dapat mempengaruhi gaya hidup yang aktif dan sehat. Menurut Lutan (2000), pendidikan jasmani bertujuan untuk (1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas fisik, estetika, dan sosial, (2) Meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan dalam menguasai keterampilan gerak dasar yang mendukung partisipasi dalam berbagai aktivitas fisik, (3) Mencapai dan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani yang optimal untuk menjalankan tugas sehari-hari dengan efisien, (4) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas fisik baik secara kelompok maupun individu, (5) Berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang mengembangkan keterampilan sosial yang membantu siswa berfungsi efektif dalam hubungan antar pribadi, dan (6) Menikmati kesenangan dan keceriaan melalui aktivitas fisik, termasuk permainan dan olahraga.

Pendidikan jasmani memainkan peran yang sangat penting dalam pembentukan karakter dan keterampilan siswa secara menyeluruh. Melalui pengembangan pengetahuan, keterampilan, kepercayaan diri, dan nilai-nilai pribadi, pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada aspek fisik tetapi juga mendorong pertumbuhan sosial dan emosional. Partisipasi

dalam aktivitas fisik yang beragam membantu siswa mencapai kebugaran jasmani yang optimal, meningkatkan keterampilan sosial, dan menikmati kesenangan serta keceriaan, sehingga mempersiapkan mereka untuk menjalani kehidupan yang sehat dan produktif

KESIMPULAN

Pendidikan jasmani tidak hanya membantu meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga mendukung berbagai aktivitas sehari-hari, seperti bermain, bekerja, dan aktivitas fisik lainnya, dengan lebih efisien. Selain itu, melalui olahraga dan permainan dalam pendidikan jasmani, siswa juga belajar tentang kerjasama, komunikasi yang baik, dan penyelesaian konflik, keterampilan sosial penting untuk sukses di kehidupan sosial dan profesional. Selain manfaat fisik dan sosialnya, pendidikan jasmani juga berpengaruh pada perkembangan mental siswa. Aktivitas fisik teratur telah terbukti mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta membantu siswa mengelola emosi, mengembangkan ketahanan mental, dan meningkatkan rasa percaya diri. Ini penting dalam membantu mereka atasi tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan jasmani juga berdampak positif pada lingkungan sekolah secara keseluruhan. Melibatkan siswa dalam aktivitas fisik dan olahraga yang terorganisir menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung, mengurangi perilaku menyimpang, dan meningkatkan hubungan antar siswa dan guru

REKOMENDASI

Dalam konteks pendidikan nasional, pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam mencapai tujuan pembangunan pendidikan yang holistik. Dengan memperkuat aspek fisik, mental, dan sosial siswa, pendidikan jasmani membantu menciptakan generasi yang sehat, berpengetahuan luas, dan berpotensi menjadi pemimpin masa depan yang berkualitas. Secara keseluruhan, pendidikan jasmani bukan hanya tentang olahraga semata, tetapi juga bagian integral dari pembangunan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Melalui pendidikan jasmani yang efektif, kita dapat membentuk generasi yang lebih sehat, lebih cerdas, dan lebih berdaya.

REFERENSI

- Budiman, B., Burhaein, E., & Rusmana, R. (2024). Mengembangkan Keterampilan Sosial melalui Model Pembelajaran Kooperatif dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 8674-8680.
- Burhansyah. (2008). "Penyempurnaan Materi Pelajaran Pendidikan Jasmani SD/MI". Pontianak Post, 9 Agustus 2008.

- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & Cs, A. (2023). Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pengembangan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7, 2538-2546.
- Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., Bandura, A., & Zimbardo, P. G. (2000). Prosocial foundations of children's academic achievement. *Psychological science*, 11(4), 302-306.
- Erfaylana, Y. (2017). Aktivitas Bermain Dan Perkembangan Jasmani Anak. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 3(1), 145-158.
- Fajar, M. (2017). Peranan intelegensi terhadap perkembangan keterampilan fisik motorik peserta didik dalam pendidikan jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Indriani, D., Muslihin, H. Y., & Rahman, T. (2022). Analisis Penggunaan Media Loose Parts untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 1180-1187.
- Inkadatu, E. (2017). Peran Pendidikan Jasmani Dalam Mengembangkan Karakter Kerjasama Siswa Kelas Atas Sd Negeri 2 Kalipetir. Prodi PGSD Universitas PGRI Yogyakarta.
- Intani, A. D. (2016). Pengembangan model pembelajaran motorik berbasis permainan pada mata pelajaran pendidikan jasmani anak tunagrahita. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 7(1), 73-88.
- Kiranida, O. (2019). Memaksimalkan Perkembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar Melalui Pelajaran Penjaskes. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(2), 318-328.
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan Motorik Pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 199-218.
- Reswari, A (2021) Efektivitas Permainan Bola Basket Modifikasi Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 tahun Pada masa Pandemi Covid 19: *Journal of Physical Education* 1 (2), 20-24.
- Salman, E., & Darsi, H. (2020). Pengembangan Aktivitas Gerak Berbasis Modifikasi Permainan untuk Meningkatkan Kemampuan Keterampilan Motorik pada Anak Sekolah Dasar. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 47-60.
- Supeni, E., Syaikh, A., & Alsaudi, A. T. (2020, November). Peran Fun Outbond dalam Menstimulasi Motorik Kasar Anak Usia Dini. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III* (pp. 136-141).
- Sutrisna., Wawan (2008). "Pendidikan Jasmani, Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Didik". Nyiar Ilmu. <http://www.infogue.com> Waktu Akses, Jumat 15 Agustus 2008.
- Yusuf, Syamsu. 2004. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Remaja Rosadkarya. Bandung