

Peran Pembelajaran Olahraga Permainan Terhadap Psikologi Semangat Belajar Siswa Sekolah Dasar

Sugita Krisdian¹

Universitas Singaperbangsa Karawang

krisdianghandasoly@gmail.com

Septiaji Raka Siwi²

Universitas Singaperbangsa Karawang

Septiajirakasiwi1996@gmail.com

Fahrudin³

Universitas Singaperbangsa

Karawang

fahrudin@fkip.unsika.ac.id

Abstrak

Pembelajaran olahraga dan permainan tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan terhadap psikologi dan semangat belajar siswa. bermain memberikan kesempatan kepada anak untuk mengekspresikan kreatifitasnya sebagai kesempatan merasakan objek-objek dan tantangan untuk menemukan sesuatu dengan cara-cara terbaru, menemukan penggunaan suatu hal secara berbeda, menemukan hubungan yang baru antara sesuatu dengan sesuatu yang lain serta mengartikannya dalam banyak alternatif cara. Metode yang digunakan untuk mengetahui semangat belajar siswa setelah melaksanakan pembelajaran Olahraga permainan adalah wawancara, Hasil survey menunjukkan bahwa mayoritas siswa merasakan dampak positif dari pembelajaran olahraga permainan terhadap psikologi mereka. Mereka mengungkapkan bahwa melalui kegiatan olahraga permainan, mereka merasa lebih termotivasi dan semangat dalam proses belajar Berdasarkan Pembahasan ini, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran olahraga permainan memiliki peran yang penting dalam mempengaruhi psikologi semangat belajar siswa.

Keywords : Permainan, Psikologi, , Semangat Belajar

Pendahuluan

Pembelajaran olahraga dan permainan tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan terhadap psikologi dan semangat belajar siswa. bermain memberikan kesempatan kepada anak untuk mengekspresikan kreatifitasnya sebagai kesempatan merasakan objek-objek dan tantangan untuk menemukan sesuatu dengan cara-cara terbaru, menemukan penggunaan suatu hal secara berbeda, menemukan hubungan yang baru antara sesuatu dengan sesuatu yang lain serta mengartikannya dalam banyak alternatif cara.(Shaputra & Flora, 2020). Dalam konteks ini, pembelajaran olahraga dan permainan dapat berperan sebagai stimulus penting dalam mengembangkan semangat belajar serta mempengaruhi aspek psikologis siswa secara positif. Peranan pendidikan jasmani sangat penting, yang memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melibatkan langsung selama mereka belajar melalui aktifitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis.(Wulansari, 2019). Olahraga dan permainan sering kali melibatkan interaksi sosial, persaingan, kerjasama, dan tantangan yang dapat membangkitkan semangat belajar siswa.(Suharnoko & Firmansyah, 2018) Melalui kegiatan ini, siswa dapat mengembangkan keterampilan psikologis seperti ketahanan mental, motivasi, kepercayaan diri, pemecahan masalah, dan tanggung jawab. Dalam pembelajaran olahraga dan permainan, siswa ditempatkan dalam situasi yang memerlukan adaptasi dan pengambilan keputusan yang cepat. Mereka belajar untuk mengelola emosi, mengatasi kegagalan, dan menjaga fokus pada tujuan yang ingin dicapai. Hal ini membantu siswa mengembangkan ketahanan mental dan kemampuan untuk menghadapi tantangan dalam proses belajar.(Kiranida, 2019) Selain itu, pembelajaran olahraga dan permainan juga mendorong siswa untuk bekerja sama dalam tim. Mereka belajar menghargai peran dan kontribusi setiap individu dalam mencapai tujuan bersama. Melalui interaksi sosial ini, siswa dapat mengembangkan keterampilan komunikasi, kerjasama, dan empati yang penting dalam kehidupan sehari-hari.(Riyanto et al., 2016) Semangat belajar siswa juga dapat dipengaruhi oleh keberhasilan dan prestasi. Ketika siswa merasakan kemajuan dan keberhasilan dalam keterampilan atau prestasi mereka, hal itu dapat meningkatkan motivasi mereka untuk belajar secara keseluruhan(Hamdan & Juwita, 2020). Mereka belajar tentang pentingnya kerja keras, disiplin, dan dedikasi dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam konteks psikologi, pembelajaran olahraga dan permainan dapat membantu siswa mengatasi stres, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mengurangi kecemasan.(Pradana, 2021) Aktivitas fisik yang terjadi selama pembelajaran olahraga juga

dipercaya dapat merangsang pelepasan endorfin, hormon yang berhubungan dengan perasaan bahagia dan pengurangan stres.

Dengan demikian, pembelajaran olahraga dan permainan memiliki peran penting dalam mempengaruhi psikologi dan semangat belajar siswa. Melalui interaksi sosial, pengembangan keterampilan psikologis, dan pencapaian prestasi, siswa dapat mengalami pertumbuhan pribadi yang positif dan semakin termotivasi untuk belajar dengan gairah yang tinggi.

Metode

Metode yang digunakan untuk mengetahui semangat belajar siswa setelah melaksanakan pembelajaran Olahraga permainan adalah wawancara, yang terdiri dalam beberapa tahap :

1. Pemberian treatment
yaitu melakukan pembelajaran PJOK dengan metode Permainan kepada siswa sekolah dasar
2. Pengumpulan informasi
yaitu melakukan Wawancara kepada siswa dan wali kelas bagaimana tanggapan mereka setelah dilakukan treatment kepada siswa.

Penelitian dilakukan di SDN Margakaya I Telukjambe Barat Karawang.

Hasil dan Pembahasan

Dalam melakukan survey ini, kami mengumpulkan data dari siswa secara wawancara mengenai persepsi mereka terkait dengan peran pembelajaran olahraga permainan dalam mempengaruhi psikologi dan semangat belajar mereka. Hasil survey menunjukkan bahwa mayoritas siswa merasakan dampak positif dari pembelajaran olahraga permainan terhadap psikologi mereka. Mereka mengungkapkan bahwa melalui kegiatan olahraga permainan, mereka merasa lebih termotivasi dan semangat dalam proses belajar. Mereka merasa bahwa olahraga permainan membantu mereka mengembangkan ketahanan mental, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengatasi stres. Siswa juga menyatakan bahwa pembelajaran olahraga permainan memberikan pengalaman sosial yang berharga. siswa menganggap interaksi sosial dalam olahraga permainan membantu mereka belajar bekerja sama dalam tim, menghargai peran individu, dan membangun keterampilan komunikasi yang lebih baik. Mereka mengakui bahwa kemampuan ini tidak

hanya bermanfaat dalam kegiatan olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari dan proses belajar di ruang kelas. Lebih lanjut, sebagian besar siswa melaporkan bahwa prestasi atau keberhasilan mereka dalam olahraga permainan memiliki dampak positif terhadap semangat belajar mereka secara keseluruhan. Mereka merasa termotivasi untuk mencapai prestasi akademik yang lebih baik ketika mereka merasakan kemajuan dan keberhasilan dalam keterampilan atau prestasi atletik mereka.

Siswa juga menyebutkan bahwa melalui olahraga permainan, mereka belajar pentingnya kerja keras, disiplin, dan dedikasi dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai. Secara keseluruhan, hasil survey ini menunjukkan bahwa pembelajaran olahraga dan permainan memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi psikologi dan semangat belajar siswa. Dari peningkatan motivasi, pengembangan keterampilan sosial, hingga pengurangan stres, siswa mengakui manfaat yang mereka dapatkan dari pembelajaran olahraga dan permainan. Hasil ini memberikan dasar yang kuat untuk terus memperkuat peran pembelajaran olahraga dan permainan dalam konteks pendidikan untuk meningkatkan semangat belajar siswa

Simpulan dan Rekomendasi

Berdasarkan Pembahasan ini, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran olahraga permainan memiliki peran yang penting dalam mempengaruhi psikologi semangat belajar siswa. Pembelajaran olahraga permainan dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental siswa. Aktivitas fisik yang terjadi selama pembelajaran olahraga dapat merangsang pelepasan endorfin, yang berkontribusi pada peningkatan mood dan perasaan bahagia siswa. Dengan mengintegrasikan kegiatan olahraga permainan ke dalam kurikulum, pendidik dapat memperkuat semangat belajar siswa, meningkatkan kesejahteraan mereka, dan menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih positif dan berdaya dorong

Daftar Pustaka

- Hamdan, M., & Juwita, D. R. (2020). Psikologi Pendidikan Sebagai Dasar Pembelajaran. *El-Wahdah: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 71–88.
- Kiranida, O. (2019). MEMAKSIMALKAN PERKEMBANGAN MOTORIK SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI PELAJARAN PENJASKES. In *Jurnal Tunas Bangsa* (Vol. 6, Issue 2).
- Pradana, A. A. (2021). Strategi Pembentukan Karakter Siswa Pada Jenjang Pendidikan Dasar Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *PREMIERE: Journal of Islamic Elementary Education*, 3(1), 78–93. <https://doi.org/10.51675/jp.v3i1.128>
- Riyanto, I. A., Kristiyanto, A., & Kunta Purnama, S. (2016). Pengembangan Model Pembelajaran Keterampilan Motorik Berbasis Permainan Untuk Anak Sekolah Dasar Usia 9-10 Tahun. In *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* (Vol. 6). <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Shaputra, R. Z., & Flora, R. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Nomor Lompat Berbasis Permainan Tradisional di Sekolah Dasar (Development of Basic Motion Learning Models Based on Traditional Games in Primary Schools). *IJSSC: Indonesion Journal of Sport Science and Coaching*, 2(3), 106–113. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>
- Suharnoko, F., & Firmansyah, G. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Melompat Melalui Permainan Lompat Cermin untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 145. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12169
- Wulansari, S. (2019). Meningkatkan Kemampuan Menerapkan Prosedur Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat dan Lempar dengan Permainan Olahraga yang Dimodifikasi dan Olahraga Tradisional di Kelas V (lima) SDN 1 Sumengko Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik. *PROGRESSA: Journal of Islamic Religious Instruction*, 3(1), 77–92. <https://doi.org/10.32616/pgr.v3.1.167.77-92>