

**PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM MENGEMBANGKAN  
KETERAMPILAN SOSIAL DAN EMOSIONAL SISWA SEKOLAH DASAR**

Tri Wahyu Ristiyanto<sup>1</sup>, Rias Fitria<sup>2</sup>, Cucu Atikah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Teknologi Pendidikan Pascasarjana UNTIRTA

<sup>1</sup>triwahyuristiyanto@gmail.com, <sup>2</sup>riasfitria@gmail.com, <sup>3</sup>cucuatikah@untirta.ac.id

**ABSTRACT**

*This study aims to identify the role of physical education in developing social and emotional skills among elementary school students. Utilizing a qualitative approach, this research gathers data through literature review methods by analyzing relevant literature and previous studies. Social and emotional skills are essential aspects of child development that contribute to academic success and social competence. As an integral part of the elementary school curriculum, physical education provides opportunities for students to learn cooperation, communication, and emotion management through various physical activities and games. The results of the study indicate that physical education effectively enhances students' social skills, such as teamwork, communication, and tolerance, through team activities that require interaction and active participation. Additionally, physical education helps students manage their emotions, especially when facing wins and losses in games. These findings align with Vygotsky's social development theory, which emphasizes the importance of social interaction in child development, as well as Goleman's emotional intelligence theory, which highlights self-regulation and emotional management. The implications of this research demonstrate that physical education serves not only as a medium for physical skill training but also as an effective means to holistically develop students' social and emotional skills. Therefore, strengthening physical education in the elementary school curriculum is expected to help shape better character and personality in students. This study recommends that physical education be designed with a greater emphasis on developing students' social and emotional aspects to contribute to their overall development.*

**Keywords:** *physical education, emotional skills, social skills*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi peran pendidikan jasmani dalam pengembangan keterampilan sosial dan emosional siswa sekolah dasar. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini mengumpulkan data menggunakan metode studi pustaka, dengan menganalisis literatur dan penelitian terdahulu yang relevan. Keterampilan sosial dan emosional adalah aspek penting dalam perkembangan anak yang berkontribusi pada keberhasilan akademik dan kemampuan

bersosialisasi mereka. Pendidikan jasmani, sebagai bagian integral dari kurikulum sekolah dasar, menawarkan peluang bagi siswa untuk belajar bekerja sama, berkomunikasi, dan mengelola emosi dalam berbagai aktivitas fisik dan permainan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dapat secara efektif meningkatkan keterampilan sosial siswa, seperti kerja sama, komunikasi, dan toleransi, melalui aktivitas tim yang membutuhkan interaksi dan partisipasi aktif. Selain itu, pendidikan jasmani juga membantu siswa dalam mengelola emosi mereka, misalnya saat menghadapi kemenangan dan kekalahan dalam permainan. Penemuan ini sejalan dengan teori perkembangan sosial Vygotsky, yang menekankan pentingnya interaksi sosial dalam perkembangan anak, serta teori kecerdasan emosional Goleman, yang menekankan pentingnya pengendalian diri dan pengelolaan emosi. Implikasi dari penelitian ini memperlihatkan bahwa pendidikan jasmani bukan hanya media untuk melatih kemampuan fisik, tetapi juga sebagai sarana yang efektif untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional siswa secara keseluruhan. Dengan demikian, penguatan pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah dasar diharapkan dapat membantu membentuk karakter dan kepribadian siswa yang lebih baik. Penelitian ini memberikan rekomendasi agar pendidikan jasmani di sekolah dasar dirancang dengan lebih menekankan pada pengembangan aspek sosial dan emosional siswa, sehingga dapat berkontribusi pada perkembangan siswa secara menyeluruh.

**Kata Kunci:** keterampilan emosional, keterampilan sosial, pendidikan jasmani

### **A. Pendahuluan**

Pada tahap sekolah dasar, keterampilan sosial memainkan peran penting dalam perkembangan anak karena berfungsi sebagai landasan bagi kemampuan mereka dalam berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosial. Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif, bekerja sama, dan menunjukkan empati terhadap teman sebaya dan orang dewasa. Melalui keterampilan sosial yang baik, siswa mampu

belajar menyelesaikan konflik secara konstruktif, memahami serta menghormati aturan dan norma sosial yang ada. Kemampuan bersosialisasi, bekerja sama, dan memahami aturan sosial ini membentuk fondasi yang kokoh untuk pengembangan karakter mereka dalam jangka panjang, mendukung mereka dalam beradaptasi dengan berbagai situasi di lingkungan belajar maupun dalam kehidupan sehari-hari (Nasution, 2021). Selain itu, penelitian Rimm-

Kaufman et al. (2005) menegaskan bahwa interaksi sosial yang sehat pada anak-anak tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional, tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap keberhasilan akademik dan pengembangan keterampilan sosial di masa depan. Mereka menemukan bahwa anak-anak dengan keterampilan sosial yang baik lebih mudah terlibat dalam kegiatan belajar, memiliki hubungan yang baik dengan guru dan teman, serta menunjukkan motivasi yang tinggi dalam mencapai prestasi akademik. Lebih jauh lagi, keterampilan sosial yang sehat berperan sebagai faktor pelindung yang mengurangi risiko pengkucilan sosial dan perilaku negatif seperti agresivitas atau perilaku antisosial, sehingga mendukung perkembangan anak yang lebih seimbang dan menyeluruh. Selain keterampilan sosial, keterampilan emosional juga merupakan aspek penting dalam perkembangan siswa yang tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu, tetapi juga pada hubungan interpersonal mereka. Keterampilan emosional mencakup kemampuan siswa untuk mengenali, memahami, mengelola, dan

mengekspresikan emosi mereka secara tepat, yang merupakan fondasi penting bagi pembentukan kecerdasan emosional (Salovey & Mayer, 1990). Di tingkat sekolah dasar, di mana anak-anak mulai terlibat dalam situasi sosial yang lebih kompleks, pengembangan keterampilan emosional menjadi sangat penting agar mereka mampu mengatasi tantangan sehari-hari, seperti menghadapi konflik dengan teman, mengelola perasaan kecewa, atau menavigasi dinamika kelompok. Penelitian oleh Juhari et al. (2018) menyoroti bahwa anak-anak dengan kecerdasan emosional yang baik menunjukkan kemampuan yang lebih tinggi dalam menghadapi situasi sosial yang menantang. Mereka lebih mampu mengatasi konflik, memiliki toleransi terhadap stres, dan menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik di lingkungan sekolah. Kecerdasan emosional juga membantu mereka dalam menahan dorongan impulsif dan bereaksi secara bijaksana, sehingga mendukung interaksi sosial yang sehat dan berkelanjutan. Hal ini penting karena anak yang mampu mengelola emosinya dengan baik lebih cenderung memiliki hubungan

yang positif dengan teman sebaya dan guru, menunjukkan sikap yang lebih kooperatif, dan lebih tangguh dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Pendidikan Jasmani (Penjas) di sekolah dasar memberikan peluang penting bagi siswa untuk tidak hanya bergerak aktif, tetapi juga memahami dan menghargai kemampuan serta batasan fisik mereka sendiri. Melalui aktivitas fisik yang beragam, siswa belajar mengenai ketahanan, kontrol diri, dan pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Di Indonesia, pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran yang lebih luas; kurikulum Penjas tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan fisik, tetapi juga diintegrasikan dengan nilai-nilai sosial seperti kedisiplinan, kerja sama, sportivitas, dan kepemimpinan (Mulyono, 2020). Dengan demikian, Penjas memberikan pengalaman praktis bagi siswa untuk merasakan dan mempraktikkan nilai-nilai tersebut dalam lingkungan yang aman dan terstruktur, sambil membangun rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri dan kelompok. Pendidikan jasmani juga menjadi wadah yang ideal untuk membantu siswa mengembangkan

karakter dan nilai-nilai positif sejak usia dini. Penelitian oleh Bailey (2006) menunjukkan bahwa pendidikan jasmani yang dirancang dengan baik mampu mendukung siswa dalam mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang penting, seperti kemampuan bekerja sama dalam tim, menghargai perbedaan, mengelola persaingan, serta menerima kemenangan dan kekalahan dengan sikap positif. Aktivitas seperti permainan tim, kompetisi, dan tantangan fisik memerlukan interaksi antar siswa, yang mendorong mereka untuk saling berkomunikasi, berbagi peran, dan memecahkan masalah bersama. Hal ini tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai yang mendasari kehidupan sosial yang sehat. Dengan demikian, pendidikan jasmani berperan penting dalam membantu siswa belajar mengintegrasikan etika sosial ke dalam aktivitas sehari-hari, sehingga pembelajaran karakter terjadi secara langsung dan alami melalui pengalaman fisik yang berkesan.

Pendidikan jasmani juga dianggap memegang peran penting dalam membangun keterampilan sosial siswa sekolah dasar. Melalui

permainan dan aktivitas kelompok, siswa belajar untuk bekerja sama, berkomunikasi, dan menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat. Menurut Hargreaves (2007), kegiatan fisik yang melibatkan interaksi sosial mampu memperkuat keterampilan sosial siswa karena mereka terlibat langsung dalam lingkungan yang membutuhkan partisipasi dan kolaborasi.

Tidak hanya keterampilan sosial, pendidikan jasmani juga membantu siswa dalam mengelola emosi mereka. Dalam konteks kegiatan fisik, siswa seringkali harus menghadapi tantangan fisik yang mendorong mereka untuk mengendalikan emosi seperti rasa takut, frustrasi, dan kegembiraan. Studi oleh Hassmén et al. (2000) menunjukkan bahwa kegiatan olahraga dapat membantu siswa mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan pengendalian emosi.

Penelitian ini dirancang untuk menjawab pertanyaan mengenai seberapa besar peran pendidikan jasmani dalam pengembangan keterampilan sosial dan emosional siswa sekolah dasar. Di tengah meningkatnya perhatian terhadap pentingnya pendidikan karakter di

sekolah, masih terdapat kekurangan penelitian yang berfokus pada keterkaitan pendidikan jasmani dengan aspek non-akademik, seperti keterampilan sosial dan emosional siswa.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa keterampilan sosial dan emosional memegang peran penting dalam proses perkembangan anak secara keseluruhan. Misalnya, data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2021) menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki keterampilan sosial dan emosional yang baik cenderung lebih siap menghadapi tantangan akademik dan non-akademik. Teori kecerdasan emosional yang dikembangkan oleh Goleman (1995) juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional seseorang berkontribusi besar terhadap keberhasilan mereka dalam kehidupan.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam peran pendidikan jasmani dalam mengembangkan keterampilan sosial dan emosional siswa sekolah dasar. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan tentang

pentingnya pendidikan jasmani dalam membentuk karakter siswa secara keseluruhan, sehingga dapat memberikan manfaat bagi pengembangan kurikulum yang lebih menekankan aspek sosial dan emosional di samping kemampuan fisik dan akademik siswa.

### **B. Metode Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif ini meliputi observasi dan studi pustaka. Penggunaan studi pustaka sebagai sumber data memungkinkan peneliti untuk menyusun dasar teoretis yang kuat, memperkaya pemahaman mengenai konsep keterampilan sosial dan emosional dalam konteks pendidikan jasmani, serta menemukan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan. Studi pustaka juga membantu dalam memvalidasi atau membandingkan hasil penelitian ini dengan penelitian lain, sehingga dapat memperkuat argumen dan temuan penelitian (Zed, 2004). Dengan menggunakan pendekatan ini, diharapkan dapat ditemukan gambaran yang komprehensif mengenai bagaimana

pendidikan jasmani dapat memfasilitasi pengembangan keterampilan sosial dan emosional siswa sekolah dasar.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Selama mata Pelajaran pendidikan jasmani berlangsung, siswa menunjukkan interaksi sosial yang cukup aktif. Dalam permainan kelompok, misalnya, mereka terlihat bekerja sama untuk mencapai tujuan yang sama, seperti dalam permainan bola kaki. Pada awalnya, beberapa siswa terlihat belum mampu berkoordinasi dengan baik, seperti adanya perbedaan pendapat dalam strategi permainan atau pemalu. Namun, seiring dengan berjalannya permainan, mereka mulai mengembangkan keterampilan komunikasi dan saling memberikan instruksi satu sama lain untuk memastikan bahwa tim mereka dapat bermain dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memberikan ruang bagi siswa untuk berlatih keterampilan sosial secara bertahap melalui interaksi yang menyenangkan.

Selama observasi, terlihat bahwa pendidikan jasmani juga mengajarkan siswa untuk mengelola

emosi mereka, khususnya dalam situasi menang dan kalah. Ada siswa yang tampak kecewa setelah timnya kalah, namun guru mengarahkan mereka untuk memberikan selamat kepada tim lawan dan mengambil pelajaran dari pengalaman tersebut. Siswa yang mengalami kekalahan awalnya menunjukkan rasa kesal, tetapi melalui dorongan dari guru dan teman-teman mereka, mereka belajar menerima hasil permainan dengan sikap positif. Ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani membantu siswa dalam mengembangkan pengendalian diri dan kemampuan untuk mengatasi kekecewaan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki kontribusi signifikan dalam pengembangan keterampilan sosial siswa sekolah dasar. Melalui aktivitas permainan dan olahraga yang dilakukan secara berkelompok, siswa belajar berinteraksi dengan teman sebaya, bekerja sama, serta mengembangkan sikap saling menghormati dan menghargai perbedaan. Menurut Hargreaves (2007), pendidikan jasmani memberikan peluang bagi siswa untuk terlibat dalam interaksi sosial, meningkatkan kemampuan

komunikasi, dan mempraktikkan keterampilan kolaborasi. Dalam lingkungan ini, anak-anak dapat berlatih mengelola konflik dan belajar untuk mengambil peran dalam tim, yang menjadi keterampilan penting dalam kehidupan sosial.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa aktivitas dalam pendidikan jasmani melibatkan proses diskusi, negosiasi, dan pengambilan keputusan bersama, yang sangat bermanfaat dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Parker dan Stiehl (2011) menyatakan kegiatan olahraga memungkinkan siswa untuk membangun pemahaman interpersonal dan mengasah keterampilan negosiasi dalam situasi yang membutuhkan kerja sama dan kepercayaan.

Dari hasil pengamatan, diketahui bahwa pendidikan jasmani juga memiliki peran penting dalam pengembangan keterampilan emosional siswa. Dalam situasi kompetitif dan menantang, siswa seringkali dihadapkan pada pengalaman menang atau kalah, yang mengajarkan mereka cara mengelola emosi seperti kegembiraan atau kekecewaan.

Menurut Hassmén et al. (2000), keterlibatan dalam kegiatan fisik dapat membantu siswa mengatasi stres dan meningkatkan pengendalian diri, yang merupakan bagian penting dari keterampilan emosional. Selain itu, kegiatan fisik memungkinkan siswa untuk mengekspresikan perasaan mereka dalam lingkungan yang positif, sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Goleman (1995) menyebutkan bahwa kecerdasan emosional, termasuk kemampuan mengelola dan mengekspresikan emosi, sangat penting bagi perkembangan pribadi anak, dan pendidikan jasmani dapat menjadi salah satu sarana untuk melatih aspek ini.

Hasil penelitian ini juga mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani bukan hanya tentang aktivitas fisik, tetapi juga memberikan kontribusi besar dalam pengembangan keterampilan sosial dan emosional siswa. Bailey (2006) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani menyediakan ruang untuk membangun karakter, termasuk kedisiplinan, tanggung jawab, dan empati, yang dapat memfasilitasi

pengembangan keterampilan sosial dan emosional secara holistik. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani di sekolah dasar dapat dianggap sebagai salah satu pendekatan efektif untuk meningkatkan keterampilan non-akademik siswa. Lebih jauh lagi, penelitian oleh Martinek dan Hellison (1997) menunjukkan bahwa program pendidikan jasmani yang dirancang dengan fokus pada pengembangan karakter dapat membentuk sikap positif siswa, serta mendukung pengembangan keterampilan sosial dan emosional mereka. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pendidikan jasmani yang terstruktur mampu membentuk kesadaran sosial, mengembangkan sikap empati, dan meningkatkan keterampilan pengendalian diri siswa.

Temuan penelitian ini mempertegas pentingnya pendidikan jasmani sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional siswa sekolah dasar. Pengembangan keterampilan sosial dan emosional pada tahap ini menjadi pondasi penting bagi keberhasilan sosial dan akademik siswa di masa mendatang. Berdasarkan teori perkembangan



sosial oleh Vygotsky (1978), interaksi sosial adalah kunci dalam perkembangan kognitif dan sosial anak. Pendidikan jasmani yang melibatkan permainan dan kerja tim berfungsi sebagai medium yang memungkinkan siswa belajar melalui interaksi dan saling belajar dari teman sebaya.

Dalam konteks pendidikan Indonesia, peran pendidikan jasmani juga diakui sebagai komponen penting dalam kurikulum yang dapat mengembangkan keterampilan sosial dan emosional siswa. Menurut Permendikbud No. 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah, pendidikan jasmani harus dirancang tidak hanya untuk meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga untuk membentuk karakter dan kepribadian siswa secara menyeluruh.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran signifikan dalam mengembangkan keterampilan sosial dan emosional siswa sekolah dasar. Pertama, pendidikan jasmani mampu mendorong pengembangan keterampilan sosial siswa, seperti

kerja sama, komunikasi, dan negosiasi, melalui aktivitas yang melibatkan interaksi antar siswa. Aktivitas kelompok dalam pendidikan jasmani menyediakan lingkungan di mana siswa dapat belajar saling menghormati, menghargai perbedaan, serta berpartisipasi dalam kerja tim, yang semuanya merupakan komponen penting dalam keterampilan sosial (Hargreaves, 2007).

Kedua, pendidikan jasmani juga berkontribusi dalam pengembangan keterampilan emosional siswa. Melalui pengalaman menang atau kalah dan tantangan fisik yang dihadapi dalam kegiatan jasmani, siswa belajar mengelola emosi seperti kegembiraan atau kekecewaan, serta mengasah pengendalian diri. Pengalaman ini mendukung peningkatan kesejahteraan emosional dan kemampuan pengendalian diri yang penting dalam keseharian siswa (Hassmén et al., 2000; Goleman, 1995).

Ketiga, pendidikan jasmani memberikan kontribusi menyeluruh bagi pengembangan karakter siswa melalui penguatan keterampilan sosial dan emosional yang penting

untuk kehidupan sosial mereka di masa depan. Temuan ini mendukung teori perkembangan sosial Vygotsky (1978), yang menyatakan bahwa interaksi sosial adalah faktor penting dalam perkembangan anak. Dengan demikian, pendidikan jasmani dapat dipandang sebagai pendekatan efektif dalam kurikulum yang tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga membentuk karakter dan kepribadian siswa secara menyeluruh (Permendikbud No. 22 Tahun 2016).

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya pendidikan jasmani dalam mendukung pengembangan sosial dan emosional siswa sekolah dasar, sekaligus memperkuat argumen untuk merancang program pendidikan jasmani yang lebih berfokus pada aspek karakter siswa.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Bogdan, R., & Biklen, S. K. (2007). *Qualitative research for education: An introduction to theories and methods* (5th ed.). Pearson Education.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Hargreaves, A. (2007). Teaching and learning in physical education: Integrating cognitive and social development. In *Physical Education for Learning: A Guide for Teachers* (pp. 52-72). Routledge.
- Hassmén, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17-25. <https://doi.org/10.1006/pmed.1999.0597>
- Juhari, F., Rajuddin, M. R., Wan Daud, W. R., & Majid, R. A. (2018). Social and emotional development among primary school children through physical education and sports. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(6), 742-752. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v8-i6/4282>
- Martinek, T. J., & Hellison, D. R. (1997). Fostering resiliency in underserved youth through physical activity. *Quest*, 49(1), 34-49. <https://doi.org/10.1080/00336297.1997.10484223>

- Mulyono, A. (2020). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan: Konsep dasar dan implementasi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nasution, Z. (2021). Keterampilan sosial dalam pendidikan sekolah dasar: Pentingnya pengembangan interaksi positif sejak dini. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 12(1), 11-20.
- Parker, M., & Stiehl, J. (2011). *Physical education: Concepts and principles for teaching physical education*. Jones & Bartlett Learning.
- Rimm-Kaufman, S. E., La Paro, K. M., Downer, J. T., & Pianta, R. C. (2005). The contribution of classroom setting and quality of instruction to children's behavior in kindergarten classrooms. *The Elementary School Journal*, 105(4), 377-394.  
<https://doi.org/10.1086/429948>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Zed, M. (2004). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.