JURNAL OLAHRAGA REKREASI SAMUDRA
Volume 8, No. 2, Desember 2025, pp. 65-72
DOI : -
ISSN : 2721-8023 (print)
ISSN : - (online)

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

Wahyu Ade Putra[1*], Chairuna[2], Yuni Hajar[3], Ruth Remilani Simatupang[4], Umri Rahman Efendi [5]

[1,2,3,4,5] Universitas Negeri Medan, Indonesia
[1]wahyuadep14@unimed.ac.id,[2] chairuna@unimed.ac.id ,[3] yunihajar@unimed.ac.id,[4] ruthremilani@unimed.ac.id [5] umrire@unimed.ac.id
*corresponding author : wahyuadep14@unimed.ac.id

ARTICLE INFO

Article history
Received :15 November 2025
Revised :25 November 2025
Accepted :30 November 2025

Keywords

Physical education, social skills, emotional skills, elementary school, cooperative learning

ABSTRACT

Physical education (PE) in elementary schools holds strategic potential for character building but remains underutilized for developing social-emotional skills. This study aims to identify the role of PE in fostering social and emotional skills and to determine effective learning models. A systematic literature review of 30 selected articles from 2015–2025 was conducted. Results indicate that PE significantly contributes to improving teamwork, communication, sportsmanship, and emotional regulation. Key findings confirm that cooperative games and team sports combined with value reflection are more effective than individual technical drills. Teachers are advised to explicitly integrate social-emotional objectives into PE lessons

This is an open access article under the CC–BY-SA license.

Kata kunci
Pendidikan jasmani, keterampilan sosial, keterampilan emosional, sekolah dasar, pembelajaran kooperatif.

ABSTRAK

Pendidikan jasmani (PJOK) di sekolah dasar memiliki potensi strategis untuk pengembangan karakter, namun belum optimal dalam mengembangkan keterampilan sosial-emosional siswa. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi peran PJOK terhadap keterampilan sosial dan emosional serta menentukan model pembelajaran yang efektif. Metode yang digunakan adalah systematic literature review terhadap 30 artikel ilmiah terpilih periode 2015–2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa PJOK berkontribusi signifikan meningkatkan kerja sama, komunikasi, sportivitas, dan regulasi emosi. Temuan utama menegaskan bahwa aktivitas permainan kooperatif dan olahraga beregu dengan refleksi nilai lebih efektif dibanding latihan teknis individual. Guru disarankan mengintegrasikan tujuan sosial-emosional secara eksplisit dalam pembelajaran.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisesni CC–BY-SA

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah dasar menghadapi tantangan dalam mengintegrasikan pengembangan fisik dengan aspek sosial dan emosional siswa, di mana survei nasional menunjukkan rendahnya keterampilan sosial seperti kerja sama dan empati pada 40% siswa SD akibat dominasi pendekatan fisik-sentris dalam pembelajaran PJOK (Sari & Pratama,

2022). Permasalahan ini diperparah oleh kurangnya desain aktivitas yang sengaja menargetkan keterampilan emosional seperti pengendalian diri dan resiliensi, sehingga potensi PJOK sebagai wahana interaksi sosial intensif belum optimal dimanfaatkan (Wulandari et al., 2023).

Pada konteks Kurikulum Merdeka, pengembangan keterampilan sosial dan emosional menjadi elemen profil pelajar Pancasila yang wajib dicapai, namun data menunjukkan bahwa hanya 35% guru PJOK SD yang secara eksplisit memasukkan indikator SEL (social-emotional learning) dalam RPP mereka (Hidayat, 2023). Kondisi ini mengakibatkan siswa sering mengalami kesulitan beradaptasi sosial, seperti konflik dalam permainan kelompok atau rendahnya sportivitas, yang berdampak pada prestasi akademik dan kesehatan mental jangka panjang (Nugroho, 2021).

Beberapa kajian sebelumnya menegaskan konsep dasar bahwa aktivitas olahraga beregu dan permainan kooperatif dalam PJOK efektif melatih keterampilan sosial (komunikasi, toleransi, kepemimpinan) serta emosional (manajemen emosi, percaya diri), sebagaimana terbukti dalam penelitian yang melibatkan 200 siswa SD di mana partisipasi rutin PJOK meningkatkan skor SEL sebesar 25% (Putri & Santoso, 2024). Teori perkembangan sosial-emosional Vygotsky menjelaskan bahwa zona perkembangan proksimal terbentuk melalui interaksi kelompok dalam konteks gerak, sementara hasil riset terbaru (2018–2024) menunjukkan model pembelajaran berbasis permainan tim lebih unggul daripada drill tradisional untuk outcome sosial-emosional (Rahman & Wijaya, 2022).

Penelitian di berbagai SD Indonesia menemukan bahwa siswa yang mengikuti PJOK intensif selama 3 bulan menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan resolusi konflik ($p<0.05$) dan regulasi emosi dibandingkan kelompok kontrol, dengan aktivitas seperti permainan tradisional modifikasi menjadi katalisator utama (Susanto, 2024). Kajian tersebut juga mengungkap bahwa PJOK tidak hanya mengurangi stres melalui pelepasan endorfin, tetapi juga membangun empati melalui pengalaman berbagi peran dalam tim (Yusmar, 2017).

Meskipun demikian, hasil penelitian sebelumnya masih terfragmentasi, dengan gap pada identifikasi praktik PJOK spesifik di SD Indonesia yang terukur berdampak pada keterampilan sosial-emosional, terutama dalam Kurikulum Merdeka yang menekankan profil pelajar Pancasila. Kajian-kajian tersebut umumnya berfokus pada aspek fisik atau umum, sehingga diperlukan sintesis literatur untuk merumuskan kerangka implementasi yang kontekstual bagi guru PJOK SD.

Kajian literatur ini bertujuan untuk (1) mengidentifikasi peran pendidikan jasmani dalam mengembangkan keterampilan sosial dan emosional siswa sekolah dasar berdasarkan temuan penelitian 2015–2025, (2) mengklasifikasikan model pembelajaran PJOK yang efektif, serta (3) merumuskan rekomendasi praktis bagi pengajaran di SD.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan systematic literature review yang berfokus pada kajian peran pendidikan jasmani dalam mengembangkan keterampilan sosial dan emosional siswa sekolah dasar. Rancangan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menghimpun, menilai, dan mensintesis secara kritis berbagai hasil penelitian sebelumnya sehingga diperoleh

gambaran komprehensif tentang pola temuan, kekuatan, serta keterbatasan riset yang sudah ada pada topik ini.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran basis data elektronik seperti Google Scholar, Garuda, SINTA, dan DOAJ dengan menggunakan kombinasi kata kunci "pendidikan jasmani sekolah dasar", "keterampilan sosial siswa SD", "keterampilan emosional", dan "social emotional learning dalam PJOK" pada rentang publikasi tahun 2015–2025. Pemilihan artikel dilakukan secara bertahap, dimulai dari penapisan judul dan abstrak untuk menilai relevansi dengan fokus kajian, dilanjutkan dengan pembacaan teks lengkap untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi. Dari keseluruhan artikel yang diperoleh, diperoleh 30 artikel yang memenuhi kriteria untuk dianalisis lebih lanjut karena relevan, memiliki pelaporan metode yang jelas, dan tersedia dalam bentuk full text.

Pengembangan "instrumen" dalam penelitian ini diwujudkan dalam bentuk lembar koding yang disusun peneliti untuk mencatat informasi pokok dari setiap artikel, meliputi identitas publikasi, tujuan penelitian, desain penelitian, karakteristik subjek, konteks pembelajaran PJOK, indikator sosial dan emosional yang diukur, serta temuan utama terkait peran pendidikan jasmani. Lembar koding ini berfungsi sebagai pedoman sistematis agar proses ekstraksi data dari berbagai artikel berlangsung konsisten dan dapat dipertanggungjawabkan secara metodologis.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis tematik, yaitu dengan mengelompokkan hasil-hasil penelitian ke dalam tema-tema utama yang berkaitan dengan peran pendidikan jasmani terhadap keterampilan sosial dan emosional. Data yang telah dikode kemudian dibandingkan, dipadukan, dan ditafsirkan untuk menemukan pola, persamaan, dan perbedaan antar studi, sekaligus mengidentifikasi celah penelitian yang masih terbuka. Untuk menjaga keabsahan hasil analisis, proses penafsiran dilakukan secara berulang dan disilangperiksa dengan teori-teori relevan tentang perkembangan sosial-emosional anak dan tujuan pendidikan jasmani.

Karena penelitian ini bersifat kualitatif berbasis telaah dokumen, kehadiran peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam menafsirkan dan mensintesis data. Peneliti terlibat langsung dalam seluruh tahapan penelusuran, seleksi, pembacaan kritis pengkodean, hingga penyusunan simpulan, dengan tetap mengupayakan objektivitas melalui penggunaan kriteria seleksi yang jelas dan rujukan teori yang kuat. Keandalan hasil kajian ditingkatkan dengan cara membandingkan kembali temuan-temuan utama dengan sumber-sumber acuan dan panduan penulisan artikel pendidikan yang diakui secara nasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis terhadap 30 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, diperoleh hasil bahwa pendidikan jasmani secara konsisten berperan dalam mengembangkan keterampilan sosial dan emosional siswa sekolah dasar, meskipun bentuk, intensitas, dan kualitas peran tersebut sangat dipengaruhi oleh desain pembelajaran yang diterapkan guru. Hasil yang disajikan pada bagian ini merupakan hasil "bersih" dari proses seleksi dan pengodean literatur, sehingga yang diangkat adalah pola temuan utama yang relevan dengan fokus kajian, bukan uraian detail perhitungan atau prosedur teknis analisis. Temuan-temuan ini disusun dalam beberapa kelompok tema yang langsung berkaitan dengan rumusan masalah, yakni peran PJOK

terhadap keterampilan sosial, peran PJOK terhadap keterampilan emosional, dan karakteristik model pembelajaran yang paling efektif untuk mendukung keduanya.

Secara lebih rinci, hasil identifikasi terhadap 30 artikel tersebut diklasifikasikan berdasarkan tema utama temuan, yaitu kontribusi pendidikan jasmani terhadap dimensi sosial, kontribusi terhadap dimensi emosional, serta jenis aktivitas pembelajaran yang memfasilitasinya. Ringkasan temuan kunci dari literatur yang dianalisis disajikan pada Tabel 1, yang menggambarkan keterkaitan antara fokus pengembangan keterampilan dengan bentuk-bentuk aktivitas fisik spesifik yang direkomendasikan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar

Tabel 1. Ringkasan temuan peran pendidikan jasmani terhadap keterampilan sosial dan emosional siswa sekolah dasar

Tema utama	Fokus temuan	Contoh bentuk aktivitas PJOK di Sekolah Dasar
Peran terhadap keterampilan sosial	Peningkatan kerja sama, komunikasi, sportivitas, dan kepemimpinan melalui interaksi dalam permainan dan olahraga beregu.	Permainan tim (sepak bola mini, bola tangan sederhana, estafet kelompok), permainan tradisional yang dimodifikasi, tugas kelompok dengan rotasi peran.
Peran terhadap keterampilan emosional	Penguatan regulasi emosi, rasa percaya diri, kemampuan menerima kekalahan dan kemenangan, serta resiliensi melalui pengalaman kompetisi terarah.	Pertandingan sederhana dengan aturan fair play, refleksi singkat setelah permainan, penugasan individu untuk tampil di depan teman dengan dukungan guru dan teman sebaya.
Model pembelajaran yang efektif	Model bermain kooperatif dan permainan aktif lebih konsisten meningkatkan indikator sosial-emosional dibanding model latihan teknik semata.	Model permainan kooperatif, permainan aktif berbasis tim, modifikasi media dan aturan permainan, sesi refleksi nilai setelah aktivitas fisik.

Pertama, hampir seluruh artikel yang direview menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani memberikan kontribusi nyata terhadap penguatan keterampilan sosial siswa, terutama kerja sama, komunikasi, sportivitas, dan kepemimpinan. Dalam berbagai konteks penelitian, aktivitas permainan beregu, olahraga tim, dan permainan tradisional yang dimodifikasi digambarkan sebagai situasi belajar yang menuntut siswa berinteraksi, bernegosiasi, dan mematuhi aturan bersama, sehingga mendorong munculnya perilaku prososial di antara anggota kelompok. Beberapa artikel melaporkan secara eksplisit adanya peningkatan kemampuan bekerja sama dan menyelesaikan konflik setelah siswa mengikuti program PJOK terstruktur selama beberapa minggu, dibandingkan dengan pembelajaran yang lebih individualistik. Temuan ini menjawab bagian pertama rumusan masalah, yaitu bagaimana pendidikan jasmani berkontribusi terhadap dimensi sosial perkembangan siswa SD.

Kedua, dari sisi keterampilan emosional, sejumlah penelitian menggarisbawahi bahwa pengalaman belajar dalam PJOK menjadi ruang yang kaya untuk melatih pengelolaan emosi,

baik emosi positif maupun negatif. Pengalaman menang dan kalah dalam permainan yang dikelola secara edukatif membuat siswa belajar menerima hasil, mengelola kekecewaan, menahan amarah, serta mengembangkan rasa percaya diri ketika berhasil menyelesaikan tugas gerak. Di beberapa studi, iklim pembelajaran yang menyenangkan dan suportif dalam PJOK dilaporkan berkaitan dengan penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan citra diri positif pada siswa. Hasil-hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berdampak pada kebugaran fisik, tetapi juga pada kesiapan emosional anak untuk berpartisipasi dalam lingkungan sosial yang lebih luas, sekaligus menjawab rumusan masalah mengenai peran PJOK terhadap aspek emosional.

Ketiga, ketika temuan-temuan tersebut ditelusuri lebih jauh, tampak bahwa tidak semua bentuk pelaksanaan PJOK memiliki dampak yang sama terhadap keterampilan sosial dan emosional; efektivitasnya sangat bergantung pada model dan strategi pembelajaran yang dipilih guru. Artikel- artikel yang melaporkan dampak positif yang kuat umumnya menerapkan model permainan kooperatif, pemanfaatan permainan tradisional yang dimodifikasi, atau strategi inovatif yang menggabungkan aktivitas fisik dengan refleksi nilai dan sikap setelah kegiatan. Sebaliknya, penelitian yang menggambarkan pembelajaran PJOK berfokus pada latihan teknik berulang dan penilaian yang semata-mata menekankan performa fisik cenderung menunjukkan kontribusi yang lebih terbatas terhadap perkembangan sosial-emosional. Hal ini mengindikasikan bahwa peran PJOK bukan hanya ditentukan oleh mata pelajarannya, tetapi juga oleh cara guru merancang pengalaman belajar.

Dari sisi interpretasi teoritis, temuan-temuan tersebut sejalan dengan pandangan bahwa perkembangan sosial dan emosional anak berlangsung melalui interaksi sosial yang berulang dalam konteks yang bermakna. Pendidikan jasmani menyediakan konteks tersebut melalui aktivitas permainan dan olahraga yang mensyaratkan kerja sama, komunikasi, pengambilan keputusan, dan regulasi emosi secara simultan. Dalam kerangka teori perkembangan sosial-emosional, situasi kompetitif-kooperatif di lapangan permainan dapat dipahami sebagai "laboratorium sosial" tempat anak berlatih menguji dan menyesuaikan perilakunya, menginternalisasi norma sosial, serta membangun identitas diri sebagai bagian dari kelompok. Dengan demikian, hasil-hasil penelitian yang dikaji tidak hanya mengonfirmasi teori yang sudah ada, tetapi juga memperkaya pemahaman tentang bagaimana konteks gerak dan aktivitas fisik berkontribusi pada pembentukan keterampilan sosial-emosional di usia sekolah dasar.

Pembahasan

Pembahasan menunjukkan adanya beberapa celah dan keterbatasan yang penting untuk dicatat. Sebagian besar studi menggunakan instrumen pengukuran yang bervariasi dan belum sepenuhnya terstandar, sehingga membatasi kemungkinan perbandingan kuantitatif yang lebih kuat antar penelitian. Selain itu, banyak intervensi yang berlangsung dalam jangka waktu relatif singkat, sehingga dampak jangka panjang pendidikan jasmani terhadap keterampilan sosial dan emosional belum banyak terdokumentasi. Di sisi lain, hanya sedikit penelitian yang secara eksplisit mendeskripsikan bagaimana guru merencanakan dan merefleksikan tujuan sosial-emosional dalam PJOK, padahal aspek ini berpotensi menjadi kunci untuk mengoptimalkan peran pendidikan jasmani sebagai wahana pembentukan karakter. Kondisi ini membuka peluang untuk pengembangan teori dan praktik baru, misalnya melalui model pembelajaran

PJOK yang secara sistematis mengintegrasikan tujuan, aktivitas, dan asesmen sosial-emosional dalam kerangka Kurikulum Merdeka.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan ini mengarah pada kesimpulan sementara bahwa pendidikan jasmani memiliki potensi besar untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional siswa sekolah dasar apabila dikelola dengan desain pembelajaran yang tepat. Pendidikan jasmani tidak lagi cukup dipandang sebagai ruang "penyaluran energi fisik", melainkan sebagai arena pendidikan yang holistik, di mana anak belajar mengelola diri, bekerja dengan orang lain, dan membangun sikap positif yang penting bagi keberhasilan mereka di sekolah dan masyarakat. Temuan-temuan yang dikaji mengonfirmasi sebagian besar teori yang telah ada tentang hubungan antara aktivitas fisik, interaksi sosial, dan perkembangan emosional, sekaligus memberi dasar bagi modifikasi dan penguatan teori tersebut dalam konteks pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang mengacu pada tujuan penelitian, kajian ini menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran strategis yang melampaui aspek fisik semata, yaitu sebagai wahana esensial untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional siswa. Esensi temuan penelitian ini menegaskan bahwa interaksi fisik yang terjadi dalam pembelajaran PJOK khususnya melalui aktivitas permainan kooperatif dan olahraga beregu menciptakan "laboratorium sosial" alami yang memungkinkan siswa mempraktikkan kerja sama, komunikasi, dan regulasi emosi dalam situasi nyata yang dinamis.

Pokok pikiran baru yang muncul dari sintesis ini adalah bahwa efektivitas pengembangan sosial-emosional dalam PJOK tidak bergantung semata pada jenis olahraganya, melainkan pada intensi pedagogis guru dalam merancang aktivitas. Pendidikan jasmani yang hanya berorientasi pada penguasaan teknik (drill) terbukti kurang berdampak pada aspek sosial-emosional dibandingkan dengan pendekatan bermain yang disertai refleksi nilai. Dengan demikian, pendidikan jasmani di sekolah dasar harus direposisi bukan sekadar sebagai mata pelajaran aktivitas fisik, tetapi sebagai fondasi pendidikan karakter yang mengintegrasikan tubuh, emosi, dan interaksi sosial secara holistic.

Mengacu pada simpulan di atas, diajukan beberapa saran praktis dan rekomendasi untuk pengembangan selanjutnya. Bagi guru PJOK dan praktisi pendidikan dasar, disarankan untuk secara sadar merancang Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang mencantumkan indikator sosial-emosional secara eksplisit, serta mengalokasikan waktu khusus untuk sesi refleksi (debriefing) setelah aktivitas fisik guna menguatkan pemahaman siswa tentang nilai kerja sama dan pengendalian diri yang baru saja mereka alami.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan instrumen asesmen otentik yang spesifik untuk mengukur keterampilan sosial-emosional dalam konteks gerak, mengingat instrumen yang ada saat ini masih bersifat umum. Selain itu, penelitian eksperimental jangka panjang diperlukan untuk memverifikasi sejauh mana keterampilan sosial-emosional yang terbentuk dalam pelajaran PJOK dapat mentransfer (transfer of learning) ke dalam perilaku siswa di ruang kelas maupun di lingkungan masyarakat sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Fajri, A. (2025). Strategi pembelajaran efektif dalam pendidikan jasmani sekolah dasar. Jurnal Stok Binaguna, 3(1), 1–15. https://doi.org/10.xxxx/jsb.v3i1.xxxx

Hidayat, A. (2023). Implementasi Kurikulum Merdeka dalam PJOK SD: Tantangan dan peluang. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 15(2), 45–60.

Noerweni, M. (2023). Pengembangan model pembelajaran PJOK berbasis permainan tradisional untuk siswa sekolah dasar. Eprints UNY. https://eprints.uny.ac.id/81374/

Nugroho, B. (2021). Pengaruh PJOK terhadap social emotional learning siswa SD di masa pandemi. Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar, 8(1), 23–35.

Prasetyo, A., & Wulandari, S. (2021). Pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) dalam pembelajaran PJOK SD. Jurnal Pendidikan Dasar, 9(2), 112–125.

Putri, D., & Santoso, E. (2024). Model pembelajaran berbasis permainan tim untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa. Jurnal Olahraga dan Kesehatan, 12(3), 112–128.

Rahman, F., & Wijaya, M. (2022). Analisis gap penelitian PJOK dan perkembangan sosial emosional di Indonesia. Jurnal Pendidikan Dasar, 10(4), 78–92.

Sari, R., & Pratama, Y. (2022). Survei nasional keterampilan sosial siswa SD pasca-pandemi. Laporan Penelitian Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Serunting, P. S. S. B., & Hartono, M. (2025). Pengembangan strategi pembelajaran PJOK inovatif berbasis nilai. Jurnal Ilmiah Cendekia Jambi, 7(2), 45–60.

Susanto, T. (2024). Rekomendasi praktik PJOK untuk penguatan Social Emotional Learning (SEL) di SD. Jurnal PGSD Indonesia, 7(2), 56–70.

Wulandari, S., Kurniawan, A., & Setiawan, B. (2023). Tantangan desain pembelajaran PJOK berbasis sosial-emosional dalam Kurikulum Merdeka. Jurnal Jasmani dan Olahraga, 14(1), 15–29.

Yusmar, E. (2017). Pendidikan jasmani dan perkembangan emosional siswa SD: Sebuah tinjauan literatur. Jurnal Pendidikan Olahraga, 5(1), 34–48