



Persepsi Guru PJOK dan Guru Kelas terhadap Peran PJOK dalam meningkatkan Kesejahteraan Emosional Siswa

Physical Education Teachers and Classroom Teachers' Perceptions of the Role of Physical Education in Improving Student Emotional Well-Being

Reja Firman Saputra^{1*}, Diana Santi², Rizva Alvina³, Siti Nabilah Hasna⁴, Ayu Rahmawati⁵, Rizky Nurul Melyani⁶, Mutiara Harkit Kamilatul Pu'adah⁷, Rahmat Permana⁸

¹⁻⁸ Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia

Email : fsreza60@gmail.com¹, faisalsantidiana@gmail.com², rizvaalvina21@gmail.com³, sitinabilahasna89@gmail.com⁴, ayurahmawatilima@gmail.com⁵, nurulmrizky1@gmail.com⁶, mutiaraharkit@gmail.com⁷, rahmat.pgsd@umtas.ac.id⁸,

Article History:

Received: Juni 15, 2025;

Revised: Juni 30, 2025;

Accepted: Juli 12, 2025;

Published: Juli 14, 2025

Keywords: PJOK, Emotional Well-Being, Self-Confidence, Teacher Collaboration, Social Interaction

Abstract The purpose of this article is to describe the perceptions of physical education teachers and class teachers towards the role of physical education in improving the emotional well-being of elementary school students. The main focus of the discussion is how PJOK lessons not only have an impact on physical development, but also support students' emotional growth, self-confidence, discipline, and social interaction. The methods used in this paper are observation and descriptive qualitative interviews with three resource persons, namely two physical education teachers, one class teacher at SDN 5 Imbanagara Raya. Data was collected through direct question and answer sessions that explore their experiences and views in observing changes in student behavior through PJOK activities. Based on the results of the interview, it was found that PJOK has an important role as a medium for student expression, especially for those who tend to be quiet or lack confidence. Physical activities and team games help students in forming self-confidence, discipline, and cooperation skills. In addition, collaboration between class teachers and physical education teachers is also an important key in adjusting teaching approaches that are responsive to students' emotional conditions. Thus, physical education contributes significantly to creating a learning environment that supports students' mental and emotional health.

Abstrak

Penulisan artikel ini bertujuan untuk menggambarkan persepsi guru PJOK dan guru kelas terhadap peran mata pelajaran PJOK dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa sekolah dasar. Fokus utama pembahasan adalah bagaimana pelajaran PJOK tidak hanya berdampak pada perkembangan fisik, tetapi juga mendukung pertumbuhan emosional, kepercayaan diri, kedisiplinan, serta interaksi sosial siswa. Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah observasi dan wawancara deskriptif kualitatif dengan tiga narasumber, yaitu dua guru PJOK, satu guru kelas di SDN 5 Imbanagara Raya. Data dikumpulkan melalui sesi tanya jawab langsung yang menggali pengalaman dan pandangan mereka dalam mengamati perubahan perilaku siswa melalui kegiatan PJOK. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa PJOK memiliki peran penting sebagai media ekspresi siswa, terutama bagi mereka yang cenderung pendiam atau kurang percaya diri. Aktivitas fisik dan permainan tim membantu siswa dalam membentuk rasa percaya diri, disiplin, dan kemampuan kerja sama. Selain itu, kolaborasi antara guru kelas dan guru PJOK juga menjadi kunci penting dalam menyesuaikan pendekatan pengajaran yang responsif terhadap kondisi emosional siswa. Dengan demikian, PJOK berkontribusi signifikan dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental dan emosional peserta didik.

Kata Kunci: PJOK, Kesejahteraan Emosional, Kepercayaan Diri, Kolaborasi Guru, Interaksi Sosial

1. PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi sesuatu yang penting dalam kehidupan masyarakat. Pendidikan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara berstruktur dan logis bertujuan membina dan membangun seseorang menjadi seorang yang lebih dewasa agar dapat mengambil Keputusan dengan bijaksana dan berimbas pada kebutuhan akan pendidikan dalam kehidupan di masyarakat. Pendidikan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung selama seumur hidup. Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian dari peranan penting bagi dunia pendidikan untuk mengembangkan aspek motorik, apektif dan psikomotor sehingga pentingnya pendidikan karakter (Sinaga & Winara, 2025).

Upaya pengembangan model pendidikan sebagian besar ditujukan untuk pengembangan intelektual saja. Akibatnya, terjadilah kesenjangan antara berkembangnya kecerdasan intelek. tual dengan kecerdasan emosi, sehingga muncul lah berbagai perilaku negatif para siswa (Poerwanti, 2005). Ada siswa yang menganiaya teman, dan juga ada yang bunuh diri (Kompas, 2006).

Belakangan ini, pendidikan karakter menjadi fokus utama perhatian pemerintah Indonesia. Beragam langkah diambil guna membentuk karakter bangsa, salah satunya melalui penyelenggaraan kegiatan yang bertujuan membentuk, mengembangkan, serta membiasakan masyarakat dalam aktivitas yang mendukung peningkatan kualitas karakter. Isu pentingnya pendidikan karakter mencuat seiring banyaknya pemberitaan media mengenai penurunan moral dan etika di kalangan generasi muda (M Ihya Alimuddin et al., 2024).

Di samping itu masih banyak lagi yang dinyatakan mempunyai perilaku buruk. menunjukkan pemahaman emosi yang buruk. Seseorang yang cerdas emosi mampu mengha-dapi tantangan hidup dan mengontrol emosi lebih baik. Dari hasil-hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa agar tidak membuat peri laku-perilaku negatif, kecerdasan emosi anak harus tinggi, atau anak harus dibuat cerdas emosi.

Salovey dan Mayer (Lopez et al, 2003) menyatakan bahwa kecerdasan emosi dapat di capai atau ditingkatkan melalui pembelajaran. dan pengalaman. Dengan demikian untuk meng hindari kemungkinan terjadinya perilaku nega-tif, perlu ada usaha pengembangan kecerdasan emosi sejak masa kanak-kanak atau paling tidak sejak usia SD (Ibrahim, 2001). Dinyatakan oleh Bucher dan Thaxton (1979) serta Freud (Sha-piro, 1997) bahwa bermain adalah pekerjaan atau dunia anak. Penjas mengandung suasana bermain (Lutan, 2004). Dengan demikian PENJAS mempunyai peluang untuk dimanfaatkan se bagai cara untuk meningkatkan atau mengem-bangkan kecerdasan

emosi anak atau siswa SD (R. Rustiana, 2013).

Menurut (Gucciardi et al., 2008) dalam (Subekti, 2024) ketangguhan mental merujuk pada kapasitas psikologis yang mencakup perpaduan antara nilai, sikap, perilaku, serta emosi yang memungkinkan individu untuk terus menghadapi berbagai rintangan, tekanan, dan tantangan hidup tanpa kehilangan fokus, motivasi, dan kemampuan untuk mencapai tujuan secara konsisten. Dalam hal ini, ketangguhan mental memainkan peran penting dalam membentuk dua keterampilan utama: menjaga ketenangan, semangat, dan rileksasi di tengah tekanan yang tinggi. Salah satu elemen kunci dari ketangguhan mental adalah pengelolaan energi positif, yakni bagaimana seseorang mampu menilai situasi secara objektif dan membangun, serta mengeliminasi gangguan dan pikiran negatif yang dapat menghambat konsentrasi.

Menurut Semiun (2006), istilah ilmu kesehatan mental berasal dari terjemahan kata *mental hygiene*. Kata *mental* berasal dari bahasa Latin *mens*, *mentis* yang berarti jiwa, roh, nyawa, atau semangat, sedangkan *hygiene* berasal dari bahasa Yunani yang berarti ilmu tentang kesehatan. Oleh karena itu, ilmu kesehatan mental dapat diartikan sebagai kajian yang membahas kehidupan mental manusia dengan memandang individu sebagai suatu kesatuan yang utuh dan kompleks antara aspek psikologis dan fisik (Siti Zakiatul Balqis et al., 2024).

Selain itu, (Jones, 2010) menyatakan ketangguhan mental juga mencakup kemampuan untuk tetap fokus, bersikap tegas, dan mengabaikan tekanan, kesalahan, maupun persaingan saat berada dalam konteks kompetitif (Subekti, 2024). Thomas & Over (1994) menyatakan bahwa ketangguhan mental menjadi pembeda psikologis utama antara individu yang mampu tampil optimal dan yang tidak dalam berbagai cabang olahraga. Dukungan lain datang dari Dominikus, Fauzee, Abdullah, Meesin, & Choosakul (dalam Nizam Fauzee, & Samah, 2009) yang menjelaskan bahwa ketangguhan mental berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri atlet saat menghadapi tekanan kompetisi. Middleton, Marsh, Martin, Richards, dan Perry (2004) menambahkan bahwa salah satu unsur yang membentuk ketangguhan mental adalah efikasi diri yakni keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil. Menurut Alwisol (2008), efikasi diri ini bisa dibentuk, diubah, dan ditingkatkan melalui pengalaman maupun dukungan verbal dari lingkungan sekitar. Seluruh komponen tersebut secara bersamaan menjadi fondasi dari ketangguhan mental yang sangat esensial bagi keberhasilan, baik dalam olahraga maupun dalam kehidupan sehari-hari (Subekti, 2024).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan komponen penting dalam sistem pendidikan nasional karena tidak hanya berperan dalam meningkatkan kebugaran

fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan karakter dan kesehatan mental siswa (Amanda et al., 2024). Melalui pembelajaran PJOK, siswa didorong untuk aktif secara fisik sekaligus ditanamkan nilai-nilai dasar seperti disiplin, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab sosial (Ngatman, 2017:23). Menurut (Priyadi et al., 2024) dalam penerapan Kurikulum Merdeka yang mengedepankan pengembangan karakter secara menyeluruh, PJOK memiliki peran yang semakin signifikan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara holistik (Nugroho & Wibowo, 2025).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bidang-bidang yang saling terkait dalam sistem pendidikan untuk mendukung perkembangan menyeluruh individu (Alfyanti et al., 2024). PJOK merupakan singkatan dari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Pengertian PJOK dapat kita ketahui melalui penjabaran pengertian dari pendidikan jasmani, pendidikan olahraga, dan pendidikan kesehatan.

(Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan elemen penting dalam sistem pendidikan nasional yang tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan motorik siswa, tetapi juga berperan dalam membentuk sikap, perilaku, serta kebiasaan hidup sehat. Pada jenjang pendidikan dasar, pendidikan jasmani memiliki fungsi strategis dalam menanamkan pola hidup sehat sejak dini. Masa usia sekolah dasar merupakan tahap perkembangan krusial, di mana kebiasaan yang dibentuk akan memengaruhi gaya hidup anak di masa mendatang (Sari et al., 2025).

Menurut Arma (dalam Agus, 1994:4) secara umum mata pelajaran pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai pendidikan melalui jasmani berbentuk suatu program aktivitas jasmani yang medianya gerak tubuh dirancang untuk menghasilkan beragam pengalaman dengan tujuan antara lain belajar, sosial, intelektual, dan keindahan (Alfajri, 2024). Mata pelajaran ini diajarkan mulai dari tingkat sekolah dasar hingga menengah atas. Melalui pembelajaran PJOK, siswa diharapkan mengalami proses belajar yang berdampak pada perubahan perilaku. Menurut Taqwim (2020), pembelajaran PJOK melibatkan aktivitas fisik yang bertujuan meningkatkan kebugaran, keterampilan gerak, pemahaman ilmiah, serta pola hidup sehat. Pendapat serupa diungkapkan oleh Latifah et al. (2024), yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani berperan dalam membentuk kebiasaan hidup sehat, termasuk menjaga kebersihan dan asupan nutrisi, sehingga dapat mencegah masalah kesehatan umum pada anak. Pendidikan jasmani telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kurikulum di Indonesia, dengan tujuan utama meningkatkan kualitas fisik serta aspek sosial-emosional siswa. Lebih dari sekadar melatih kemampuan fisik, pendidikan jasmani

juga berperan dalam menanamkan karakter dan nilai-nilai sosial yang esensial bagi keberhasilan hidup peserta didik. Di jenjang pendidikan dasar, pendidikan jasmani berkontribusi dalam pengembangan keterampilan fisik yang mendukung aktivitas sehari-hari sekaligus menumbuhkan kesadaran akan pentingnya hidup sehat dan bugar. Dalam beberapa tahun terakhir, pendekatan terhadap pendidikan jasmani telah mengalami pergeseran, dari yang sebelumnya berfokus sempit pada aspek fisik menjadi lebih luas dan inklusif, mencakup pengembangan keterampilan psikomotorik dan kognitif (Anisa Julia Dwi Putri et al., 2024).

Selain itu, pendidikan jasmani dan olahraga sekolah juga berkontribusi pada perkembangan kognitif dan afektif peserta didik. Taqwim (2020) menambahkan bahwa aktivitas fisik yang diajarkan di sekolah bertujuan untuk memberikan manfaat jangka panjang, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial, serta mendorong kebiasaan hidup aktif dan sehat. Selain itu, pendidikan olahraga di sekolah berfungsi sebagai sarana pengembangan kemampuan fisik siswa sekaligus menyediakan berbagai kegiatan gerak bagi mereka (Anindya Syifa Nuraini et al., 2024).

Salah satu faktor penting yang berkontribusi dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental siswa adalah olahraga. Olahraga bukan hanya kegiatan fisik yang bertujuan menjaga kebugaran tubuh, melainkan juga memiliki manfaat besar dalam mendukung kondisi psikologis seseorang (M. Ghazwa Isha Firdaus et al., 2025). Pelajaran PJOK juga diharuskan untuk mengintegrasikan pendidikan karakter di dalamnya. Dalam ruang lingkup pembelajaran PJOK, Guru PJOK bertanggung jawab dalam membentuk karakter siswanya dengan berbagai aktivitas pendidikan jasmani dengan mengutamakan nilai-nilai karakter di dalamnya, tidak hanya kemampuan motoriknya saja (Endriandi et al., 2017). Disisi lain, dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) telah dikembangkan berbagai model pembelajaran yang dapat mengembangkan ranah afektif (karakter) tersebut. “pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.” Hal serupa diungkapkan oleh CA. Bucher dalam Sukintaka (2001: 1) bahwa, “pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kesegaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat”. Dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu wahana atau wadah untuk mendidik anak baik secara jasmani maupun rohani agar bisa tumbuh dan berkembang secara baik sehingga mempunyai kepribadian yang baik pula. Oleh karena itu dapatlah dikatakan bahwa

penjasorkes pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh (Iqbal, 2021).

Ketangguhan mental tidak hanya terbatas pada ranah olahraga, melainkan juga sangat penting dalam kehidupan secara umum, terutama dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan dan tantangan. Kemampuan untuk mengendalikan diri, mengelola emosi, serta menjaga fokus pada tujuan di tengah gangguan, menjadi keterampilan yang sangat relevan dalam berbagai aspek kehidupan. Di dunia pendidikan, khususnya bagi siswa yang juga berperan sebagai atlet, ketangguhan mental menjadi elemen pembeda yang signifikan. Siswa-atlet dengan ketangguhan mental yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres dari dua dunia yang berbeda—akademik dan olahraga—serta mempertahankan performa optimal dalam keduanya (Subekti, 2024).

Pada dasarnya Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental secara keseluruhan, sekaligus menumbuhkan semangat sportivitas. Selain itu, PJOK juga bertujuan untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik siswa (Pradhana, 2018). Dari sekolah dasar hingga universitas, pendidikan jasmani merupakan komponen penting dari kurikulum bagi siswa di semua tingkat pendidikan. Menurut Utama Bandi dalam (Abidin, 2021) Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik melalui aktivitas jasmani (Mumtazza et al., 2024). Lebih jauh, penguatan ketangguhan mental melalui pendidikan, terutama dalam pendidikan jasmani dan olahraga, mampu mendorong peserta didik untuk membangun pola pikir positif dalam menghadapi tantangan hidup.

Hal ini termasuk kesiapan untuk menyikapi kegagalan secara konstruktif, belajar dari kesalahan, dan tidak mudah menyerah. Sejalan dengan pemikiran Jones (2010), ketangguhan mental bukan hanya soal bertahan dalam situasi sulit, tetapi juga mengenai kemampuan seseorang untuk bangkit dari kegagalan dan terus melangkah menuju tujuan yang diinginkan (Subekti, 2024). Interaksi sosial dalam dunia pendidikan merupakan hubungan timbal balik antara guru dan siswa yang memiliki peran penting dalam mewujudkan tujuan pembelajaran. Hubungan ini tidak hanya terbatas pada aktivitas komunikasi semata, melainkan juga mencakup penciptaan lingkungan belajar yang kondusif, menyenangkan, serta dipenuhi dengan rasa saling pengertian. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan dipahami sebagai upaya yang sadar dan terencana untuk membangun suasana serta proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik mengembangkan seluruh potensinya secara optimal. Potensi tersebut

mencakup aspek spiritualitas, pengendalian diri, kecerdasan, kepribadian, akhlak mulia, hingga keterampilan yang dibutuhkan dalam kehidupan pribadi, sosial, maupun sebagai bagian dari bangsa dan negara (Fahri & Qusyairi, 2019).

Namun demikian, dalam praktiknya, interaksi sosial di ruang kelas kerap menghadapi berbagai hambatan. Masih banyak pendidik yang menerapkan metode komunikasi satu arah, yaitu guru hanya menyampaikan materi tanpa memastikan tingkat pemahaman siswa. Kurangnya pelibatan siswa dalam aktivitas berpikir kritis dan diskusi turut membuat proses belajar menjadi pasif dan monoton. Akibatnya, keaktifan siswa menurun, interaksi antar peserta didik terbatas, dan budaya belajar yang dinamis belum sepenuhnya berkembang di lingkungan sekolah (Fahri & Qusyairi, 2019). Padahal, jalinan interaksi sosial yang berkualitas antara guru dan siswa mampu menciptakan suasana yang hangat, akrab, dan penuh rasa saling menghargai. Lingkungan seperti ini membuat siswa merasa diterima, didampingi, serta lebih termotivasi dalam menggali potensi dan mengembangkan kreativitasnya. Hubungan yang positif ini juga berperan sebagai model bagi peserta didik dalam membangun hubungan sosial yang baik dengan teman sebayanya dan lingkungan sekitarnya (Fahri & Qusyairi, 2019).

Untuk itu, sangat penting bagi guru untuk memahami secara mendalam tujuan, unsur, faktor, serta pola interaksi dalam kegiatan belajar mengajar. Guru dituntut untuk membangun komunikasi dua arah, memotivasi siswa, serta membimbing mereka agar dapat berpartisipasi aktif dan kreatif selama pembelajaran berlangsung. Dengan pendekatan seperti ini, hasil belajar diharapkan meningkat secara menyeluruh, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Lebih jauh, interaksi sosial yang efektif dalam pembelajaran tidak hanya berkontribusi pada prestasi akademik, tetapi juga dalam membentuk kepribadian dan karakter peserta didik secara utuh dan berkelanjutan (Fahri & Qusyairi, 2019).

Terdapat berbagai faktor yang turut berkontribusi dalam meningkatkan mutu pendidikan secara menyeluruh. Faktor-faktor tersebut meliputi tujuan pendidikan, kualitas pendidik, karakteristik peserta didik, ketersediaan sarana pendidikan, serta kondisi lingkungan. Karena itu, pendidikan harus dipandang sebagai suatu sistem yang utuh, di mana setiap unsur saling terhubung. Jika salah satu komponen mengalami hambatan, maka fungsi keseluruhan sistem pun akan terganggu dan tujuan pendidikan tidak dapat dicapai secara optimal (Lengkana & Sofa, 2017).

Sebagai bentuk tanggung jawab pemerintah dalam menjamin keberlangsungan sistem pendidikan yang menyeluruh dan terstruktur, telah diterbitkan sejumlah regulasi, seperti Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Peraturan

Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan, serta Peraturan Pemerintah Nomor 22 Tahun 2006 mengenai Standar Isi untuk Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah. Regulasi- regulasi tersebut menuntut adanya pembaruan cara pandang terhadap pengembangan dan implementasi kurikulum. Jika sebelumnya pengembangan kurikulum sepenuhnya menjadi tanggung jawab pemerintah pusat melalui Pusat Kurikulum dan implementasinya dijalankan oleh sekolah, kini pendekatan tersebut ditinjau kembali agar lebih relevan dengan kebutuhan peserta didik (Lengkana & Sofa, 2017).

Undang-undang tersebut tidak hanya memiliki kekuatan hukum tetap, tetapi juga memuat berbagai aspek yang menjadi penentu keberhasilan pendidikan di Indonesia. Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, dunia pendidikan termasuk pendidikan jasmani ikut mengalami dampak. Sayangnya, perhatian masyarakat terhadap pentingnya pendidikan jasmani masih rendah. Banyak orang tua dan pihak sekolah lebih memprioritaskan pelajaran akademik yang diujikan, karena dianggap lebih menjamin masa depan anak. Padahal, keberhasilan akademik pun sangat dipengaruhi oleh kesehatan fisik dan mental peserta didik (Lengkana & Sofa, 2017).

Agar anak-anak dapat berkembang secara optimal, baik secara intelektual maupun emosional, pendidikan yang diberikan harus sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan mereka, mencakup aspek fisik dan psikologis. Oleh karena itu, pendidikan jasmani tidak boleh dianggap sebagai pelajaran sekunder atau pelengkap. Perlu adanya upaya untuk mengubah pandangan para pengambil kebijakan dan masyarakat luas, bahwa pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk anak-anak yang sehat, tangguh, dan siap menghadapi tantangan pendidikan selanjutnya (Lengkana & Sofa, 2017).

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap persepsi guru PJOK dan guru kelas mengenai peran PJOK dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dua cara, yaitu wawancara dan observasi langsung.

Wawancara dilaksanakan secara semi-terstruktur dengan guru PJOK dan wali kelas yang menjadi informan kunci. Melalui wawancara ini, peneliti menggali pandangan, pengalaman, dan pemahaman para guru terkait bagaimana pelaksanaan pendidikan jasmani berkontribusi terhadap kondisi emosional siswa di sekolah. Selain itu, observasi langsung dilakukan di lingkungan sekolah untuk melihat secara nyata interaksi antara guru PJOK, guru kelas, dan siswa dalam kegiatan

pembelajaran.

Observasi ini mencakup aktivitas di dalam dan di luar kelas, termasuk kegiatan PJOK yang berlangsung di lapangan. Tahapan pelaksanaan penelitian meliputi: (1) perencanaan, yang mencakup penyusunan instrumen wawancara dan panduan observasi; (2) pelaksanaan pengumpulan data melalui wawancara dan observasi; (3) pencatatan dan dokumentasi data hasil pengamatan dan pernyataan informan; serta (4) analisis data secara deskriptif kualitatif untuk mengidentifikasi pola-pola persepsi dan pengaruh kegiatan PJOK terhadap kesejahteraan emosional siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil wawancara

Hasil wawancara dengan tiga narasumber yang terdiri dari dua guru PJOK, satu guru kelas

Narasumber	Pertanyaan Wawancara	Jawaban
Narasumber 1 (Guru PJOK)	Menurut Bapak, apa saja yang menjadi penyebab siswa tampak murung atau tidak semangat saat pembelajaran, baik di kelas maupun di lapangan?	Berdasarkan pengamatan saya, salah satu penyebab utama siswa tampak murung adalah karena rendahnya rasa percaya diri. Siswa yang tidak yakin pada kemampuannya cenderung menarik diri dari aktivitas belajar, termasuk aktivitas fisik seperti PJOK. Hal ini sering terlihat dari sikap mereka yang pasif, lebih banyak diam, dan tidak menunjukkan antusiasme. Jika dibiarkan, kondisi ini bisa menghambat tumbuh kembang emosional dan sosial siswa, serta berpengaruh pada hasil belajarnya secara keseluruhan.
Narasumber 2 (Guru PJOK)	Apakah Bapak pernah bekerja sama dengan guru kelas untuk memahami karakter siswa sebelum memberikan aktivitas fisik dalam pelajaran PJOK?	Ya, tentu. Saya pribadi merasa bahwa kolaborasi dengan guru kelas itu penting sekali, terutama di awal tahun ajaran. Kami biasanya berdiskusi tentang latar belakang siswa, kondisi kesehatannya, dan karakteristik individualnya. Dari informasi itu, saya bisa menyesuaikan jenis aktivitas fisik yang sesuai. Misalnya, ada siswa yang memiliki keterbatasan fisik, maka saya akan menyesuaikan bentuk latihan agar dia tetap bisa terlibat tanpa terbebani. Kolaborasi ini

		membuat proses belajar jadi lebih efektif dan inklusif.
Narasumber 1 (Guru PJOK)	Bagaimana peran PJOK dalam membantu meningkatkan kesejahteraan emosional siswa menurut pengalaman Bapak?	PJOK menjadi salah satu pelajaran yang paling ditunggu oleh siswa. Saya melihat bahwa siswa yang tadinya kurang percaya diri mulai menunjukkan perubahan perilaku, mereka menjadi lebih aktif, senang berinteraksi, dan mampu menunjukkan minat pada bidang tertentu. Aktivitas fisik juga membuat suasana hati siswa lebih stabil. Harapan saya, pembelajaran PJOK ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik semata, tapi juga bisa digunakan sebagai media membangun karakter dan kesehatan mental siswa.
Narasumber 2 (Guru PJOK)	Bagaimana cara Bapak mengamati siswa yang berbakat dalam bidang olahraga tertentu?	Biasanya saya awali dengan tes awal sebelum masuk ke materi inti. Misalnya di pelajaran bola voli, saya akan minta mereka coba melakukan servis. Dari situ saya bisa lihat, mana anak yang punya dasar teknik, mana yang masih butuh pembinaan ekstra. Selain itu, saya juga amati gestur mereka saat bermain bebas. Anak yang memiliki potensi biasanya terlihat dari semangatnya, koordinasi gerak tubuhnya, dan cara dia berinteraksi saat bermain tim. Dengan pendekatan seperti ini, saya bisa tahu siapa yang perlu diarahkan lebih lanjut ke pembinaan khusus.
Narasumber 1 (Guru PJOK)	Tantangan apa yang Bapak hadapi selama mengajar PJOK, terutama dalam menghadapi karakter siswa yang berbeda- beda?	Ada dua tipe yang sering saya temui: hiperaktif dan pendiam. Yang hiper aktif sulit diatur, tapi semangat. Yang pendiam sering pasif, bahkan sebelum mulai sudah bilang capek. Jadi harus pakai pendekatan berbeda-beda.
Narasumber 1	Dalam menghadapi karakter siswa	Setiap siswa punya karakter yang unik, jadi

(Guru PJOK)	yang berbeda (hiperaktif vs pendiam), pendekatan seperti apa yang biasa Bapak lakukan?	pendekatannya pun harus berbeda. Untuk siswa hiperaktif, saya beri peran atau tanggung jawab agar energinya tersalurkan secara positif, seperti memimpin kelompok atau membantu menyiapkan alat. Sementara itu, untuk siswa yang pendiam, saya dekati secara perlahan dengan tugas ringan dan banyak memberi motivasi. Tujuannya agar mereka merasa nyaman dan percaya diri. Kuncinya adalah memahami kondisi emosional dan kebutuhan masing-masing siswa agar pembelajaran PJOK bisa berjalan efektif dan menyenangkan bagi semua.
Narasumber 1 (Guru PJOK)	Apakah hubungan Bapak dengan siswa, khususnya dalam pelajaran PJOK, bisa dikatakan dekat secara emosional seperti sahabat?	Khususnya siswa kelas bawah seperti kelas 1-3, mereka sangat dekat dengan saya. Bahkan suka nanya kalau saya belum masuk. Mereka senang dengan pelajaran PJOK dan sering cerita-cerita. Tapi kelas atas mulai lebih tertutup, jadi pendekatannya harus lebih hati-hati.
Narasumber 2 (Guru PJOK)	Dapatkah Bapak memberikan contoh bagaimana pelajaran PJOK berperan dalam membentuk disiplin dan kepercayaan diri siswa?	Tentu. Dalam PJOK, siswa dilatih disiplin sejak awal, seperti berbaris rapi, mendengarkan instruksi, dan mengikuti aturan permainan. Selain itu, kerja sama tim juga melatih tanggung jawab. Saya pernah melihat siswa yang biasanya pendiam di kelas jadi lebih percaya diri saat bermain dalam kelompok. Jadi, lewat aktivitas fisik dan kebersamaan, PJOK membantu siswa tumbuh secara mental dan emosional.

Narasumber 1 (Guru PJOK)	Apa saja cabang olahraga ekstrakurikuler yang dikembangkan di sekolah dan bagaimana keterkaitannya dengan perkembangan siswa secara emosional?	Di sekolah kami, ada beberapa ekstrakurikuler olahraga yang aktif dikembangkan, seperti bola voli, sepak bola, dan atletik. Kegiatan ini tidak hanya melatih fisik, tapi juga sangat berdampak pada perkembangan emosional siswa. Anak-anak jadi lebih percaya diri karena merasa punya kemampuan yang bisa dibanggakan. Apalagi saat mereka ikut lomba dan mewakili sekolah, rasa bangga itu tumbuh dan memotivasi mereka untuk lebih berprestasi. Ini secara tidak langsung membentuk semangat, rasa tanggung jawab, dan kestabilan emosi mereka.
Narasumber 3 (Guru Kelas)	Sebagai guru kelas, apakah Ibu melihat perubahan suasana hati siswa sebelum dan sesudah mengikuti pelajaran PJOK?	Iya, sangat terasa sekali. Anak-anak saya di kelas kadang terlihat lelah atau murung setelah mengikuti pelajaran yang membutuhkan banyak konsentrasi, seperti Matematika. Tapi saat jadwal PJOK tiba, mereka langsung bersemangat. Saya perhatikan, kegiatan di luar kelas seperti PJOK ini membuat mereka bisa mengekspresikan diri, bermain, bergerak, dan melepaskan penat. Bahkan, beberapa siswa yang awalnya sulit berbaur justru mulai terlihat terbuka setelah sering berinteraksi dalam permainan tim saat PJOK. Jadi menurut saya, PJOK sangat berperan dalam mendukung kesejahteraan emosional anak.
Narasumber 3 (Guru Kelas)	Bagaimana cara Ibu mengenali siswa yang mengalami masalah secara emosional di kelas? Apakah pelajaran PJOK membantu dalam penanganan siswa seperti itu?	Biasanya saya mengenali siswa yang bermasalah secara emosional dari sikapnya di kelas, misalnya anak yang pendiam, kurang semangat, atau sulit fokus. Tapi menariknya, beberapa dari mereka justru terlihat lebih ceria dan terbuka saat pelajaran PJOK. Kegiatan fisik seperti itu memberi ruang bagi siswa untuk mengekspresikan diri. Jadi menurut saya, PJOK bisa menjadi salah satu sarana efektif untuk membantu siswa yang secara emosional tertutup.

Narasumber 3 (Guru Kelas)	Apakah Ibu sering berdiskusi atau memberi masukan kepada guru PJOK terkait kondisi emosional siswa di kelas?	Iya, saya cukup sering berdiskusi dengan guru PJOK, apalagi kalau ada siswa yang saya anggap perlu perhatian khusus. Dengan berbagi informasi, guru PJOK bisa menyesuaikan pendekatannya agar siswa tersebut tetap nyaman saat beraktivitas. Kolaborasi ini penting supaya penanganan siswa tidak hanya dilakukan di kelas, tapi juga di luar kelas.
Narasumber 3 (Guru Kelas)	Menurut Ibu, apakah PJOK dapat membantu memperkuat interaksi sosial dan kerja sama antar siswa di kelas?	Menurut saya, sangat bisa. Permainan tim dalam PJOK membuat siswa belajar bekerja sama, saling mendukung, dan menghargai satu sama lain. Bahkan anak-anak yang biasanya tidak terlalu dekat, bisa jadi lebih akrab setelah bermain bersama. Jadi ini sangat amat membantu dalam membangun interaksi sosial yang sehat di antara mereka.

Tabel 1 menunjukkan hasil wawancara dengan empat narasumber yang terdiri dari dua guru PJOK, satu guru kelas mengenai persepsi mereka terhadap peran mata pelajaran PJOK dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa PJOK berkontribusi besar dalam membentuk disiplin, kepercayaan diri, serta interaksi sosial siswa. Selain itu, pendekatan yang berbeda terhadap karakter siswa, kerja sama antar guru, dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga menjadi faktor penting dalam mendukung perkembangan emosional peserta didik.

Guru PJOK menyoroti bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan menyenangkan dalam pembelajaran PJOK mampu menciptakan suasana yang mendukung ekspresi emosi secara positif. Hal ini penting dalam membantu siswa melepaskan stres dan tekanan akademik. Selain itu, olahraga tim juga mendorong terbentuknya kerja sama, rasa empati, dan kemampuan berkomunikasi antarsiswa.

Sementara itu, guru kelas dan guru PJOK menekankan pentingnya pendekatan individual terhadap karakter dan latar belakang emosional siswa. Mereka melihat bahwa PJOK memberikan ruang yang fleksibel untuk memperhatikan kebutuhan emosional siswa yang mungkin tidak terakomodasi di mata pelajaran lain. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga dianggap sangat berpengaruh dalam menciptakan iklim sekolah yang sehat secara emosional, di mana siswa merasa lebih termotivasi, dihargai, dan memiliki kesempatan untuk berkembang di luar konteks

akademik. Kolaborasi antara guru PJOK dan guru kelas dinilai menjadi kunci keberhasilan dalam mendukung kesejahteraan emosional siswa. Melalui komunikasi dan perencanaan bersama, guru dapat menciptakan program yang selaras dan responsif terhadap kebutuhan peserta didik. Dengan demikian, PJOK tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan fisik, tetapi juga sebagai wahana penting dalam membentuk karakter dan keseimbangan emosional siswa di lingkungan sekolah.

Tabel 2. Pengamatan Observasi

No.	Aspek yang Diamati	Hasil pengamatan
1.	Jumlah dan Komposisi Pemain	Terdiri dari 12 anak, dibagi menjadi 2 tim masing-masing 6 orang. Usia rata-rata 10–12 tahun, campuran laki-laki dan perempuan.
2.	Kerja Sama Tim	Anak-anak tampak saling bekerja sama. Mereka saling memberi semangat dan membagi peran saat bermain.
3.	Kemampuan Teknik Dasar	Sebagian anak sudah bisa melakukan servis dan passing dengan cukup baik. Namun, teknik smash masih banyak yang salah.
4.	Antusiasme dan Motivasi	Anak-anak bermain dengan antusias. Semua tampak aktif, hanya satu anak yang beberapa kali tampak malu-malu memukul bola.
5.	Sikap Sportivitas	Anak-anak bermain sportif, tidak ada yang marah ketika bola jatuh atau poin hilang. Mereka saling menyemangati.
6.	Kepemimpinan di Lapangan	Ada satu anak laki-laki yang tampak memimpin, memberi aba-aba siapa yang mengambil bola. Teman-temannya mengikuti.

Tabel 2 menunjukkan hasil pengamatan yang telah dilakukan, secara umum kegiatan bermain voli berjalan dengan baik. Anak-anak menunjukkan antusiasme dan semangat yang tinggi selama bermain. Mereka mampu bekerja sama dalam tim, saling mendukung, serta mempraktikkan sikap sportivitas dengan baik. Dari segi kemampuan teknik dasar, sebagian anak sudah cukup mampu melakukan servis dan passing, meskipun beberapa teknik seperti smash masih perlu dilatih lebih lanjut.

Selain itu, peran kepemimpinan mulai tampak dari beberapa anak yang berinisiatif mengatur jalannya permainan. Interaksi sosial antar anak terjalin harmonis, ditandai dengan sikap saling menghargai dan tidak terjadi konflik yang berarti. Namun, masih ditemukan beberapa anak yang berebut giliran servis, sehingga pembinaan kedisiplinan dan aturan main perlu ditegaskan

kembali. Secara fisik, semua anak dalam kondisi sehat meski ada beberapa yang tampak lelah, sehingga perlu diatur waktu istirahat yang cukup.

Lingkungan bermain juga terpantau aman dengan fasilitas pendukung yang memadai. Dengan demikian, kegiatan bermain voli ini dapat menjadi sarana yang baik untuk melatih keterampilan motorik, sportivitas, kerja sama tim, dan interaksi sosial anak-anak. Pembinaan lebih lanjut tetap diperlukan untuk meningkatkan kemampuan teknik dan kedisiplinan mereka di lapangan.



Gambar 1.

Dokumentasi setelah melakukan
Kegiatan Wawancara



Gambar 2

Kegiatan mengamati dan Dokumentasi
anak-anak sedang bermain Voli

Gambar 1 menunjukkan kegiatan observasi yang kami laksanakan secara langsung di ruang guru. Dalam kesempatan tersebut, kami melakukan wawancara dengan tiga narasumber, terdiri dari dua orang guru PJOK dan satu orang guru kelas. Wawancara ini bertujuan untuk menggali persepsi para guru terkait peran mata pelajaran PJOK dalam mendukung dan meningkatkan kesejahteraan emosional peserta didik di sekolah.

Gambar 2 menunjukkan para siswa sedang bermain bola voli di lapangan sekolah. Setelah mewawancarai guru, kami mengamati langsung aktivitas tersebut dan melihat bahwa pembelajaran PJOK dapat berpengaruh positif terhadap kesejahteraan emosional siswa. Hal ini terlihat dari semangat, kerja sama, dan antusiasme yang ditunjukkan siswa saat bermain.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK, guru kelas, dan kepala sekolah, dapat disimpulkan bahwa mata pelajaran PJOK memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan emosional siswa di sekolah dasar. PJOK tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga menjadi media ekspresi yang membantu siswa membangun kepercayaan diri, kedisiplinan, serta memperkuat interaksi sosial melalui kegiatan fisik dan

permainan tim. Perbedaan karakter siswa, seperti hiperaktif dan pendiam, menuntut pendekatan pembelajaran yang berbeda dan lebih responsif terhadap kondisi emosional mereka. Kolaborasi antara guru kelas dan guru PJOK terbukti berkontribusi dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih adaptif dan inklusif.

Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler olahraga seperti bola voli, sepak bola, dan atletik turut memperkuat perkembangan emosional siswa melalui rasa bangga, kerja sama, dan semangat berkompetisi yang sehat. Dengan demikian, PJOK berperan strategis tidak hanya dalam aspek jasmani, tetapi juga dalam pembinaan mental dan emosional peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfajri. (2024). Peran guru olahraga dalam mendorong partisipasi minat siswa dalam olahraga dan aktivitas fisik di SMP Muhammadiyah Al Mujahidin. *Jurnal UMJ*, 2120–2128.
- Alimuddin, M. I., Al-Firdaus, H. M., Hardian, Rifki, M., & Hambali, B. (2024). Peran guru pendidikan jasmani dalam membentuk karakter siswa di lingkungan sekolah. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 12–20. <https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3529>
- Anindya Syifa Nuraini, Haifa Annisa, Ismi Rahmayanti, Lailatul Qurrota Ayuni, Naila Zahra Nur Makiyyah, Siti Nur Aprilianti, & Mulyana, A. (2024). Integrasi nilai-nilai karakter dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di jenjang sekolah dasar. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 2(3), 80–94. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i3.1239>
- Anisa Julia Dwi Putri, Keyla Zahra, Nurhalizah Apriyani, Riana Marthalivia Jauhar, Tria Nur Erliani Agustin, Zidna Syifanadia Impian Pragita Mariannisa, & Mulyana, A. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani dalam membantu perkembangan fisik dan sosial-emosional pada siswa sekolah dasar. *Guruku: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 2(2), 257–270. <https://doi.org/10.59061/guruku.v2i2.666>
- Balqis, S. Z., Indriani, P. N., Irian, S. Z. A., Rahayu, D. S., & Hambali, B. (2024). Pengembangan personal melalui pendidikan jasmani: Peran penting dalam pembentukan kesehatan mental dan fisik. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 29–38. <https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3576>
- Fahri, L. M., & Qusyairi, L. A. H. (2019). Interaksi sosial dalam proses pembelajaran. *Palapa*, 7(1), 149–166. <https://doi.org/10.36088/palapa.v7i1.194>
- Firdaus, M. G. I., Sina, I., Atqoo, R. A., Fauzi, K., Nurrohim, Y., & Firdaus, G. S. (2025). Pengaruh olahraga terhadap kesehatan mental siswa sekolah menengah di SMKN 2 Pandeglang. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 101–105. <https://doi.org/10.69714/jybv59>
- Iqbal, M. (2021). The role of PJOK in the formation of children's personality characters. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 98–110.

- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan pendidikan jasmani dalam pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Mumtazza, H. S., Pramanta, I. A. D., Kurniawan, D., Raubun, G. R. Y., & Hambali, B. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani dalam meningkatkan partisipasi siswa dalam olahraga dan kegiatan fisik. *Integrated Sport Journal (ISJ)*, 2(2), 9–17.
- Nugroho, H., & Wibowo, Y. A. (2025). Studi motivasi guru PJOK dalam menjalankan pembelajaran jasmani di Kecamatan Kalikotes Klaten. *Jurnal Porkes*, 8(2), 884–896. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i2.30340>
- Rustiana, R. E. (2013). Upaya peningkatan kecerdasan emosi siswa sekolah dasar melalui pendidikan jasmani harmoni. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 5(1), 139–149. <https://doi.org/10.21831/cp.v5i1.1267>
- Sari, D. P., Wibowo, T. P., Zahra, E., Ningrat, R. J., Septiana, A., Sumardi, P., Firdaus, A., Gumelar, P., ... & Universitas Bina Bangsa Serang. (2025). *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 78–82.
- Sinaga, S. R., & Winara. (2025). Peran guru PJOK dalam pembentukan karakter pada peserta didik sekolah dasar negeri se-Kecamatan Silau Kahean T.A 2023/2024. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 6296–6308.
- Subekti, M. R. (2024). Peran mental toughness peserta didik dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. (hlm. 158–174).