

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Pengertian Psikososial

Psikososial adalah suatu kondisi yang terjadi pada individu yang mencakup aspek psikologis atau psikis dan aspek sosial, dimana kedua aspek tersebut saling berhubungan satu sama lainnya. Menurut Mitchell (2011) psikososial biasanya didefinisikan sebagai studi tentang bagaimana orang dan kelompok berinteraksi, bidang psikologi sosial terdiri dari sejumlah domain berbeda yang hanya memberikan kontribusi tidak langsung untuk memahami interaksi interpersonal, seperti emosi, sikap, dan diri. Sedangkan psikososial menurut Gerungan (2010) yaitu pengalaman dan tingkah laku individu manusia seperti yang dipengaruhi atau ditimbulkan oleh situasi-situasi sosial. Pengalaman dan tingkah laku tersebut dipengaruhi oleh situasi sosial dimana situasi sosial tersebut terjadi karena adanya interaksi antara individu dengan individu lainnya. Teori psikososial menjelaskan perkembangan manusia sebagai suatu produk interaksi antara kebutuhan-kebutuhan biologis dan psikologis individu dan kemampuan-kemampuan pada suatu sisi dan harapan-harapan atau tuntutan sosial pada sisi lain. Teori ini memperhitungkan pola-pola perkembangan individual yang muncul dari proses biopsikososial (Yeane., dkk, 2013). Perkembangan psikososial ditandai dengan terikatnya remaja pada kelompok sebaya. Pada masa ini, remaja mulai tertarik dengan lawan jenis. Minat sosialnya bertambah dan penampilannya menjadi lebih penting dibandingkan sebelumnya. Perubahan fisik yang terjadi seperti berat badan dan proporsi tubuh dapat menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan seperti, malu dan tidak percaya diri (Potter& Perry, 2009).

Teori di atas menjelaskan bahwa psikososial merupakan suatu teori yang menjelaskan perkembangan manusia yang dilihat dari aspek biologis dan psikologis dimana kedua aspek tersebut dipengaruhi oleh kondisi sosial individu. Konsep bahwa kehidupan manusia sebagaimana pengalaman-pengalaman individu

Rekha Ratri Julianti, 2025
PENGEMBANGAN PROGRESSIVE INTENTIONALLY STRUCTURED PSYCHOSOCIAL MELALUI PERMAINAN DAN OLAHRAGA TRADISIONAL BAGI SISWA SEKOLAH DASAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dihasilkan dari interaksi dan modifikasi dari tiga sistem utama, yakni sistem biologis (*the biological system*), psikologis (*the phsycological system*) dan sistem sosial kemasyarakatan (*the societal system*) (Yeane, dkk., 2013).

Sedangkan Erikson (1994) menguraikan ketiga interaksi sistem ini sebagai berikut:

1. Sistem biologis

Proses biologis berkembang dan berubah sebagai suatu konsekuensi dari: kematangan yang dikendalikan secara genetika; sumber-sumber lingkungan seperti gizi, dan sinar matahari; pengaruh buruk dari lingkungan; mengalami kecelakaan penyakit; pola-pola perilaku dan gaya hidup, termasuk olahraga, makan, tidur, penggunaan obat-obatan.

2. Sistem psikologis

Sistem psikologis termasuk semua proses mental yang berpusat pada kemampuan seseorang untuk mengartikan pengalaman-pengalaman dan mengambil tindakan-tindakan. Emosi, memori, persepsi, pemecahan masalah, bahasa, kemampuan-kemampuan simbolik dan orientasi terhadap masa depan, semuanya mengharuskan penggunaan proses psikologis. Seperti proses biologis, proses psikologis berkembang dan berubah sepanjang daur kehidupan. Perubahan dikendalikan sebagian oleh informasi genetik. Kemampuan untuk keberfungsian intelektual dan arah kematangan kognisi dikendalikan secara genetik. Proses psikologis ditingkatkan oleh banyak pengalaman-pengalaman hidup seperti, berolahraga, kamping berpergian, membaca dan berbicara dengan orang lain. Akhirnya, perubahan dikendalikan oleh diri sendiri.

3. Sistem sosieta/sosial

Dampak dari sistem sosieta terhadap perkembangan psikososial berakibat secara luas dari relasi-relasi interpersonal dan hubungan-hubungan lain dengan *significant others*. Lewat undang-undang dan kebijakan publik, struktur politik dan ekonomi dan kesempatan pendidikan masyarakat mempengaruhi perkembangan psikososial individu dan mengubah jalan hidup untuk generasi masa depan.

Ketiga sistem di atas merupakan komponen yang ada dalam interaksi sistem biopsikososial. Dalam penelitian ini hanya mengacu pada dua aspek yaitu aspek psikologis dan aspek sosial. Dimana psikososial merupakan hubungan yang dinamis yang di dalamnya terdapat aspek psikologis dan aspek sosial, kedua aspek tersebut sangat penting bagi keberlangsungan manusia dalam menjalani kehidupannya yang dipengaruhi oleh situasi-situasi sosial. Kondisi psikososial anak berhadapan dengan hukum harus diperhatikan dengan baik, hal ini dikarenakan kondisi tersebut dapat mempengaruhi keadaan psikis dan sosial anak.

Merujuk pada penjelasan di atas, penulis menyimpulkan bahwa psikososial adalah suatu hubungan atau kaitan yang khas secara dinamis antara aspek psikologis dan sosial seseorang, hal ini dipengaruhi oleh kondisi geografis, geologis dan lingkungan sosial individu itu sendiri. Maka dari itu perkembangan psikososial individu sangat erat kaitannya dengan situasi-situasi sosial yang dialami individu dimana tempat tinggal, belajar, bermain dan bekerja.

2.1.1 Aspek-Aspek Psikososial

Marini et al. (2018) Psikososial merupakan suatu kondisi dimana tingkah laku manusia yang ditimbulkan atau dipengaruhi oleh tingkah laku atau kehadiran orang lain. Psikososial memiliki dua aspek yaitu aspek psikis dan aspek sosial, dimana kedua aspek tersebut menjadi faktor terpenting dalam mempengaruhi tingkah laku manusia yang disebabkan oleh timbulnya situasi sosial. Adapun aspek-aspek psikososial, yaitu:

2.1.1.1 Aspek Psikologis

Aspek psikologis yaitu aspek yang berkaitan dengan kondisi kejiwaan atau *psyche*. Aspek psikologis menjelaskan tentang proses mental yang dipengaruhi oleh tingkah laku individu. Adapun aspek psikologis sebagai berikut:

a) Emosi

Emosi sangat berhubungan dengan kondisi psikologis dan suasana hati seseorang yang dinyatakan dalam bentuk perilaku tertentu. Emosi adalah hasil dari persepsi seseorang tentang perubahan yang terjadi dalam tubuh sebagai respons terhadap berbagai rangsangan eksternal atau gejala jiwa yang muncul

dalam diri seseorang sebagai akibat dari rangsangan baik dari dalam diri sendiri maupun dari luar (Juslin & Västfjäll, 2008; Tyng et al., 2017). Sedangkan mengatakan Hude (2006) Emosi adalah suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku, serta mengejawantah dalam bentuk ekspresi tertentu. Emosi dirasakan secara psiko-fisik karena terkait langsung dengan jiwa dan fisik. Jadi emosi adalah suatu gejala yang ada yang menimbulkan berbagai macam efek yang dapat memberikan pengaruh terhadap perasaan seseorang. Adapun bentuk-bentuk emosi menurut (Goleman, 2014) sebagai berikut:

- 1) Amarah, di dalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian patologis.
- 2) Kesedihan, di dalamnya meliputi pedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, depresi.
- 3) Rasa takut, di dalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, was- was, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panik, dan phobia.
- 4) Kenikmatan, di dalamnya meliputi kebahagiaan, gembira, ringan, puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali, dan mania.
- 5) Cinta, di dalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih sayang.
- 6) Terkejut, di dalamnya meliputi terkesiap, takjub, dan terpana.
- 7) Jengkel, di dalamnya meliputi hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, dan mau muntah.
- 8) Malu, di dalamnya meliputi rasa salah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib dan hancur lebur.

Adapun bentuk-bentuk emosi di atas dapat memberikan pengaruh terhadap kondisi emosi seseorang. Perasaan emosi bisa berupa emosi positif (emosi yang baik) dan bisa berupa emosi yang negatif (emosi yang buruk).

Banyak yang mengartikan bahwa emosi merupakan bentuk marah seseorang yang dituangkan dalam bentuk ekspresi, tetapi sebenarnya kata emosi itu mewakili berbagai bentuk perasaan manusia.

b) Stres

Stres merupakan gangguan mental yang dialami seseorang karena adanya tekanan. Menurut Nugraheni dkk. (2018) stres adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental. Bentuk ketegangan ini mempengaruhi kinerja keseharian seseorang. Bahkan stres dapat membuat produktivitas menurun, rasa sakit, dan gangguan-gangguan mental. Adanya ketegangan dari fisik, psikis dan emosi yang dialami seseorang dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan seseorang. Seseorang mengalami stres karena adanya tekanan, baik itu tekanan dari dalam dirinya maupun dari luar. Menurut Suharto (2009) yang dikutip dari Han Selye, tubuh memiliki tiga reaksi terhadap stres, yaitu:

1) Tahap penandaan (*the alarm stage*)

Pada tahap ini tubuh menangkap stressor atau penekan. Tubuh kemudian memberikan reaksi terhadap stress yang berupa sikap “mengahampiri atau menghindari” (*fight or flight*).

2) Tahap perlawanan (*the resistance stage*)

Pada tahap ini tubuh berusaha kembali mencapai keseimbangan (*homeostatis*). Tubuh memperbaiki berbagai kerusakan yang terjadi pada tahap alarm. Sebagian stressor yang ada dalam tubuh hanya melewati tahap alarm dan tahap perbaikan ini.

3) Tahap kelelahan (*the exhaustion stage*)

Suatu tipe stress yang menyebabkan kerusakan dalam jangka waktu lama terjadi pada saat tubuh mempertahankan keadaan stress tingkat tinggi dalam jangka waktu yang lama.

Ketiga reaksi di atas yang dapat mendorong terjadinya stress yang dialami oleh seseorang. Terjadinya stress dapat disebabkan oleh sesuatu

yang dinamakan burnout, dimana burnout sangat berkaitan dengan stress. Burnout adalah salah satu reaksi terhadap situasi yang sangat menegangkan.

c) Trauma

Trauma adalah suatu kondisi emosional yang berkembang setelah suatu peristiwa trauma yang menyedihkan, menakutkan, mencemaskan, menjengkelkan. Trauma menurut Cavanagh (dalam Hatta, 2016, hlm.19) Trauma adalah suatu peristiwa yang luar biasa, yang menimbulkan luka atau perasaan sakit: namun juga sering diartikan sebagai suatu luka atau perasaan sakit “berat” akibat suatu kejadian “luar biasa” yang menimpa seseorang, secara langsung maupun tidak langsung, baik luka fisik maupun psikis atau kombinasi keduanya. Trauma bisa melanda siapa saja yang mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan dalam hidupnya. Cavanagh (dalam Hatta, 2016, hlm.20) membagi trauma ke dalam empat tipe, yaitu:

1) Trauma Situasional

Trauma situasional sering terjadi akibat bencana alam, kecelakaan kendaraan, kebakaran, perampokan, perkosaan, perceraian, kehilangan pekerjaan, ditinggal mati oleh orang yang dicintai, kegagalan dalam bisnis, tidak naik kelas bagi beberapa siswa, dan sebagainya.

2) Trauma Perkembangan

Trauma perkembangan sering terjadi pada setiap tahap perkembangan, seperti penolakan teman sebaya, kelahiran yang tidak dikehendaki, peristiwa yang berhubunga dengan kencan, berkeluarga dan sebagainya.

3) Trauma Intrapsikis

Trauma ini sering terjadi akibat kejadian internal seseorang yang memunculkan perasaan cemas yang sangat kuat, seperti munculnya homo seksual, munculnya perasaan benci pada seseorang yang seharusnya dicintai, dan sebagainya.

4) Trauma Eksistensial

Trauma ini sering terjadi akibat munculnya kekurangan perhatian dalam kehidupan.

d) Konsep Diri

Pandangan atau gambaran seseorang secara menyeluruh terkait dirinya sendiri dan hubungannya dengan orang lain disebut konsep diri. Menurut Sobur (2013) konsep diri adalah semua persepsi kita terhadap aspek diri yang meliputi aspek fisik, aspek sosial, dan aspek psikologis, yang didasarkan pada pengalaman dan interaksi kita dengan orang lain. Konsep diri yaitu pandangan individu mengenai dirinya sendiri pandangan ini dapat bersifat positif maupun negatif.

e) Harapan

Setiap manusia memiliki harapan yang ingin dicapai. Harapan adalah suatu keinginan, cita-cita dan penantian yang mana mereka berharap dapat mewujudkannya. Menurut Sarinah (2016) menjelaskan tentang harapan, yaitu keinginan supaya sesuatu terjadi. Harapan dapat diartikan sebagai menginginkan sesuatu yang dipercayai dan dianggap benar dan jujur oleh setiap manusia dan harapan agar dapat dicapai, memerlukan kepercayaan kepada diri sendiri, kepercayaan kepada orang lain dan kepercayaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

Maslow mengategorikan kebutuhan manusia menjadi lima macam atau disebut juga lima harapan manusia, yaitu:

- 1) Harapan untuk memperoleh kelangsungan hidup
- 2) Harapan untuk memperoleh keamanan
- 3) Harapan untuk dicintai dan mencintai
- 4) Harapan diterima lingkungan
- 5) Harapan memperoleh perwujudan cita-cita atau keberhasilan.

Merujuk pada penjelasan aspek psikologis dan faktor-faktor yang mempengaruhinya dapat disimpulkan bahwa psikologis seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal. Psikologi manusia adalah hasil dari interaksi kompleks antara berbagai elemen, baik internal maupun eksternal. Karena banyaknya faktor yang saling berinteraksi, pendekatan yang holistik dan

multidimensional sering diperlukan untuk memahami dan mendukung kesehatan psikologis seseorang secara efektif.

2.1.1.2 Aspek Sosial

Aspek sosial menjelaskan tentang bagaimana individu menjalankan kehidupannya, seperti bagaimana individu melakukan interaksi, sosialisasi, relasi dengan lingkungan sosialnya (Marini et al., 2018). Dan bagaimana individu melakukan peranan sosialnya sesuai dengan perannya di lingkungan sosialnya. Adapun aspek sosial, antara lain:

a) Interaksi Sosial

Interaksi sosial disebut dengan hubungan timbal balik antar individu atau antar kelompok yang tujuannya untuk menjalin komunikasi, kerjasama atau diskusi. Menurut Soekanto (2017) Interaksi sosial merupakan hubungan sosial yang dinamis, menyangkut hubungan antara individu, antara kelompok maupun antara individu dengan kelompok. Interaksi sosial dapat terjadi apabila terdapat hubungan antara individu dengan individu maupun dengan kelompok. Suatu interaksi tidak akan terjadi apabila tidak memenuhi syarat, adapun syarat terjadinya interaksi sosial, yaitu:

- a) Adanya kontak sosial (*Social contact*), yang dapat berlangsung dalam tiga bentuk, yaitu antar individu, antar individu dengan kelompok, antar kelompok. Selain itu, suatu kontak dapat pula bersifat langsung maupun tidak langsung.
- b) Adanya komunikasi, yaitu seseorang memberi arti pada perilaku orang lain, perasaan-perasaan apa yang ingin disampaikan oleh orang tersebut. Orang yang bersangkutan kemudian memberi reaksi terhadap perasaan yang ingin disampaikan.

Interaksi sosial dapat terjadi jika memenuhi dua syarat di atas, syarat tersebut terdiri dari kontak sosial dan komunikasi. Kontak sosial berarti terjadinya hubungan antara individu dengan individu maupun dengan kelompok, hal ini ditandai dengan berbicara, tatap muka, bersalaman, dll.

Tanpa adanya kontak sosial maka interaksi sosial tidak akan terjadi.

Sedangkan komunikasi yaitu bentuk tafsiran dimana seseorang memberikan respon terhadap perilaku orang lain. Komunikasi ini bisa bersifat verbal maupun non verbal.

b) Relasi Sosial

Relasi sosial juga disebut hubungan sosial merupakan hasil dari interaksi (rangkaian tingkah laku) yang sistematis antara dua orang atau lebih. Relasi sosial merupakan hubungan timbal balik antar individu yang satu dengan individu yang lain dan saling mempengaruhi.

c) Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan faktor yang penting dalam kehidupan manusia. Menurut Sobur (2013) penyesuaian diri yaitu suatu proses dinamis yang terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan. Jadi penyesuaian diri yaitu suatu usaha yang dilakukan oleh seorang individu untuk mencapai suatu keadaan yang harmonis atau keadaan yang ia inginkan pada dirinya sendiri dan juga dengan lingkungannya.

d) Aktivitas Sosial

Aktivitas sosial merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh individu dengan individu lain dalam lingkungannya. Aktivitas sosial terjadi karena adanya interaksi sosial, yang mana interaksi sosial adalah aktor utama atau dasar syarat terjadinya aktivitas-aktivitas sosial. Manfaat aktivitas sosial yaitu menambah relasi, menumbuhkan jiwa sosial, serta menambahkan pengalaman bagi individu yang melakukannya.

Kesimpulan dari aspek sosial yaitu dipengaruhi oleh interaksi antara faktor-faktor sosial yang dapat membentuk cara seseorang mengalami dan mengelola kesehatan mental dan emosional mereka. Dukungan sosial yang baik, hubungan interpersonal yang positif, dan lingkungan sosial yang sehat sangat penting untuk kesejahteraan psikososial yang optimal.

2.1.2 Masalah-Masalah Psikososial

Wulf-Andersen et al. (2022) Masalah psikososial menjadi hal yang penting untuk diperhatikan, karena masalah psikososial dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan dan kondisi sosial seseorang, tidak hanya kondisi kejiwaan dan sosial saja tapi juga dapat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang. Adapun masalah-masalah psikososial antara lain, sebagai berikut:

2.1.2.1 Kecemasan / Ansietas

Kecemasan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu gejala. Menurut Lubis, (2016) Kecemasan adalah perasaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi. Kecemasan yaitu perasaan tidak santai atau tidak nyaman yang dimiliki oleh seseorang karena adanya suatu masalah. Tingkat kecemasan menurut Stuart & Sundeen (2007) adalah sebagai berikut:

a) Ansietas Ringan

Tingkat ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Ansietas memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

b) Ansietas Sedang

Tingkat sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

c) Ansietas Berat

Tingkat berat sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci, spesifik, dan tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain.

d) Ansietas Panik

Tingkat panik berhubungan dengan terpengaruh, ketakutan, dan teror. Rincian terpecah dari proporsinya, tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik melibatkan disorganisasi kepribadian. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi menyimpang, dan kehilangan pemikiran rasional.

Tingkat kecemasan di atas menggambarkan sampai ditahap mana seseorang mengalami kecemasan. Jika masih di tingkat bawah itu menandakan bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh seseorang belum terlalu parah, begitupun sebaliknya. Menurut Lubis (2016) pada saat menghadapi kecemasan, tubuh mengadakan reaksi fisik meliputi:

1) Berdebar-debar

Ketika di bawah pengaruh stres, akan merasa jantung terpacu dengan cepat.

2) Gemetar

Anda mungkin menemukan diri dalam keadaan goyah atau goncang, ketika mengalami shock. Tangan dan lutut gemetar ketika berusaha melakukan sesuatu dan terhuyung-huyung. Ini semua tanda dari ketakutan.

3) Ketegangan

Tanda yang paling utama dari kecemasan adalah ketegangan. Anda merasakan saraf di belakang leher sangat kencang dan merenggang, dan ini menyebabkan rasa tersiksa. Ketegangan saraf pada kulit kepala, merupakan salah satu penyebabnya timbulnya pusing yang akan mengantarkan pada keresahan. Anda juga mungkin akan merasakan ketegangan bukanlah keadaan yang terlalu istimewa, tetapi merupakan perasaan yang tak menentu dan samar. Ketegangan ini mengakibatkan diri tidak bisa rileks.

4) Gelisah atau Sulit Tidur

Kemungkinan merasa kesulitan jika akan tidur, mungkin dalam posisi bersandar ataupun bangun beberapa lama sampai tengah malam. Khayalan

akan timbul dan menghantarkan pada mimpi yang menakutkan. Lalu keesokan hari mungkin akan bangun dengan perasaan lelah dan kurang sehat.

5) Keringat

Beberapa orang yang mengalami kecemasan ada yang mengeluarkan keringat terlalu banyak, seperti pada hari yang panas.

6) Tanda-Tanda Fisik yang Lain

Tanda-tanda fisik yang lain dari kecemasan dan ketegangan dapat berupa gatal-gatal pada tangan dan kaki, juga selalu ingin buang air kecil tak seperti biasanya. Seseorang yang mengalami kecemasan akan mengalami reaksi fisik, hal ini merupakan hal yang biasa terjadi. Reaksi fisik yang terjadi antara lain: seseorang akan mengalami berdebar-debar, gemetar, tegang, gelisan dan tidak bisa tidur, berkeringat yang berlebihan, dan tanda-tanda fisik lainnya.

2.1.2.2 Depresi

Depresi sering terjadi di kalangan masyarakat, depresi biasanya diawali dengan stres yang tidak bisa diatasi. Menurut Lubis (2016) depresi adalah gangguan perasaan (afek) yang ditandai dengan afek disforik (kehilangan kegembiraan/gairah) disertai dengan gejala-gejala lain, seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan. Seseorang yang mengalami depresi biasanya orang tersebut merasa tidak berdaya, tidak memiliki semangat untuk hidup, tidak memiliki motivasi, hilangnya rasa percaya diri, dan lain-lain. Adapun gejala depresi yang terjadi pada seseorang yang mengalami depresi dapat dilihat dari segi fisik, psikis dan sosialnya.

a) Segi Fisik

Secara umum gejala depresi dari segi fisik mudah dideteksi. Gejala itu seperti:

- 1) Gangguan pola tidur. Misalnya sulit tidur, terlalu banyak atau terlalu sedikit tidur.

- 2) Menurunnya tingkat aktivitas. Pada umumnya orang yang mengalami depresi menunjukkan perilaku yang pasif, menyukai kegiatan yang tidak melibatkan orang lain seperti menonton TV, makan dan tidur.
- 3) Menurunnya efisiensi kerja. Penyebabnya jelas, orang yang terkena depresi akan sulit memfokuskan perhatian atau pikirannya pada suatu hal, atau pekerjaan. Sehingga, mereka juga akan sulit memfokuskan energi pada hal-hal prioritas.
- 4) Menurunnya produktivitas kerja. Orang yang terkena depresi akan kehilangan sebagian atau seluruh motivasi kerjanya. Sebabnya, ia tidak bisa lagi menikmati dan merasakan kepuasan atas apa yang dilakukannya. Ia sudah kehilangan minat dan motivasi untuk melakukan kegiatannya seperti semula.
- 5) Mudah merasa letih dan sakit. Jelas saja, depresi itu sendiri adalah perasaan negatif. Jika seseorang menyimpan perasaan negatif, maka jelas akan membuat letih karena membebani pikiran dan perasaan; ia harus memikulnya dimana saja dan kapan saja, suka tidak suka.

b) Segi Psikis

Tidak hanya dapat dilihat dari segi fisik, gejala depresi juga dapat dilihat dari segi psikis, antara lain:

- 1) Kehilangan rasa percaya diri. Penyebabnya, orang yang mengalami depresi cenderung memandang segala sesuatu dari sisi negatif termasuk, menilai diri sendiri.
- 2) Sensitif. Orang yang mengalami depresi senang sekali mengaitkan segala sesuatu dengan dirinya.
- 3) Merasa tidak berguna. Perasaan tidak berguna ini muncul karena mereka merasa menjadi orang yang gagal terutama di bidang atau lingkungan yang seharusnya mereka kuasai.
- 4) Perasaan bersalah. Perasaan bersalah terkadang timbul dalam pemikiran orang yang mengalami depresi.

- 5) Perasaan terbebani. Banyak orang yang menyalahkan orang lain atas kesalahan yang dialaminya. Mereka merasa terbebani karena merasa terlalu dibebani tanggung jawab yang berat.

c) Segi Sosial

Jangan heran jika masalah depresi yang berawal dari diri sendiri pada akhirnya mempengaruhi lingkungan dan pekerjaan (atau aktivitas rutin lainnya).

1) Duka cita

Duka cita adalah perasaan yang pada awalnya membingungkan, berlangsung lama dan sangat berat. Duka cita merupakan reaksi emosional terhadap kehilangan. Seseorang yang mengalami duka cita biasanya akan diliputi kemarahan, keputusasaan, bahkan perasaan bersalah.

2) Harga Diri Rendah

Harga diri rendah dapat dijabarkan sebagai keadaan individu tentang perasaan yang negatif terhadap diri sendiri, negatif terhadap kemampuan diri serta merasa gagal mencapai keinginan. Menurut Fitria (2013) tanda dan gejala harga diri rendah seseorang, sebagai berikut:

- a. Perasaan malu terhadap dirinya sendiri akibat penyakit / tindakan, misalnya malu karena alopesia setelah dilakukan tindakan kemoterapi.
- b. Rasa bersalah terhadap diri sendiri, menyalahkan, mengkritik, mengejek diri sendiri.
- c. Merendahkan martabat seperti: saya tidak bisa, saya bodoh, saya tidak mampu, dll.
- d. Gangguan hubungan sosial.
- e. Percaya diri kurang, sukar mengambil keputusan.
- f. Mencederai diri.
- g. Mudah marah, mudah tersinggung.
- h. Apatis, bosan, jenuh, dan putus asa.
- i. Kegagalan menjalankan peran, proyeksi (menyalahkan orang lain).

Seseorang yang memiliki harga diri rendah dapat dilihat dari beberapa gejala atau tanda yang ada. Setiap orang pasti mengalami hal ini, banyak faktor yang menyebabkan seseorang memiliki harga diri yang rendah, salah satunya yaitu kurangnya kepercayaan terhadap diri sendiri.

3) Gangguan Kognitif

Gangguan kognitif merupakan gangguan dan kondisi yang mempengaruhi kemampuan berpikir seseorang. Individu dengan masalah seperti itu akan memiliki kesulitan dengan ingatan, persepsi, dan belajar. Pada umumnya gangguan kognitif disebabkan oleh gangguan fungsi biologis dan sistem saraf pusat.

4) Gangguan Citra Tubuh

Gangguan citra tubuh kondisi di mana seseorang memiliki pandangan yang tidak realistis atau negatif tentang penampilan fisiknya sendiri. Ini bisa melibatkan perasaan tidak puas dengan bentuk, ukuran, atau fitur tubuh mereka, bahkan jika pandangan tersebut tidak sesuai dengan kenyataan. Menurut Muhith (2015) gangguan citra tubuh adalah perubahan persepsi tentang tubuh yang diakibatkan oleh perubahan ukuran bentuk, struktur, fungsi, keterbatasan, makna, dan objek yang sering kontak dengan tubuh. Gangguan citra tubuh ialah dimana seseorang merasakan adanya perubahan pada tubuhnya, dimana citra tubuh dipengaruhi oleh pertumbuhan kognitif dan perkembangan fisik. Adapun tanda dan gejala gangguan citra tubuh, antara lain:

- a. Menolak melihat dan menyentuh bagian tubuh yang berubah.
- b. Tidak menerima perubahan tubuh yang telah terjadi / akan terjadi.
- c. Menolak penjelasan perubahan tubuh.
- d. Persepsi negatif pada tubuh.
- e. Preokupasi dengan bagian tubuh yang hilang.
- f. Mengungkapkan keputusasaan.
- g. Mengungkapkan ketakutan. Keputusasaan / *Hopelessness*

Keputusasaan merupakan status emosional yang berkepanjangan dengan keadaan subjektif seseorang individu yang melibatkan keterbatasan atau tidak adanya alternatif atau pilihan pribadi yang tersedia dan tidak dapat memobilisasi energi yang dimilikinya. Menurut Fitria (2013) tanda dan gejala keputusasaan individu, sebagai berikut:

- a. Ungkapan individu tentang situasi kehidupan tanpa harapan dan terasa hampa “saya tidak dapat melakukannya!”
- b. Individu tampak mengeluh dan murung (*blue mood*).
- c. Individu bicara seperlunya.
- d. Individu menunjukkan kesedihan, efek datar atau tumpul.
- e. Individu mengisolasi diri.
- f. Kontak mata individu kurang.
- g. Individu mengangkat bahu sebagai tanda masa bodoh terhadap situasi yang ada.
- h. Individu menunjukkan gejala kecemasan.
- i. Nafsu makan individu berkurang atau menurun.
- j. Peningkatan waktu tidur individu.
- k. Individu tidak mau terlibat dalam perawatan atau bersifat pasif.
- l. Individu mengalami penurunan perhatian kepada orang lain (walaupun orang terdekat).

Keputusasaan adalah kondisi yang sangat umum dialami oleh setiap orang dalam hidupnya. Hal ini muncul dalam berbagai bentuk dan merupakan sejenis perasaan yang lebih sering dan lebih umum dirasakan oleh setiap orang. Keputusasaan sering terjadi terhadap mereka yang kurang mampu memandang kehidupan kearah yang lebih baik, dikarenakan mereka cenderung putus asa dengan kemampuan yang dimiliki.

2.1.3 Psikososial dalam Olahraga

2.1.3.1 Teori Self-Efficacy

Teori *self-efficacy* yang diperkenalkan oleh Albert Bandura pada tahun 1977. *Self-efficacy* adalah keyakinan individu tentang kemampuan mereka untuk berhasil

melakukan tugas tertentu. Menurut Feltz, & Lirgg (2001) dalam Olahraga, hal ini berkaitan dengan keyakinan seorang atlet dalam menghadapi tantangan, menguasai keterampilan, atau mencapai performa yang lebih baik. Atlet yang memiliki *self-efficacy* tinggi lebih percaya diri dalam kemampuan mereka untuk mengatasi hambatan, sehingga mereka cenderung bekerja lebih keras dan lebih gigih dalam mencapai tujuan. Selain itu, *self-efficacy* juga mempengaruhi bagaimana seorang atlet merespons tekanan kompetisi, baik secara mental maupun fisik. Atlet dengan *self-efficacy* yang kuat lebih mampu menangani kecemasan pra-kompetisi (Moritz, Hall, Martin & Curl, 2000). Sedangkan Weiss & Ferrer-Caja (2002) mengatakan *self-efficacy* yang tinggi dapat meningkatkan motivasi intrinsik dan memperkuat komitmen terhadap tujuan dan cenderung melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar, bukan sebagai tanda ketidakmampuan.

2.1.3.2 Teori *Stress* dan *Coping*

Teori *stress* dan *coping* diperkenalkan oleh Lazarus dan Folkman pada tahun 1984. Teori ini menyatakan bahwa *stress* terjadi ketika individu menilai tuntutan situasi melebihi sumber daya yang mereka miliki untuk mengatasi tuntutan tersebut. *Coping* adalah upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan tersebut. Folkman & Moskowitz (2004) bahwa *coping* adalah proses yang dilakukan untuk menghadapi dan mengelola stres. terdapat dua jenis coping yaitu berfokus pada mengatasi masalah yang menyebabkan stres dan Berfokus pada mengelola emosi yang timbul akibat stres. Atlet sering kali menghadapi situasi stres, seperti tekanan untuk menang, ekspektasi dari pelatih, atau cedera. Cara mereka melakukan penilaian dan coping dapat memengaruhi kinerja dan kesehatan mental mereka (Nicholls, Polman, Levy & Backhouse, 2009). Penilaian positif terhadap situasi yang menegangkan dapat membantu atlet menggunakan strategi coping yang lebih efektif, yang pada gilirannya meningkatkan performa mereka (Nicholls & Polman, 2007).

2.1.3.3 Teori *Helplessness*

Teori Helplessness diperkenalkan oleh Seligman pada tahun 1975. Teori ketidakberdayaan atau *learned helplessness* menjelaskan bagaimana individu yang mengalami kegagalan berulang-ulang mungkin mengembangkan keyakinan bahwa tindakan mereka tidak dapat mempengaruhi hasil, yang menyebabkan mereka menyerah (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978).

Dalam konteks olahraga, jika seorang atlet mengalami serangkaian kekalahan atau hambatan (seperti cedera atau kritik yang berlebihan), mereka mungkin mulai merasa bahwa mereka tidak bisa memengaruhi hasilnya. Ini bisa berdampak negatif pada motivasi, kinerja, dan bahkan kesehatan mental mereka (Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson & Famose, 2003). Kegagalan berulang dapat menyebabkan emosi negatif seperti kecemasan, depresi, dan frustrasi, yang semuanya memperburuk kinerja atlet. Hal ini akan menimbulkan perasaan tidak berdaya atau tidak mampu akan mengurangi motivasi atlet untuk berjuang.

Dukungan dari pelatih, rekan satu tim, dan keluarga bisa menjadi penentu penting untuk mencegah *learned helplessness*. Dukungan sosial dapat mengurangi perasaan isolasi dan membantu atlet memandang kesulitan sebagai tantangan yang bisa diatasi. Pola pikir *growth* dan memandang kegagalan sebagai kesempatan untuk berkembang. Sehingga bisa menghindarkan mereka dari perasaan tidak berdaya setelah mengalami kekalahan.

2.1.3.4 Dukungan Sosial (*Social Support*)

Dukungan sosial merujuk pada sumber daya emosional, instrumental, informasi, atau evaluatif yang diperoleh seseorang dari lingkungan sosial mereka (Rees & Hardy, 2000). Dalam olahraga, ini termasuk dukungan dari pelatih, keluarga, rekan tim, atau teman. Bentuk dukungan ini bisa berupa:

- Dukungan Emosional: Pemberian empati, perhatian, dan kepedulian.
- Dukungan Instrumental: Bantuan langsung, seperti bantuan fisik atau sumber daya.
- Dukungan Informasional: Memberikan saran, informasi, atau umpan balik yang berguna.

- Dukungan Evaluatif: Penguatan positif atau penilaian yang membangun.

Dukungan sosial sangat penting bagi kesehatan mental dan fisik atlet, terutama dalam menghadapi tantangan yang berat seperti cedera, tekanan kompetisi, atau kegagalan (Freeman & Rees, 2010).

2.1.3.4.1 Manfaat Dukungan Sosial dalam Olahraga

- **Mengurangi Stres dan Kecemasan:** Dukungan sosial dapat mengurangi stres dan kecemasan yang sering dialami oleh atlet sebelum pertandingan atau selama masa pemulihan dari cedera (Rees & Hardy, (2000).
- **Meningkatkan Kepercayaan Diri dan *Self-Efficacy*:** Atlet yang menerima dukungan sosial lebih mungkin untuk meningkatkan keyakinan diri dan merasa lebih mampu dalam menghadapi tantangan kompetitif (Freeman & Rees, 2010).
- **Meningkatkan Kohesi Tim:** Dalam olahraga tim, dukungan sosial antara anggota tim dapat memperkuat kohesi tim, yang pada gilirannya meningkatkan kinerja kolektif (Sullivan & Gee, 2007).
- **Meningkatkan Pemulihan dari Cedera:** Atlet yang menerima dukungan sosial selama proses pemulihan cenderung mengalami pemulihan yang lebih cepat dan lebih baik dari segi mental maupun fisik. (Bianco, Malo & Orlick, 1999).
- **Mengurangi Risiko *Burnout*:** Dukungan sosial juga berperan dalam mencegah *burnout* pada atlet, terutama ketika mereka menghadapi beban latihan yang intens dan ekspektasi yang tinggi. (Isoard-Gauthier, Guillet-Descas & Lemyre, 2012).
- **Membangun Ketahanan (*Resilience*):** Dukungan sosial memungkinkan atlet untuk lebih resilient dalam menghadapi kegagalan atau tantangan berat, membuat mereka lebih mampu bangkit dari kegagalan dan tetap berfokus pada tujuan (Galli & Vealey, 2008).

- **Pengaruh Positif terhadap Kesejahteraan Psikologis:** Atlet yang merasa didukung oleh lingkungan sosial mereka cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, yang penting untuk kinerja jangka Panjang (Freeman, Coffee, Moll, Rees & Sammy, 2014).

Maka dari itu, dukungan sosial memainkan peran penting dalam mendukung kinerja atlet dan kesejahteraan mental mereka. Hal ini, dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, memperkuat kohesi tim, mempercepat pemulihan dari cedera, mencegah burnout, meningkatkan ketahanan, dan mendukung kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

2.1.4 Teori Pendidikan Konstruktivis

Teori pendidikan konstruktivis berpendapat bahwa pengetahuan dibangun oleh individu berdasarkan pengalaman mereka, bukan diperoleh secara pasif. Menurut pandangan ini, siswa berperan aktif dalam proses pembelajaran, dan pembelajaran terjadi melalui eksplorasi, interaksi, serta penyesuaian pengalaman dengan pengetahuan yang telah ada. Jean Piaget (1969) merupakan salah satu tokoh utama dalam konstruktivisme. Piaget mengembangkan teori perkembangan kognitif yang mengidentifikasi empat tahapan perkembangan: sensorimotor, praoperasional, operasional konkret, dan operasional formal. Menurut Piaget, setiap tahap perkembangan ini mencerminkan cara anak memahami dunia dan mengembangkan skema kognitif baru melalui proses asimilasi dan akomodasi (Piaget, 1969).

Lev Vygotsky (1978) menambahkan dimensi sosial pada teori konstruktivis melalui konsep "zona perkembangan proksimal" (ZPD). Vygotsky berpendapat bahwa perkembangan kognitif anak sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial dan budaya. Dalam ZPD, anak dapat mencapai tugas yang lebih sulit dengan bantuan guru atau teman sebaya, sebuah pendekatan yang disebut scaffolding (Vygotsky, 1978). Teori konstruktivis ini telah memberikan dampak besar dalam dunia pendidikan, terutama dalam pendekatan yang menekankan pada pembelajaran berbasis proyek, penemuan, dan kolaborasi di antara siswa (Fosnot, 2013).

2.1.5 Teori Kecerdasan Majemuk

Teori Kecerdasan Majemuk yang dikembangkan oleh Howard Gardner (1983) menantang pandangan tradisional yang menganggap kecerdasan sebagai satu kemampuan umum yang dapat diukur secara objektif. Dalam bukunya *Frames of Mind*, Gardner mengidentifikasi setidaknya delapan jenis kecerdasan yang berbeda: linguistik, logika-matematis, spasial, musikal, kinestetik, interpersonal, intrapersonal, dan naturalistik. Dia juga menambahkan kecerdasan eksistensial sebagai kecerdasan potensial kesembilan dalam penelitiannya yang lebih lanjut (Gardner, 1999).

Menurut Gardner (1983), setiap individu memiliki profil kecerdasan yang unik, yang berarti bahwa pendidikan seharusnya tidak hanya fokus pada kecerdasan linguistik dan matematis, tetapi juga mengakui dan mengembangkan berbagai bentuk kecerdasan lainnya. Teori ini mempengaruhi pendekatan pendidikan yang lebih beragam dan individualis, di mana para pendidik didorong untuk menggunakan berbagai strategi pengajaran untuk mengakomodasi berbagai jenis kecerdasan yang dimiliki oleh siswa (Armstrong, 2009).

2.1.6 Teori Pembelajaran Kognitif

Teori pembelajaran kognitif menekankan peran penting proses mental dalam memahami, mengingat, dan menggunakan informasi. Jean Piaget (1954) dalam teori perkembangan kognitifnya menjelaskan bagaimana anak-anak secara bertahap mengembangkan kemampuan untuk berpikir abstrak dan logis melalui tahapan perkembangan yang berbeda.

Jerome Bruner (1966) juga merupakan tokoh penting dalam teori pembelajaran kognitif. Bruner menekankan pentingnya pembelajaran melalui penemuan (*discovery learning*) dan menyatakan bahwa pembelajaran lebih efektif ketika siswa aktif mencari dan menemukan konsep-konsep baru melalui eksplorasi. Bruner juga memperkenalkan tiga representasi mental dalam pembelajaran: enaktif (berbasis tindakan), ikonik (berbasis gambar), dan simbolik (berbasis bahasa) (Bruner, 1966). Teori pembelajaran kognitif memfokuskan pada bagaimana siswa

mengorganisir informasi baru dan bagaimana pengetahuan yang sudah ada mempengaruhi proses pembelajaran. Dalam praktik pendidikan, teori ini diterapkan melalui strategi pembelajaran berbasis masalah, pembelajaran yang mempromosikan pemikiran kritis, serta pemanfaatan skema dan peta konsep (Schunk, 2012).

2.1.7 Teori Pembelajaran (Umum)

Teori pembelajaran secara umum mencakup berbagai pendekatan yang mencoba menjelaskan bagaimana individu belajar, baik melalui perubahan perilaku maupun perubahan proses mental. Beberapa teori utama dalam bidang ini adalah:

- Teori Behaviorisme: Ivan Pavlov (1927) dan B.F. Skinner (1953) merupakan tokoh utama dalam teori behaviorisme. Pavlov mengembangkan teori kondisioning klasik yang menyatakan bahwa perilaku bisa dikendalikan melalui asosiasi antara stimulus dan respons. Sementara itu, Skinner mengembangkan konsep penguatan (reinforcement) yang berfokus pada bagaimana penguatan positif dan negatif dapat digunakan untuk memodifikasi perilaku (Skinner, 1953).
- Teori Pembelajaran Sosial: Albert Bandura (1977) memperkenalkan teori pembelajaran sosial yang menekankan bahwa manusia belajar tidak hanya melalui pengalaman langsung, tetapi juga melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain. Bandura menyebut proses ini sebagai "observational learning" dan menyatakan bahwa individu dapat belajar dengan mengamati model perilaku, terutama jika mereka melihat bahwa perilaku tersebut memperoleh hasil yang diinginkan (Bandura, 1977).
- Teori Belajar Bermakna: David Ausubel (1963) menekankan pentingnya hubungan antara informasi baru dan pengetahuan yang sudah ada dalam pikiran siswa. Ausubel mengembangkan konsep "advance organizer" untuk membantu siswa mengaitkan informasi baru dengan skema pengetahuan yang telah mereka miliki. Menurut Ausubel, pembelajaran yang bermakna

terjadi ketika siswa mampu mengintegrasikan konsep-konsep baru ke dalam struktur kognitif mereka yang ada (Ausubel, 1963).

2.2 *Intentionally Structured*

Stroud (2013) mengatakan bahwa *intentionally* adalah tindakan disengaja melakukan ini dan itu berdasarkan atau berasal dari item atau keadaan apa pun yang dia sadari dalam bertindak sebagaimana yang ingin dia lakukan. Artikel McMillon (1994) membahas istilah *intentionally structured groups* (ISG) atau kelompok terstruktur sengaja adalah intervensi yang dirancang untuk mempromosikan tujuan tertentu dengan kerangka kerja yang direncanakan dalam periode waktu tertentu. Artikel ini menegaskan bahwa sebuah *Intentionally Structured Groups* (ISG) dirancang untuk mempengaruhi satu atau lebih bidang pengembangan manusia, dan terjadi dalam lingkungan sosial yang terencana.

Gagasan *intentionally structured* diidentifikasi dalam program sebagai keputusan strategis yang disengaja untuk menciptakan peluang yang memaksimalkan hasil perkembangan. Pengajaran keterampilan hidup yang disengaja dalam olahraga melibatkan pelatih yang dengan sengaja mengajarkan keterampilan seperti penetapan tujuan, komunikasi, mengelola emosi, dan bagaimana mengembangkan hubungan yang efektif (Bean & Forneris, 2016).

Kendellen & Camiré (2016) mengidentifikasi strategi latihan yang disengaja untuk mentransfer *life skills* ke dalam kehidupan sehari-hari dalam lingkungan olahraga melalui empat prinsip yaitu fokus pada satu komponen per pelajaran, memperkenalkan pada awal pelajaran, menerapkan strategi untuk mengajarkan sepanjang pelajaran dan tanyakan pada akhir pelajaran. Meskipun telah dikemukakan bahwa dengan sengaja mengajarkan keterampilan hidup sangat penting untuk memfasilitasi hasil. Bean & Forneris (2016) mengungkapkan bahwa suatu program dianggap disengaja jika pelatih atau pemimpin (selanjutnya disebut pelatih) sengaja meluangkan waktu untuk mengintegrasikan kecakapan hidup, seperti membahas satu atau lebih kecakapan hidup dan memasukkannya ke dalam programnya. Petitpas et al. (2005) menegaskan bahwa program olahraga harus sengaja disusun untuk meningkatkan pembangunan. Beberapa penelitian telah

Rekha Ratri Julianti, 2025

PENGEMBANGAN PROGRESSIVE INTENTIONALLY STRUCTURED PSYCHOSOCIAL MELALUI PERMAINAN DAN OLAHRAGA TRADISIONAL BAGI SISWA SEKOLAH DASAR

memberikan bukti empiris yang cukup terkait pemrograman yang disengaja (Bean & Forneris, 2016).

Berdasarkan pernyataan hasil kajian di atas, *intentionally structured* merupakan suatu program yang didesain oleh peneliti, guru atau pelatih yang disusun sedemikian rupa dengan sengaja dibuat pada waktu atau sesi tertentu didalam pemberian perlakuan atau pelatihan untuk memuat nilai-nilai penting dalam pengembangan hidup manusia. Istilah *intentionally structured* sering digunakan untuk menggambarkan sesuatu yang dirancang atau diatur secara sengaja dengan maksud tertentu untuk mencapai hasil atau tujuan yang spesifik. Struktur tersebut dirancang dengan perhatian terhadap detail dan pertimbangan terhadap bagaimana elemen-elemen berbeda akan bekerja sama untuk mencapai hasil yang diinginkan.

2.3 Progressive Teaching Approaches

Pengajaran progresif didasarkan pada “Pedoman Kurikulum Pendidikan Jasmani di Perguruan Tinggi dan Universitas Nasional”, dan dirancang dari perspektif teori pendidikan konstruktivis, teori kecerdasan majemuk, teori pembelajaran kognitif dan teori pembelajaran keterampilan motorik, sesuai dengan metodologi dua dimensi. pemikiran tentang "input eksternal-generasi internal" dan "kontribusi individu-kontribusi sosial"(Lingyun, 2021). Pendekatan progresif yang menerapkan integrasi pengajaran interdisipliner untuk meningkatkan pengetahuan pedagogi *assessed student teachers* dan meningkatkan peran siswa dalam pengalaman pendidikan (Carlson & McKenna, 2000). Pengajaran progresif gaya yang ditandai dengan meningkatnya peran siswa dalam pelajaran mata pelajaran PE. Pelajaran progresif bertujuan untuk meningkatkan “peran siswa” (aktualisasi diri, penegasan diri, tanggung jawab yang lebih tinggi) dalam proses pendidikan dan terbukti berhasil dalam pelajaran olahraga (Fromel et al., 2009)

Hal ini didasarkan pada hukum perkembangan jasmani dan rohani mahasiswa, ciri-ciri tahapan perkembangan jasmani dan rohani manusia serta hukum kognitif pembelajaran tingkat tinggi. Premisnya adalah bahwa pendidikan jasmani dianggap sebagai berbagai bentuk sistem pengetahuan manusia, dan

Rekha Ratri Julianti, 2025
PENGEMBANGAN PROGRESSIVE INTENTIONALLY STRUCTURED PSYCHOSOCIAL MELALUI
PERMAINAN DAN OLAHRAGA TRADISIONAL BAGI SISWA SEKOLAH DASAR

dipahami berdasarkan landasan teoritis dari hubungan logis antara pengetahuan, teknologi dan keterampilan pendidikan jasmani, dan pembelajaran siswa, hukum kognitif dan karakteristik pendidikan jasmani. Kelebihan metode pengajaran progresif adalah sebagai berikut:

2.3.1 Kondusif dalam Menggerakkan Inisiatif dan Semangat Siswa Dalam Belajar

Sejak lama, modus pengajaran pendidikan jasmani adalah menjelaskan-mendemonstrasikan-mempraktikkan-mengoreksi kesalahan dan berlatih kembali. Meskipun mode ini sesuai dengan aturan pengajaran dan efektif, namun juga memiliki beberapa kekurangan. Pada awalnya metode pengajaran progresif tidak banyak menjelaskan, tidak memaksakan persyaratan apapun kepada siswa, dan hanya mendorong siswa untuk melakukan latihan teknis berdasarkan pengalaman, sehingga siswa dapat melakukan latihan tanpa tekanan, melakukan dengan santai dan bahagia. Selain itu, efek eksplorasi, rasa ingin tahu, dan ekspresi diri yang melekat pada mahasiswa baru.

2.3.2 Bermanfaat untuk Mengatur Pengajaran Bahan Ajar yang Berulang-Ulang

Metode pengajaran progresif dapat memainkan peran pengulangan bahan ajar yang berbeda dalam pengajaran, yang lebih unggul dari “pengajaran adat” tradisional dalam hal ini. Menurut penguasaan teknis siswa, guru dapat memperbaiki kesalahan dan memecahkan masalah sulit dengan cara yang ditargetkan, dan kemudian berkonsentrasi pada ceramah dan demonstrasi intensif, sehingga pemahaman siswa tentang esensi teknis tolak peluru akan semakin diperdalam, dan pembelajaran siswa dan penguasaan teknologi mau tidak mau akan semakin dipercepat.

2.3.3 Mengajarkan Siswa Sesuai dengan Bakatnya

Dengan mengadopsi metode pengajaran progresif, setelah siswa melakukan latihan, guru dapat menguasai tingkat teknis siswa, tingkat kesalahan teknis dan keadaan psikologis dalam menyelesaikan latihan sebelumnya, dan merumuskan tindakan sesuai dengan orang dan keadaan yang berbeda, memperbaiki tindakan

siswa yang salah dan mengatasi ketidaksesuaian. psikologi olahraga (Lingyun, 2021).

Maka dapat dikatakan bahwa *progressive teaching approaches* pendekatan mengajar yang menciptakan lingkungan belajar yang lebih dinamis dan adaptif, di mana siswa tidak hanya menerima pengetahuan tetapi juga aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran yang disesuaikan dengan bakat, serta hasilnya cenderung menetap dan melekat kepada siswa karena adanya sistem pengulangan materi ajar dalam prosesnya. Pendekatan ini dilakukan bertujuan memberikan penguatan dengan pengulangan materi dan penambahan materi baru pada setiap pertemuannya sehingga siswa dapat mengingat materi sebelumnya sebagai tahapan penguatan pada setiap materi, dengan fokus pada pengembangan keterampilan kritis, kolaboratif, dan relevansi pembelajaran dengan kehidupan nyata.

2.3.4 Karakteristik Utama *Progressive Teaching Approaches*

- a. Fokus utama adalah kebutuhan, minat, dan keterlibatan siswa. Guru bertindak sebagai fasilitator, membantu siswa untuk mengonstruksi pengetahuan mereka sendiri (Darling-Hammond et al., 2020).
- b. Pembelajaran sering dilakukan dalam kelompok untuk mempromosikan kolaborasi dan diskusi yang bermakna di antara siswa (Johnson & Johnson, 2009).
- c. Pembelajaran dikaitkan dengan masalah nyata yang dihadapi siswa atau masyarakat, memberikan nilai praktis dalam kehidupan mereka.
- d. Siswa didorong untuk berpikir kritis dan kreatif dalam mencari solusi atas masalah atau tantangan (Robinson, 2011).

2.3.5 Keuntungan *Progressive Teaching Approaches*

- a. Meningkatkan motivasi belajar karena relevansi dengan pengalaman sehari-hari siswa (Ryan & Deci, 2000).
- b. Mengembangkan keterampilan abad ke-21 seperti berpikir kritis, komunikasi, kolaborasi, dan kreativitas (Trilling & Fadel, 2009).

Rekha Ratri Julianti, 2025

PENGEMBANGAN PROGRESSIVE INTENTIONALLY STRUCTURED PSYCHOSOCIAL MELALUI PERMAINAN DAN OLAHRAGA TRADISIONAL BAGI SISWA SEKOLAH DASAR

- c. Menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap pembelajaran mereka sendiri, sehingga menciptakan pembelajar sepanjang hayat.

2.3.6 Kelemahan *Progressive Teaching Approaches*

- a. Guru harus memiliki keterampilan tinggi dalam fasilitasi dan pengelolaan kelas (Hmelo-Silver et al., 2007).
- b. Membutuhkan waktu dan sumber daya yang lebih banyak dibandingkan pendekatan konvensional (Ertmer & Simons, 2006).

2.4 Pembelajaran Konvensional

Pembelajaran Konvensional adalah metode pengajaran yang mengacu pada pendekatan tradisional di mana guru berperan sebagai pusat pembelajaran (*teacher-centered*). Dalam pembelajaran ini, guru mendominasi proses belajar-mengajar dengan menyampaikan materi kepada siswa, yang umumnya bersifat pasif sebagai penerima informasi. Sebagaimana Sanjaya (2006) menyatakan bahwa pada pembelajaran konvensional siswa ditempatkan sebagai obyek belajar yang berperan sebagai penerima informasi secara pasif. Jadi pada umumnya penyampaian pelajaran menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan penugasan. Menurut Ruseffendi (2005) pembelajaran konvensional pada umumnya memiliki kekhasan tertentu, misalnya lebih mengutamakan hafalan daripada pengertian, menekankan pada keterampilan berhitung, mengutamakan hasil daripada proses, dan pengajaran berpusat pada guru.

2.4.1 Ciri-Ciri Pembelajaran Konvensional

- a. Teacher-Centered: Guru menjadi sumber utama informasi dan pengetahuan.
- b. Metode Ceramah Dominan: Penyampaian materi biasanya dilakukan melalui ceramah atau penjelasan langsung.
- c. Interaksi Satu Arah: Interaksi dalam pembelajaran lebih banyak bersifat satu arah, dari guru ke siswa.
- d. Evaluasi Standar: Pengukuran keberhasilan belajar dilakukan melalui tes atau ujian yang seragam untuk semua siswa.

- e. Fokus pada Hafalan: Seringkali lebih menekankan pada penguasaan materi melalui hafalan, bukan pemahaman mendalam atau keterampilan kritis.
- f. Waktu Terstruktur: Pembelajaran berlangsung dalam jadwal yang tetap dengan durasi tertentu.

2.4.2 Kelebihan Pembelajaran Konvensional

- a. Mudah Diterapkan: Tidak memerlukan peralatan atau teknologi canggih sehingga bisa dilakukan di berbagai lingkungan.
- b. Efisien untuk Materi Dasar: Cocok untuk menyampaikan informasi dasar atau konsep yang membutuhkan pemahaman langsung.
- c. Terorganisir dengan Baik: Guru memiliki kendali penuh atas jalannya pembelajaran, sehingga lebih mudah untuk mencapai target kurikulum.
- d. Cocok untuk Kelas Besar: Efektif dalam menangani jumlah siswa yang banyak dengan sumber daya terbatas.

2.4.3 Kelemahan Pembelajaran Konvensional

- a. Minim Interaksi: Kurangnya keterlibatan aktif siswa dapat membuat mereka kurang termotivasi.
- b. Tidak Responsif terhadap Kebutuhan Siswa: Tidak memperhatikan perbedaan individu dalam gaya belajar, kemampuan, atau minat.
- c. Membatasi Kreativitas: Pembelajaran lebih berfokus pada penguasaan materi daripada eksplorasi atau inovasi.
- d. Kurang Mendukung Keterampilan Abad 21: Tidak cukup menekankan pada pemikiran kritis, kolaborasi, komunikasi, dan kreativitas.

2.5 Olahraga Tradisional

Permainan merupakan kegiatan yang sering dilakukan dengan rasa gembira dan dalam suasana menyenangkan. Suatu permainan harus bisa menciptakan atau menimbulkan rasa senang bagi pelakunya, apabila suatu permainan tidak bisa memberikan rasa senang bagi pemainnya maka tidak lagi disebut sebagai permainan (Gelisli & Yazici, 2015). Berdasarkan pernyataan berikut bahwa hal yang penting dan perlu ada dalam kegiatan bermain adalah rasa senang dari individu yang ditandai dengan tertawa. Bermain bersifat sukarela, dipilih oleh anak itu

Rekha Ratri Julianti, 2025

PENGEMBANGAN PROGRESSIVE INTENTIONALLY STRUCTURED PSYCHOSOCIAL MELALUI PERMAINAN DAN OLAHRAGA TRADISIONAL BAGI SISWA SEKOLAH DASAR

sendiri. Bermain juga berpengaruh terhadap aspek perkembangan seperti kognitif, bahasa, pengetahuan tentang dunia, persepsi, perkembangan gerakan tubuh, perkembangan sosial dan emosi (Rombot, 2017). Sehingga permainan merupakan suatu kegiatan yang dicari dan dilakukan oleh seseorang demi kegiatan itu sendiri, karena kegiatan tersebut memberikan kesenangan, kegiatan bermain jua merupakan kegiatan yang tidak mempunyai peraturan lain kecuali yang ditetapkan pemain sendiri dan tidak ada hasil akhir yang dimaksudkan dalam realitas luar.

Kegiatan bermain menurut Hurlock (2012) dalam permainan itu ada 2 yaitu bermain aktif dan bermain pasif. Bermain aktif adalah bermain yang melibatkan aktivitas tubuh atau gerakan-gerakan, sedangkan bermain pasif adalah bermain sebagai “hiburan”, menghabiskan sedikit tenaga. Masing-masing kegiatan bermain tersebut di atas mempunyai sumbangan positif terhadap penyesuaian sosial maupun penyesuaian diri anak dan perkembangan emosi, kepribadian maupun perkembangan kognisi. Bermain dianggap sebagai alat yang penting bagi sosialisasi (Hurlock, 2012). Sepanjang masa kanak-kanak, bermain sangat mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial terutama permainan yang bernuansa sosial. Oleh karena itu, dalam permainan sosial anak memang disituasikan serta didukung untuk terlibat secara aktif guna berhubungan dengan teman sepermainannya, karena dimana ada anak disitu ada permainan (Gelisli & Yazici, 2015). Beberapa penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan merupakan suatu kegiatan atau aktifitas yang dilakukan seorang anak dengan rasa senang tanpa ada paksaan dari orang lain dan menimbulkan perasaan senang bagi yang melakukan permainan tersebut sehingga mempengaruhi perkembangan kognisi, bahasa, pengetahuan tentang dunia, persepsi, perkembangan gerakan tubuh, perkembangan sosial dan emosi. Bermain juga mempengaruhi penyesuaian sosial dan diri terutama permainan yang bernuansa sosial.

Olahraga merupakan kegiatan yang sering dilakukan dengan rasa gembira dan dalam suasana menyenangkan. Suatu olahraga harus bisa menciptakan atau menimbulkan rasa senang bagi pelakunya, apabila suatu olahraga tidak bisa memberikan rasa senang bagi pemainnya maka tidak lagi disebut sebagai olahraga

(Gelisli & Yazici, 2015). Berdasarkan pernyataan berikut bahwa hal yang penting dan perlu ada dalam kegiatan bermain adalah rasa senang dari individu yang ditandai dengan tertawa. Bermain bersifat sukarela, dipilih oleh anak itu sendiri. Bermain juga berpengaruh terhadap aspek perkembangan seperti kognitif, bahasa, pengetahuan tentang dunia, persepsi, perkembangan gerakan tubuh, perkembangan sosial dan emosi (Rombot, 2017). Sehingga olahraga merupakan suatu kegiatan yang dicari dan dilakukan oleh seseorang demi kegiatan itu sendiri, karena kegiatan tersebut memberikan kesenangan, kegiatan bermain jua merupakan kegiatan yang tidak mempunyai peraturan lain kecuali yang ditetapkan pemain sendiri dan tidak ada hasil akhir yang dimaksudkan dalam realitas luar.

Kegiatan bermain menurut Hurlock (2012) dalam olahraga itu ada 2 yaitu bermain aktif dan bermain pasif. Bermain aktif adalah bermain yang melibatkan aktivitas tubuh atau gerakan-gerakan, sedangkan bermain pasif adalah beremain sebagai “hiburan”, menghabiskan sedikit tenaga. Masing-masing kegiatan bermain tersebut di atas mempunyai sumbangan positif terhadap penyesuaian sosial maupun penyesuaian diri anak dan perkembangan emosi, kepribadian maupun perkembangan kognisi. Bermain dianggap sebagai alat yang penting bagi sosialisasi (Hurlock, 2012). Sepanjang masa kanak-kanak, bermain sangat mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial terutama olahraga yang bernuansa sosial. Oleh karena itu, dalam olahraga sosial anak memang disituasikan serta didukung untuk terlibat secara aktif guna berhubungan dengan teman seolahraganya, karena dimana ada anak disitu ada olahraga (Gelisli & Yazici, 2015). Beberapa penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan atau aktifitas yang dilakukan seorang anak dengan rasa senang tanpa ada paksaan dari orang lain dan menimbulkan perasaan senang bagi yang melakukan olahraga tersebut. olahraga mempengaruhi perkembangan kognisi, bahasa, pengetahuan tentang dunia, persepsi, perkembangan gerakan tubuh, perkembangan sosial dan emosi. olahraga juga mempengaruhi penyesuaian sosial dan diri terutama olahraga yang bernuansa sosial.

Olahraga tradisional disini merupakan salah satu bentuk pembelajaran yang mengembangkan penanaman nilai dan aspek perkembangan anak. Proses itu berlangsung mulai dari persiapan sampai mainan tersebut dimainkan (Satriana, 2013). Olahraga tradisional adalah segala bentuk olahraga yang sudah ada sejak jaman dahulu dan diwariskan secara turun temurun dari generasi ke generasi (Setiawan et al., 2013). Olahraga tradisional rakyat merupakan hasil budaya yang besar nilainya bagi anak-anak dalam rangka berfantasi, berekreasi, berolahraga yang sekaligus sebagai sarana berlatih untuk hidup bermasyarakat, ketrampilan, kesopanan, serta ketangkasan, selain itu juga merupakan sarana untuk mengenalkan anak-anak pada nilai budaya dan norma-norma sosial yang diperlukan untuk mengadakan hubungan atau kontak sosial dan memainkan peran yang sesuai dengan kedudukan sosial dalam masyarakat (Dubnewick et al., 2018).

Menurut penjelasan beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan olahraga tradisional adalah olahraga yang sudah ada sejak jaman dahulu yang merupakan warisan turun temurun dari satu generasi ke generasi selanjutnya. Olahraga tradisional juga merupakan sarana untuk memperkenalkan anak-anak terhadap nilai budaya dan norma sosial yang dibutuhkan dalam mengadakan hubungan atau kontak sosial dalam masyarakat.

2.5.1 Jenis-jenis Olahraga Tradisional

Jenis olahraga tradisional mencakup berbagai jenis aktivitas yang dimainkan secara turun-temurun dalam budaya tertentu, seperti congklak, bakiak, boy-boyan, kucing-tikus dan egrang. Olahraga tradisional mencerminkan budaya dan nilai-nilai lokal, dan dapat bervariasi dari satu daerah ke daerah lain. Purwaningsih (2006) berikut merupakan jenis-jenis olahraga tradisional dan beberapa contoh olahraganya dalam adalah sebagai berikut:

- 1) Olahraga tradisional beregu, merupakan olahraga yang dimainkan secara berkelompok, baik itu dalam kelompok kecil maupun kelompok yang besar. Contoh olahraga tradisional beregu diantaranya yaitu gobag sodor, bebentengan, boy-boyan, alung boyong, voli sarung, kasti, pris-prisan, lempar kaleng.

- 2) Olahraga tradisional perorangan, merupakan olahraga yang dimainkan dengan memenuhi prinsip individual, meskipun dalam olahraga tersebut orang yang memainkannya banyak, namun tetap saja ketika proses olahraga tersebut berlangsung masing-masing orang lebih mementingkan untuk keuntungan dan kemenangan dirinya sendiri. Contoh olahraga tradisional perorangan yaitu ucing sumput, bancakan, sondah, lompat tali, ucing nyetrum. Adapun beberapa olahraga tradisional yang dipilih peneliti merujuk kepada hasil penelitian terhadulu yang menyatakan olahraga tersebut memberikan pengaruh pada aspek-aspek yang dikembangkan atau yang menajdi fokus integrasi indikator, seperti :
1. Olahraga tradisional “bakiak”. Berdasarkan hasil penelitian Herlina et al. (2020) olahraga bakiak dapat melatih sosial emosional peserta didik.
 2. Olahraga tradisional “boy-boyan”. Menurut hasil penelitian Saleh et al. (2017) boy-boyan untuk meningkatkan perkembangan sosial anak Sekolah dasar.
 3. Olahraga Tradisional Kucing-Tikus, Berdasarkan Hasil Penelitian Imroatun (2014) Olahraga Tradisional Sebagai Pembelajaran Kecakapan Sosial Bagi Anak Usia Dini.
 4. Olahraga egrang, berdasarkan hasil penelitian Bakhtiar (2018) olahraga tradisional egrang melatih keterampilan *social life skill*
 5. Olahraga Congklak. Penelitian Nurhayati, Pratama & Wahyuni (2020) menyatakan bahwa melalui kegiatan bermainan congklak berpengaruh terhadap interaksi sosial anak usia dini di RA Al-Kautsar Pekanbaru
 6. Olahraga Damdas Liberna, Lestari & Nurul Hikmah (2023) mengatakan Olahraga tradisional damdas 16 batu ini tidak hanya mengandung unsur matematika saja tetapi juga mengandung nilai-nilai budaya dan dapat melatih kecakapan anak dalam berfikir
 7. Olahraga Gobak Sodor, hasil penelitian listyaningrum (2018) memanfaatkan olahraga tradisonal gobak sodor berpengaruh terhadap sikap sosial siswa

8. Olahraga Benteng-Bentangan, penelitian Anggriana (2021) olahraga benteng-bentengan dapat meningkatkan kecerdasan interpersonal anak usia 5-6 tahun di TK IT Permata Sunnah Kota Banda Aceh.
9. Ular Tangga, hasil penelitian Mayangsari, Astuti & Feronica (2022) menyimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan, maka penggunaan media pembelajaran olahraga ular tangga raksasa dapat meningkatkan kemampuan kepercayaan diri pada anak usia lima sampai enam tahun.
10. Lompat Tali, Fitriyadi, Stira Hayu & Mulyani (2020) mengatakan bahwa olahraga lompat tali ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kerjasama dan sportivitas.
11. Salam Sabrang, menurut Zenab, Mayang & Anggana (2022) pemanfaatan olahraga tradisional salah satunya salam sabrang memberikan pengaruh yang cukup tinggi dalam melatih interaksi siswa
12. Papacakan, Alif & Shidiq (2024) mengatakan olahraga ini merupakan media yang sangat baik untuk anak belajar dan mengamalkan sila pertama di Pancasila.
13. Bedil Jepret sebagai kaulinan Barudak Lembur mampu menghasilkan pemuda penerus bangsa yang unggul, bukan hanya memiliki pengetahuan yang luas, namun juga memiliki kompetensi sikap santun, percaya diri, peduli serta jujur dalam berkerjasama guna mewujudkan keberhasilan (Yusup, 2024)
14. Pemanfaatan Engklek mampu mengembangkan aspek keterampilan sosial yang meliputi, keterampilan berkomunikasi, penerimaan teman sebaya atau penerimaan teman sebaya, membina hubungan dengan kelompok dan mengatasi konflik dalam bermain (Prantoro, 2015).

Selain aspek keterampilan sosial, ada aspek psikomotor dan indikator capaian yang dikembangkan melalui olahraga tradisional dalam penelitian ini, yaitu ;

Tabel 2.1 Aspek Psikomotor dan Indikator Capaian dari Olahraga Tradisional

No	Olahraga	Jenis Olahraga	Aspek Psikomotor	Indikator Capaian
1	Congklak	Individu dan kompetitif	Motorik halus, koordinasi tangan dan mata	Mampu menggenggam biji congklak dan memindahkan satu persatu biji congklak ke setiap lubang.
2	Damdas 16 Batu	Individu dan kompetitif	Motorik halus, koordinasi mata dan tangan, kemampuan berpikir taktis	Mampu memindahkan batu dengan strategi untuk mematikan gerakan lawan.
3	Egrang	Individu, beregu dan kompetitif (tergantung nomor yang diperlombakan)	Keseimbangan dinamis, motoric kasar, kekuatan otot tangan dan kaki, koordinasi mata, tangan dan kaki	Mampu berjalan sejauh mungkin di atas egrang tanpa jatuh.
4	Bakiak	Beregu dan kompetitif	Keseimbangan, kelincahan dan kekuatan otot kaki	1. Mampu melakukan gerakan terkoordinasi untuk mendapatkan keseimbangan dan kelincahan, 2. Mampu memiliki keterampilan untuk menggunakan fungsi

Rekha Ratri Julianti, 2025

PENGEMBANGAN PROGRESSIVE INTENTIONALLY STRUCTURED PSYCHOSOCIAL MELALUI PERMAINAN DAN OLAHRAGA TRADISIONAL BAGI SISWA SEKOLAH DASAR

				tangan dan kaki bagian kanan dan kiri.
5	Gobak Sodor	Beregu dan kompetitif	Kecepatan, kelincahan, daya tahan	Mampu melewati penjaga tanpa tertangkap atau menjaga area dengan efektif.
6	Bentengan	Beregu dan kompetitif	Kecepatan, kekuatan, dan kelincahan	Mampu menangkap lawan main yang mencoba menyerang.
7	Ular Tangga	Individu	Koordinasi mata dan tangan (melempar dadu)	Mampu mencapai titik akhir dengan strategi dan keberuntungan.
8	Lompat Tali	Individu	Keseimbangan, kelincahan, koordinasi tubuh	Mampu melakukan lompatan dengan tinggi atau pola tertentu tanpa menyentuh tali.
9	Salam Sabrang	Beregu	Kelincahan, kecepatan dan koordinasi	Mampu melakukan gerakan dengan tepat dan benar mengikuti nyanyian.
10	Boy-boyan	Beregu dan kompetitif	Kekuatan, akurasi, kelincahan	Mampu melempar bola dengan tepat sasaran dan menyusun kembali tumpukan batu sambil menghindari lemparan bola.
11	Engklek	Individu dan beregu	Keseimbangan, koordinasi, daya tahan kaki	Mampu melompat pada kotak dengan satu kaki tanpa menyentuh garis.

Rekha Ratri Julianti, 2025

PENGEMBANGAN PROGRESSIVE INTENTIONALLY STRUCTURED PSYCHOSOCIAL MELALUI PERMAINAN DAN OLAHRAGA TRADISIONAL BAGI SISWA SEKOLAH DASAR

12	Papancakan	Individu dan beregu	Ketepatan, keseimbangan dan ketangkasan	Mampu menyusun potongan kayu/pecahan batu setinggi mungkin tanpa terjatuh.
13	Bedil Jepret	Individu dan beregu	Kekuatan tangan, akurasi, koordinasi mata dan tangan	Mampu menembak menggunakan bedil bambu dan peluru leunca mengenai sasaran.
14	Kucing Tikus	Beregu	Kelincahan, kecepatan	Mampu menangkap atau menghindari lawan dalam lingkaran.

Maka dari itu, olahraga tradisional sangat penting untuk diimplementasikan kepada anak-anak karena berbagai alasan yang mencakup aspek pendidikan, budaya, dan perkembangan holistik anak. Merujuk kepada penelitian-penelitian terdahulu olahraga tradisional mampu meningkatkan perkembangan sosial dan emosional karena dalam proses bermainnya anak-anak membutuhkan kerja sama tim, yang memperkuat hubungan sosial dan keterampilan komunikasi. Serta, belajar menerima kekalahan atau kemenangan dengan cara yang sehat. Kemudian dalam aspek fisik, olahraga tradisional mampu mengembangkan kemampuan psikomotorik karena dalam prosesnya melatih keseimbangan, koordinasi, kelincahan dan kekuatan. Selain itu, aktivitas fisik yang menyenangkan, yang secara tidak langsung meningkatkan kebugaran bagi pelakunya.

2.5.2 Integrasi *Social Behavior* dalam Olahraga Tradisional

Proses integrasi merupakan domain mayor yang menjadi fokus dalam penelitian ini. Kelangsungan proses integrasi juga tidak langsung instan terbentuk, namun bertahap hingga satu hal tersebut dapat dibentuk secara maksimal dan menjadi suatu kebiasaan (*habbits*). Perilaku sosial atau yang lebih dikenal dengan istilah *social behavior* merupakan aspek yang menjadi sarana integrasi dalam penelitian ini. Perilaku sosial disini adalah suatu tindakan perorangan yang

Rekha Ratri Julianti, 2025

PENGEMBANGAN PROGRESSIVE INTENTIONALLY STRUCTURED PSYCHOSOCIAL MELALUI PERMAINAN DAN OLAHRAGA TRADISIONAL BAGI SISWA SEKOLAH DASAR

merupakan hasil dari hubungan antar individu dengan lingkungannya yang merupakan tanggapan pada lingkungan sosialnya. Dalam penelitian ini perilaku sosial itu meliputi hubungan pertemanan (*peer relation*), manajemen diri (*self-management*) dan perilaku akademik (*academic behavior*) (Merrell, 2007). Program olahraga tradisional yang diintegrasikan dengan social behavior secara sengaja disusun/ direkayasa agar menjadi sebuah program yang terstruktur untuk pengembangan perilaku sosial siswa khususnya di usia remaja. Pembuatan program tersebut mengacu pada penelitian yang telah dilakukan oleh Bean & Forneris (2016) mengenai program integrasi *life skill* melalui aktivitas olahraga di kalangan pemuda. Program tersebut secara khusus disusun bukan hanya untuk meningkatkan suatu keterampilan gerak dan fisik, namun juga untuk pengembangan sisi/ domain afektif yang seharusnya dimiliki oleh seorang individu khususnya di kalangan siswa.

Selain proses integrasi, proses tanpa integrasi juga dilakukan dalam penelitian ini. Suatu program dianggap tidak disusun secara sengaja yaitu ketika fokus utama dari program tersebut hanya pada pengembangan keterampilan fisik dan olahraga nya saja, secara khusus program tersebut tidak melibatkan guru maupun pelatih dengan sengaja meluangkan waktu untuk membahas atau untuk menerapkan suatu aspek afektif, sehingga pengembangan dari faktor yang diteliti pun tidak memperoleh hasil pengembangan yang maksimal (Kendellen et al., 2016).

Maka dapat disimpulkan integrasi *social behavior* atau perilaku sosial dalam olahraga tradisional mengacu pada bagaimana olahraga tersebut mencerminkan dan membentuk interaksi sosial antara pemain. Partisipasi olahraga tradisional memberikan pengalaman yang berharga dalam hal interaksi sosial, membangun hubungan, dan mengajarkan nilai-nilai budaya. Olahraga tradisional tidak hanya menghibur tetapi juga berfungsi sebagai alat pendidikan dan sosial yang penting dalam masyarakat.

2.5.3 Pengembangan Perilaku Sosial melalui Olahraga

Olahraga adalah kegiatan terorganisir dan terprogram yang paling populer di mana remaja terlibat didalamnya. Sehingga dibutuhkan cara-cara mengeksplorasi

olahraga di kalangan remaja. Partisipasi pemuda dalam olahraga terorganisir telah dikaitkan dengan indikator perilaku dan perkembangan yang terkait dengan fisik, sosial, psikologis, dan prestasi remaja. Peneliti menemukan bahwa, dibandingkan dengan yang tidak berpartisipasi, remaja yang berpartisipasi dalam olahraga yang terorganisir melaporkan peningkatan yang lebih aktif di sekolah antara kelas 10 dan kelas 12 menerima lebih banyak dukungan pendidikan dan penugasan, memiliki kinerja akademik yang lebih tinggi di sekolah menengah. Asosiasi seperti ini tidak ditemukan dengan partisipasi dalam seni, pengabdian masyarakat, atau kegiatan sekolah lainnya (Holt, 2007).

Hubungan antara partisipasi olahraga dan indikator fungsi positif remaja dalam olahraga juga perlu dipertimbangkan dalam kaitannya dengan temuan yang lebih umum. Beberapa bukti menunjukkan bahwa partisipasi sementara dalam suatu kegiatan tidak dapat menumbuhkan tingkat keuntungan terkait aktivitas yang lebih berkelanjutan berupa partisipasi (kontinuitas) pada remaja. Penelitian juga menemukan bahwa intensitas partisipasi remaja adalah penting, sehingga para remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu dalam kegiatan itu mendapat manfaat lebih daripada mereka yang berpartisipasi di tingkat yang lebih rendah atau tidak sama sekali. Salah satu alasan mengapa kontinuitas dan intensitas dianggap sebagai penentu utama apakah partisipasi mengarah pada manfaat yang diinginkan adalah karena partisipasi yang intens dan berkelanjutan membantu memfasilitasi penguasaan keterampilan dan pengetahuan yang komprehensif. Mirip dengan para peneliti dalam psikologi pendidikan, yang menilai keterlibatan sebagai indikator kualitas keterlibatan siswa dengan kegiatan akademik, psikolog olahraga juga mengukur komitmen terhadap olahraga dan intensitas partisipasi sebagai indikator kualitas keterlibatan. Oleh karena itu, waktu yang dihabiskan remaja dalam suatu kegiatan, bersama dengan partisipasi terus-menerus mereka selama beberapa tahun, keduanya merupakan cara untuk menentukan tingkat komitmen/ keterlibatan pemuda dalam kegiatan tertentu serta kualitas pengalaman kegiatan bagi remaja (Harrell et al., 2009).

Partisipasi olahraga terkait dengan perilaku yang risiko lebih sedikit selama tahun-tahun awal remaja, ketika kami mempertimbangkan intensitas dan kontinuitas partisipasi remaja, partisipasi olahraga tidak memprediksi perilaku berisiko. Temuan seperti itu menunjukkan bahwa hubungan antara partisipasi olahraga dan perilaku yang berisiko terkait dengan jenis remaja yang memilih olahraganya sendiri. Setidaknya selama masa remaja awal hingga pertengahan, mereka yang lebih “berisiko” dan yang tertarik pada olahraga, mungkin hanya berpartisipasi dengan intensitas yang lebih sedikit dalam aktivitas, dan gagal bertahan dalam aktivitas selama lebih dari satu tahun. Namun, dengan perbedaan kecil dalam perilaku berisiko selama periode remaja awal ini, interpretasi temuan tersebut hanyalah dugaan (A.Wolfe et al., 2006)

Selama dekade terakhir dalam sebuah penelitian, terdapat peningkatan yang signifikan dalam jumlah program remaja yang didasarkan pada keyakinan bahwa partisipasi olahraga dapat meningkatkan pengembangan pribadi dan menghilangkan masalah, meskipun bagian dari perilaku antisosial seperti tingkat kenakalan remaja, keterlibatan geng, dan kegiatan negatif lainnya belum menurun. Dewasa ini, semakin banyak bukti yang menunjukkan bahwa jika olahraga disusun dengan cara yang benar dan orang-orang muda dikelilingi oleh mentor dewasa yang terlatih, perkembangan remaja yang positif lebih mungkin terjadi. Bab ini lebih luas membahas mengenai tentang kerangka kerja yang berdasarkan teori dan didukung secara empiris untuk mengembangkan program olahraga yang dapat mendorong perkembangan psikososial positif pada anak muda. Dalam bab ini, kerangka kerja untuk pengembangan pemuda melalui olahraga telah diuraikan dan dua program multi-situs yang didasarkan pada kerangka kerja ini telah dibandingkan dan dikontraskan. Seperti pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang menyoroti fleksibilitas kerangka kerja pada sebuah olahraga, seperti yang ditunjukkan dalam betapa berbedanya olahraga *Play It Smart* dan TFT telah mengoperasionalkan elemen-elemen kerangka kerja. *Play It Smart* adalah program berbasis sekolah, dengan fokus akademik yang jelas, dan TFT adalah program setelah sekolah dengan fokus keterampilan hidup yang lebih umum. Pentingnya

Rekha Ratri Julianti, 2025

PENGEMBANGAN PROGRESSIVE INTENTIONALLY STRUCTURED PSYCHOSOCIAL MELALUI PERMAINAN DAN OLAHRAGA TRADISIONAL BAGI SISWA SEKOLAH DASAR

hubungan mentoring yang kuat dengan peserta jelas dalam kedua program, tetapi panjang dan struktur hubungan sangat berbeda. Ada juga penekanan yang jelas pada kecakapan hidup dalam kedua program, tetapi TFT lebih terstruktur dalam bagaimana keterampilan ini diajarkan kepada peserta. Selain itu, kedua program mengejar jalur penelitian dan evaluasi untuk menilai tujuan hasil dan untuk lebih memahami bagaimana program mencapai tujuan (Holt, 2007).

Akan tetapi, penting untuk dicatat bahwa olahraga remaja berbeda secara dramatis dari kegiatan individu (mis. Menunggang kuda) dengan olahraga tim (mis. Sepak bola), dengan serangkaian keterampilan dan kompetensi yang berbeda (mis. kekuatan, kecepatan, ketangkasan) yang diperlukan untuk tampil efektif. Namun yang umum adalah bahwa orang muda terlibat dalam kegiatan fisik yang terstruktur dengan satu atau sekelompok orang dewasa yang melayani sebagai pelatih dan pembimbing. Dalam sebuah penelitian, partisipan secara sukarela bergabung dengan program olahraga untuk berbagai alasan termasuk minat, kesenangan, atau untuk bersama teman, dan mereka secara konsisten melaporkan tingkat motivasi dan keterlibatan kognitif yang lebih tinggi dalam kegiatan ini, yang berkontribusi pada beragam proses perkembangan pribadi dan interpersonal.

Jika program olahraga dirancang untuk membantu remaja belajar olahraga dan keterampilan hidup, apa yang dipelajari harus dapat ditransfer ke pengaturan non-olahraga. Ada sejumlah strategi yang dapat meningkatkan transfer pembelajaran seperti (1) merancang kondisi untuk meningkatkan transfer pembelajaran di awal kegiatan; (2) menciptakan kesamaan antara lingkungan kegiatan dan lingkungan di mana transfer pembelajaran akan terjadi; (3) memberikan kesempatan untuk melakukan transfer pembelajaran selama kegiatan; (4) memberikan kesempatan untuk merefleksikan pengalaman; (5) melibatkan teman sebaya yang telah berhasil menyelesaikan kegiatan; (6) melibatkan orang lain yang signifikan dalam proses pembelajaran; dan (7) memberikan pengalaman tindak lanjut untuk memperkuat pembelajaran (MacPhail et al., 2008).

Olahraga adalah kegiatan yang sangat umum bagi anak-anak dan remaja, yang menawarkan potensi besar untuk meningkatkan hasil perkembangan di bidang di luar pengembangan keterampilan fisik dan kecakapan olahraga. Poin yang dibuat di sini adalah bahwa upaya tersebut harus disengaja atau terprogram. Meskipun partisipasi sering dikaitkan dengan manfaat pembangunan, partisipasi semata tidak memberikan manfaat; kualitas dan implementasi program-program olahraga kemungkinan merupakan mekanisme penyebab enjoyment dan pengembangan. Integrasi dari perilaku sosial sebagai bagian dari keterlibatan olahraga menawarkan banyak potensi. Namun, transisi program pada pola pikir perlu terjadi secara signifikan dengan peserta, orang tua, dan pelatih (Holt, 2007). Sehingga dengan program yang terstruktur melalui aktivitas olahraga yang bertujuan untuk pengembangan perilaku sosial dikalangan remaja ini dapat memunculkan pembaharuan di bidang pendidikan khususnya di bidang pendidikan olahraga.

2.6 Pengertian Pendidikan Jasmani

Mahendra (2009) menyatakan bahwa pendidikan jasmani (penjas) adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Sedangkan pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai pendidikan melalui aktivitas gerak tubuh (Kirk & Tinning, 1990). Pendidikan jasmani bukan tentang keterampilan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan aktivitas dengan sukses, tetapi belajar tentang sesuatu yang lain (dalam hal ini, diri mereka sendiri) dan ada dimensi sosial (Armour & L.Jones, 2002).

Pendidikan jasmani dalam prosesnya belajar mengajarnya, terletak pada bagaimana program pembelajaran disesuaikan dengan kebutuhan dan perkembangan peserta didik serta bagaimana proses kependidikan itu berlangsung agar tujuan dari pendidikan jasmani itu dapat tersampaikan dengan terarah dan tepat sasaran. Sehingga dapat ditarik kesimpulan dari pengertian di atas bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam individu, baik dalam hal fisik, pengetahuan, mental, serta emosional.

Istilah pendidikan jasmani disebut dengan bidang pendidikan yang fokus pada pengembangan fisik, keterampilan motorik, dan kebugaran fisik siswa. Pendidikan ini mencakup berbagai aktivitas fisik seperti olahraga, olahraga, latihan kebugaran, dan kegiatan rekreasi lainnya yang bertujuan untuk perkembangan individu secara holistik. Pendidikan jasmani juga tidak hanya pengembangan fisik, namun bertujuan pada nilai pengembangan karakter dan norma.

2.7 Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Anak sekolah dasar pada umumnya anak yang masih rentang usia dan masih mempunyai pemikiran yang sangat labil dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, perkembangan dan karakteristik anak sekolah dasar sendiri berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya. Karakter anak pada kelas rendah berbeda dengan anak pada kelas tinggi, hal ini dapat dilihat dalam proses pembelajaran. Proses tumbuh kembang anak sekolah dasar akan mempengaruhi kehidupan mereka pada masa yang akan datang oleh sebab itu kesehatan jasmani dan perkembangan motorik anak harus dijaga dengan baik.

Anak usia dini memiliki karakteristik yang khas yaitu : a) anak memiliki sifat egosentris, b) anak memiliki keingintahuan yang cukup besar, c) anak adalah mahluk sosial, d) anak bersifat unik, e) anak memiliki imajinasi dan fantasi, f) anak memiliki daya konsentrasi yang pendek (Hartati, 2016). Sedangkan menurut Hurlock, (1998) menjelaskan bahwa karakteristik jasmani dan tahap perkembangan motorik anak umur 6 - 12 tahun (kelas I-VI) yaitu: Karakteristik jasmani anak umur 6-8 tahun (kelas I-II) antara lain: (1) waktu reaksi lambat, koordinasi jelek, membutuhkan banyak variasi otot besar, senang kejar-mengejar, berkelahi, berburu, dan memanjat, (2) aktif, energik dan senang kepada suara, (3) tulang lembek dan mudah berubah bentuk, (4) jantung mudah dalam keadaan membahayakan, (5) rasa untuk mempertimbangkan dan pemahaman berkembang, (6) koordinasi mata dan tangan berkembang, masih tetap belum dapat menggunakan otot-otot halus dengan baik, (7) kesehatan umum tidak menentu, mudah terpengaruh terhadap penyakit, dan daya perlawanannya rendah.

Sedangkan pada umur 6-8 tahun tahap kemampuan motoriknya antara lain: (a) keterampilan dalam menggunakan mekanika tubuh yang baik dalam berbaring, duduk, berjalan dan berlari, (b) mengembangkan keseimbangan otot tendon dan kekuatan otot untuk membentuk tubuh yang layak dan benar, (c) mengembangkan keterampilan dan relaksasi, (d) mengembangkan latihan kekuatan, kecepatan dan daya tahan untuk berpartisipasi dalam aktivitas.

Karakteristik jasmani umur 9-10 tahun (kelas III dan IV) yang dimiliki antara lain: (1) perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak, (2) daya tahan berkembang, (3) pertumbuhan tetap, (4) koordinasi mata dan tangan baik, (5) sikap tubuh yang tidak baik mungkin diperlihatkan, (6) perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar, (7) secara fisiologi putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dahulu daripada anak laki-laki, (8) gigi tetap mulai tumbuh, (9) perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata, (10) kecelakaan cenderung memacu mobilitas.

Secara umum, karakteristik perkembangan anak kelas rendah (kelas 1, 2, dan 3) sekolah dasar pertumbuhan fisiknya telah mencapai tingkat kematangan, mereka telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya. Tahap perkembangan siswa antara kelas rendah (kelas 1-3) dengan kelas atas (kelas 4-6) berbeda perkembangannya dari segala aspek (Susanto, 2013). Lebih spesifiknya Piaget menjelaskan pada umumnya anak yang berusia 7-11 tahun berada pada tahap operasional konkret yaitu anak telah mampu bernalar dengan logis terhadap sesuatu yang bersifat konkret, namun anak belum mampu melakukan penalaran yang bersifat abstrak. Kemampuan membaca dan menulis semakin berkembang, dan anak-anak mulai memahami dan menggunakan bahasa dengan lebih baik. Manfaat mengetahui tahapan perkembangan kognitif anak agar guru dapat memahami kemampuan kognitif anak sesuai tahap kematangan otak dan interaksinya dengan lingkungan. Sehingga guru dapat mendiagnosa kesulitan belajar pada anak di dalam kelas. Seperti disleksia, disgrafia dan diskalkulia mendapatkan perhatian dan penanganan yang tepat sesuai dengan pemahaman perkembangan kognitif pada anak (Marinda, 2020).

Rekha Ratri Julianti, 2025
PENGEMBANGAN PROGRESSIVE INTENTIONALLY STRUCTURED PSYCHOSOCIAL MELALUI PERMAINAN DAN OLAHRAGA TRADISIONAL BAGI SISWA SEKOLAH DASAR

2.7.1 Karakteristik Anak Kelas V Sekolah Dasar

Pendidik perlu memahami karakteristik siswa, merujuk pada pembahasan point 2.6 siswa kelas V Sekolah Dasar (SD) yang umumnya berusia 10 hingga 11 tahun masuk dalam kategori tahap operasional konkret tingkat akhir. Kecakapan berpikirnya sudah logis dan sistematis, mampu memecahkan masalah, menyusun strategi dan menghubungkan. Kecakapan komunikasinya sudah berkembang seiring perkembangan kecakapan berpikirnya sehingga sudah mampu mengutarakan pandangannya dalam bentuk ungkapan kata yang logis dan sistematis.

Meningkatnya kecakapan diseminasisiswa kelas V SD yang sudah dipengaruhi teman sebayanya sehingga terbentuklah kelompok-kelompok yang didasari oleh keseragaman tertentu. Menurut Izzaty dkk, (2008) ciri-ciri siswa kelas tinggi SD adalah:

- a. Perhatiannya tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari.
- b. Ingin tahu, ingin belajar, dan realistis.
- c. Muncul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus.
- d. Siswa melihat nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai hasil belajarnya di sekolah.
- e. Siswa gemar membuat kelompok sebaya (*peer group*) untuk bermain bersama dan membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Sementara itu menurut Djamarah (2011), ada beberapa sifat khusus siswa kelas tinggi di sekolah dasar yaitu:

- a. Adanya minat terhadap kehidupan rasional sehari-hari yang kongkret, sehingga memunculkan keinginan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
- b. Amat realistik, ingin tahu dan ingin belajar.
- c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran, sebagaimana yang telah ditafsirkan oleh para ahli.
- d. Sampai sekitar umur 11 tahun anak memerlukan guru atau orang-orang dewasa lainnya.
- e. Gemar membentuk kelompok, biasanya untuk bermain bersama

Anak usia sekolah dasar memiliki beberapa karakter yang khusus seperti yang dipaparkan oleh para ahli. Maka dari itu, pemahaman terhadap perkembangan peserta didik di atas, sangat diperlukan untuk merancang pembelajaran yang kondusif yang akan dilaksanakan. Rancangan yang kondusif akan mampu meningkatkan aspek-aspek yang ada pada siswa sehingga mampu meningkatkan proses dan hasil pembelajaran yang diinginkan. Pada masa anak seusia kelas V SD pertumbuhan cenderung lambat. Walaupun pertumbuhan itu mempunyai waktu belajar cepat dan keadaan ini mampu dipertimbangkan pula sebagai konsolidasi pertumbuhan yang ditandai dengan kesempurnaan dan kestabilan terhadap keterampilan dan kemampuan yang telah ada dibandingkan yang baru dipelajari. Penelitian ini menggunakan subjek siswa kelas V SD melihat dari Karakter anak yang telah disebutkan menjadi acuan dalam pengambilan data.

2.8 Penelitian Terdahulu

Terkait dengan penelitian-penelitian terdahulu mengenai kegiatan-kegiatan atau aktivitas olahraga tradisional yang dilakukan, adalah sebagai berikut :

1. Analisis Nilai Karakter dalam Olahraga Tradisional Kucing Tikus. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Tesalonika & Munawar (2016) Hasil penelitian menunjukkan ada beberapa nilai-nilai karakter yang terintegrasi dalam olahraga tradisional kucing tikus yaitu nilai religius, nilai rasa ingin tahu, nilai jujur, nilai tanggung jawab, nilai kerja keras, nilai peduli sosial, nilai cinta damai dan nilai disiplin. Peneliti memberikan saran sebaiknya mengajarkan olahraga tradisional sebagai media pendidikan karakter kepada siswa saat pembelajaran maupun diluar pembelajaran.
2. Peningkatan Kepercayaan Diri Anak melalui Olahraga Kucing dan Tikus di TK Sayang Ibu Tahun 2019. Merupakan penelitian dari Permana & Syafrida (2019) Hasil penelitian menunjukkan penggunaan olahraga kucing dan tikus dapat meningkatkan kepercayaan diri anak kelompok A di TK Sayang Ibu. Peningkatan terjadi pada siklus I sebesar 53,43 % dan siklus II menjadi 77,5%.

3. *Relationship Between Children's Enjoyment, User Experience Satisfaction, and Learning in a Serious Video Game for Nutrition Education: Empirical Pilot Study*. Penelitian yang dilakukan Espinosa-Curiel et al. (2020) Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kenikmatan dan kepuasan pengalaman pengguna untuk anak-anak berusia 8 hingga 10 tahun berkorelasi positif dengan pembelajaran mereka dan merupakan prediktor signifikan untuk itu. Subskala tantangan, peningkatan pengetahuan, narasi, kebebasan berkreasi, dan estetika visual berkorelasi positif dengan pembelajaran anak. Selain itu, tantangan dan peningkatan pengetahuan berkontribusi dalam memprediksi pembelajaran mereka. Hasil ini relevan untuk dipertimbangkan selama tahap desain game serius yang dikembangkan untuk tujuan pembelajaran anak kecil.
4. *Relationship Between Traditional Games and the Intensity of Emotions Experienced by Participants*. Merupakan penelitian Lavega et al. (2014) yang hasilnya menunjukkan bahwa penerapan pendekatan metode campuran mengidentifikasi perbedaan yang signifikan secara statistik dalam kaitannya dengan 3 variabel. Ini adalah (a) jenis emosi, (b) domain motorik, dan (c) jenis hasil (menang, kalah, dan nonkompetitif). Intensitas emosi positif lebih tinggi pada olahraga kooperatif dan lebih rendah pada olahraga individu. Komentar yang mengacu pada emosi negatif lebih sering muncul karena struktur sosial olahraga menjadi lebih kompleks (minimal kehadiran olahraga individu dan dominasi olahraga kerjasama-oposisi). Menang dikaitkan dengan peringkat intensitas tertinggi dari emosi positif dan ambigu, sedangkan kekalahan menghasilkan nilai tertinggi untuk emosi negatif. Peringkat intensitas untuk emosi negatif lebih rendah di game nonkompetitif daripada di game di mana pemain kalah. Kesimpulan: Hasil mengkonfirmasi bahwa olahraga tradisional dapat memainkan peran kunci dalam kaitannya dengan aspek emosional pendidikan jasmani.
5. *There's a Cultural Pride Through Our Games": Enhancing the Sport Experiences of Indigenous Youth in Canada Through Participation in*

Traditional Games Michael. Penelitian yang dilakukan oleh Dubnewick et al. (2018) Data dianalisis menggunakan pendekatan analisis konten induktif, dan temuan menunjukkan bahwa berpartisipasi dalam olahraga tradisional dapat meningkatkan pengalaman olahraga pemuda adat dengan (a) mempromosikan kebanggaan budaya, (b) berinteraksi dengan Sesepeuh, (c) mendukung koneksi ke tanah, (d) mengembangkan karakteristik pribadi, dan (e) mengembangkan dasar untuk gerakan. Penelitian ini memajukan literatur olahraga dan memberikan wawasan yang diperlukan mengenai olahraga tradisional untuk pemrogram olahraga dan pembuat kebijakan.

Merujuk pada penelitian terdahulu, kebaruan dari penelitian yang akan dilakukan yaitu sebagian besar penelitian terdahulu lebih fokus pada nilai karakter, kepercayaan diri, emosi, dan pengalaman pengguna. Sedangkan penelitian ini yang mengembangkan "*progressive intentionally structured psychosocial*" yang menawarkan pendekatan yang lebih terstruktur dan sistematis untuk pengembangan psikososial. Hal ini, menjadi kontribusi baru yang memperkaya pemahaman tentang bagaimana olahraga tradisional dapat diintegrasikan dalam pengembangan psikososial anak. Selain itu, metode baru atau kombinasi pendekatan yang belum diterapkan berfokus pada progresi dalam struktur psikososial memberikan panduan praktis untuk pendidik dan pengembang kurikulum tentang cara mengintegrasikan olahraga tradisional dalam pembelajaran untuk mendukung perkembangan psikososial siswa.

2.9 Kerangka Berpikir

Berdasarkan beberapa permasalahan mengenai bagaimana pembelajaran yang sengaja disusun dan terstruktur serta dilakukan pengulangan khususnya melalui olahraga tradisional serta perbandingannya dengan kelompok yang diberi pembelajaran konvensional. Anggapan dasar peneliti sebagai landasan perumusan hipotesis adalah sebagai berikut :

Masa usia dini merupakan masa yang tepat dalam mengembangkan aspek-aspek perkembangan yang dimiliki oleh anak, karena pada masa ini otak anak akan

berkembang lebih pesat. Oleh sebab itu, hendaknya orangtua dan guru memberikan stimulasi yang tepat agar aspek-aspek perkembangan anak dapat berkembang secara optimal. Aspek-aspek perkembangan yang dimaksud, yakni aspek kognitif, motorik, bahasa dan yang tak kalah penting untuk dikembangkan yaitu aspek sosial-emosional khususnya pembentukan psikososial.

Salah satu cara untuk mengoptimalkan keterampilan sosial pada anak yaitu dengan bermain. Bermain merupakan suatu kegiatan yang paling menyenangkan dan sangat disukai anak-anak bahkan dapat dikatakan bahwa pada dasarnya bermain merupakan kebutuhan anak usia dini. Melalui kegiatan bermain dapat memberikan kesempatan bagi anak untuk bereksplorasi dengan lingkungan sekitarnya karena dengan bermain pembelajaran lebih menyenangkan dan bermakna bagi anak. Selain itu, bermain juga dapat menyalurkan energi berlebih yang dimiliki oleh anak serta memberikan pengalaman yang belum pernah didapat sebelumnya yaitu dengan cara bersosialisasi. Temuan penelitian yang dilakukan Gelisli & Yazici (2015) Anak-anak dapat menggabungkan semua pengetahuan dan keterampilan mereka yang diperlukan untuk hidup melalui olahraga, menjelaskan diri mereka sendiri dengan cara yang sangat mudah dan menunjukkan keterampilan mereka. Olahraga, yang merupakan proses belajar yang paling efektif untuk anak-anak, adalah sarana pendidikan yang nyata dan memberikan kita pengetahuan yang diperoleh selama periode prasekolah dan tahun-tahun sekolah dari satu generasi ke generasi lainnya dan mendukung perkembangan anak-anak secara fisik, kognitif, linguistik dan sosial – aspek emosional. Pendapat Dewar (2021) dengan menciptakan lingkungan bermain yang menyenangkan akan memberikan kontrol diri yang baik dan begitu juga aktivitas menyenangkan mungkin akan membuat anak untuk lebih mendorong perilaku ramah dan kecerdasan sosial.

Olahraga tradisional merupakan salah satu cara dalam melatih keterampilan sosial pada anak usia dini. Olahraga tradisional dapat dijadikan wadah bagi anak untuk melakukan hubungan atau interaksi dengan teman sebayanya. Selain menyenangkan, olahraga tradisional juga memiliki banyak manfaat seperti menjalin kebersamaan, kerjasama, melatih kedisiplinan dan kejujuran karena di

dalamnya terdapat aturan yang harus ditaati oleh para pemainnya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lavega et al. (2014) mengkonfirmasi bahwa olahraga tradisional dapat memainkan peran kunci dalam kaitannya dengan aspek emosional pendidikan jasmani.

Penelitian ini menawarkan program metode pembelajaran yang secara sengaja dan terstruktur merancang aktivitas olahraga dengan tujuan untuk mengembangkan keterampilan psikososial siswa. Dalam konteks ini, olahraga tradisional digunakan sebagai alat untuk mendorong interaksi sosial yang positif, di mana guru atau fasilitator secara aktif merancang aturan, tantangan, dan peran dalam olahraga untuk memfasilitasi perkembangan aspek psikososial melalui aturan dan aktivitas olahraga yang menstimulasi keterampilan sosial dan emosional. Melalui olahraga, siswa juga dilatih untuk memahami perasaan orang lain, bekerja secara kolektif, dan mengelola dinamika kelompok, yang semuanya penting dalam perkembangan psikososial. Kemudian ditambah dengan pendekatan progresif menjadi menggabungkan elemen struktur yang jelas dengan prinsip pembelajaran progresif, di mana siswa didorong untuk aktif terlibat dalam pengalaman belajar mereka sendiri. Dalam konteks ini, olahraga tradisional tidak hanya digunakan sebagai alat untuk mengajarkan aturan atau keterampilan, tetapi juga sebagai sarana untuk eksplorasi, kolaborasi, dan refleksi yang mendalam tentang interaksi sosial dan emosional. Elemen struktur memastikan bahwa pembelajaran tetap fokus, sementara aspek progresif memberikan ruang bagi kreativitas dan eksplorasi, memungkinkan siswa untuk menginternalisasi nilai-nilai sosial yang penting.

Pendekatan *progressive intentionally structured* lebih banyak kebebasan dibandingkan pendekatan *intentionally structured* walaupun memberikan arahan yang jelas dan tujuan spesifik, interaksi sosial sering kali lebih dikendalikan oleh guru atau aturan yang sudah ditetapkan. Hal ini dapat membatasi kreativitas siswa dalam berinteraksi dan bereksperimen dengan dinamika sosial yang lebih kompleks. Pendekatan yang terstruktur, meskipun bermanfaat untuk pencapaian keterampilan spesifik, mungkin tidak memberikan cukup ruang bagi siswa untuk belajar secara spontan atau mengembangkan solusi mereka sendiri dalam konteks

Rekha Ratri Julianti, 2025

PENGEMBANGAN PROGRESSIVE INTENTIONALLY STRUCTURED PSYCHOSOCIAL MELALUI PERMAINAN DAN OLAHRAGA TRADISIONAL BAGI SISWA SEKOLAH DASAR

sosial yang lebih terbuka. Sedangkan pembelajaran konvensional lebih menekankan pada aturan yang kaku, hierarki guru sebagai otoritas utama, dan fokus pada penguasaan konten atau keterampilan spesifik. Akibatnya, interaksi sosial dalam setting ini cenderung lebih terbatas, karena siswa berfokus pada hasil atau performa individu, daripada kolaborasi.

2.10 Hipotesis Penelitian

Fraenkel et al. (2012, hlm. 84) Hipotesis sederhananya adalah prediksi hasil yang mungkin diperoleh dari suatu penelitian. Berdasarkan uraian kerangka berpikir di atas maka penulis menetapkan hipotesis sebagai berikut:

- 1) Terdapat perbedaan pengaruh antara pembelajaran konvensional, *intentionally structured psychosocial*, dan *progressive intentionally structured psychosocial* terhadap perkembangan *psychosocial* melalui olahraga tradisional bagi siswa sekolah dasar, yang terbaik dari ketiga pembelajaran adalah *progressive intentionally structured psychosocial*.
- 2) Terdapat perbedaan pengaruh antara pembelajaran konvensional dengan *intentionally structured psychosocial* terhadap perkembangan *psychosocial* melalui olahraga tradisional bagi siswa sekolah dasar, yang lebih baik adalah pembelajaran *intentionally structured psychosocial*.
- 3) Terdapat perbedaan pengaruh antara pembelajaran konvensional dengan *progressive intentionally structured psychosocial* terhadap perkembangan *psychosocial* melalui olahraga tradisional bagi siswa sekolah dasar, yang lebih baik pembelajaran *progressive intentionally structured psychosocial*.
- 4) Terdapat perbedaan pengaruh antara pembelajaran *intentionally structured psychosocial* dengan *progressive intentionally structured* terhadap perkembangan *psychosocial* melalui olahraga tradisional bagi siswa sekolah dasar, yang lebih baik pembelajaran *progressive intentionally structured psychosocial*.