

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk-bentuk gangguan emosi dasar yang dialami oleh siswa kelas V dalam pembelajaran pendidikan jasmani mencakup tiga kategori utama, yaitu marah, takut, dan gelisah. Ketiga emosi tersebut muncul dalam situasi yang berbeda-beda, tergantung pada pengalaman pribadi siswa, tantangan fisik yang dihadapi, serta dinamika interaksi sosial di lingkungan sekolah.

Berdasarkan data observasi dan wawancara, diketahui bahwa emosi gelisah dan takut merupakan bentuk gangguan emosi yang paling dominan dialami siswa. Hal ini terjadi karena siswa kerap merasa tidak percaya diri saat menghadapi aktivitas fisik baru, ragu saat tampil di depan teman-teman, serta khawatir terhadap kesalahan yang mungkin terjadi.

Di sisi lain, emosi marah menjadi bentuk gangguan yang paling rendah intensitasnya dibandingkan dengan emosi lainnya. Meskipun beberapa siswa menunjukkan tanda-tanda frustrasi, seperti menolak mengikuti kegiatan atau menunjukkan kekesalan, namun frekuensinya lebih sedikit dan dampaknya tidak terlalu mengganggu proses pembelajaran secara keseluruhan. Oleh sebab itu, gangguan emosi berupa kemarahan dapat dikatakan kurang menonjol dibandingkan rasa takut dan gelisah yang lebih sering muncul.

Gangguan emosi dasar tersebut tidak lepas dari berbagai faktor yang melatarbelakanginya, antara lain faktor lingkungan sosial yang kompetitif, rendahnya dukungan dari teman sebaya, serta kurangnya pendekatan yang responsif dari guru terhadap kondisi psikologis siswa. Selain itu, faktor pribadi seperti rendahnya rasa percaya diri dan pengalaman negatif sebelumnya juga memperbesar peluang munculnya tekanan emosional saat pembelajaran berlangsung.

Untuk mengatasi bentuk-bentuk gangguan emosi tersebut, guru memiliki peran strategis melalui penerapan pendekatan komunikasi dan pedagogi yang empatik dan fleksibel. Dengan memberikan motivasi, perhatian personal, serta menggunakan

metode pembelajaran yang menyenangkan dan menyesuaikan dengan kemampuan siswa, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang suportif. Akibatnya, siswa lebih mudah merasa tenang, percaya diri, dan mampu berpartisipasi aktif dalam setiap aktivitas pembelajaran jasmani.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gangguan emosi dasar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan guna meningkatkan efektivitas pembelajaran dan membantu siswa mengelola emosinya dengan lebih baik.

1. Bagi guru pendidikan jasmani, disarankan untuk mengembangkan strategi komunikasi yang lebih suportif dan adaptif, seperti memberikan umpan balik yang positif, membangun kedekatan emosional dengan siswa, serta menciptakan lingkungan belajar yang aman dan menyenangkan. Guru juga perlu mengenali tanda-tanda gangguan emosi dasar pada siswa, seperti kecemasan, ketakutan, atau kurangnya percaya diri, dan mengembangkan metode pembelajaran yang dapat membantu siswa mengatasi hambatan tersebut.
2. Bagi sekolah dan pembuat kebijakan pendidikan, penting untuk menyediakan program pelatihan bagi guru pendidikan jasmani dalam hal manajemen emosi siswa, teknik pengajaran yang lebih inklusif, serta pendekatan psikologis dalam pembelajaran jasmani. Selain itu, sekolah juga sebaiknya menyediakan fasilitas yang memadai agar siswa merasa lebih nyaman dalam berpartisipasi dalam kegiatan jasmani, serta mengadakan program dukungan emosional bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosinya.
3. Bagi orang tua, disarankan untuk lebih aktif dalam mendukung perkembangan emosional anak, khususnya dalam menghadapi tantangan dalam pendidikan jasmani. Orang tua dapat bekerja sama dengan guru dalam memahami dan membantu anak mengelola emosi mereka, serta memberikan dorongan positif agar anak merasa lebih percaya diri dalam berpartisipasi dalam aktivitas jasmani.
4. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan studi yang lebih

mendalam mengenai strategi khusus dalam mengatasi gangguan emosi dasar dalam pendidikan jasmani, dengan mempertimbangkan faktor individual seperti jenis kelamin, kondisi psikologis, dan latar belakang sosial siswa. Selain itu, penelitian lebih lanjut juga dapat mengkaji efektivitas metode pembelajaran tertentu dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan emosionalnya dalam konteks pembelajaran jasmani.

Dengan adanya rekomendasi ini, diharapkan pendidikan jasmani tidak hanya menjadi sarana pengembangan keterampilan fisik, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter dan pengelolaan emosi siswa, sehingga mereka dapat berpartisipasi secara optimal dalam kegiatan pembelajaran.