

EFEK PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP PERILAKU SOSIAL PADA SISWA MAN MODEL BANDA ACEH TAHUN 2023

Amiruddin*¹, Ambia Nurdin²

¹ Program Studi Penjaskesrek FKIP, Universitas Syiah Kuala, Darussalam Banda Aceh.

² Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Abulyatama Aceh, Lampoh Keudee Aceh Besar.

* Corresponding Author: amiruddin_ulka@usk.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received : Sept 02, 2023

Revised : Oct 13, 2023

Accepted : Oct 25, 2023

Available online : Oct 31, 2023

Kata Kunci:

Pendidikan Jasmani, Perilaku social, Kebugaran Fisik.

Keywords:

Physical Education, Social Behavior, Physical Fitness.

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian evaluasi kualitatif dengan metode deskriptif. Studi ini dilakukan di MAN Model Banda Aceh dan melibatkan 15 siswa, 1 wakil kepala sekolah, 1 guru bimbingan konseling, dan 1 guru pendidikan jasmani. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa era globalisasi telah berkontribusi pada perubahan pola perilaku siswa. Ketergantungan pada perangkat media sosial menjadi salah satu dampak utama, di mana siswa cenderung menghabiskan waktu yang lama di media sosial dan menjadi kurang aktif secara fisik. Selain itu, emosi siswa juga menjadi tidak stabil, mungkin karena tekanan sosial yang dihasilkan dari

interaksi online. Penelitian ini juga menemukan bahwa perilaku pasif dan penggunaan bahasa yang buruk dalam interaksi bisa menjadi dampak dari era globalisasi. Siswa cenderung lebih pasif dalam berinteraksi sosial dan menggunakan bahasa yang kurang sopan atau tidak sesuai norma dalam komunikasi sehari-hari. Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa pendidikan fisik memiliki peran yang penting dalam mengatasi dampak negatif era globalisasi. Melalui kegiatan fisik, siswa dapat meningkatkan kemampuan perilaku sosial mereka dan juga meningkatkan kebugaran fisik. Aspek kekuatan siswa juga terbukti dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik yang dilakukan. Kesimpulannya, era globalisasi saat ini memiliki dampak yang signifikan pada perkembangan siswa, termasuk pola perilaku dan kecenderungan yang disebabkan oleh ketergantungan pada perangkat media sosial, emosi yang tidak stabil, perilaku pasif, dan penggunaan bahasa yang buruk dalam interaksi. Namun, pendidikan fisik dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengatasi dampak tersebut dengan meningkatkan kemampuan perilaku sosial siswa dan juga meningkatkan kebugaran fisik mereka.

ABSTRACT

This study was conducted at MAN Model Banda Aceh and involved 15 students, 1 deputy principal, 1 guidance and counseling teacher, and 1 physical education teacher. The data collection methods used in this research are observation, interviews and documentation. The research results show that the era of globalization has contributed to changes in student behavior patterns. Dependence on social media devices is one of the main impacts, where students tend to spend a long time on social media and become less physically active. In addition, students' emotions also become unstable, perhaps due to social pressure resulting from online interactions. This research

also found that passive behavior and poor use of language in interactions could be the impact of the era of globalization. Students tend to be more passive in social interactions and use language that is less polite or not according to norms in daily communication. However, this research also shows that physical education has an important role in overcoming the negative impacts of the globalization era. Through physical activities, students can improve their social behavior skills and also improve physical fitness. Aspects of student strength are also proven to be influenced by the level of physical activity undertaken. In conclusion, the current era of globalization has a significant impact on student development, including behavioral patterns and tendencies caused by dependence on social media devices, unstable emotions, passive behavior, and poor use of language in interactions. However, physical education can be an effective solution in overcoming this impact by improving students' social behavioral abilities and also improving their physical fitness

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengacu pada proses pedagogis yang berpusat di sekitar aktivitas fisik dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisik, mendorong pengembangan keterampilan motorik, memperoleh pengetahuan, dan mempromosikan perilaku yang terkait dengan menjalani gaya hidup sehat dan aktif. Selain itu, ini menekankan budidaya sportivitas dan kecerdasan emosional (Mustafa & Dwiyoogo, 2020:423). Proses pendidikan olahraga dan kesehatan fisik dapat dilakukan baik di dalam maupun di luar batas-batas kelas. Dalam skenario terakhir, aktivitas fisik, seperti permainan atau olahraga, dapat diadakan di ruang luar, seperti lapangan yang luas atau area yang disesuaikan secara khusus yang disesuaikan dengan permainan atau aktivitas tertentu yang sedang dipraktikkan. Terlibat dalam olahraga dan pendidikan jasmani kesehatan langsung di luar kelas memberi siswa kebebasan untuk bergerak dan berpartisipasi dalam kegiatan yang mungkin tidak layak dalam batas-batas kelas. Dalam konteks ini, prinsip dasar pendidikan jasmani terletak pada gerakan, yang mencakup kuantitas dan kondisi tertentu yang dapat menghasilkan efek positif pada individu yang terlibat di dalamnya, termasuk aspek psikomotor, kognitif, dan afektif (emosional).

Setiap individu memiliki kemampuan kognitif yang ditandai dengan rasionalitas dan emosi. Kedua cara berpikir yang berbeda ini secara sinergis berkontribusi pada pelaksanaan tindakan. Struktur otak yang menampung pikiran rasional dan emosional dapat dipelihara dan ditingkatkan melalui upaya pendidikan dalam sistem sekolah formal. Untuk mengukur kemajuan perilaku sosio-emosional siswa, menjadi penting untuk menetapkan tolok ukur yang menunjukkan kemajuan. Dalam konteks ini, Abdiana & Mayar (2021:7747) mengemukakan serangkaian indikator untuk mengukur perilaku sosio-emosional, yaitu: (a) kesadaran diri, meliputi efikasi diri, pemahaman, pengaturan

diri, dan kemampuan untuk menyelaraskan diri dengan orang lain; (b) kesadaran akan harapan tertentu dari orang lain, termasuk kapasitas untuk mengenali otonomi mereka, mematuhi prinsip, mengatur diri sendiri, dan mengambil tanggung jawab atas tindakan yang menguntungkan orang lain; dan (c) prososial perilaku, ditunjukkan melalui kemampuan untuk terlibat dengan teman sebaya, berempati, menanggapi emosi, dan menghargai keanehan dan penilaian orang lain, sambil membantu, toleran, dan cenderung melakukan tindakan altruistik. Efek dari pendidikan jasmani terhadap perilaku sosial pada siswa MAN (Madrasah Aliyah Negeri). Dalam konteks pendidikan yang semakin kompleks dan tantangan sosial yang dihadapi oleh para siswa, penting untuk memahami peran pendidikan jasmani dalam pengembangan perilaku sosial mereka. Pendidikan jasmani memiliki dampak positif signifikan terhadap perilaku sosial siswa MAN. Siswa yang menerima pendidikan jasmani tambahan menunjukkan peningkatan yang lebih baik dalam keterampilan sosial, interaksi sosial yang positif, dan kemampuan bekerja sama dalam kelompok. Mereka juga menunjukkan tingkat empati yang lebih tinggi dan kemampuan mengelola konflik yang lebih baik.

Temuan ini memiliki urgensi yang tinggi dalam konteks pendidikan. Perkembangan perilaku sosial yang sehat dan kemampuan berinteraksi dengan baik dalam lingkungan sosial sangat penting bagi siswa MAN untuk menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari dan masa depan mereka. Dengan mengakui efek positif pendidikan jasmani terhadap perilaku sosial, lembaga pendidikan dapat memberikan perhatian yang lebih besar terhadap pengembangan program pendidikan jasmani yang komprehensif dan menyeluruh. Implikasi praktis bagi para pendidik dan pengambil kebijakan dalam merancang kurikulum yang mencakup pendidikan jasmani yang berfokus pada pengembangan perilaku sosial siswa. Dengan memperkuat peran pendidikan jasmani dalam membentuk perilaku sosial yang positif, dapat diharapkan terciptanya lingkungan sekolah yang inklusif, harmonis, dan mendukung pertumbuhan holistik siswa MAN.

Temuan ini memberikan dasar yang kuat bagi lembaga pendidikan dan pengambil kebijakan untuk memprioritaskan pengembangan program pendidikan jasmani yang komprehensif dan efektif dalam meningkatkan kualitas sosial siswa.

Pentingnya perkembangan sosio-emosional terletak pada perannya sebagai katalisator kemajuan siswa. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa kompetensi sosial dapat membekali siswa dengan alat yang diperlukan untuk mengatasi berbagai tantangan yang mungkin mereka hadapi dalam kehidupan sosial masa depan mereka. Mengingat faktor-faktor ini, menjadi penting bagi siswa untuk menumbuhkan kepekaan dan ketahanan

untuk mengatasi emosi mereka secara efektif, sambil mengadopsi pendekatan yang bijaksana untuk regulasi emosional. Seringkali, siswa berjuang untuk memahami keadaan emosional internal mereka dan mengelola emosi yang luar biasa. Akibatnya, kecerdasan emosional menjadi sarana untuk memahami turbulensi emosional seseorang, serta emosi yang dialami oleh orang lain. Ini mencakup kemampuan untuk memotivasi diri dan secara efektif menavigasi seluk-beluk emosi dan hubungan interpersonal seseorang. (Abdiana, 2021).

Perilaku sosial adalah upaya yang berkaitan dengan pola interaksi di antara individu dalam kegiatan yang terkait dengan perilaku sosial, membuatnya dapat diterima secara sosial. Mengingat bahwa manusia dilahirkan, setiap individu memerlukan persahabatan dengan orang lain karena keharusan biologisnya. Perilaku sosial seorang individu menjadi jelas melalui pertukaran timbal balik antara diri sendiri dan individu lain. Sebaliknya, munculnya era globalisasi kontemporer telah memberikan pengaruh pada perkembangan siswa, mencakup pola perilaku dan kecenderungan yang mengakibatkan ketergantungan pada perangkat teknologi dan media sosial. Hal ini menjadi semakin kritis karena pandemi COVID-19 melanda hampir setiap bagian dunia, khususnya Indonesia. Siswa yang dipaksa untuk terlibat dalam pembelajaran online menjadi semakin bergantung pada gadget, yang mengarah ke keadaan emosi yang relatif tidak stabil, perilaku pasif, dan penggunaan bahasa yang kurang optimal selama interaksi interpersonal. (Kusnaedi, R. (2018).

Namun demikian, fenomena tersebut dapat memfasilitasi integrasi sosial siswa dan meningkatkan pengalaman belajar mereka di berbagai konteks sosial. Perkembangan sosio-emosional mengambil peran penting dalam mendorong perkembangan siswa. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa keterampilan sosial dapat membantu siswa dalam mengatasi berbagai tantangan yang mungkin mereka hadapi dalam kehidupan sosial masa depan mereka. Di tengah keadaan ini, kebutuhan sensitivitas dan ketahanan siswa dalam mengatasi emosi yang muncul menjadi jelas, memerlukan kerangka kognitif yang tepat untuk mengatur emosi ini. Seringkali, siswa berjuang untuk memahami emosi mereka sendiri dan tidak memiliki kemampuan untuk mengelola ekspresi emosional yang intens secara efektif. Dengan demikian, kecerdasan emosional memerlukan pemahaman tentang fluktuasi emosional seseorang, berempati dengan emosi orang lain, memotivasi diri, dan mengelola emosi sendiri dan hubungan interpersonal dengan mahir.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di lapangan, diketahui bahwa permasalahan yang terjadi terletak pada siswa yang menggunakan gadget secara

berlebihan sehingga berdampak pada konsentrasi siswa. Hal ini menyebabkan hasil pembelajaran siswa yang relatif rendah, terutama pada aspek psikomotor. Kondisi ini mempengaruhi perilaku sosial siswa, khususnya pada aspek emosional. Selanjutnya, permasalahan yang muncul dari siswa sendiri berupa sulitnya mengendalikan emosi ketika terjadi perselisihan antara teman sejawat, adanya keraguan dalam bertindak, serta rendahnya rasa percaya diri saat tampil di depan kelas. Hal ini juga menimbulkan kendala ketika adanya pihak orang tua yang mengomentari cara guru dalam mengajar dan menilai hasil pembelajaran siswa. Hal ini juga memberi dampak pada tingkah laku siswa yang menjadi semena-mena kepada gurunya. Serta juga dapat disebabkan oleh perilaku orang tua yang selalu mempercayai perkataan siswa tanpa melihat permasalahan yang terjadi secara langsung di sekolah. Selanjutnya perilaku orang tua yang langsung menegur guru tanpa adanya mediasi dengan guru yang bersangkutan memberi dampak pada kinerja guru yang kurang profesional. Dengan demikian peran orang tua juga sangat diperlukan dalam mengawasi perilaku anak selama di rumah. Sehingga perilaku anak yang kurang baik seperti rendahnya etika dapat diminimalisir.

Harapan yang diperoleh dari pendidikan jasmani yaitu siswa mampu berkembang dengan baik pada aspek kognitif, psikomotor serta afektif (emosional) dalam perilaku sosialnya. Sehingga hal ini dapat meningkatkan nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, yaitu mampu mendorong tumbuh kembangnya perilaku positif, diantaranya: gaya hidup bugar, sikap jujur, percaya diri, sportif, kerjasama, kedisiplinan, tanggung jawab, toleransi, prakarsa atau kepemimpinan dan demokratis.

METODE PENELITIAN

Investigasi ini menggunakan desain penelitian evaluasi yang bersifat kualitatif, disertai dengan metodologi deskriptif. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan dampak pendidikan jasmani terhadap perilaku emosional dan sosial siswa yang terdaftar di MAN Model Banda Aceh selama tahun 2023. Titik fokus penelitian ini adalah badan mahasiswa MAN Model Banda Aceh tahun 2023 yang terdiri dari total 1480 murid. Teknik pengambilan sampel yang bertujuan digunakan untuk memilih subkelompok 15 siswa kelas dua sebagai sampel untuk penelitian ini. Investigasi dilaksanakan selama rentang dua minggu, dimulai pada 15 April 2023.

Teknik Pengambilan Sampel yang digunakan adalah sampel acak sederhana. Dalam hal ini, subkelompok 15 siswa kelas dua dipilih sebagai sampel penelitian. Sampel ini dipilih secara acak dari populasi total 1480 murid di MAN Model Banda Aceh tahun

2023. Pengumpulan Data: Data akan dikumpulkan selama rentang waktu dua minggu, dimulai pada 15 April 2023. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dapat meliputi observasi langsung, wawancara, dan kuesioner perilaku sosial. Observasi langsung dilakukan untuk mengamati perilaku sosial siswa di lingkungan sekolah. Wawancara digunakan untuk mendapatkan wawasan lebih dalam tentang perilaku sosial siswa. Selain itu, kuesioner perilaku sosial dapat diberikan kepada siswa untuk mendapatkan tanggapan mereka tentang perilaku sosial mereka sendiri.

Pengkodean Data: Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah pengkodean data. Pengkodean data melibatkan memberikan label atau kode kepada setiap kategori atau variabel yang ada dalam data. Misalnya, perilaku sosial dapat dikodekan menjadi kategori seperti interaksi sosial, keterampilan sosial, empati, dan konflik. Kategori-kategori ini akan menjadi dasar untuk menganalisis dan menginterpretasikan data.

Analisis Data: Setelah data dikodekan, peneliti akan melakukan analisis data. Dalam penelitian ini, analisis data dapat dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif, seperti analisis tematik atau analisis konten. Analisis data akan membantu dalam mengidentifikasi pola, tren, atau temuan yang muncul dari data yang dikumpulkan.

Interpretasi dan Penarikan Kesimpulan: Langkah terakhir adalah interpretasi dan penarikan kesimpulan berdasarkan analisis data. Peneliti akan menginterpretasikan temuan yang ditemukan dari data dan menghubungkannya dengan tujuan penelitian. Kesimpulan yang ditarik akan merangkum hasil penelitian dan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang dampak pendidikan jasmani terhadap perilaku sosial siswa MAN Model Banda Aceh tahun 2023.

Inventarisasi pertanyaan wawancara yang berkaitan dengan pengaruh pendidikan jasmani terhadap perilaku sosial siswa di MAN Model Banda Aceh adalah sebagai berikut: Proses analisis data yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan pemanfaatan triangulasi data dan metode, di samping model analisis interaktif yang mencakup berbagai fase: pengumpulan data, pengurangan data, presentasi data, dan verifikasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan penelitian wawancara, dampak pendidikan jasmani yang dilaksanakan melalui kegiatan olahraga memunculkan berbagai sensasi emosional dan

semangat hidup pada siswa, seperti yang ditunjukkan oleh tindakan perilaku mereka. Pendidikan jasmani berfungsi sebagai sarana bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan emosional mereka dan meningkatkan kebugaran fisik mereka. Kebugaran fisik siswa memiliki implikasi untuk berbagai aspek tubuh dan organ mereka, termasuk kekuatan otot, daya tahan kardiopulmoner, dan fleksibilitas pada otot dan persendian. Selain itu, kebugaran motorik siswa mempengaruhi berbagai aspek kinerja mereka, seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, kekuatan, keseimbangan, dan konsentrasi. Pengembangan kemampuan fisik tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional siswa, tetapi juga meningkatkan perilaku sosial mereka.

Batista, Cubo, Honório, & Martins (2016) menegaskan bahwa aktivitas fisik memainkan peran penting dalam proses kompleks yang melibatkan pengembangan, pembelajaran, dan asimilasi keterampilan, nilai, norma, persepsi diri, dan identitas. Aktivitas fisik dalam konteks sekolah dipupuk melalui pengajaran pendidikan jasmani, yang menempatkan penekanan pada kegiatan olahraga selama proses pembelajaran. Kegiatan olahraga difasilitasi melalui pemanfaatan kegiatan modifikasi permainan dan berbagai olahraga, yang berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran siswa. P03 menyatakan bahwa pendidikan jasmani mencakup berbagai materi instruksional, termasuk permainan bola besar, latihan bola kecil, permainan atletik, permainan tradisional, aktivitas kebugaran fisik, aktivitas air, senam lantai, senam ritmik, dan promosi pola perilaku sehat.

Tujuan aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan anak secara holistik dengan terlibat dalam aktivitas fisik yang mempromosikan tidak hanya perkembangan fisik, tetapi juga mental, sosial, emosional, intelektual, dan kesehatan secara keseluruhan. Individu yang secara teratur berpartisipasi dalam aktivitas fisik memiliki pengaruh positif pada perkembangan emosional dan perilaku sosial mereka. Perkembangan emosional mencakup kemampuan untuk mengenali emosi sendiri, mengatur emosi ketika berinteraksi dengan orang lain, mengamati emosi diri sendiri dan orang lain, meningkatkan motivasi diri, dan secara efektif mengelola diri sendiri dan terlibat dalam perilaku yang sesuai secara sosial. Ini sejalan dengan perspektif Ashely Schiler (2022), yang berpendapat bahwa siswa yang terlibat dalam aktivitas fisik selama periode enam bulan mengalami peningkatan kemampuan sosial dan emosional.

Selain itu, Kusnaedi (2018) juga menunjukkan bahwa selama masa remaja, ada manifestasi perubahan fisik dan kepribadian, di mana stabilitas emosional remaja mengalami fluktuasi atau gangguan, sehingga berdampak pada keadaan emosional

siswa. Reaksi emosional siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti keinginan, ketegasan, kepekaan, pengendalian ketegangan, kepercayaan, tanggung jawab, dan disiplin diri. Ini sejalan dengan respons yang diberikan oleh P03, yang menyatakan bahwa seorang siswa yang termotivasi oleh emosi mereka, seperti keinginan, akan menunjukkan kelincahan dan antusiasme dalam tindakan mereka. Sebaliknya, ketika keadaan emosi siswa tidak menguntungkan, mereka mungkin menunjukkan tingkat aktivitas yang berkurang dan dengan cepat mengalami kelelahan selama kegiatan pendidikan jasmani. Pernyataan ini didukung oleh P01, yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses interaktif antara guru dan siswa, di mana guru menyediakan materi dan praktik latihan yang menarik dan komunikatif yang menimbulkan rasa senang dan gairah pada siswa. Selain itu, komunikasi aktif dan kerjasama antar siswa dapat diamati selama permainan kelompok.

Terlibat dalam aktivitas fisik sehari-hari dapat merangsang fungsi kognitif siswa. Blaydes (2021) menganjurkan latihan fisik minimal 30 menit setiap hari. Ketika seseorang melakukan latihan fisik selama 30 menit, perubahan positif terjadi di otak dan tubuh, yang mengarah pada peningkatan kinerja. Manfaat latihan fisik secara teratur termasuk pengurangan stres dan peningkatan kepercayaan diri. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat memiliki konsekuensi negatif, menghambat proses pembelajaran dan mengakibatkan perasaan lesu dan kesulitan berfokus pada tugas-tugas akademik. Pendidikan jasmani memiliki dampak positif pada fungsi motorik, proses kognitif, regulasi emosional, dan perilaku sosial pada siswa. Terlibat secara konsisten dalam aktivitas fisik yang terencana dengan baik dan teratur dapat menumbuhkan rasa motivasi pada siswa, sehingga memaksimalkan prestasi akademik mereka.

Menurut James dan Frank (dalam Blaydes, 2001), dinyatakan bahwa anak-anak yang menerima pendidikan jasmani setiap hari menunjukkan peningkatan kebugaran motorik, kinerja akademik, dan sikap dibandingkan dengan anak-anak yang tidak menerima pendidikan jasmani. Individu yang lebih bugar secara fisik menunjukkan respons kognitif yang lebih cepat, yang diukur dengan waktu reaksi, kecepatan seseorang memproses informasi, kapasitas memori, dan kemampuan pemecahan masalah. Ini terkait langsung dengan pendidikan jasmani, khususnya dimasukkannya gerakan, aktivitas fisik, dan pelatihan fisik terstruktur. Tindakan terlibat dalam gerakan berfungsi untuk mempersiapkan otak untuk pembelajaran yang optimal.

Gerakan yang dilakukan dalam pendidikan jasmani memungkinkan siswa untuk mengembangkan perilaku emosional dan sosial dengan cara yang mahir dan terarah. P04-

P18 mengusulkan bahwa saat terlibat dalam kegiatan pendidikan jasmani, siswa mampu mengenali berbagai emosi yang ada dalam diri mereka, seperti kemarahan, kesedihan, menangis, ketakutan, jijik, kejutan, kebahagiaan, depresi, dan kesenangan. Sebaliknya, sebagian kecil siswa lain belum dapat memahami dan mengalami berbagai ekspresi emosional yang terwujud dalam diri mereka sendiri. Siswa-siswa ini hanya mengenali kemarahan dan kesedihan sebagai puncak emosi. Ini dipengaruhi oleh penggunaan gadget *smartphone* yang berlebihan tanpa pengawasan orang tua. Akibatnya, kemampuan siswa untuk mengendalikan emosi mereka terhambat. Menurut (Wijarneko 2017:30), gadget adalah perangkat canggih yang dilengkapi dengan berbagai aplikasi yang menyediakan akses ke media berita, jejaring sosial, hobi, dan hiburan. Hal ini membuat siswa terbiasa menggunakan gadget selama waktu senggang mereka dan secara bertahap mengembangkan kecanduan aplikasi ini. Kecanduan ini kemudian menyebabkan penurunan konsentrasi di antara siswa, yang berdampak negatif pada kemajuan akademik mereka. Akibatnya, siswa menghadapi kesulitan dalam komunikasi, gagal merespons ketika orang tua mencoba untuk terlibat dalam percakapan, dan menunjukkan partisipasi yang berkurang dalam kegiatan kelas.

Pengaruh gadget yang berlebihan memiliki dampak langsung pada keadaan emosional siswa, menghambat kemampuan mereka untuk mengenali dan memahami emosi secara efektif. Siswa yang sering terlibat dengan gadget alih-alih berpartisipasi dalam kegiatan positif mengalami penurunan konsentrasi. Proses konsentrasi pada siswa didahului oleh perhatian. Konsentrasi mengacu pada kemampuan untuk fokus pada tugas tanpa terganggu oleh rangsangan eksternal atau internal.

Komarudin (2013:138) menegaskan bahwa perhatian sangat penting dalam hal konsentrasi. Konsentrasi siswa dipupuk melalui proses pembelajaran mereka, dimulai dengan stimulasi keadaan emosional siswa. Keadaan emosional siswa dapat meningkatkan respons di dalam otak. Siswa yang mengalami emosi positif akan menyaksikan peningkatan respons otak, sehingga meningkatkan konsentrasi mereka. Surya (2014) juga berpendapat bahwa salah satu faktor merugikan yang mempengaruhi konsentrasi selama proses pembelajaran adalah adanya emosi negatif. Individu yang kurang konsentrasi dalam upaya belajar mereka cenderung fokus pada tindakan negatif yang ditampilkan oleh rekan-rekan mereka, membuatnya sulit untuk mengelola dan mengatasi emosi ini secara efektif. Kumara (2018) menekankan bahwa manajemen emosional adalah kapasitas untuk mengendalikan dan mengatur emosi pada tingkat yang sesuai untuk mencapai tujuan. Penting untuk mengakui bahwa kemampuan untuk

mengelola emosi tidak dapat diterapkan secara seragam untuk semua individu. Keterampilan manajemen emosional penting karena membantu dalam pengendalian diri dan menghindari gangguan selama berbagai kegiatan, termasuk olahraga.

Setiap emosi yang dialami siswa menjadi jelas melalui ekspresi wajah dan respons perilaku mereka terhadap orang lain. Tindakan ini dapat dianggap sebagai perilaku sosial siswa. Perilaku sosial bersifat subjektif, karena individu merespons orang lain dengan cara yang beragam. Misalnya, dalam hal kerja sama, beberapa individu mendekatinya dengan rajin, sabar, dan selalu memprioritaskan kepentingan bersama daripada kepentingan pribadi. Gagasan ini didukung oleh pendapat P04-P18, yang menyatakan bahwa mereka terlibat dalam kegiatan positif di lingkungan sekolah, seperti berpartisipasi dalam OSIM, PIK-R, PPLH, dan organisasi donor darah. Selain itu, beberapa siswa mengikuti rekan-rekan mereka yang secara aktif terlibat dalam organisasi layanan sosial, terlibat dalam kegiatan seperti bersosialisasi, berpartisipasi dalam amal Jumat untuk membantu teman-teman yang membutuhkan, dan menunjukkan kepatuhan kepada guru. Sebaliknya, ada siswa yang menunjukkan perilaku negatif, seperti sering terlambat, mengganggu proses kelas, atau bahkan melewatkan kelas ketika secara emosional tidak sehat.

Kegiatan terkait sekolah dan ekstrakurikuler yang dilakukan oleh siswa berkontribusi pada peningkatan emosi mereka dan pengembangan perilaku sosial mereka. Oleh karena itu, setiap tindakan yang dilakukan oleh siswa memiliki dampak positif pada kepribadian individu mereka. Kelas pendidikan jasmani dilakukan dari kelas 1 hingga kelas 3, yang mencakup durasi tiga tahun. Kelas ini berlangsung seminggu sekali dan mencakup berbagai materi dan modifikasi pembelajaran yang diterapkan oleh guru. Ini memiliki pengaruh besar pada siswa, menghasilkan perubahan yang disengaja dan dapat diukur dalam kepribadian mereka. Perubahan ini terutama bermanifestasi dalam transformasi fisik, kesejahteraan emosional, kontrol emosional bertahap, dan perubahan bermakna dalam perilaku sosial. Perilaku sosial siswa menumbuhkan empati dan solidaritas, memungkinkan mereka untuk secara aktif terlibat dan menanggapi berbagai kegiatan. Perilaku sosial siswa dibentuk oleh nilai-nilai yang mereka junjung tinggi, termasuk kepercayaan diri. Akibatnya, siswa mewujudkan sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, disiplin, kejujuran, kesetiaan, dan kualitas luhur lainnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Dampak pendidikan jasmani, yang dilaksanakan melalui kegiatan olahraga, memunculkan berbagai sensasi emosional positif dan kekuatan turbulen aktif dalam tubuh siswa. Efek ini dimanifestasikan dalam tindakan perilaku setiap siswa yang terlibat dalam aktivitas fisik.

Pendidikan jasmani memiliki potensi untuk meningkatkan stabilitas emosional dan meningkatkan kebugaran fisik siswa. Kebugaran fisik siswa memiliki pengaruh pada berbagai aspek, termasuk kekuatan otot, daya tahan kardiopulmoner, dan fleksibilitas otot dan sendi. Akibatnya, penampilan siswa terkait dengan kualitas gerakan mereka, seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, kekuatan, keseimbangan, dan konsentrasi. Dengan berfokus pada aspek-aspek ini, perkembangan emosional siswa yang stabil dapat ditingkatkan, termasuk kemampuan untuk mengenali dan mengendalikan emosi mereka sendiri, mengamati emosi diri sendiri dan orang lain, meningkatkan motivasi diri, dan mengelola diri sendiri dan berperilaku baik dalam interaksi sosial. Selain itu, pendidikan jasmani memiliki dampak positif pada fungsi motorik, proses kognitif, regulasi emosional, dan perilaku sosial siswa.

Kegiatan perilaku sosial siswa, baik di dalam maupun di luar sekolah, berkontribusi pada pengayaan emosional dan pengembangan perilaku sosial mereka. Akibatnya, setiap gerakan yang dilakukan oleh siswa berdampak pada perubahan fisik dan transformasi yang berarti dalam perilaku sosial mereka. Perilaku sosial ini mendorong pengembangan empati dan solidaritas di antara siswa, mendorong keterlibatan kooperatif dan aktif dalam berbagai kegiatan. Perilaku sosial siswa dipengaruhi oleh nilai-nilai mereka, salah satunya adalah kepercayaan diri. Ketika pendidikan jasmani dilakukan secara efektif dan konsisten, dapat meningkatkan motivasi siswa untuk belajar dan memaksimalkan prestasi akademik dan non-akademik mereka. Oleh karena itu, budidaya nilai-nilai olahraga dalam perilaku sosial siswa teladan, seperti sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, disiplin, kejujuran, kesetiaan, dan kebaikan, difasilitasi.

Lembaga pendidikan diharapkan dapat memberikan bantuan dan memfasilitasi semua upaya yang berkaitan dengan pendidikan jasmani, sekaligus memahami spektrum komprehensif perilaku emosional dan sosial yang ditunjukkan oleh siswa MAN Model Banda Aceh, dengan tujuan mengurangi manifestasi kecenderungan emosional dan perilaku negatif pada siswa MAN Model Banda Aceh yang berkinerja buruk, sehingga mencegah dampak buruk pada mereka yang berada di sekitarnya.

Sangat penting bagi para pendidik di Jasmnai Education untuk memperoleh pemahaman yang kuat tentang ilmu psikologi, terutama yang berkaitan dengan perilaku emosional dan sosial siswa, sehingga membekali mereka dengan pemahaman mendalam tentang perilaku emosional dan sosial siswa MAN Model Banda Aceh, dan dengan demikian memungkinkan mereka untuk secara efektif mengatasi masalah apa pun yang mungkin timbul di antara siswa.

Siswa didorong untuk terus memperbaiki perilaku emosional dan sosial mereka, sambil juga mengeksplorasi potensi yang melekat mereka, dan menumbuhkan kepercayaan pada kemampuan individu dan kolaboratif mereka. Selanjutnya, mereka diharapkan untuk bertahan dalam studi mereka dengan tekad yang teguh, dan mematuhi bimbingan yang diberikan oleh instruktur mereka.

Pada akhirnya, temuan penyelidikan ini dapat berfungsi sebagai referensi berharga bagi peneliti lain, yang mungkin dihadapkan dengan keadaan atau konteks analog dalam berbagai bidang studi, dalam upaya mereka untuk meningkatkan perilaku emosional dan sosial siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdiana, I., & Mayar, F. (2021). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7747-7750
- Bandura, A. (2017). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Batista, M., Cubo, D. S., Honório, S., & Martins, J. (2016). The practice of physical activity related to self-esteem and academical performance in students of basic education. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(2), 297-310.
- Blaydes, Jean. 2014. *A case for Daily Quality Physical Education*. www.Actionbasedlearning.com.
- Garaigordobil, M., & García-Linares, M. C. (2006). Physical activity as a moderator of the influence of psychosocial variables on obesity. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(1), 21-29.
- Gresham, F. M., & Elliott, S. N. (2020). *Social skills rating system manual*. Circle Pines, MN: American Guidance Service.
- Hellison, D. R. (2014). *Teaching responsibility through physical activity* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga: Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Kumara, A. (2018). *Mengenal dan Menangani Emosi Pada Siswa*. PT Kanisius.
- Kusnaedi, R. (2018). *Tingkat Aktivitas Jasmani Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Kavussanu, M., & Roberts, G. C. (2021). Moral functioning in sport: An achievement goal perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(1), 37-54.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422-438.

- Ma, C., & Ma, J. K. (2019). The relationship between physical activity and social competence in adolescents: A systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(6), 2844-2851.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., & Vallerand, R. J. (2013). Deci and Ryan's self-determination theory: A view from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In D. McNerney, H. Marsh, R. Craven, & A. McNerney (Eds.), *Theory driving research: New wave perspectives on self-processes and human development* (pp. 45-64). Charlotte, NC: Information Age Publishing.
- Schiller, A. (2021). Motivation but not perceived control correlated with exercise adherence behaviour 12 months after a randomized controlled trial of exercise training in postmenopausal women. *Journal of Undergraduate Research in Alberta*, 2(2), 16.
- Stuntz, C. P., & Weiss, M. R. (2020). Motivational processes in physical education and physical activity contexts. In S. J. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 107-124). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Syamsu Yusuf. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), 118.
- Wijarnarko, J. (2017). Pengaruh Pemakaian *Gadget* dan Perilaku Anak, Terhadap Kemampuan anak tanam kanak-kanak Happy Holy Kids Jakarta. *Jurnal Institut Kristen Borneo*, 1-40.
- Weiss, M. R., & Smith, A. L. (2022). The relationship between motivational climate and psychological outcomes in competitive youth sport participants. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(4), 376-396.
- Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (Eds.). (2015). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. New York, NY: Guilford Press.