

PERKEMBANGAN KEPERIBADIAN ANAK MELALUI PENDIDIKAN JASMANI

Pendahuluan

Guru-guru pendidikan jasmani (penjas) sudah mengetahui dan menyadari sepenuhnya bahwa aktivitas jasmani di samping mengembangkan aspek fisik anak, juga mendukung perkembangan mental, intelektual, emosional, dan sosial. Berbagai aktivitas jasmani yang diberikan melalui pelajaran penjas akan memperkaya pengalaman gerak anak, sarat dengan pembelajaran pengendalian emosi, keterampilan yang dibutuhkan dalam hidup bermasyarakat, dan penajaman fungsi intelektual. Tulisan ini diharapkan akan bisa memberikan pemahaman lebih lanjut kepada guru-guru penjas tentang bagaimana menginterpretasi berbagai pengaruh aktivitas jasmani terhadap pertumbuhan dan perkembangan pribadi anak secara keseluruhan. Selanjutnya diharapkan pula bahwa para guru mampu mengimplementasikannya di dalam proses pengajaran di sekolah secara kreatif dan inovatif.

Perkembangan Anak Secara Menyeluruh

Faktor kekerapan anak melakukan aktivitas gerak tubuhnya secara fisik harus menjadi pertimbangan utama dalam perencanaan dan pelaksanaan mata pelajaran penjas. Dampak positifnya di kemudian hari akan tampak dengan tumbuh dan berkembangnya kesehatan fisik dan mental anak. Pertumbuhan yang harmonis dari kedua unsur tersebut teramat penting mengingat pemahaman yang benar tentang kesehatan adalah kondisi “paripurna” seseorang yang lebih dari sekedar terbebas dari suatu penyakit. Tingkat kesehatan yang baik akan mencerminkan suatu kondisi di mana seseorang mampu menjalani kehidupannya dengan efisien melalui perpaduan yang harmonis diantara unsur-unsur fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial.

Pertumbuhan anak secara menyeluruh diartikan sebagai perpaduan antara *bertumbuh* dan *bertumbuh dewasa*. *Bertumbuh* dipahami sebagai perkembangan fisik anak yang terukur dalam satuan kilogram (misalnya berat badan) dan sentimeter (misalnya tinggi badan), di samping juga menyangkut karakteristik fisik lainnya seperti besaran lingkaran leher, kelebaran bahu, proporsi panjang tungkai dan lengan. *Bertumbuh dewasa* dipahami sebagai berkembangnya berbagai fungsi kepribadian yang terkait interaksi dengan masyarakat dan lingkungannya. Misalnya, bertumbuh dewasa dalam hal mengendalikan emosi, memaknai dan mencari jalan ke luar dari suatu permasalahan, keterampilan di dalam pergaulan, serta kedewasaan dan rasa tanggung jawab dalam menjaga lingkungan hidup. Dengan kata lain anak diharapkan akan bertumbuh dewasa dalam berbagai aspek pertumbuhan kepribadian (fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial) yang kelak akan banyak manfaatnya di dalam kehidupan bermasyarakat. Kelima aspek pertumbuhan dan perkembangan tersebut berkaitan erat dan bersifat saling mempengaruhi satu dengan lainnya. Kemampuan dan kearifan dalam mengatur keseimbangan berbagai fungsi kepribadian tersebut akan menentukan tingkat kesejahteraan lahir dan batin hidup anak sebagai anggota masyarakat.

Kesatuan Antara Fisik dan Mental

Dalam dunia olahraga dan pendidikan jasmani di tanah air, aspek fisik dan mental masih cenderung diperlakukan dalam konteks terpisah, seolah masing-masing berfungsi dan berperan

secara independen. Contohnya, dalam pembinaan olahraga prestasi tampak belum adanya pengakuan penuh dan pemahaman para pelatih akan perlunya diberikan latihan-latihan mental secara khusus kepada para atlet binaannya, yang terintegrasi di dalam program latihan utama mereka. Ada kesan bahwa ketangguhan mental akan terbina dengan sendirinya melalui latihan-latihan fisik, teknik, dan taktik yang diberikan. Dalam penjas sendiri, kesenjangan seperti itu masih terlihat dari kurangnya penekanan-penekanan yang diberikan kepada siswa terkait nilai-nilai sportivitas, sikap etis dan moral di dalam pelaksanaan proses pengajaran. Guru penjas hendaknya menyadari sepenuhnya bahwa pengkotakan perlakuan fisik dan mental di dalam implementasi pengajarannya akan berdampak terhadap kecilnya manfaat yang bisa diperoleh dari aktivitas jasmani yang diberikan sepanjang pengajaran berlangsung.

Keseluruhan pribadi anak akan bereaksi terhadap situasi tertentu yang dihadapinya. Artinya, setiap anak akan merespon menurut keunikan kepribadiannya, dan sedikit atau banyak hal itu akan menimbulkan perubahan-perubahan pada dirinya, baik dalam hal keterampilan fisik, pemikiran, perasaan, emosi, dan keterampilan sosialnya. Proses perubahan seperti itulah yang bisa dimaknai sebagai pendidikan secara utuh.

Perubahan yang terjadi tidak selamanya berimbas baik terhadap anak sebagai individu. Ada kalanya hasil pengajaran penjas menimbulkan kerusakan atau kerugian pada diri anak. Misalnya, anak justru menjadi tidak terampil dan tidak luwes dalam gerakan-gerakannya, tidak menyenangkan bahkan membenci pelajaran penjas, tidak sportif, mau menang sendiri, tidak mau bekerja sama, tidak menghargai orang lain, emosional, dan sebagainya. Untuk menghindari hal-hal tersebut, teramat penting kedudukan seorang guru penjas serta peran dan fungsinya dalam mengantarkan anak didiknya menjadi pribadi-pribadi yang unggul secara fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial; yang selanjutnya akan menjadi generasi penerus yang tangguh.

Oleh karena itulah, hakekat pendidikan adalah terjadinya perubahan pada diri seseorang. Anak harus berubah secara utuh demi kebaikan anak itu sendiri. Pendidikan bukan merupakan hasil akhir, melainkan suatu proses yang terjadi sepanjang hayat. Pendidikan jasmani harus diyakini dan meyakinkan semua orang, akan peran positifnya di dalam perubahan, pertumbuhan, dan perkembangan anak didik secara keseluruhan. Untuk itulah, para guru penjas harus senantiasa memiliki gairah dalam mengembangkan kompetensi dan wawasan akademisnya, agar selalu bisa mendampingi anak didik di dalam fluktuasi perubahan menyeluruh yang amat peka dan dinamis. Proses pembelajaran pendidikan jasmani yang secara utuh mengimplementasikan makna kesatuan fisik dan mental, niscaya akan melahirkan manusia yang tangguh fisik dan tangguh mental, yang memiliki sikap mental dan karakter yang baik.

Pertumbuhan Fisik. Pertumbuhan anak secara fisik harus didukung oleh pemberian pengalaman gerak yang memadai; tidak cukup dengan aktivitas anak yang dilakukannya sendiri, baik pada waktu istirahat di sekolah maupun di luar jam pelajaran sekolah. Dengan membiarkan mereka beraktivitas sendiri semaunya, besar kemungkinan akan terjadi kesenjangan dan kekurangan dalam hal pengalaman gerak yang terstruktur dengan baik. Apabila tujuan beraktivitas fisik adalah untuk memperoleh potensi pertumbuhan yang maksimal, maka semua kebutuhan gerak fisik anak harus terpenuhi dengan sebaik-baiknya. Hal ini tidak akan terlaksana dan tidak bisa diperoleh anak dengan hanya melalui aktivitas yang diciptakannya sendiri tanpa bimbingan guru penjas yang kompeten. Sebelum seorang anak bisa berpartisipasi dalam berbagai kegiatan dan situasi lain yang esensial untuk pertumbuhan fisiknya, dia harus terlebih dulu memiliki kualitas kekuatan otot, mobilitas, daya tahan, dan keterampilan tertentu. Anak terlebih dulu harus memiliki vitalitas atau

kebugaran jasmani secara umum, kemudian barulah diberikan pemahaman dan pengalaman dalam berbagai gerak keterampilan dasar seperti berlari, koordinasi langkah-jingkat-lompat, memanjat, dan melempar.

Pada tahap selanjutnya, anak mulai dididik bagaimana menyikapi dan menghadapi aspek-aspek kompetitif dalam aktivitas permainan yang mereka lakukan. Aktivitas jasmani dengan beragam produk sampingannya yang bermanfaat memiliki nilai kontribusi tinggi terhadap totalitas pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh sebab itu, tingkat kebugaran jasmani anak-anak Indonesia yang relatif masih tidak memadai yang terdeteksi dari hasil penelitian Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, menjadi kendala tercapainya sasaran-sasaran yang dikehendaki dari proses pembelajaran pendidikan jasmani. Anak-anak memerlukan aktivitas jasmani yang dikelola secara terstruktur dan sistematis dalam bentuk program pembelajaran penjas yang tertata dengan baik.

Pertumbuhan Intelektual. Hubungan antara aktivitas fisik, pertumbuhan intelektual, pertumbuhan emosional dan perkembangan sosial anak begitu erat, sehingga dalam prakteknya keempat komponen tersebut tidak bisa dipisahkan satu dari lainnya. Komponen pertumbuhan intelektual terdiri dari persepsi, belajar dan berpikir. Persepsi diartikan sebagai proses di mana seseorang menerima dan menyaring informasi tertentu mengenai lingkungannya. Anak-anak memerlukan banyak rangsangan dari lingkungannya agar banyak pula kesempatan bagi mereka untuk menyaring dan memperoleh beragam informasi yang akan memperkaya perbendaharaan wawasan lingkungan kehidupannya. Pendidikan jasmani dipercaya mampu menyediakan dan memberikan banyak peluang bagi anak dalam memperoleh rangsang-rangsang dari lingkungan pembelajarannya yang spesifik yang tidak ditemukan di dalam mata pelajaran lain di sekolah. Dengan demikian persepsi anak mengenai beragam fenomena kehidupan akan makin diperkaya, yang akan menjadi landasan kokoh untuk melangkah selanjutnya dalam terpaan fenomena kehidupan yang makin kompleks.

Melalui berbagai aktivitas jasmani yang tertata dengan baik di kelas-kelas pendidikan jasmani, anak difasilitasi untuk mengembangkan dirinya dalam hal wawasan pengetahuan, intelektualitasnya, dan menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan fisiknya. Makin tinggi mobilitas anak dan makin meningkatnya kemampuan fisik akan mendorong anak untuk lebih kerap bermain dan beraktivitas dengan teman-teman sebayanya. Pada tahapan inilah anak berpeluang untuk belajar menyesuaikan diri di dalam pergaulan sosial yang makin lama makin dinamis. Bermain sangat penting bagi anak karena merupakan media alamiah yang banyak memberikan peluang untuk memperoleh berbagai pengalaman yang dibutuhkan. Dengan bermain, anak bebas sebebannya dalam mengekspresikan diri dan menyalurkan kreativitasnya. Sejalan dengan itu akan berkembang pula berbagai kualitas fisik seperti kekuatan dan daya tahan otot, serta keterampilan dan koordinasi gerak.

Perkembangan Emosional dan Sosial. Di dalam proses panjang menuju kedewasaannya, seorang anak tidak hanya belajar mengenai orang dan benda-benda lain di lingkungannya, akan tetapi ia juga belajar banyak tentang dirinya sendiri. Kesadaran diri atau *sadar diri* merupakan bagian dari proses pertumbuhan seseorang yang dimulai dari masa kanak-kanak dan berkembang lebih lanjut melalui interaksi dengan orang lain dan totalitas lingkungannya. Kesadaran diri seorang anak bisa berubah ketika ia membandingkan dirinya dengan teman sepermainan, ketika rasa percaya diri dan keberaniannya bertambah, dan bisa berubah mengikuti pengalaman dalam keberhasilan atau kegagalan. Kesuksesan atau keberhasilan akan menguatkan konsep-diri seorang anak, yang selanjutnya merangsang dia untuk mencari pengalaman lain yang sekiranya mampu

memberikan hasil yang sama serta menghindar dari pengalaman yang dianggap tidak akan memberikannya kesuksesan. Anak yang cenderung mengantisipasi kegagalan atau penolakan dari orang lain akan lebih mudah untuk menyerah pada keadaan. Sebaliknya, anggapan keberhasilan yang dimilikinya akan menyebabkan ia bisa bertahan dalam suatu kegiatan yang dilakukannya. Pada umumnya, anak-anak bahkan orang dewasa yang konsep dirinya lemah akan lebih mudah cemas dalam menghadapi suatu permasalahan, dan kurang bisa menyesuaikan diri dibandingkan mereka yang memiliki konsep diri yang kuat. Lemahnya konsep diri seseorang akan menyebabkan orang tersebut kurang dikenal dan kurang efektif di dalam pekerjaan berkelompok.

Oleh karena itu, konsep *bertumbuh dewasa* mencakup pengertian *tambah berkembang* dan meningkat peran dan fungsinya di dalam suatu kelompok masyarakat. Indikatornya adalah bisa bekerjasama, bersikap toleran, sabar, kegigihan dalam berusaha, memiliki kontrol-diri yang baik, kesediaan untuk memberi dan menerima, mampu menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungannya, dan banyak hal lain yang terkait dengan hubungan interpersonal.

Penutup

Pendidikan jasmani memiliki kontribusi yang unik dan spesifik terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial anak didik. Kepekaan rasa seorang anak akan menentukan efektivitas hasil pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah-sekolah. Oleh karena itu guru penjas harus lebih mencermati dan lebih memahami mengenai peran dan fungsi serta keterkaitan antara lima komponen utama pembentuk kepribadian anak yang tangguh, yaitu fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial. Guru penjas diharapkan mampu meramu, merumuskan, dan mengimplementasikan ke lima komponen tersebut di dalam proses pengajarannya di sekolah-sekolah. Kurikulum memang menjadi acuan, akan tetapi pelaksanaan di lapangan senantiasa membutuhkan inovasi, kreativitas, dan keberanian guru di dalam penyampaianya pada siswa.

Rujukan Pustaka

1. Bambang Gatot, S. (2001). Perbandingan pengaruh gaya komando dengan gaya resiprokal dan umpan balik langsung dengan umpan balik tertunda terhadap tingkat kesegaran jasmani dan sikap disiplin siswa sekolah dasar. Tesis. Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Graham, G., Holt/Hale, S.A., & Parker, M. (2004). Children moving: A reflective approach to teaching physical education (6 Ed.). New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
3. Kane, J.E. (Editor). (1972). Psychological aspects of physical education and sport. London and Boston: Routledge & Kegan Paul.
4. Singer, R.N. (1968). Motor learning and human performance. London: The Macmillan Company, Collier-Macmillan Limited.