

# Aktivitas - aktivitas Jasmani Berbasis Psikososial



Soni Nopembri ~ Saryono ~ Ahmad Rithaudin



**Aktivitas - aktivitas**  
**Jasmani Berbasis**  
**Psikososial**

Undang-Undang Nomor 12 tahun 1997 tentang Perubahan Undang-Undang Nomor 6 Tahun 1987 tentang Hak Cipta sebagaimana telah diubah dengan Undang-Undang Nomor 7 Tahun 1987:

**Tentang Hak Cipta**

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (satu juta rupiah) atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah)
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidanakan dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

# Aktivitas - aktivitas Jasmani Berbasis Psikososial



Soni Nopembri ~ Saryono ~ Ahmad Rithaudin



**AKTIVITAS-AKTIVITAS JASMANI BERBASIS PSIKOSOSIAL**

ISBN 978-602-5430-69-5

**Diterbitkan oleh:**

**ISTANA AGENCY**

Jl. Nyi Adi Sari Gg. Dahlia I,

Pilahan KG I / 722 RT 3912/

Rejowinangun, Kotagede, Yogyakarta

Telp. (0274) 8523476, email: info@istanaagency.com

www.istanaagency.com

Hak Cipta

© Soni Nopembri, Saryono, Ahmad Rhitaudin

**Katalog Dalam Terbitan (KDT)**

Aktivitas-Aktivitas Jasmani Berbasis Psikososial/ Soni Nopembri, Saryono,  
Ahmad Rhitaudin

Cetakan 1, Februari 2019

Penulis : Soni Nopembri, Saryono, Ahmad Rhitaudin

Editor : Tim Redaksi UNY

Layout : aurajogja

Cover : Navas

## **KATA PENGANTAR**

Kami panjatkan puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan untuk menyelesaikan buku ini. Ucapan terimakasih saya sampaikan kepada Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi (Kemristekdikti) Republik Indonesia melalui Direktorat Riset dan Pengabdian Pada Masyarakat beserta ajarannya yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan Penelitian Dasar Unggulan Perguruan Tinggi tahun 2018.

Sebagai salah luaran dari Penelitian PDUPT, buku yang berjudul “Aktivitas-aktivitas Jasmani Berbasis Psikososial” ini mendeskripsikan berbagai aktivitas gerak yang bertujuan untuk pengembangan keterampilan-keterampilan psikososial anak-anak Sekolah Dasar (SD) kelas 4– 5. Hal ini terutama anak-anak di daerah rawan bencana yang senantiasa hidup dalam ancaman dan kewaspadaan keterjadian bencana memerlukan berbagai keterampilan yang dapat membantu mereka bertahan dalam kehidupan sehari-hari. Buku ini berisi aktivitas-aktivitas jasmani yang meliputi deskripsi secara tekstual dan ilustrasi gambar.

Kami berharap buku ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan pengguna. Kritik dan saran yang membangun terhadap buku ini akan senantiasa kami terima agar dikemudian hari dapat diperbaiki.

Tim penyusun

## DAFTAR ISI

Kata Pengantar .....	v
Daftar Isi .....	vii
Daftar Gambar .....	xi
Bab I   Pendahuluan .....	1
Bab II   Pentingnya Aktivitas Jasmani dan Olahraga dalam Kehidupan .....	3
A.   Aktivitas Jasmani dan Olahraga Sebagai Sebuah Fenomena Psikososial .....	3
B.   Intervensi Psikososial dengan Aktivitas Jasmani dan Olahraga .....	5
C.   Aktivitas Jasmani dan Olahraga Berbasis Psikososial .....	11
Bab III  Keterampilan Psikososial .....	19
A.   Keterampilan Menghadapi Stress .....	19
B.   Keterampilan Kesadaran Sosial .....	25
C.   Keterampilan Komunikasi .....	27
D.   Keterampilan Pemecahan Masalah .....	30



<b>Bab IV</b>	<b>Aktivitas Jasmani Berbasis Keterampilan</b>	
	Menghadapi Stress .....	39
A.	Tantangan Kebersamaan .....	39
B.	Ayo Gerak Bersama .....	42
C.	Menangkap Harapan .....	44
D.	Hadapi Tekanan .....	46
E.	Meraih Harapan .....	49
F.	Membaca Kehidupan .....	51
G.	Jalan Terbaik .....	53
H.	Sirkuit Kemenangan .....	56
I.	Kekuatan Jari .....	57
J.	Mengetahui Tekanan .....	59
<b>Bab V</b>	<b>Aktivitas Jasmani Berbasis Keterampilan</b>	
	Kesadaran Sosial .....	63
A.	Selamatkan Diri .....	63
B.	Tempat Berkumpul .....	65
C.	Angkatlah Bergantian .....	67
D.	Berjalan dalam Gelap .....	69
E.	Bantuan Datanglah .....	71
F.	Lemparan Percaya Diri .....	73
G.	Pandulah Diriku .....	75
H.	Bugar Bersama .....	77
I.	Bola-bola Kerjasama .....	79
J.	Mendengar Panggilan .....	81
K.	Keseimbangan Hidup .....	83
<b>Bab VI</b>	<b>Aktivitas Jasmani Berbasis Keterampilan</b>	
	Komunikasi .....	87

A. Tujuan Bersama .....	87
B. Pelampung Darurat .....	89
C. Tempat Kita .....	91
D. Lingkaran Keselamatan .....	93
F. Bentuk Kekompakkan .....	95
G. Gerak Berirama .....	97
H. Langkah-ayun Keberanian .....	100
I. Alas Kebersamaan .....	102
J. Segitiga Kekuatan .....	104
K. Tentukan Tujuanmu .....	106
L. Tarian Kehidupan .....	109

## Bab VIII Aktivitas Jasmani Berbasis Keterampilan

Pemecahan Masalah .....	111
A. Merakit Sama-sama .....	111
B. Bebaskan Dirimu .....	113
C. Lakukan Tugasmu .....	115
D. Kerjakan Bersama .....	117
E. Lewati Tantangan .....	119
F. Ayo Berpikir .....	120
G. Hindari Runtuhan .....	122
H. Berlarilah .....	124
I. Tetaplah Terjaga .....	126
J. Berpeganganlah .....	128
K. Berkreasilah .....	130

Daftar Pustaka .....	133
----------------------	-----



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1. Aktivitas Tantangan Kebersamaan .....	42
Gambar 4.2. Aktivitas Ayo Gerak Bersama .....	44
Gambar 4.3. Aktivitas Menangkap Harapan .....	46
Gambar 4.4. Aktivitas Hadapi Tekanan .....	48
Gambar 4.5. Aktivitas Meraih Harapan .....	51
Gambar 4.6. Aktivitas Membaca Kehidupan .....	53
Gambar 4.7. Aktivitas Jalan Terbaik .....	55
Gambar 4.8. Aktivitas Sirkuti Kemenangan .....	57
Gambar 4.9. Aktivitas Kekuatan Jari .....	59
Gambar 4.10. Aktivitas Mengetahui Tekanan .....	61
Gambar 5.1. Aktivitas Selamatkan Diri .....	65
Gambar 5.2. Aktivitas Tempat Berkumpul .....	67
Gambar 5.3. Aktivitas Angkatlah Bergantian .....	69
Gambar 5.4. Aktivitas Berjalan dalam Gelap .....	71
Gambar 5.5. Aktivitas Bantuan Datanglah .....	73
Gambar 5.6. Aktivitas Lemparan Percaya Diri .....	75
Gambar 5.7. Aktivitas Pandulah Diriku .....	76
Gambar 5.8. Aktivitas Bugar Bersama .....	79
Gambar 5.9. Aktivitas Bola-bola Kerjasama .....	81
Gambar 5.10. Aktivitas Mendengar Panggilan .....	83

Gambar 5.11. Aktivitas Keseimbangan Hidup .....	85
Gambar 6.1. Aktivitas Tujuan Bersama .....	89
Gambar 6.2. Aktivitas Pelampung Darurat .....	91
Gambar 6.3. Aktivitas Tempat Kita .....	93
Gambar 6.4. Aktivitas Lingkaran Keselamatan .....	95
Gambar 6.5. Aktivitas Bantuk Kekompakkan .....	97
Gambar 6.6. Aktivitas Gerak Berirama .....	99
Gambar 6.7. Aktivitas Langkah-ayun Keberanian .....	102
Gambar 6.8. Aktivitas Alas Kebersamaan .....	104
Gambar 6.9. Aktivitas Segitiga Kekuatan .....	106
Gambar 6.10. Aktivitas Tentukan Tujuanmu .....	108
Gambar 6.11. Aktivitas Tarian Kehidupan .....	110
Gambar 7.1. Aktivitas Merakit Sama-sama .....	113
Gambar 7.2. Aktivitas Bebaskan Dirimu .....	115
Gambar 7.3. Aktivitas Lakukan Tugasmu .....	117
Gambar 7.4. Aktivitas Kerjakan Bersama .....	119
Gambar 7.5. Aktivitas Lewati Tantangan .....	120
Gambar 7.6. Aktivitas Ayo Berpikir .....	122
Gambar 7.7. Aktivitas Hindari Runtuhan .....	124
Gambar 7.8. Aktivitas Berlarilah .....	126
Gambar 7.9. Aktivitas Tetaplah Terjaga .....	128
Gambar 7.10. Aktivitas Berpeganganlah .....	130
Gambar 7.11. Aktivitas Berkreasilah .....	132

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.	Kontribusi Olahraga dan Permainan dalam Tiga Tahap Setelah Keadaan Darurat .....	12
Tabel 3.1.	Gejala-gejala Stress .....	21



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Program intervensi psikososial untuk mengatasi trauma pada anak-anak masih belum dilakukan secara maksimal, baik oleh pemerintah maupun masyarakat. Program intervensi psikososial anak-anak mutlak diperlukan untuk mengembalikan semangat dan keceriaan mereka dalam menjalani kegiatan-kegiatan yang penting bagi kehidupannya kelak, serta mempersiapkan diri secara psikososial dalam menghadapi kejadian-kejadian tertentu yang mungkin akan datang kembali. Berbagai Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) sudah banyak memberikan bantuan, baik dalam bentuk material maupun psikologis. Akan tetapi, bantuan berupa program intervensi psikososial anak-anak belum dilakukan dengan konsep dan pelaksanaan jelas. Berbagai program yang ada hanya dilakukan secara bagian-bagian sehingga tidak menyentuh seluruh aspek yang diperlukan anak-anak. Dalam hal ini berbagai penelitian menyebutkan bahwa anak membutuhkan pendampingan orang dewasa untuk mencegah dampak negatif bencana



(Alperstein & Raman, 2003; Luthar & Cicchetti, 2000; Rutter, 1998; Wolff & Fesseha, 1999).

Begitu besarnya potensi bencana yang dimiliki Indonesia seringkali menelan banyak korban dan menghancurkan sebagian besar kehidupan masyarakat di sekitar kejadian bencana. Kejadian bencana memberikan dampak stress traumatis yang cukup panjang bagi masyarakat sekitar terutama anak-anak. Keadaan pada saat terjadinya bencana, di pengungsian, dan pasca bencana memerlukan kesiapan anak-anak secara psikososial. Peningkatan kesiapan masyarakat dalam menghadapi bencana masih berkisar pada kegiatan insidental yang tidak terprogram dan tanpa melibatkan program pendidikan yang sudah ada. Hal ini mengakibatkan keberlangsungan program-program untuk mempersiapkan anak-anak dalam menghadapi keadaan darurat belum tertata dengan jelas. Kesiapan psikososial anak-anak dalam menghadapi keadaan darurat perlu disusun secara jelas dalam program yang terintegrasi dengan pendidikan di lingkungan sekitar. Pendidikan jasmani dan olahraga sangat mungkin memberikan banyak kesempatan pada anak-anak untuk terlibat secara aktif mengembangkan keterampilan psikososial. Hal ini diperkuat juga dengan begitu banyaknya manfaat aktivitas jasmani dan olahraga dalam mengembangkan keterampilan psikososial anak. Oleh karena itu, buku ini dapat membantu para guru/praktisi pendidikan jasmani sebagai referensi untuk menggunakan aktivitas-aktivitas jasmani berbasis psikososial dalam pembelajaran maupun kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan anak-anak.

## **BAB II**

# **PENTINGNYA AKTIVITAS JASMANI DAN OLAHRAGA DALAM KEHIDUPAN**

### **A. Aktivitas Jasmani dan Olahraga Sebagai Sebuah Fenomena Psikososial**

Pentingnya olahraga dalam aspek-aspek kehidupan manusia termasuk budaya akan berbeda seiring dengan perubahan tempat dan waktu. Hal ini seperti yang diungkapkan Lawrence (2005:1) bahwa *“Sports are clearly more important than ever to both the individual and society in economic, cultural and financial terms”*. Begitu pula dengan pendapat Coakley (2001:9) yang menyatakan bahwa *“sports clearly are an important part of cultures and societies around the world”*. Hubungannya dengan kebudayaan, lebih lanjut Coakley (2001:3) menjelaskan bahwa *“sports are cultural practices that differ from place to place and time to time”*. Olahraga merupakan sebuah fenomena sosial-budaya yang perlu untuk dipahami dan pelajari. Hal ini dikarenakan olahraga secara budaya telah melekat kuat dalam diri individu dan masyarakat. Olahraga menunjukkan tiga pola, yaitu: merefleksikan budaya dan masyarakat, mempertebal perbedaan

sosial, dan merupakan sebuah wahana untuk konflik sosial (Freeman, 2001:41-42). Olahraga merupakan produk sosial dan budaya yang memiliki makna nyata bagi individu, komunitas, dan masyarakat secara umum (Maguire *et al*, 2002:168). Lebih lanjut Maguire mengungkapkan bahwa “...*through sport we can begin to understand societies, nations, and communities*”. Olahraga merupakan produk sosial dan budaya yang dapat dipelajari, dipahami, dan dicermati melalui pendalaman secara detail pada individu dan masyarakat terhadap kontak-kontak sosial yang mereka lakukan dalam lingkup perilaku olahraganya.

Aktivitas jasmani dan olahraga menampilkan keterampilan motorik manusia yang juga memiliki hubungan dengan sosial budaya. Hal ini didasari oleh kenyataan bahwa olahraga merupakan bagian dari masyarakat dan juga betul-betul menghasilkan kembali struktur dan hubungan sosial (Janssens *et al*, 2004:23). Olahraga merupakan pengikat antara struktur sosial dan ideologi budaya masyarakat, dan juga mengembangkan nilai-nilai yang umum dari kehidupan sosial. Secara mendalam Coakley (2001:2) menjelaskan bahwa “*In fact, sports are related to the social and cultural contexts in which we live*”. Lebih lanjut Coakley menjelaskan pula bahwa olahraga menyediakan gambaran dan cerita yang sebagian besar digunakan untuk menjelaskan dan mengevaluasi konteks sosial dan budaya, kejadian-kejadian dalam kehidupan manusia, dan hubungan manusia dengan dunia sekitar. Berdasarkan beberapa pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan aktivitas yang dapat merefleksi kehidupan sosial manusia. Ewing (2008:1) mengungkapkan bahwa “*Participation*

*in sport extends the learning of social competence...".* Tentu saja belajar sosial yang positif mungkin terjadi dari partisipasi dalam olahraga, disamping perilaku sosial yang negatif (Martens, 1975:100-101). Moore dan Andersen (1969) dalam Martens (1975:101) melihat bahwa permainan strategi sebagai model hubungan antara manusia dan interaksi dengan manusia lain. Berdasarkan beberapa pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani dan olahraga dapat membantu mengembangkan dan mengaplikasikan nilai-nilai sosial yang penting dalam masyarakat.

## **B. Intervensi Psikososial dengan Aktivitas Jasmani dan Olahraga**

Program pendidikan jasmani dan olahraga sekarang digunakan untuk mempromosikan: perdamaian dan resolusi konflik, pemberdayaan pendidikan dan pemuda, pendidikan kesehatan dan pencegahan penyakit, kesetaraan gender, pemberdayaan perempuan dan anak perempuan, dan inklusi sosial dari kelompok yang kurang beruntung seperti agama atau etnis minoritas juga penyandang cacat. Olahraga adalah bahasa universal-lisan dan dapat menjadi sarana yang sangat efektif untuk memberikan rasa struktur dalam situasi darurat yang mungkin dinyatakan dalam kekacauan. Baru-baru ini, intervensi olahraga juga digunakan di lapangan sebagai pendekatan non-medis untuk bantuan trauma pada populasi yang terkena bencana alam atau perang. Hal ini juga dapat meningkatkan respon terhadap pengobatan psikososial lainnya (Gschwend & Selvaraju, 2008:3).

Program psikososial olahraga dengan cepat mendapatkan popularitas sebagai intervensi pasca bencana karena kemudahan penerapan dalam pengaturan budaya yang beragam dan kemampuan mereka untuk menjangkau kelompok-kelompok besar korban dengan cara yang relatif hemat biaya (Gschwend & Selvaraju, 2008:3). Apa yang kita ketahui tentang efektivitas program ini? Dapatkah anak-anak dan remaja yang mengalami stres berat dan atau trauma psikologis akibat bencana benar-benar memiliki fungsi sehat normal mereka dipulihkan melalui kegiatan olahraga? Dapatkah mereka bahkan dicegah dari mengalami masalah kesehatan mental jangka panjang yang lebih dengan menggunakan pendekatan ini? Dan dapat kita mengidentifikasi program yang harus dipertimbangkan "praktek terbaik" di lapangan? Tidak ada jawaban yang mudah untuk pertanyaan ini karena belum ada bukti empiris sampai saat ini.

Ketika dihadapkan dengan bencana, pengalaman teror dan ketidakberdayaan pada orang identik di seluruh dunia, apa pun latar belakang budaya (Kunz , 2005:8). Bahwa pengalaman tersebut mengakibatkan trauma psikologis bagi banyak individu yang terkena karena itu merupakan konsekuensi umum setelah peristiwa bencana. Dalam menghadapi suatu ancaman serius bagi kehidupan, respon orang sering salah satu horor yang intens, rasa takut dan atau tidak berdaya atau pada anak-anak, respon sering melibatkan perilaku tidak teratur atau gelisah (WHO, 2005).

Dalam keadaan seperti itu, menggunakan olahraga dan bermain sebagai instrumen untuk mendukung rehabilitasi psikososial dari trauma pasca bencana, khususnya anak-anak

dan remaja, bisa berfungsi sebagai alternatif yang menarik. Olahraga dan bermain adalah kegiatan yang sangat populer di seluruh dunia, dan karena itu dapat digunakan dalam berbagai bentuk dan dalam konteks budaya yang berbeda. Selain itu, olahraga dapat menawarkan bentuk dukungan kolektif dari kelompok, di mana banyak orang yang membantu dengan cara hemat biaya (Kunz, 2005:8). Menurut Sugiyama, Shibukura, Nishida, Ito, Sasaki, & Isogai (2008:1), ada dampak dari pelatihan keterampilan sosial dalam pendidikan jasmani di sekolah dari banyak studi. Mereka juga menekankan bahwa itu akan mungkin untuk mengajarkan berbagai macam keterampilan hidup dalam kelas pendidikan jasmani.

Olahraga memiliki dampak positif pada kedua tingkat individu dan tingkat kelompok/komunitas masyarakat. Rangka kegiatan fisik dan perkembangan moral dapat memberikan informasi penting untuk pelaksanaan yang efektif dari inisiatif olahraga yang bertujuan untuk mempromosikan pembangunan dan resolusi konflik (Lyras, 2011). Hal ini membuat sebuah instrumen ideal untuk pendekatan psikososial untuk mengatasi trauma pasca bencana. Pendekatan psikososial untuk model nonmedis rehabilitasi, yang membahas resolusi stres atau trauma, baik pada individu dan pada tingkat masyarakat, melalui kegiatan yang hadir untuk isu-isu sosial dan psikologis dengan cara yang lembut dan nonintrusif. Kegiatan ini meliputi fokus pada pemberdayaan masyarakat berdasarkan rasa hormat dari budaya dan tradisi lokal dan membantu individu melalui membantu masyarakat dengan mendukung ketahanan kolektif.

Mengenai kurikulum sekolah, pendidikan jasmani dan olahraga merupakan satu-satunya disiplin dalam kurikulum yang membahas masalah kesehatan fisik dan psikologis dari prasekolah, pelajar, dan mahasiswa (Curelaru, Abalasei, & Cristea, 2011:521). Dalam program kesehatan masyarakat, pendekatan pendidikan jasmani yang berhubungan dengan kesehatan harus ditekankan yang dapat meningkatkan manfaat psikososial aktivitas fisik (Piko & Keresztes, 2006:144). Ini harus pada gilirannya meningkatkan tingkat partisipasi siswa di sekolah-sekolah dan "menerapkan keterampilan mental, emosional, sosial dan fisik mereka untuk mengejar gaya hidup sehat" (Pemerintah Skotlandia, 2009b dalam Morrison & Nash, 2012:150).

Penggunaan olahraga dan bermain dengan program olahraga psikososial mengacu pada kecenderungan alami anak-anak untuk bermain untuk penggunaannya membantu pemulihan dari trauma dan dukungan dari kekuatan yang ada (Kunz, 2005:8). Olahraga dan kegiatan bermain dapat membantu anak-anak dan remaja untuk akses secara nonverbal, mengungkapkan dan menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi dengan memberikan mereka cara yang kurang konfrontatif untuk mengatasi masalah yang sering kapasitas intelektual atau emosional untuk menanganinya tidak memiliki. Seperti masalah anak-anak terutama mewujudkan sosial dan perilaku selama dan setelah bencana besar, olahraga dapat menjadi netral dan aman di mana tempat untuk mendapatkan stabilitas. Tim olahraga juga bisa menjadi alat yang sangat menarik untuk menciptakan dan menumbuhkan semangat tim dan kohesi sosial, memperkuat kepercayaan, untuk belajar menerima aturan dan disiplin,

untuk meningkatkan integrasi sosial, dan pada akhirnya untuk membawa kembali rasa normal ke mereka kehidupan hancur (Kunz, 2005:8). Sugiyama, Shibukura, Nishida, Ito, Sasaki, & Isogai (2009) menyatakan bahwa keterampilan psikososial yang diperoleh melalui pendidikan jasmani dapat ditransfer ke keterampilan hidup dengan intervensi sederhana.

Kegiatan olahraga memperhatikan tiga komponen utama manusia (biologis, psikologis, dan sosial) dan, tentu saja, tiga telah selesai: Perkembangan harmonis dari tubuh, keseimbangan psikis-fisik dan integrasi sosial individu (Curelaru, Abalasei, & Cristea, 2011:521). Hal itu dinyatakan oleh Sport Scotland (2005) dalam Morrison & Nash, (2012:150) bahwa "Sifat sosial dari kegiatan olahraga yang paling dapat berfungsi untuk memberikan dorongan dan dukungan, memastikan tingkat frekuensi dan kepatuhan diperlukan untuk mendapatkan manfaat kesehatan fisik dan psikologis". Kegiatan olahraga teratur memiliki manfaat kesehatan jangka panjang yang khususnya menjadi masalah yang akan dibahas dalam program promosi kesehatan di kalangan anak-anak. Ada banyak literatur yang cukup besar yang memberikan alasan empiris untuk manfaat fisik dan psikososial aktivitas fisik secara teratur di kalangan anak-anak dan remaja (Piko & Keresztes, 2006:136).

Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis siswa dan persepsi mereka tentang kesehatan serta dapat berfungsi sebagai perlindungan terhadap penekanan yang terlalu pada nilai-nilai ekstrinsik (Piko & Keresztes, 2006:144). Siswa yang berlatih dan bersemangat dalam olahraga memiliki sikap yang lebih negatif terhadap *bullying*, dibandingkan dengan orang lain, olahraga mengurangi ketegangan psikologis secara



umum, mendisiplinkan, mengajarkan *fairplay*, itu mengatur kehidupan dan memupuk rasa hormat terhadap yang lain (Curelaru, Abalasei, & Cristea, 2011:527). Lebih lanjut Curelaru, Abalasei, & Cristea (2011:527) menekankan bahwa berlatih olahraga terkait dengan visi konkret tentang kehidupan, melalui sifat kegiatan ini dan melalui perhatian/fokus pada diri sendiri bahwa itu berarti aktivitas fisik yang teratur sebagai sumber pengembangan pribadi dan orientasi nilai dalam kaitannya dengan sikap kesehatan (Piko & Keresztes, 2006:144).

Lyras (2001) mengacu pada banyak penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa sejumlah studi meneliti dampak dari kelas olahraga dan pendidikan jasmani pada perkembangan moral. Diantara manfaat psikososial, kegiatan olahraga dapat membantu mengembangkan rasa kompetensi, penentuan nasib sendiri, otonomi dan *internal locus of control* (Piko & Keresztes, 2006:137). Ada efek faktor sosial dan psikologis dalam memfasilitasi dan menghambat iklim motivasi dalam pendidikan jasmani di sekolah menengah (Morrison & Nash, 2012:150). Menurut Curelaru, Abalasei, & Cristea (2011:522), olahraga dapat menjadi sumber daya penting yang dapat membantu remaja untuk mempelajari kemampuan yang diperlukan untuk sebuah fungsi yang efektif dalam keluarga, sekolah dan masyarakat: perilaku yang bertanggungjawab, aturan internalisasi, keberanian, efektivitas, ketekunan atau toleransi frustrasi. Hal ini didukung oleh Sugiyama, Yuichi, Masayuki, Keita, Lian, & Eri (2009:2) yang menyatakan bahwa sifat-sifat individu seperti orientasi sosial bisa menjadi moderator proses peningkatan keterampilan komunikasi dalam pendidikan jasmani yang terorganisir.

### C. Aktivitas Jasmani dan Olahraga Berbasis Psikososial

Pada tahun 2002, PBB mencetuskan pengembangan aktivitas jasmani dan olahraga dalam mencapai *Millenium Development Goals* yang dapat digunakan sebagai:

1. Sebuah alat untuk menyebarkan pesan pendidikan seperti: keselamatan, promosi kesehatan, dan pencegahan penyakit (higienis, HIV / AIDS).
2. Alat untuk mengajarkan nilai positif dan keterampilan hidup, meningkatkan kesehatan dan kebaikan, perkembangan individu, integrasi sosial dan perkembangan modal sosial (meningkatkan kepaduan atau kohesi), membangun perdamaian, mencegah konflik, dan perkembangan ekonomi.
3. Alat inklusi sosial, dapat menguatkan dan mendorong keterlibatan kelompok termarginalkan khususnya wanita/ anak-anak, pengungsi, dan orang difabel.

Program olahraga yang diterapkan dalam sebelum, saat dan setelah situasi darurat dapat memberikan kesempatan organisasi untuk menyediakan pelayanan pendidikan yang penting dan perawatan kesehatan, dan juga menawarkan kesempatan untuk integrasi sosial dan pembangunan perdamaian. Intervensi melalui olahraga dan permainan dapat membentuk pengalaman kelompok dan lebih banyak orang dapat dijangkau dengan cepat. Sebagai contoh, tabel 1 memperlihatkan salah satu fungsi olahraga dan permainan dalam tiga tahap keadaan setelah darurat.

**Tabel 2.1. Kontribusi Olahraga dan Permainan dalam Tiga Tahap Setelah Keadaan Darurat**

Tahap Keadaan Darurat	Olahraga Dalam Keadaan Darurat
<b>Respon</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasokan air dan sanitasi</li> <li>• Keamanan makanan, nutrisi, dan bantuan makanan</li> <li>• Manajemen tempat berlindung &amp; lokasi</li> <li>• Pelayanan kesehatan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menciptakan ruang dan kegiatan yang aman untuk anak-anak dan remaja</li> <li>• Sanitasi dan pendidikan kehygienisan</li> </ul>
<b>Pemulihan</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rehabilitasi psikososial</li> <li>• Pendidikan</li> <li>• Rekreasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menilai penyimpangan psikososial</li> <li>• Mengacu pada perawatan</li> <li>• Disusun untuk menghilangkan trauma dan mengembalikan kenormalan</li> <li>• Berpasangan dengan figure dewasa yang mendukung</li> <li>• Memfasilitasi untuk masuk sekolah kembali</li> <li>• Menyebarkan kebahagiaan dan ketabahan</li> </ul>
<b>Rekonstruksi</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perkembangan masyarakat</li> <li>• Layanan masyarakat</li> <li>• Rekonstruksi ekonomi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengembangkan kepemimpinan</li> <li>• Mendorong kerjasama dan ketrampilan manajemen konflik</li> <li>• Meningkatkan kesadaran tentang HIV/AIDS dan penyakit lain</li> <li>• Perkembangan penanggulangan harian and ketrampilan lainnya</li> </ul>

Sumber: Schwery (2008).

Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang disediakan oleh keluarga yang peduli, teman-teman, pendamping, guru atau teman sebaya lainnya, atau orang dewasa dapat memfasilitasi proses penyembuhan pasca-keadaan darurat (IASC, 2007:5). Permainan adalah pekerjaan masa kanak-kanak dan landasan perkembangan psikososial yang sehat (Duncan and Arntson, 2004:24). Melalui kegiatan ini, remaja memperoleh keterampilan sosial, belajar nilai pokok seperti kerja sama dan respek, mengekspresikan perasaan mereka dan membangun kepercayaan diri dan rasa memercayai mereka yang mendorong peningkatan kebahagiaan, penghargaan terhadap diri sendiri, dan interaksi sosial dengan orang lain. Melibatkan anak-anak dan remaja dalam kegiatan olahraga dan permainan terstruktur sangat vital bagi perkembangan kesehatan orang-orang muda. Mereka juga belajar integrasi social dan mekanisme penyelesaian positif melalui partisipasi dalam kegiatan olahraga dan permainan.

Permainan adalah alat yang ampuh dan efektif untuk mengurangi stress dan sepertinya memegang kekuatan restorative bagi remaja dalam situasi sulit (Bernard Van Leer Foundation, 2005:51). Kegiatan permainan terstruktur yang terjadwal dengan teratur seperti olahraga, drama, music, dan seni adalah penting dalam keadaan darurat dan periode pasca konflik karena mereka memungkinkan anak-anak untuk memproses peristiwa di sekitar mereka dan melanjutkan kembali perkembangan masa anak-anak (Triplehorn, 2001). Meskipun belum dapat dipahami dengan tepat bagaimana program olahraga dapat efektif dalam menyelesaikan masalah stress dan trauma remaja, ada bukti nyata bahwa keterlibatan

dalam olahraga dapat memberikan kekuatan penyembuhan yang luar biasa terhadap mereka yang menderita trauma psikologis, trauma fisik dan kecemasan terkait dengan stress (Schwery, 2008). Kegiatan olahraga dan permainan memicu kebahagiaan yang dapat secara alami menguatkan, menyembuhkan, dan melindungi individu pada waktu-waktu dengan tekanan yang ekstrim.

Relevansi kultural intervensi psikologis bervariasi dari satu budaya ke budaya lainnya. Meskipun intervensi langsung oleh spesialis mungkin tepat dan tersedia dalam beberapa konteks, namun mungkin saja tidak tepat di konteks lainnya, dan tidak tersedia dalam banyak setting pasca bencana. Olahraga dan permainan juga beragam dalam hal relevansi dan signifikansi budaya. Namun, melibatkan anak-anak dan remaja dalam olahraga dan permainan diakui secara luas untuk kemampuannya dalam memperluas interaksi social dan resiliensi pribadi dan proses penyembuhan. Ketika program dan kegiatan diadaptasi ke praktik budaya local dan permainan tradisional, pendekatan berbasis olahraga dan permainan akan menjadi bentuk intervensi psikososial efektif yang diterima secara luas.

Olahraga dan permainan dapat menjadi alat yang sangat efektif untuk membantu menormalkan kehidupan masyarakat di area yang terkena dampak bencana alam dan konflik. Kegiatan olahraga dan permainan yang diselenggarakan memberikan lingkungan terstruktur yang menciptakan perasaan aman dan stabilitas, mendorong integrasi social, dan mengurangi kemalasan banyak remaja. Melalui kehiatan yang terjadwal secara teratur, anak-anak dan orang dewasa dapat mulai mendapatkan kembali

perasaan aman dan normal dan menikmati waktu istirahat dari tantangan rekonstruksi yang banyak sekali. Program 'normalisasi' semacam itu tidak hanya membantu anak-anak pulih dari trauma dan maju terus tetapi juga menyediakan lahan latihan bagi remaja dan dewasa untuk belajar ketrampilan partisipasi konstruktif dalam kerja masyarakat sipil (Sinclair, 2001).

Kegiatan fisik dapat juga membuat kontribusi positif bagi kesehatan fisik dan psikologis dan juga pada gaya hidup mereka yang hidup dalam kesusahan, misalnya pengungsi dan atau orang pindah, apakah itu di dalam pengungsian, akomodasi kolektif atau dalam masyarakat. Permainan tradisional, tarian, lagu, dan cerita memberikan perasaan nyaman selama krisis, dan juga membantu menguatkan perasaan identitas kultural remaja. Pemindahan/penggusuran yang dipaksakan mungkin menceraikan masyarakat dan membuatnya sulit bagi anak-anak untuk belajar tentang lagu, peribahasa, tarian, dan bentuk seni yang menghubungkan generasi dan memberikan keberlanjutan. Partisipasi dalam kegiatan kelompok jenis ini dapat membangun perasaan solidaritas dan komunitas, sekaligus memungkinkan perilaku pro-sosial seperti kerja sama, komunikasi, dan ketrampilan dalam setting konflik tanpa-kekerasan (Duncan dan Arntston, 2004: 24).

Penyusunan program aktivitas jasmani dan olahraga berbasis psikososial harus mempertimbangkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Penting sekali untuk menyeleksi umur, gender, dan ketidakmampuan dengan tepat dan kegiatan yang secara kultural sensitif masyarakat.
2. Ketika menentukan berbagai jenis kegiatan yang akan memberikan dukungan psikososial paling baik, pertimbangkan keseimbangan antara fokus grup dan fokus individu. Karena anak-anak pada umumnya menunjukkan ketabahan, kegiatan grup memberikan cukup dukungan pada mayoritas pemuda.
3. Salah satu strategi: pada tahap awal (sebelum pendanaan dan peralatan diperoleh), mulailah dengan permainan dan olahraga tradisional (orang tua dan yang lainnya dapat mengajarkan permainan dan peraturannya, mendorong keterlibatan masyarakat)
4. Olahraga seperti bolavoli dan sepakbola dan kegiatan seperti menyanyi dan menari adalah pilihan yang berbiaya rendah.
5. Hati-hatilah dengan pertimbangan kultural dan pertimbangan lainnya seputar kepantasan permainan dan olahraga tertentu (konsultasikan dengan masyarakat).
6. Pengajaran dasarnya akan memungkinkan peserta mengembangkan keterampilan, menuntun pada kepercayaan diri yang lebih besar sambil berpartisipasi dalam banyak kegiatan yang berbeda.
7. Intervensi aktivitas jasmani dan olahraga berbasis psikososial harus fokus pada respek dan *team building*,

daripada kompetisi dan kemenangan untuk mencapai manfaat yang maksimal bagi anak-anak dalam *setting* pasca keadaan darurat.

8. Kegiatan dapat berupa: olahraga, permainan, musik, seni, drama, atau kegiatan ekspresi lainnya seperti bercerita, kegiatan kultural.





## **BAB III**

### **KETERAMPILAN PSIKOSOSIAL**

#### **A. Keterampilan Menghadapi Stres**

Pada umumnya, pelaksanaan tugas selalu mengandung permasalahan dan tantangan. Masalah dan tantangan ini seringkali menimbulkan stres yang bisa mengganggu pencapaian tujuan. Stres adalah suatu kondisi tegangan (*tension*) baik secara faal maupun psikologis yang diakibatkan oleh tuntutan dari lingkungan yang dipersepsi sebagai ancaman. Stres merupakan bagian dari kondisi manusiawi. Dalam batas tertentu, stres membantu kita agar tetap termotivasi (*eustres*). Tetapi kadangkadang kita terlalu banyak mendapatkan stres sehingga menurunkan kualitas kinerja kita (*distres*) (Kidnesia, 2010). Oleh karena itu, kita perlu memiliki kemampuan mengelola stres. Untuk bisa mengelola stres, maka langkah yang harus kita lakukan adalah: mengenali gejala-gejala stres, memahami faktor-faktor penyebab stres, dan melatih diri melakukan mekanisme penanganannya (*coping mechanism*) (Kidnesia, 2010).

## **1. Gejala-gejala Stres**

Stres mempengaruhi seluruh diri kita. Kondisi stres dapat diamati dari gejala-gejalanya, baik gejala emosional/kognitif maupun gejala fisik. Jika kita dapat menandai gejala-gejalanya, maka kita akan dapat mengelolanya. Seseorang yang stres tidak berarti harus memiliki/menampakkan seluruh gejala ini, bahkan satu gejala pun sudah bisa kita curigai sebagai pertanda bahwa seseorang mengalami stres. Namun kita juga perlu menyadari bahwa gejala-gejala ini bisa juga merupakan indikator dari masalah lain, misalnya karena memang benar ada gangguan kesehatan secara fisik (Kidnesia, 2010).

**Tabel 3.1. Gejala-gejala Stress**

<b>Gejala Emosional/Kognitif</b>	<b>Gejala Fisik</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mudah merasa ingin marah</li> <li>• Merasa putus asa saat harus menunggu sesuatu</li> <li>• Merasa gelisah</li> <li>• Tidak dapat berkonsentrasi</li> <li>• Sulit berkonsentrasi</li> <li>• Jadi mudah bingung</li> <li>• Bermasalah dengan ingatan (mudah lupa, susah mengingat)</li> <li>• Setiap saat memikirkan hal-hal negatif</li> <li>• Berpikir negatif tentang diri sendiri</li> <li>• Mood naik turun (mood mudah berubah-ubah, misalnya merasa gembira tapi tak lama kemudian merasa bosan dan ingin marah)</li> <li>• Makan terlalu banyak</li> <li>• Makan padahal tidak lapar</li> <li>• Merasa tidak memiliki cukup energi untuk menyelesaikan sesuatu</li> <li>• Merasa tidak mampu mengatasi masalah</li> <li>• Sulit membuat keputusan</li> <li>• Emosi suka meluap-luap (baik gembira, sedih, marah, dan sebagainya)</li> <li>• Biasanya merasa marah dan bosan</li> <li>• Kurang memiliki sense of humor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Otot-otot tegang</li> <li>• Sakit punggung bagian bawah</li> <li>• Sakit di bahu atau leher</li> <li>• Sakit dada</li> <li>• Sakit perut</li> <li>• Kram otot</li> <li>• Iritasi atau ruam kulit yang tidak dapat dijelaskan kategorinya</li> <li>• Denyut jantung cepat</li> <li>• Telapak tangan berkeringat</li> <li>• Berkeringat padahal tidak melakukan aktivitas fisik</li> <li>• Perut terasa bergejolak</li> <li>• Gangguan pencernaan dan cegukan</li> <li>• Diare</li> <li>• Tidak dapat tidur atau tidur berlebihan</li> <li>• Napas pendek</li> <li>• Menahan napas</li> </ul>

## 2. Reaksi Adaptasi Terhadap Stres

Seberapa banyak, lama, dan berat keberadaan gejala-gejala stres menggambarkan pada tahap mana reaksi seseorang terhadap stres yang dialaminya. Menurut Selye (1974), ada 3 tahap reaksi adaptasi seseorang terhadap stres, yaitu:

- a. **Tahap 1: Alarm Reaction.** Gejala muncul sebagai respons permulaan terhadap adanya stres, misalnya karena harus menyusun Persiapan Mengajar Harian, seorang guru baru mendadak sakit perut/mulas-mulas.
- b. **Tahap 2: Resistance.** Seseorang yang sudah terbiasa menghadapi stres pada akhirnya akan lebih tahan (resisten) terhadap stres. Pada tahap ini, seseorang menemukan adaptasi yang baik terhadap situasi yang menimbulkan stres, sehingga alarm reaction menurun. Namun adakalanya pada tahap ini timbul *diseases of adaptation*, yaitu suatu keadaan dimana seolah-olah seseorang sudah beradaptasi dengan situasi yang menimbulkan stres, padahal sebenarnya adaptasinya tidak tepat sehingga timbul penyakit-penyakit seperti darah tinggi, maag, eksem, dan sebagainya.
- c. **Tahap 3: Exhaustion.** Tahap ini adalah suatu keadaan dimana seseorang benar-benar sakit, yang terjadi bila stres terus menerus dialami dan orang tersebut tidak dapat mengatasinya. Pada tahap ini gejala sudah lebih berat, misalnya seseorang menjadi benar-benar putus asa, mengalami halusinasi, delusi, dan bahkan kematian.

### 3. Mengelola Stres

Manusia adalah makhluk kompleks yang berada dalam kehidupan yang kompleks pula. Kompleksitas kehidupan berpotensi menimbulkan stres, dan menuntut seseorang untuk mengatasinya. Cara seseorang mengatasi stres dapat dikelompokkan menjadi dua kategori.

*Pertama*, cara ini merupakan cara yang spontan dan tidak disadari, dimana pengelolaan stres berpusat pada emosi yang dirasakan. Dalam istilah psikologi diklasifikasikan sebagai *defense mechanism*. Beberapa perilaku yang tergolong kedalam kelompok ini adalah:

- a. *Acting out*, yaitu menampilkan tindakan yang justru tidak mengatasi masalah. Perilaku ini lebih sering terjadi pada orang yang kurang mampu mengendalikan/menguasai diri, misalnya merusak barang-barang di sekitarnya.
- b. *Denial*, yaitu menolak mengakui keadaan yang sebenarnya. Hal ini bisa bermakna positif, bisa pula bermakna negatif. Sebagai contoh, seseorang guru menyadari bahwa dirinya memiliki kelemahan dalam berbahasa Inggris, namun ia terus berupaya untuk mempelajarinya; bisa bermakna positif bila dengan usahanya tersebut terjadi peningkatan kemampuan; bermakna negatif bila kemampuannya tidak meningkat karena memang potensinya sangat terbatas, namun ia tetap berusaha sampai mengabaikan pengembangan potensi lain yang ada dalam dirinya.

- c. *Displacement*, yaitu memindahkan/melampiaskan perasaan/emosi tertentu pada pihak/objek lain yang benar-benar tidak ada hubungannya namun dianggap lebih aman. Contohnya: Seorang guru merasa malu karena ditegur oleh Kepala Sekolah di depan guru-guru lain, maka ia melampiaskan perasaan kesalnya dengan cara memarahi murid-murid di kelas.
- d. *Rasionalisasi*, yaitu membuat alasan-alasan logis atas perilaku buruk. Contohnya: Seorang Kepala Sekolah yang tidak menegur guru yang membolos selama 3 hari mengatakan bahwa ia tidak menegur guru tersebut karena pada saat itu ia sedang mengikuti pelatihan untuk kepala sekolah di ibukota provinsi.

*Kedua*, cara yang disadari, yang disebut sebagai *direct coping*, yaitu seseorang secara sadar melakukan upaya untuk mengatasi stres. Jadi pengelolaan stres dipusatkan pada masalah yang menimbulkan stres. Ada dua strategi yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres, yaitu:

- a. Meningkatkan toleransi terhadap stres, dengan cara meningkatkan keterampilan/kemampuan diri sendiri, baik secara fisik maupun psikis, misalnya, Secara psikis: menyadarkan diri sendiri bahwa stres memang selalu ada dalam setiap aspek kehidupan dan dialami oleh setiap orang, walaupun dalam bentuk dan intensitas yang berbeda. Secara fisik: mengkonsumsi makanan dan minuman yang cukup gizi, menonton acara-acara hiburan di televisi, berolahraga secara teratur, melakukan tai chi, yoga, relaksasi otot, dan sebagainya.

- b. Mengenal dan mengubah sumber stres, yang dapat dilakukan dengan tiga macam pendekatan, yaitu: (a) bersikap asertif, yaitu berusaha mengetahui, menganalisis, dan mengubah sumber stres. Misalnya: bila ditegur pimpinan, maka respon yang ditampilkan bukan marah, melainkan menganalisis mengapa sampai ditegur; (b) menarik diri/menghindar dari sumber stres. Tindakan ini biasanya dilakukan bila sumber stres tidak dapat diatasi dengan baik. Namun cara ini sebaiknya tidak dipilih karena akan menghambat pengembangan diri. Kalaupun dipilih, lebih bersifat sementara, sebagai masa penangguhan sebelum mengambil keputusan pemecahan masalah; dan (c) kompromi, yang bisa dilakukan dengan konformitas (mengikuti tuntutan sumber stres, pasrah) atau negosiasi (sampai batas tertentu menurunkan intensitas sumber stres dan meningkatkan toleransi terhadap stres).

## **B. Kesadaran Sosial**

Kesadaran sosial adalah kemampuan untuk mengambil perspektif dan berempati dengan orang lain dari beragam latar belakang dan budaya, untuk memahami norma-norma sosial dan etika perilaku, dan untuk mengenali sumber daya dan dukungan keluarga, sekolah, dan masyarakat (CASEL, 2015). Kesadaran sosial adalah salah satu keterampilan inti Pembelajaran Sosial dan Emosional dan didasarkan pada empati (The Illinois Children's Mental Health Partnership, 2011). Istilah empati telah digunakan untuk merujuk pada dua kemampuan manusia yang



terkait: pengambilan perspektif mental (empati kognitif) dan berbagi emosi yang sesuai (empati emosional) (Smith, 2006; Cotton, 2001). Komponen empati kognitif dan afektif memiliki dukungan empiris tertinggi (Cavojová, Sirota, & Belovicová, 2012).

Aktivitas jasmani dan olahraga dapat mengembangkan kesadaran sosial dan empati secara khusus. Jones, Potrac, Cushion, & Ronglan (2011) menyatakan bahwa kesadaran sosial dapat mengubah perilaku atlet. Anak-anak berkembang kesadaran sosialnya dalam aktivitas jasmani seperti bermain (Ismail, 1972), dan guru pendidikan jasmani sering menggunakan aktivitas jasmani untuk mengembangkan kesadaran sosial anak-anak (Wiggins-James, James, & Thompson, 2005). Pelatihan olahraga dapat meningkatkan dan meningkatkan kemampuan empati dalam dan di luar sekolah (Yigiter & Ustaoglu, 2013). Sedangkan, Sevdalis & Raab (2014) menyatakan bahwa empati memiliki potensi yang lebih besar untuk dikembangkan melalui aktivitas jasmani manusia yang teratur. Mereka selanjutnya menyatakan bahwa empati dalam aktivitas jasmani dan olahraga perlu dipahami untuk memberi semangat dan memperkaya tingkat sosial-emosional olahragawan.

Beberapa penelitian menemukan adanya hubungan antara aktivitas jasmani dan olahraga dengan tingkat kesadaran sosial. Akelaitis (2015) menemukan bahwa siswa yang lebih tua memiliki tingkat kemampuan kesadaran sosial yang lebih tinggi daripada yang lebih muda. Lebih lanjut Velardo, Elliott, Filiault, & Drummond (2010) menyatakan bahwa tantangan besar yang dihadapi oleh masyarakat sehubungan dengan manfaat

partisipasi olahraga pemuda adalah meningkatkan kesadaran sosial. kesadaran sosial terdiri dari dua faktor, yaitu empati kognitif dan emosional. Menurut The Illinois Children's Mental Health Partnership (2011), empati adalah dasar dari kesadaran sosial. Beberapa pendapat menjelaskan bahwa empati adalah kemampuan yang melibatkan aspek kognitif dan afektif manusia (Blair, 2005; Garton & Gringart, 2005; Zhou & Ee, 2012). García-López & Gutiérrez (2013) menemukan bahwa program intervensi pendidikan olahraga dapat meningkatkan empati siswa. Studi lain menyatakan bahwa program olahraga memiliki efek penting pada kemampuan empati siswa sekolah kejuruan (Yigiter & Ustaoglu, 2013). Demikian pula, kecakapan hidup berbasis olahraga berdampak positif pada tingkat kepedulian/empati remaja (Brunelle, Danish, & Forneris, 2007).

### **C. Keterampilan Komunikasi**

Keterampilan Komunikasi sebagai kemampuan seseorang secara efektif untuk berinteraksi dengan orang lain maupun dengan rekan kerja, seperti: menjadi pendengar yang baik, menyampaikan pendapat secara jelas dan bekerja dalam satu tim. Pakar lain mengatakan bahwa keterampilan komunikasi adalah kecakapan/keterampilan yang dimiliki oleh seseorang dalam hubungannya dengan orang lain, kecakapan atau keterampilan untuk berinteraksi baik secara verbal maupun non verbal. Ahli lainnya mengatakan bahwa keterampilan komunikasi adalah suatu keterampilan untuk mengenali dan merespon secara layak perasaan, sikap dan perilaku, motivasi serta keinginan orang lain. Bagaimana seseorang mampu membangun hubungan yang

harmonis dengan memahami dan merespon manusia atau orang lain. Adapun beberapa keterampilan komunikasi, antara lain:

1. Keterampilan listening (mendengarkan). Salah satu komponen dari proses komunikasi adalah bagian menerima pesan, salah satunya ialah mendengarkan. Mendengarkan bukan secara harfiah menggunakan alat pendengaran (telinga), tetapi memiliki arti yang lebih luas dengan penggunaan alat penerimaan pesan lainnya. Berikut ini ada empat alasan utama mengapa orang perlu mendengarkan:
  - a) Untuk memahami dan memperoleh informasi: Orang yang menguasai informasi memiliki kesempatan yang lebih besar untuk sukses, baik secara pribadi maupun konteks profesional, sebab, di era sekarang, menguasai informasi berarti menguasai sumber daya. Memahami perintah, memahami pesan, memahami kebutuhan orang lain, menggali lebih banyak informasi dibutuhkan sebagai modal agar dapat berkomunikasi serta menjadi kemampuan utama untuk dapat berhasil dalam setiap pekerjaan.
  - b) Analisis terhadap kualitas Informasi: Kemampuan seseorang untuk dapat menganalisis informasi dibutuhkan agar dapat bertindak tepat. Mendengarkan dan mendapatkan informasi lebih banyak akan meningkatkan kualitas pesan yang diterima, kelengkapan data, dan kemampuan mengolah informasi, sehingga simpulan atau analisis terhadap suatu kondisi atau keadaan dapat diambil.

- c) Membangun dan memelihara hubungan: Alasan untuk mendengarkan adalah untuk melakukan komunikasi interpersonal. Banyak survei telah membuktikan bahwa orang yang memiliki kemampuan untuk mendengar dengan efektif memiliki hubungan yang lebih baik dengan sesamanya, sebaliknya mereka yang kurang mampu untuk mendengarkan akan memperburuk hubungan atau setidaknya tidak dapat membangun hubungan yang lebih baik.
  - d) Menolong orang lain: Kemampuan mendengarkan wajib dimiliki agar dapat memahami orang lain dan pada akhirnya, dapat menolong orang lain. Pada saat seseorang mau mendengarkan dan memberikan perhatian yang tulus serta serius kepada permasalahan yang kita sampaikan, hamper sebagian besar masalah kita telah dapat ditolong, atau minimal dapat memberikan pola atau prespektif yang baru tentang kita dapat menghadapi masalah yang kita hadapi.
2. Keterampilan providing feedback (memberikan umpan balik). Umpan Balik adalah setiap bentuk komunikasi yang disampaikan kepada seseorang dengan tujuan agar orang tersebut mengetahui dampak perilakunya terhadap anda atau orang lain.
  3. Keterampilan persuading (membujuk). Persuading (membujuk) adalah komunikasi tatap muka yang dilakukan dengan sengaja oleh seseorang dengan tujuan agar pihak lain mau mengikuti dengan sukarela kehendak seseorang.

4. Keterampilan resolving conflicts adalah kemampuan untuk mengatasi konflik dengan orang lain.

#### **D. Keterampilan Pemecahan Masalah**

Berpikir adalah proses yang intens untuk memecahkan masalah, dengan menghubungkan satu hal dengan yang lain sehingga mendapatkan pemecahan. Oleh karena itu, dalam berpikir melibatkan kemampuan untuk membayangkan atau menyajikan objek-objek yang tidak ada secara fisik atau kejadian-kejadian yang tidak sedang berlangsung. Dijelaskan Costa (dalam Sidharta, 2005) bahwa dalam proses berpikir terjadi kegiatan yang kompleks, reflektif dan kreatif. Kemampuan berpikir dapat dikembangkan dan diperkaya dengan memperkaya pengalaman pengalaman yang bermakna.

Marzano (1992) menyebut keterampilan berpikir sebagai "Habits of Mind". Habits of mind digunakan sebagai respons terhadap pertanyaan dan jawaban masalah yang tidak segera diketahui. Karena atribut kritis dari kecerdasan manusia bukan hanya memperoleh pengetahuan tetapi juga mengetahui bagaimana mengamalkannya. Habit of mind berarti memiliki watak berperilaku secara cerdas ketika menghadapi masalah, atau terhadap jawaban yang tidak segera diketahui (Costa dalam Sidhartha, 2005). Ketika pengalaman manusia mengalami dikotomi, bingung menghadapi dilema, atau menghadapi ketidakpastian tindakan yang umum dilakukan adalah menggambarkannya dalam bentuk yang amat dipengaruhi pola kecerdasannya. Penggambaran tadi biasanya menjadi sangat luar biasa, dan sangat signifikan mempengaruhi dirinya. Perilaku

ini jarang nampak pada orang yang mengisolasi diri, karena kecerdasan perilaku ini akan muncul bila digunakan dalam menghadapi situasi kompleks yang menuntut berperilaku jamak. Sebagai contoh bagaimana ketika kita sedang mendengarkan dengan penuh perhatian, seseorang menggunakan kemampuan flexibility, metakognisi, bahasa yang tepat dan juga pertanyaan-pertanyaan.

Para peneliti di bidang psikologi kognitif menemukan bahwa manusia, tidak seperti hewan lainnya, memiliki kemampuan mengontrol perilakunya, selain mereka memiliki kemampuan proses berpikir, dengan menggunakan *habits of mind* secara efektif. Riset tentang perilaku apa yang memperlihatkan seseorang sebagai problem solver yang efektif dan efisien, dilakukan oleh beberapa peneliti terhadap berpikir efektif dan berperilaku cerdas menunjukkan bahwa ada karakteristik khas seorang pemikir efektif. Tidak harus seorang saintis, seniman, matematikawan, atau orang kaya yang menunjukkan perilaku seperti ini. Karakteristik pemikir efektif bisa juga ditemukan dari tukang bengkel, guru, pengusaha, pedagang kaki lima, dan orang tua serta semua orang yang menjalani kehidupan.

Terdapat tiga istilah yang berkaitan dengan keterampilan berpikir, yang sebenarnya cukup berbeda; yaitu berpikir tingkat tinggi (*high level thinking*), berpikir kompleks (*complex thinking*), dan berpikir kritis (*critical thinking*). Berpikir tingkat tinggi adalah operasi kognitif yang banyak dibutuhkan pada proses-proses berpikir yang terjadi dalam short-term memory. Jika dikaitkan dengan taksonomi Bloom, berpikir tingkat tinggi meliputi evaluasi, sintesis, dan analisis. Berpikir kompleks adalah

proses kognitif yang melibatkan banyak tahapan atau bagian-bagian. Berpikir kritis merupakan salah satu jenis berpikir yang konvergen, yaitu menuju ke satu titik. Lawan dari berpikir kritis adalah berpikir kreatif, yaitu jenis berpikir divergen, yang bersifat menyebar dari suatu titik.

Sementara itu Johnson (2000), mengemukakan keterampilan berpikir dapat dibedakan menjadi 2 yakni berpikir kritis dan berpikir kreatif. Kedua jenis berpikir ini disebut juga sebagai keterampilan berpikir tingkat tinggi. Berpikir kritis merupakan proses mental yang terorganisasi dengan baik dan berperan dalam proses mengambil keputusan untuk memecahkan masalah dengan menganalisis dan menginterpretasi data dalam kegiatan inkuiri ilmiah. Sedangkan berpikir kreatif adalah proses berpikir yang menghasilkan gagasan asli atau orisinal, konstruktif, dan menekankan pada aspek intuitif dan rasional.

*Critical thinking* terdiri dari: bersikap akurat dan mencari akurasi, jelas dan mencari kejelasan, bersikap terbuka, menahan diri dari sifat impulsif, mampu menempatkan diri ketika ada jaminan, bersikap sensitif dan tahu kemampuan pengetahuan temannya. Sementara *Creative thinking* terdiri dari: dapat melibatkan diri dalam tugas meskipun jawaban dan solusinya tidak segera nampak, melakukan usaha memaksimalkan kemampuan dan pengetahuannya, membuat, menggunakan dan memperbaiki standar evaluasi yang dibuatnya sendiri, menghasilkan cara baru dalam melihat lingkungan dan batasan yang berlaku di masyarakat.

Lebih lanjut Costa (dalam Suharsapurta, 2005) mengungkapkan bahwa keterampilan berpikir memerlukan

banyak keahlian majemuk, sikap, pengalaman masa lalu dan kecenderungan. Hal itu berarti bahwa kita menilai satu pola berpikir terhadap yang lainnya. Oleh karena itu hal tersebut menunjukkan bahwa harus memiliki pilihan pola mana yang akan digunakan pada waktu tertentu. Termasuk juga kemampuan apa yang diperlukan untuk mengatasi sesuatu di lain waktu, sehingga keterampilan berpikir dijabarkan sebagai berikut: (a) Value, pemilihan pola apa yang digunakan sebagai perilaku intelektual. (b) Inclination atau kecenderungan, perasaan, tendensi terhadap pola apa yang digunakan sebagai perilaku intelektual. (c) Sensitivity, tanggap terhadap suatu kemungkinan dan kecocokan penggunaan pola perilaku. (d) Capability, memiliki keahlian dasar dan kemampuan untuk memperagakan perilaku. (e) Commitment, secara konstan berupaya merefleksikan dan meningkatkan kinerja pola perilaku intelektual. Keterampilan berpikir dilakukan manusia ketika berperilaku untuk mengatasi masalah secara cerdas. Proses ini melibatkan banyak impuls yang berjalan disepanjang neurotransmitter berupa gelombang listrik. Sehingga kegiatan berpikir selalu dihubungkan dengan aktivitas berfikir di dalam otak.

Masalah merupakan pertanyaan yang harus dijawab atau direspon akan tetapi tidak semua pertanyaan otomatis akan menjadi masalah. Suatu pertanyaan akan menjadi masalah hanya jika pertanyaan itu menunjukkan adanya suatu tantangan yang tidak dapat dipecahkan oleh suatu prosedur rutin yang sudah diketahui si pelaku. Masalah yang berbeda membutuhkan cara pemecahan masalah yang berbeda, bahkan mungkin urutan yang berbeda. Menurut Polya (1985), pemecahan masalah



sebagai suatu usaha mencari jalan keluar dari suatu kesulitan guna mencapai suatu tujuan yang tidak segera dapat dicapai. Pemecahan masalah dapat juga diartikan sebagai penemuan langkah-langkah untuk mengatasi kesenjangan (gap) yang ada. Sedangkan kegiatan pemecahan masalah itu sendiri merupakan kegiatan manusia dalam menerapkan konsep-konsep dan aturan-aturan yang diperoleh sebelumnya (Dahar, 1989).

Dari sejumlah pengertian pemecahan masalah tersebut di atas, dapat dikatakan bahwa pemecahan masalah merupakan usaha nyata dalam rangka mencari jalan keluar atau ide berkenaan dengan tujuan yang ingin dicapai. Pemecahan masalah ini adalah suatu proses kompleks yang menuntut seseorang untuk mengkoordinasikan pengalaman, pengetahuan, pemahaman, dan intuisi dalam rangka memenuhi tuntutan dari suatu situasi. Sedangkan proses pemecahan masalah merupakan kerja memecahkan masalah, dalam hal ini proses menerima tantangan yang memerlukan kerja keras untuk menyelesaikan masalah tersebut. Dalam istilah sederhana, masalah adalah suatu perjalanan seseorang untuk mencapai solusi yang diawali dari sebuah situasi tertentu.

Charles dan Lester dalam Kaur (2008) menyebutkan ada tiga faktor yang mempengaruhi proses pemecahan masalah dari seseorang, yaitu:

1. Faktor pengalaman, baik lingkungan maupun personal seperti usia, isi pengetahuan (ilmu), pengetahuan tentang strategi penyelesaian, pengetahuan tentang konteks masalah dan isi masalah.

2. Faktor afektif, misalnya minat, motivasi, tekanan, kecemasan, toleransi terhadap ambiguitas, ketahanan dan kesabaran.
3. Faktor kognitif, seperti kemampuan membaca, kemampuan berwawasan (*spatial ability*), kemampuan menganalisa, ketrampilan menghitung, dan sebagainya.

Proses pemecahan masalah biasanya diawali dari memahami masalah (*problem*) itu sendiri, dan biasanya berupa dalam kata-kata baik secara lisan ataupun tertulis. Tahapan pertama dari proses pemecahan masalah adalah pendefinisian masalah. Apabila masalah tidak cukup jelas didefinisikan maka tahapan-tahapan berikut sulit untuk dijalankan. Bahkan apabila dipaksakan, kemungkinan besar penyelesaian yang tepat tidak akan diperoleh. Secara umum proses pemecahan masalah dapat dilakukan dengan empat tahapan utama yaitu:

1. Memahami dan mendefinisikan masalah. Bagian ini merupakan bagian yang sangat penting karena menjadi awal dari seluruh proses pemecahan masalah. Tujuan pada bagian ini adalah memahami masalah dengan baik dan menghilangkan bagian-bagian yang dirasa kurang penting.
2. Membuat rencana untuk pemecahan masalah. Pada bagian ini ada dua kegiatan penting yaitu: mencari berbagai cara penyelesaian yang mungkin diterapkan dan membuat rencana pemecahan masalah. Melaksanakan penyelesaian masalah. Penyelesaian suatu masalah biasanya tidak hanya satu tapi mungkin bisa beberapa macam. Jadi banyak sekali cara penyelesaian yang bisa kita kembangkan. Masing-masing mempunyai karakteristik sendiri-sendiri. Dari sekian banyak penyelesaian ini kita harus memilih satu yang

berdasarkan persyaratan tertentu merupakan cara yang paling baik untuk menyelesaikan permasalahan. Setelah terpilih, maka kita dapat membuat rencana kasar (outline) penyelesaian masalah dan membagi masalah dalam bagian-bagian yang lebih kecil. Rencana kasar (outline) penyelesaian masalah hanya berisi tahapan-tahapan utama penyelesaian masalah.

3. Merancang dan menerapkan rencana untuk memperoleh cara penyelesaian. Pada bagian ini rencana kasar penyelesaian masalah diperbaiki dan diperjelas dengan pembagian dan urutan rinci yang harus ditempuh dalam penyelesaian masalah.
4. Memeriksa dan menyampaikan hasil dari pemecahan masalah. Bagian ini bertujuan untuk memeriksa apakah akurasi (ketepatan) hasil dari cara yang dipilih telah memenuhi tujuan yang diinginkan. Selain itu juga untuk melihat bagaimana daya guna dari cara yang dipilih yang dipilih.

Setelah seseorang dapat menafsirkan masalah dengan baik, maka langkah berikutnya adalah membuat seleksi terhadap strategi pemecahan masalah yang terbaik dalam memecahkan masalah. Berikut digunakan beberapa strategi pemecahan masalah yang sering digunakan.

1. Trial and Error. Proses mencaoba-coba dengan beberapa kemungkinan, cara ini terbilang sederhana dan membutuhkan waktu yang panjang.

2. Informational retrieval. Pemecahan suatu masalah dengan mengingat kembali informasi yang tersimpan dalam ingatan jangka panjang.
3. Algoritma. Metode pemecahan masalah yang menjamin suatu pemecahan masalah jika tersedia kesempatan bagi seseorang untuk mengembangkannya.
4. Heuristic. Suatu hukum yang terutama membantu menyederhanakan masalah. Beberapa metode heuristic yang telah dikembangkan antara lain: Hill climbing, Subgoals, Mean-end analysis dan working backward.

Prinsip-prinsip yang harus diperhatikan dalam pengajaran keterampilan pemecahan masalah di sekolah antara lain adalah sebagai berikut:

1. Keterampilan pemecahan masalah tidak otomatis dimiliki siswa.
2. Keterampilan pemecahan masalah bukan merupakan hasil langsung dari pengajaran suatu bidang studi
3. Pada kenyataannya siswa jarang melakukan transfer sendiri keterampilan pemecahan masalah ini, sehingga perlu adanya latihan terbimbing.
4. Pengajaran keterampilan pemecahan masalah memerlukan model pembelajaran yang berpusat kepada siswa (*student-centered*).
5. Selain beberapa prinsip di atas, satu hal yang tidak kalah pentingnya dalam pengajaran keterampilan pemecahan masalah adalah perlunya latihan-latihan yang intensif. Seperti halnya keterampilan yang lain, dalam keterampilan

pemecahan masalah, siswa perlu mengulang untuk melatihnya walaupun sebenarnya keterampilan ini sudah menjadi bagian dari cara berpikirnya. Latihan rutin yang dilakukan siswa akan berdampak pada efisiensi dan otomatisasi keterampilan pemecahan masalah yang telah dimiliki siswa. Dalam proses pembelajaran di kelas, guru harus selalu menambahkan keterampilan pemecahan masalah yang baru dan mengaplikasikannya dalam pelajaran lain sehingga jumlah atau macam keterampilan pemecahan masalah siswa bertambah banyak.

## **BAB IV**

### **AKTIVITAS JASMANI BERBASIS KETERAMPILAN MENGHADAPI STRESS**

#### **A. Tantangan Kebersamaan**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan
  - 1) Sikap : rasa menyenangkan, tantangan
  - 2) Pengetahuan : konsep kerjasama, konsep gerak
  - 3) Keterampilan : lompat/loncat, memukul backhand/forehand, kelentukan.
- b. Kelas : 4 – 5
- c. Peralatan : bola dari semua jenis dan ukuran, stopwatch, kerucut pembatas, raket/padle, tali skipping/karet, simpai.
- d. Deskripsi Aktivitas :
  - 1) Para siswa dibagi dalam kelompok masing-masing kelompok berjumlah 9 orang.

- 2) Siapkan peralatan sesuai dengan urutan aktivitas yang akan dilakukan siswa.
- 3) Pada setiap kelompok bagi siswa untuk melakukan 6 aktivitas berikut ini:

a) Bolak-balik Keseimbangan

Permainan ini untuk dua anak. Satu anak berdiri di salah satu ujung papan dan yang lainnya di ujung akhir dari papan berukuran 20 x 50 cm diletakkan di tanah atau lantai. Papan ini ditandai dengan baris dua belas inci dari setiap ujungnya. Anak-anak mulai dan selesai di belakang garis di ujung-ujung. Ketika mereka beralih mereka melakukan perjalanan ke tanda di ujung berlawanan dari papan sebelum memulai kembali ke posisi semula. setiap anak melakukan perjalanan ke ujung dari papan dan kemudian kembali tanpa jatuh atau menyentuh bagian tubuh ke tanah.

b) Lempar dan Tangkap Berpasangan

Lempar dan tangkap obyek dengan tangan berpasangan 30 kali berturut-turut tanpa meleset dari jarak 25 kaki. Keduanya menangkap dan melempar harus dilakukan di belakang garis. Jika lemparan atau menangkap tidak dibuat melewati garis atau ada lemparan yang gagal ditangkap atau dijatuhkan, tugas harus diulang kembali. Setiap anak

akan menyelesaikan 15 kali melempar dan menangkap 15 kali untuk total 30.

c) Memukul bola di udara (Voli)

Tiga anak berdiri dalam formasi segitiga tiga langkah raksasa satu sama lain. Tantangannya adalah untuk melambungkan bola (bukan bola pantai atau balon) 10 kali berturut-turut tanpa bola menyentuh tanah. Setiap anak harus memukul (voli) bola setidaknya dua kali tetapi tidak dua kali berturut-turut.

d) Lompat Tali

Melompat tali tunggal terus-menerus (tali harus tetap di balik gerakan konstan) selama 90 detik tanpa gagal.

e) Memukul dengan Raket/Padle

Memukul bola dengan raket/padle pendek atau panjang terus-menerus selama 60 detik sambil tetap dalam ruang yang dibentuk dengan menggunakan simpai. Lingkaran harus tetap diam untuk waktu 60 detik.

f) Memutar Simpai

Memutar simpai selama 20 detik dengan simpai itu mulai sekitar pinggang dan sisanya dari tanah (lantai) sepanjang waktu.



e. Gambar Aktvitas:



**Gambar 4.1. Aktivitas Tantangan Kebersamaan**

**B. Ayo Gerak Bersama**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
  - 1) Sikap : kerjasama tim, tanggungjawab
  - 2) Pengetahuan : konsep gerak dan kebugaran
  - 3) Keterampilan : kebugaran (kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler)
- b. Kelas : 3-5
- c. Peralatan : barbel ukuran 1-2 kg, bangku, dan tikar/mat/matras tipis.
- d. Deskripsi Aktivitas :
  - 1) Para siswa dikelompok menjadi 5 tim siswa.

- 2) Persiapkan peralatan dilapangan sesuai dengan aktivitas yang akan dilakukan para siswa.
- 3) Kegiatan ini dibagi menjadi 5 pos tantangan. Para siswa harus menyelesaikan setiap tantangan yang ditetapkan sebelum mereka pindah ke langkah berikutnya dengan waktu yang ditentukan guru. 5 langkah yang harus mereka lalui adalah:
  - a) Angkat barbel lateral  
Para siswa mengangkat barbel secara bersama-sama dengan satu tangan kiri/kanan secara lateral atau menyamping. Waktu ditentukan oleh guru.
  - b) Naik turun bangku  
Para siswa melakukan naik turun bangku secara bersama-sama dengan ketinggian bangku 20-30 cm. Waktu ditentukan oleh guru.
  - c) Push-up terbalik  
Para siswa melakukan push-up dengan terbalik (badan menghadap ke atas) kedua lengan menyanggah di belakang badan secara bersama-sama. Waktu dan banyaknya ditentukan oleh guru.
  - d) Sit-up  
Para siswa melakukan sit-up secara bersama dalam kelompok dengan waktu dan banyaknya ditentukan oleh guru.

e) Angkat barbel fleksor

Para siswa melakukan angkat barbel 1-2 kg dengan cara fleksi untuk membentuk otot bisep dan trisep. Waktu ditentukan oleh guru.

- 4) Guru menekankan agar para siswa agar saat melakukan aktivitas dilakukan secara bersamaan dalam satu kelompok. Kekompakanan kelompok dapat menjadi salah satu aspek penilaian.

e. Gambar:



Gambar 4.2. Aktivitas Ayo Gerak Bersama

### C. Menangkap Harapan

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
- 1) Sikap : percaya diri, tanggungjawab
  - 2) Pengetahuan : konsep gerak dan kesadaran ruang gerak

- 3) Keterampilan : gerak dasar manipulatif  
(lempar/tangkap, pukul, dll)
- b. Kelas : 4-5
- c. Peralatan : 3 kantong plastik, masing-masing diisi dengan balon (dapat digantikan dengan bola plastik), tali/kerucut kecil sebagai tanda batas.
- d. Deskripsi Aktivitas :
  - 1) Buatlah lapangan persegi panjang kemudian bagi menjadi tiga bagian. Masing-masing dari 3 bagian akan memiliki satu tas balon/bola.
  - 2) Para siswa dibagi secara merata di antara 3 bagian lapangan tersebut.
  - 3) Para siswa berupaya untuk memainkan tas berisi balon/bola di udara dalam batas-batas lapangan bagiannya. Jika tas menyentuh tanah atau keluar dari batas-batas, tantangannya akan menjadi lebih sulit.
  - 4) Setelah siswa memainkan tas kemudian memutar ke bagian lapangan yang lain. Beritahukan siswa tentang rotasi ini. Misalnya, bagian 1 pergi ke 2 (tengah) setelah memukul, 2 pergi ke 3, dan 3 kembali ke 1.
  - 5) Guru menghitung waktu untuk aktivitas ini.

e. Gambar:



**Gambar 4.3. Aktivitas Menangkap Harapan**

#### **D. Hadapi Tekanan**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
  - 1) Sikap : menghadapi stress.
  - 2) Pengetahuan : mengidentifikasi stress positif dan negatif.
  - 3) Keterampilan : koordinasi dan kelentukan
- b. Kelas : 3-5
- c. Peralatan : tas plastik, balon, pensil dan kertas
- d. Deskripsi Aktivitas :
  - 1) Mintalah siswa masing-masing menuliskan salah satu stress (masalah/tekanan) mereka pada selembar kertas dan kemudian melipatnya.

- 2) Mintalah siswa menempatkan stressor mereka di dalam balon dan kemudian meniup dan mengikat balon.
- 3) Kumpulkan balon stress dalam tas plastik. Setelah semua balon dikumpulkan, suruh salah satu siswa maju ke depan ruangan. Gunakan selotip, pasang tas plastik ke pinggang siswa. Kemudian, minta siswa untuk mengikat tali sepatunya.
- 4) Pertanyakan kepada siswa: bagaimana stress dapat menyulitkan suatu pekerjaan? Seperti balon yang diletakkan pada pinggang yang mengganggu siswa mengikat tali sepatunya.
- 5) Berdiskusi dengan para siswa untuk menjelaskan bahwa:
  - a) langkah pertama untuk mengelola stress adalah mengakui gejala. Diskusikan dengan siswa daftar tanda dan gejala yang siswa mungkin mengalami ketika mereka berada dalam situasi stress (berkeringat, menangis, sakit kepala, dll).
  - b) Jelaskan bahwa stress bisa baik atau buruk, tapi biarpun begitu stres masih memunculkan tanda-tanda dan gejala yang sama.
  - c) Jelaskan bahwa stress juga dapat dikategorikan sebagai dikelola dan dicegah. Mintalah beberapa contoh stress yang dapat dikelola (pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, dll). Mintalah siswa untuk melakukan brainstorming cara-cara

untuk mencegah penyebab stress tersebut (melakukan pekerjaan rumah tepat waktu, mengatur, merencanakan, jangan menunda-nunda, dll).

e. Gambar:



**Gambar 4.4. Aktivitas Hadapi Tekanan**

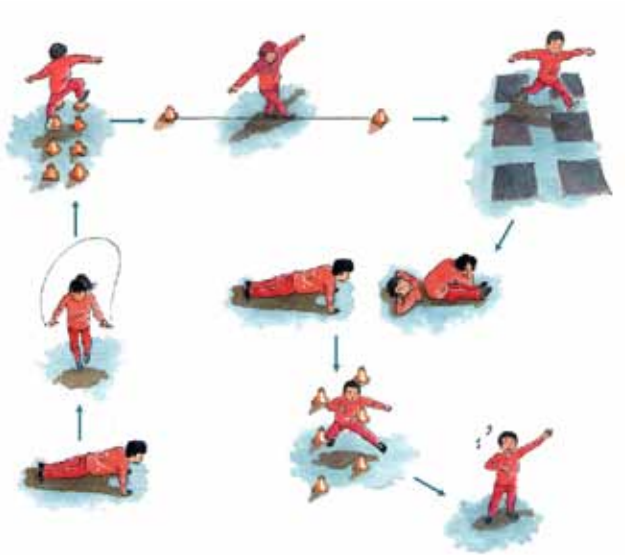
## **E. Meraih Harapan**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
  - 1) Sikap : untuk mendapatkan siswa bergerak banyak dalam waktu singkat.
  - 2) Pengetahuan : konsep gerak dasar dan kebugaran jasmani.
  - 3) Keterampilan : push-up, sit-up, dan keseimbangan, keterampilan lokomotor (jalan, lari, lompat/loncat).
- b. Kelas : 3 – 5
- c. Peralatan : karpet (jika diperlukan/untuk push up), lompat tali individu untuk sekitar 1/2-2/3 dari kelas, 10-20 simpai, 4-8 tali lompat jauh, 6-10 rintangan kecil, 15-20 tempat poli, 8-10 kerucut, kerucut untuk menandai tantangan & musik untuk memotivasi.
- d. Deskripsi Aktivitas :
  - 1) Mulailah guru dengan mengatakan kepada siswa bisa mendaki ke puncak gunung. Dalam perjalanan mereka ke atas mereka akan menghadapi beberapa kendala.
  - 2) Kemudian para siswa disuruh memulai aktivitas mendaki gunung dengan:
    - a) Pada awal kenaikan, mereka melakukan push-up (tradisional atau dimodifikasi) 10 kali untuk menakut-nakuti beruang dari gunung.



- b) Para siswa kemudian mendaki ke batu-batu panas. Batuan panas ditetapkan sebagai daerah lompat tali. Siswa lompat tali 15 kali pada batu-batu panas (karena gunungnya adalah gunung berapi).
- c) Jogging ke rawa. Rawa terdiri dari kerucut yang disusun dua baris. Para siswa melompati/meloncati kerucut (sehingga mereka tidak terjebak dalam rawa).
- d) Kemudian mereka berlari ke daerah sungai. Siswa meniti tali yang disimpan lurus sejajar satu sama lain.
- e) Kemudian siswa menyeberangi sungai dengan melompat dari batu ke batu (karpets-karpets kecil).
- f) Kemudian lanjutkan ke gua. Guanya adalah meja piknik dengan bangku-bangku. Anak-anak melakukan 10 kali push up dan 10 kali sit-up untuk menakut-nakuti makhluk yang hidup di gua-gua bawah (di bawah meja). Kemudian mereka lari ke batu-batu.
- g) Siswa melewati jalur zig-zag menggunakan kerucut. Kemudian ke langkan berbatu di atas gunung.
- h) Siswa mencapai puncak gunung dan mereka merayakannya dengan bernyanyi lagu yang mereka sukai.

e. Gambar:



**Gambar 4.5. Aktivitas Meraih Harapan**

## **F. Membaca Kehidupan**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
- 1) Sikap : disiplin, tanggungjawab
  - 2) Pengetahuan : mampu membaca monitor denyut jantung, konsentrasi
  - 3) Keterampilan : kebugaran jasmani (daya tahan kardiorespirasi).
- b. Kelas : 6-8

- c. Peralatan : stopwatch untuk masing-masing kelompok, lintasan 100 meter, dan clipboard (papan penulis) dengan lembar nomor 1-13 dan pensil untuk masing-masing kelompok.
- d. Deskripsi Aktivitas :
- 1) Buatlah track lari sejauh 100 meter atau dapat disesuaikan dengan keadaan sekolah.
  - 2) Para siswa dibuat berpasangan. Salah satu siswa memantau stopwatch untuk memonitor denyut jantung pasangannya. Siswa yang lain menjadi pelari (yang dimonitor denyut jantungnya).
  - 3) Para siswa yang menjadi pelari berlari pada lintasan sebanyak tiga belas lap/putaran.
  - 4) Siswa yang memegang stopwatch dapat menyuruh pelari untuk memulai berlari atau guru yang menentukan berlari bersama-sama.
  - 5) Pelari berupaya lari selama 13 putaran disertai semangat dari siswa yang menjadi pasangannya yang memegang stopwatch.
  - 6) Setelah pelari mencapai putaran yang dimaksudkan, siswa pemegang stopwatch menghentikan stopwatchesnya dan melihat waktu yang ditempuh pasangannya dalam mencapai 13 putaran.
  - 7) Siswa pemegang stopwatch juga membantu pelari menghitung denyut jantung (di leher/pergelangan tangan) kemudian menuliskannya pada kertas.

- 8) Aktivitas kemudian dilanjutkan dengan melakukan pergantian peran siswa berpasangan tersebut, sehingga semua siswa berkesempatan menjadi pelari dan penghitung denyut jantung.

e. Gambar:



**Gambar 4.6. Aktivitas Membaca Kehidupan**

## **G. Jalan Terbaik**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
- 1) Sikap : kesenangan, motivasi, disiplin, tanggungjawab, kerjasama.
  - 2) Pengetahuan : konsep kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan
  - 3) Keterampilan : kebugaran jasmani (daya tahan kardiovaskular dan otot)

- b. Kelas : 6-8
- c. Peralatan : karpet/alas berbusa, tali skipping, bangku, musik dan pemutar CD.
- d. Deskripsi Aktivitas :
  - 1) Para siswa dibagi dalam kelompok dengan jumlah 12 orang perkelompok.
  - 2) Semua siswa dalam kelompok harus melakukan latihan bersama. Sebagai contoh, semua melakukan sit-up bersama-sama.
  - 3) Berikut ini 12 latihan kebugaran disarankan:
    - a) Push-up (pemimpin siswa pertama dan menghitung)
    - b) Sit-up (pemimpin siswa kedua dan menghitung)
    - c) Gerakan meroda (pemimpin siswa ketiga dan menghitung)
    - d) Jalan Kepiting (pemimpin siswa keempat dan menghitung)
    - e) Melompat lompat (pemimpin siswa kelima dan menghitung)
    - f) Jack Jumping (pemimpin siswa keenam dan menghitung)
    - g) Teruskan jack jumping (pemimpin siswa ketujuh dan menghitung)
    - h) Langkah silang ke samping dengan tangan direntangkan sejajar (pemimpin siswa kesembilan dan menghitung).

- i) Lompat Skipping (pemimpin siswa kesepuluh dan menghitung)
  - j) Lompat Ayam (Cukup melompat dengan satu kaki dan siswa dapat bergantian kaki) (pemimpin siswa kesebelas dan menghitung)
  - k) Naik turun tangga (pemimpin siswa keduabelas dan menghitung)
- 4) Para siswa melakukan keduabelas latihan kebugaran tersebut dengan sungguh-sungguh dan posisi bisa diputar bergantian untuk menjadi pemimpin satu-duabelas).

e. Gambar:



**Gambar 4.7. Aktivitas Jalan Terbaik**

## **H. Sirkuit Kemenangan**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
  - 1) Sikap : disiplin, tanggungjawab
  - 2) Pengetahuan : konsep kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan.
  - 3) Keterampilan : kebugaran jasmani.
- b. Kelas : 6-8
- c. Peralatan : stopwatch, sinyal untuk beralih (yaitu gendang, bertepuk tangan, peluit, dll), tali skipping, barbel seberat 1-2 kg, dan pemutar kaset/cd untuk musik irama cepat.
- d. Deskripsi Aktivitas :
  - 1) Para siswa dibagi dalam kelompok (sesuai dengan banyaknya pos kebugaran yang dibuat).
  - 2) Siswa memiliki 30 detik di setiap stasiun dan 15 detik untuk menempatkan peralatan di sana kemudian pergi dan sampai ke stasiun berikutnya.
  - 3) Pos kebugaran yang harus dilewati adalah:
    - a) Pos 1: Gerak ritmis langkah kaki dan ayunan lengan.
    - b) Pos 2: Push-up
    - c) Pos 3: Lompat Tali (tali Individual)
    - d) Pos 4: angkat barbel dengan ekstensi depan
    - e) Pos 5: loncat-loncat dengan paha lurus
    - f) Pos 6: Loncat-loncat Depan/Belakang

e. Gambar:



**Gambar 4.8. Aktivitas Sirkuit Kemenangan**

## I. Kekuatan Jari

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
  - 1) Sikap : kerjasama, percaya diri, keberanian, tanggungjawab.
  - 2) Pengetahuan : konsep dan fungsi tubuh (sistem pengungkit dan otot-otot sebagai sumber kekuatan sebagai tuas).
  - 3) Keterampilan : beladiri, kekuatan otot dan tulang.
- b. Kelas : 6-12
- c. Peralatan :-



d. Deskripsi Aktivitas :

- 1) Para siswa dibuat berpasang-pasangan secara seimbang dan saling berhadapan.
- 2) Salah satu berperan sebagai “agresor (penyerang) atau lawan” dan siswa lainnya sebagai “pembela diri”.
- 3) Siswa yang berperan sebagai “pembela diri” dengan memperpanjang lengannya, telapak tangan dan lengan lurus sejajar bahu (sejajar dengan lantai) ke depan.
- 4) Siswa yang berperan sebagai “agresor atau lawan” berdiri di depan tangan “si pembela diri”.
- 5) Siswa yang berperan sebagai “agresor” menggunakan ibu jari, jari telunjuk, dan jari yang panjang bersama-sama untuk mendorong “pembela diri” perlahan-lahan turun dengan menggunakan telapak tangan.
- 6) Berikutnya siswa yang menjadi “pembela diri” menempatkan siku mereka di samping tubuh, telapak tangan, dan ulangi kegiatan itu. Kali ini akan sulit untuk mendorong “pembela”.
- 7) Begitulah seterusnya sehingga para siswa dapat berganti peran dan mengulangi aktivitas yang dilakukan.

e. Gambar:



**Gambar 4.9. Aktivitas Kekuatan Jari**

## **J. Mengetahui Tekanan**

a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:

- 1) Sikap : kerjasama, mental dan kesejahteraan emosional, tanggungjawab
- 2) Pengetahuan : pemecahan masalah dan konsep tentang stress
- 3) Keterampilan : mengatasi stress.

b. Kelas : 5-7

c. Peralatan : kertas, pensil, dan worksheet (kertas tugas) yang memuat skenario tentang stress.

d. Deskripsi Aktivitas :

- 1) Para siswa dibagi dalam beberapa kelompok masing-masing 3-4 orang.
- 2) Guru memberikan beberapa tugas sebagai berikut:
  - a) Tugas 1: berikan pertanyaanya tentang (1) Apa definisi stres? Dan (2) Beri dua contoh stres dalam hidup Anda (waktu 2 menit).
  - b) Tugas 2: guru memberikan tugas untuk mengidentifikasi yang dimaksud dengan stres negatif dan stress positif (waktu 3 menit).
  - c) Tugas 3: setiap kelompok mempresentasikan setiap hasil diskusi tugas 1 & 2. Dalam penyajian ini guru memberikan masukan (waktu bisa disesuaikan untuk banyaknya kelompok).
  - d) Tugas 4: Guru memberikan satu skenario yang menyajikan situasi stres. Satu skenario per kelompok dan setiap kelompok diminta untuk mendiskusikan skenario, mengidentifikasi stres positif atau negatif stres dan dua cara untuk mengatasi stres dalam skenario itu. Siswa diberikan sekitar 7-8 menit untuk menyelesaikan tugas ini dalam kelompok mereka.
  - e) Tugas 5: guru menginstruksikan siswa dalam kelompok mempresentasikan hasil diskusi tugas 4 di depan kelas. Guru juga dapat memberikan masukan/input terhadap

hasil diskusi setiap kelompok. (waktu dapat disesuaikan dengan kondisi yang ada)

- 3) Setelah semua tugas dapat diselesaikan oleh siswa dalam kelompok, guru dapat membacakan kesimpulan pelajaran hari tersebut.

e. Gambar:



**Gambar 4.10. Aktivitas Mengetahui Tekanan**



## **BAB V**

### **AKTIVITAS JASMANI BERBASIS KETERAMPILAN KESADARAN SOSIAL**

#### **A. Selamatkan Diri**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
  - 1) Sikap : kerjasama, tolong-menolong, empati, tanggungjawab
  - 2) Pengetahuan : kesadaran ruang
  - 3) Keterampilan : melempar, menangkap, melompat dan meloncat.
- b. Kelas : 3-5
- c. Peralatan : Kerucut pembatas, simpai beberapa buah, dan bola tangan/bola kecil.
- d. Deskripsi Aktivitas :
  - 1) Buatlah lapangan dengan bentuk persegi panjang dengan menggunakan kerucut pembatas (ukuran sekitar 30 x 20 meter tergantung pada ketersediaan peralatan).

- 2) Sebarlah simpai di area lapangan dengan jarak secukupnya sehingga para siswa dapat melompat/meloncat dengan usaha yang maksimal.
- 3) Jarak antara setiap simpai disebut dengan “pasir hisap”.
- 4) Mintalah siswa untuk berpasang-pasangan. Satu orang sebagai pelompat dan satu lagi sebagai penyelamat.
- 5) Mulailah permainan dari garis permulaan, pelompat berupaya pindah dari sisi garis permulaan ke sisi garis berikutnya melalui beberapa simpai yang telah disebar di lapangan.
- 6) Penyelamatan mengikuti jalannya pelompat di sebelah lapangan. Apabila pelompat terjatuh/tidak dapat menjangkau simpai dan masuk pada daerah di antara simpai, maka penyelamat melemparkan bola sebagai pertolongan dan bola tersebut dilempar kembali kepada penyelamat sehingga dia dapat melanjutkan lompatan berikutnya.
- 7) Setelah pelompat berhasil melalui "pasir hisap" mereka bertukar posisi dengan pasangan mereka.
- 8) Tekankan pada para siswa agar berhati-hati dan tidak saling bertabrakan.

e. Gambar:



**Gambar 5.1. Aktivitas Selamatkan Diri**

## **B. Tempat Berkumpul**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
- 1) Sikap : kepedulian, menghargai diri sendiri dan orang lain, tolong-menolong.
  - 2) Pengetahuan : memahami konsep inklusi dan situasi, kesadaran ruang.
  - 3) Keterampilan : lari, jalan, lompat/loncat, reaksi gerak
- b. Kelas : 2-6
- c. Peralatan : Kerucut pembatas, simpai atau ban bekas sepeda/sepeda motor untuk setiap siswa.



d. Deskripsi Aktivitas :

- 1) Siswa dibagi dalam beberapa kelompok.
- 2) Setiap siswa membawa satu buah simpai/ban bekas.
- 3) Tugaskan setiap kelompok untuk membuat lingkaran dan kumpulkan semua simpai/ban bekas di tengah lingkaran.
- 4) Para siswa dalam kelompok bergerak (jalan/lari/lompat/loncat) mengelilingi kumpulan simpai/ban bekas sambil bernyanyi lagu yang mereka senangi, misalnya: balonku, pelangi, dll.
- 5) Pada aba-aba tertentu/guru meniup peluit, siswa berhenti bergerak dan bernyanyi kemudian dengan cepat masuk dalam simpai/ban bekas yang berada di tengah-tengah mereka.
- 6) Permainan dipersulit dengan mengurangi  $2/3$  jumlah simpai yang ada dalam lingkaran.
- 7) Demikian seterusnya sehingga guru terus melakukan pengurangan terhadap jumlah simpai/ban bekas sehingga pada suatu simpai/ban bekas harus berbagi 5-6 orang siswa.

e. Gambar:



**Gambar 5.2. Aktivitas Tempat Berkumpul**

### **C. Angkatlah Bergantian**

a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:

- 1) Sikap : kerjasama, tolong-menolong, tanggungjawab, menghargai kemenangan dan kekalahan.
- 2) Pengetahuan : memahami fungsi anggota gerak (kaki), taktik dan strategi kelompok.
- 3) Keterampilan : kelentukan badan, keseimbangan.

- b. Kelas : 3 – 5
- c. Peralatan : bola besar dan kecil busa/karet, barang-barang kecil lainnya dari berbagai ukuran dan bentuk, dan simpai.
- d. Deskripsi Aktivitas :
  - 1) Para siswa dibagi dalam kelompok dengan jumlah 5-6 siswa setiap kelompok.
  - 2) Setiap kelompok membuat barisan dengan berbaring yang menghubungkan suatu simpai ke simpai yang lain.
  - 3) Pada salah satu simpai dekat siswa pertama terdapat simpai dengan sejumlah benda (bola besar/kecil dan barang lainnya) ditempatkan di dalam. Tujuannya adalah agar orang pertama ini untuk mengangkat benda tersebut menggunakan kakinya dan menempatkannya di atas kepala mereka ke orang berikutnya sambil berbaring. Orang berikutnya harus mengapit benda dengan kakinya, dan sekali lagi menempatkannya ke orang berikutnya dalam barisan. Tangan tidak boleh digunakan, kecuali untuk keseimbangan.
  - 4) Ketika benda mencapai orang terakhir di barisan, orang tersebut yang mencoba untuk menjatuhkan bola ke dalam simpai (sekali lagi, harus menggunakan kakinya). Orang pertama dalam barisan membantu orang terakhir menempatkan bola dalam simpai.

- 5) Semua orang bergeser satu tempat dan proses dimulai lagi.
- 6) Ketika semua orang telah memiliki kesempatan untuk menempatkan bola, tim dapat beralih ke item yang berbeda/benda-benda yang lain.

e. Gambar:



**Gambar 5.3. Aktivitas Angkatlah Bergantian**

## **D. Berjalan dalam Gelap**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
  - 1) Sikap : interaksi positif, kerjasama, saling menghargai, tanggungjawab
  - 2) Pengetahuan : konsentrasi, kesadaran ruang dan tubuh
  - 3) Keterampilan : jalan, keseimbangan

- b. Kelas : 4 ke atas
- c. Peralatan : Lima kerucut, penutup mata, alat yang dapat dipukul dan berbunyi.
- d. Deskripsi Aktivitas
  - 1) Para siswa dikelompokkan dengan masing-masing kelompok berjumlah 4 orang. Satu siswa ditutup matanya dan tiga siswa membawa alat yang dipukul dan berbunyi.
  - 2) Siapkan lintasannya dengan lima kerucut dalam jarak 2-5 meter.
  - 3) Siswa yang matanya ditutup berjalan melewati kerucut secara zig-zag dengan arahan/jalur suara yang dibunyikan oleh tiga temannya.
  - 4) Begitu bergantian sehingga semua siswa dalam kelompok dapat merasakan menjadi orang ditutup matanya.

e. Gambar:



**Gambar 5.4. Aktivitas Berjalan dalam Gelap**

## **E. Bantuan Datanglah**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
- 1) Sikap : kerjasama, saling membantu, empati, tanggungjawab
  - 2) Pengetahuan : kesadaran ruang, taktik/strategi.
  - 3) Keterampilan : lari, lompat/loncat
- b. Kelas : 3 – 5
- c. Peralatan : sebuah matras/tikar/karpet

d. Deskripsi Aktivitas :

- 1) Siapkan lapangan permainan yang disesuaikan dengan jumlah siswa.
- 2) Pilih atau undi seorang siswa untuk menjadi "katak". Sedangkan siswa yang menjadi "semut".
- 3) Pada aba-aba yang diberikan guru, kata bergerak untuk menandai semut dengan menangkap/menyentuh semut tersebut.
- 4) Semut yang kena tangkap/sentuh harus berbaring telentang dengan kaki dan tangan di atas. Pada titik ini, empat (4) semut yang belum ditandai dapat mencoba untuk "menyelamatkan" dengan membawa/menggotong semut yang terluka ke dalam area khusus (mintalah siswa menunjukkan cara aman membawa semut yang terluka, dan bagaimana untuk berhati-hati meletakkannya di atas matras/tikar/karpet). keempat semut yang membawa semut yang "sakit", aman dan tidak boleh ditandai oleh si katak.
- 5) Setelah semut yang ditandai sudah ditempatkan di atas matras/tikar/karpet, semut tersebut memiliki waktu dua detik untuk pergi sebelum mereka dapat ditandai kembali oleh si katak.
- 6) Permainan berakhir ketika semua semut telah ditandai dan katak akan berubah ketika permainan berakhir.

- 7) Tekankan bahwa setiap siswa yang menjadi semut harus saling bekerjasama untuk membantu semut yang ditandai/terluka.

e. Gambar:



**Gambar 5.5. Aktivitas Bantuan Datanglah**

## **F. Lemparan Percaya Diri**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
- 1) Sikap : kerjasama, kepercayaan diri, tanggungjawab
  - 2) Pengetahuan : kesadaran ruang dan gerak
  - 3) Keterampilan : keterampilan juggling, melempar dan menangkap, menendang, koordinasi
- b. Kelas : 3 ke atas
- c. Peralatan : bola ukuran besar, sedang, dan kecil dari karet/busa/plastik.



d. Deskripsi Aktivitas :

- 1) Kelompokkan siswa dalam tim yang terdiri dari 6 – 8 siswa.
- 2) Setiap kelompok memiliki bola ukuran besar/ sedang/kecil.
- 3) Juggling dimulai dengan salah satu anggota melemparkannya ke teman satu tim dan kemudian mereka menendang/melemparkan bola tersebut ke teman yang lain.
- 4) Beritahukan kepada siswa bahwa setiap kelompok perlu mengingat urutan benda yang dilemparkan.
- 5) Setelah siswa mampu melakukan juggling dengan satu bola, coba menggunakan dua bola, kemudian tiga, lalu empat, dan bahkan sampai lima benda.
- 6) Begitu setiap kelompok mulai melemparkan bola lebih banyak, mereka akan melihat pentingnya strategi (yaitu tingkat di mana untuk melempar, kecepatan di mana benda tersebut dilemparkan).

e. Gambar:



**Gambar 5.6. Aktivitas Lemparan Percaya Diri**

## **G. Pandulah Diriku**

a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:

- 1) Sikap : empati (orang yang tidak melihat), kerjasama, komunikasi, tanggungjawab.
- 2) Pengetahuan : pemecahan masalah, kesadaran ruang/gerak
- 3) Keterampilan : keseimbangan, gerak dasar lokomotor (jalan)

b. Kelas : 3 – 5

c. Peralatan : lipatan penutup mata untuk setiap siswa, berbagai macam alat (tongkat hoki, bola berbagai bentuk, lingkaran poli, tas, frisbee, simpai, dll).

d. Deskripsi Aktivitas :

- 1) Sebarkan peralatan ke seluruh lapangan dari satu ujung ke ujung yang lain.
- 2) Siswa dibagi secara berpasangan.
- 3) Salah satu siswa memakai penutup mata sementara yang lain bekerja sebagai pemandu untuk memandu pasangan mereka di area tambang.
- 4) Siswa yang ditutup matanya dipandu berjalan menuju ke ujung lapangan berikutnya tanpa menyentuh benda-benda yang ada dalam lapangan. Jika mereka menyentuh benda setiap saat mereka bisa bertukar tempat dan kembali ke awal.

e. Gambar:



**Gambar 5.7. Aktivitas Pandulah Diriku**

## **H. Bugar Bersama**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
  - 1) Sikap : kerjasama, tanggungjawab, disiplin
  - 2) Pengetahuan : konsep kebugaran jasmani
  - 3) Keterampilan : komponen kebugaran jasmani.
- b. Kelas : 4-5
- c. Peralatan : kerucut pembatas, bola berbagai ukuran, dan stopwatch
- d. Deskripsi Aktivitas :
  - 1) Para siswa dibagi dalam kelompok-kelompok kecil 3-4 orang.
  - 2) Siapkan beberapa kerucut pembatas untuk penanda suatu aktivitas dilakukan.
  - 3) Mintalah setiap kelompok untuk melakukan tantangan kebugaran dengan rangkaian sebagai berikut:
    - 1. Jalan Kepiting  
Jalan kepiting dua kali lintasan dalam waktu 50 detik dengan pembatas kerucut.
    - 2. Squat Jump  
Lakukan 20 kali squat jump dalam waktu 50 detik. Harus melompat di akhir dan siswa dapat bergerak.

3. Push-up bola

Dari jarak 15 meter 2 anak-anak dalam posisi push-up (di tangan), tekan/gelindingkan bola bolak-balik 30 kali (15 untuk setiap anak).

4. Jumping Jacks Berpasangan

Setiap pasangan/kelompok harus menyelesaikan 70 kali jumping jack dalam 60 detik. Harus menyentuh tangan di atas dan menghitung lompatan dengan suara keras bersama-sama.

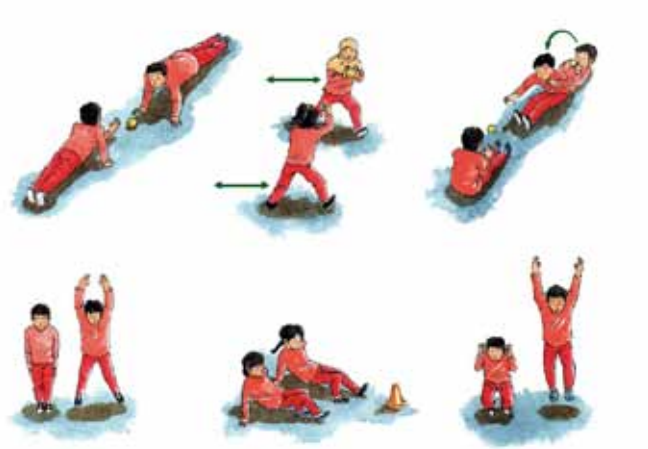
5. Sit-up Lempar & Tangkap Berpasangan

Pasangan harus menyelesaikan 25 kali sit-up saat melempar & menangkap bola yang berhasil dilakukan 25 kali tanpa gagal. Harus menyelesaikannya dalam 60 detik.

6. Lempar & Tangkap sambil Bergerak

Dari jarak 15 meter 2 anak melempar bola dan menangkap secara bergantian sebanyak 25 kali sambil bolak balik. Menangkap dan melempar bola harus berada di belakang garis. Harus menyelesaikannya dalam 60 detik.

e. Gambar formasi:



**Gambar 5.8. Aktivitas Bugar Bersama**

## **I. Bola-bola Kerjasama**

a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:

- 1) Sikap : kerjasama, tanggungjawab, disiplin, saling menghargai, percaya diri
- 2) Pengetahuan : pemecahan masalah, mengambil keputusan
- 3) Keterampilan : gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif.

b. Kelas : 4–10

c. Peralatan : 2 kursi, bola (bola berwarna cerah), kaos tim/rompi/penanda tim, keranjang sampah/plastik.

d. Deskripsi Aktivitas :

- 1) Buatlah lapangan persegi panjang dengan ukuran sesuai banyaknya siswa.
- 2) Pasang dua kursi di ujung-ujung area bermain dengan ukuran diameter 2-3 meter.
- 3) Bagilah kelas menjadi dua tim, dengan satu tim mengenakan kaos tim/rompi/penanda lain.
- 4) Salah satu siswa dari masing-masing tim duduk di kursi menjadi kiper sambil memegang keranjang. Kiper ditempatkan pada ujung-ujung di mana rekan tim mereka berada. Dengan kata lain kiper akan menghadapi rekan tim mereka di awal
- 5) Tujuan permainannya adalah mengoper bola ke rekan setimnya dari rekan setimnya, sampai memasukkan bola ke keranjang yang dipegang kiper.
- 6) Aturan dasar permainan:
  1. Siswa yang menjadi pemain tidak boleh membawa/mendribbling bola.
  2. Siswa yang menjadi pemain hanya dapat menggunakan poros kaki (pivot) seperti di basket.
  3. Jika bola menyentuh lantai (tim menjatuhkan bola), tim lain mendapatkan bola.
  4. Pemain bertahan harus tinggal setidaknya 1-2 meter dari pemain penyerang. Ini dimaksudkan

untuk membatasi pelanggaran dan beberapa permainan kasar yang mungkin terjadi.

5. Permainan akan lebih baik jika dimainkan 10-16 siswa setiap tim.

e. Gambar:



**Gambar 5.9. Aktivitas Bola-bola Kerjasama**

## **J. Mendengar Panggilan**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
  - 1) Sikap : kerjasama, komunikasi, menghargai orang lain, tanggungjawab
  - 2) Pengetahuan : pemecahan masalah, konsentrasi,
  - 3) Keterampilan : keterampilan gerak dasar (jalan/lari).



- b. Kelas : 6-8
- c. Peralatan : kerucut, tabung khusus, penutup mata, lapangan besar.
- d. Deskripsi Aktivitas :
  - 1) Lapangan besar (lapangan sepakbola) ditandai ujung garis dengan kerucut (bisa menggunakan gawang sepakbola atau beberapa jenis gawang khusus) dan tempatkan tabung khusus di lini tengah.
  - 2) Para siswa dibagi menjadi 3-5 kelompok (tergantung pada ukuran kelas). Kelompok-kelompok memilih satu orang dari kelompok mereka untuk menjadi pendengar.
  - 3) Pendengar ditutup matanya dan berdiri di tengah lapangan dekat dengan tabung. Siswa yang lain (sebagai pemanggil) pergi ke ujung garis yang ditunjuk dan berdiri di samping kerucut tanpa sepengetahuan pendengar dimana mereka berada.
  - 4) Siswa yang menjadi pemanggil hanya diperbolehkan berkomunikasi dengan isyarat tertentu (suara hewan, tepukan tangan, siulan, dan lain-lain) untuk mengajak pendengar ke daerah kelompoknya sambil menendang tabung.
  - 5) Apabila pendengar dapat mencapai kelompoknya, maka permainan dapat dilanjutkan dengan mengganti pendengaran oleh siswa lain. Begitu seterusnya hingga semua siswa mendapatkan kesempatan menjadi pendengar.

e. Gambar:



**Gambar 5.10. Aktivitas Mendengar Panggilan**

## **K. Keseimbangan Hidup**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
  - 1) Sikap : tanggungjawab, percaya diri
  - 2) Pengetahuan : konsep keseimbangan statis.
  - 3) Keterampilan : keseimbangan statis (otot-otot tegang, simetris / non-simetris, terbalik/tegak, couterbalance/countertension), dan kelentukan tubuh.
- b. Kelas : 3-12
- c. Peralatan : karpet senam (1 karpet untuk 3-4 siswa).

d. Deskripsi Aktivitas :

- 1) Para siswa dibariskan secara bersaf dengan jarak yang diatur sehingga tidak terkena satu sama lain.
- 2) Guru dapat memilih salah satu siswa yang berpengalaman untuk menjadi pemimpin/ instruktur di depan kelas.
- 3) Guru memberikan contoh satu persatu gerakan-gerakan keseimbangan yang akan diajarkan kemudian semua siswa dipimpin oleh instruktur menirukan gerakan-gerakan keseimbangan tersebut dengan baik dan benar.
- 4) Lamanya melakukan gerakan dapat disesuaikan. Semakin lama dilakukan akan memberikan dampak pada keterampilan keseimbangan. Lakukan pula setiap gerakan secara berulang-ulang.
- 5) Perhatikan setiap siswa saat melakukan gerakan keseimbangan. Siswa dibantu untuk membentuk gerakan yang benar.

e. Gambar:



**Gambar 5.11. Aktivitas Keseimbangan Hidup**



## **BAB VI**

### **AKTIVITAS JASMANI BERBASIS KETERAMPILAN KOMUNIKASI**

#### **A. Tujuan Bersama**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
  - 1) Sikap : kemampuan bekerjasama, sportivitas, tanggungjawab, kejujuran, komunikasi.
  - 2) Pengetahuan : kesadaran ruang, mengambil keputusan
  - 3) Keterampilan : menggelindingkan bola (melangkah dengan kaki berlawanan, lutut ditekuk dan hampir menyentuh tanah, gulingkan bola diatas lantai), menangkap bola (mengamati, menjangkau, dan tarik untuk menyerap tenaga bola, bola lemparkan tinggi ke atas, bola menukik ke bawah hingga menyentuh tanah).
- b. Kelas : 4 dan 5

- c. Peralatan : 20 pin bowling plastik atau 2 botol soda, rompi berbeda warna atau penanda lain, 2-3 bola karet, dan kerucut pembatas.
- d. Deskripsi Aktivitas :
  - 1) Buatlah lapangan dengan garis dan atau kerucut pembatas yang ada untuk menentukan batas-batas dan pin daerah untuk setiap permainan.
  - 2) Bagilah siswa menjadi 2 tim (5 siswa per tim) dan berikan rompi/penanda pada semua siswa. Setiap tim terdiri dari 4 pemain dan 1 penjaga pin.
  - 3) Aturan:
    - a) Permainan dimulai dengan Penjaga Pin mengoper bola ke rekan satu tim yang memulai permainan di tengah lapangan. Penjaga Pin bertanggung jawab untuk melindungi pin, dan membuat sesekali operan ke rekan satu tim.
    - b) Pemain bertanggung jawab untuk mengoper bola ke rekan satu tim mereka, merobohkan pin tim lain, melindungi pin tim mereka, dan mengembalikan pin tim mereka ke area pin jika mereka tersingkir. Pemain tidak boleh masuk ke area pin. Pemain mengoper bola dan merobohkan pin dengan menggulirkan bola di lantai. Pemain tidak boleh melempar atau membuang bola selama permainan.
    - c) Pemain dan Penjaga Pin diperbolehkan untuk memblokir bola dengan tangan dan atau kaki

(tapi tidak ditendang). Bila menggunakan kaki untuk memblokir bola, siswa harus didorong untuk menjebak bola. Permainan ini bukan olahraga kontak fisik. Pemain yang melakukan pelanggaran memberikan bolanya kepada lawan.

e. Gambar:



**Gambar 6.1. Aktivitas Tujuan Bersama**

## **B. Pelampung Darurat**

a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:

- 1) Sikap : kerjasama, keterampilan komunikasi yang positif, menghormati orang lain.
- 2) Pengetahuan : pengembangan strategi, pemecahan masalah,



- 3) Keterampilan : jalan, lompat/loncat, keseimbangan.
- b. Kelas : 3-5
- c. Peralatan : tiga simpai per tim dan kerucut pembatas untuk garis start dan finish.
- d. Deskripsi Aktivitas :
- 1) Siswa dibagi dalam kelompok dengan jumlah masing-masing kelompok 3 orang.
  - 2) Jelaskan kepada siswa bahwa mereka semua berada di atas kapal yang tenggelam (di belakang garis start, menggunakan setengah dari lapangan voli atau daerah yang sama untuk awal dan garis finish).
  - 3) Berikan masing-masing kelompok 1-2 menit untuk melakukan brainstorming (diskusi) ide-ide tentang bagaimana untuk memecahkan persoalan. Masing-masing anggota dalam kelompok harus menawarkan saran sebelum mereka memutuskan ambil suatu tindakan.
  - 4) Para siswa hanya dapat menggunakan pelampung darurat (simpai) untuk mendapatkan keselamatan (jalur lain) dengan tujuan untuk mendapatkan semua orang aman dari kapal secepat mungkin.
  - 5) Siswa hanya boleh melangkah dalam simpai dan mengambil simpai yang kosong. Simpai tidak boleh diseret/dilemparkan. Semua siswa dalam tim harus berada hanya pada simpai tidak boleh keluar simpai.

- 6) Begitu seterusnya sehingga setiap kelompok dapat beralih dari garis start ke finish dan dari garis finish ke garis start kembali.
- e. Gambar:



**Gambar 6.2. Aktivitas Pelampung Darurat**

### **C. Tempat Kita**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
- 1) Sikap : kerjasama, komunikasi, tanggungjawab

- 2) Pengetahuan : kesadaran ruang, pemecahan masalah, belajar tentang negara (mapel IPS).
  - 3) Keterampilan : kelentukan, reaksi, lari, jalan.
- b. Kelas : 3 – 5
- c. Peralatan : 40-50 tali, selotip, gambar peta suatu Negara/benua.
- d. Deskripsi Aktivitas :
- 1) Para siswa dikelompokkan dengan jumlah masing-masing 5 orang.
  - 2) Guru memilihkan gambar/peta suatu negara/benua/pulau bagi setiap kelompok.
  - 3) Para siswa mengambil tali dalam kotak dan memulai membuat negara/benua dengan meletakkan tali di tanah untuk membentuk bentuk negara/benua/pulau itu.
  - 4) Setiap kelompok harus menggunakan seluruh area dan menggunakan semua tali di dalam kotak.
  - 5) Pada jangka waktu tertentu memutuskan untuk setiap kelompok menyelesaikan pembuatan peta/gambar negara/benua/pulau. Jika kelompok tidak dapat menyelesaikan dalam waktu yang ditentukan, mereka diminta untuk memulai lagi dengan negara/benua/pulau yang baru.
  - 6) Pastikan parasiswa dapat bekerjasama memecahkan masalah yang ada secara berkelompok. Aktivitas ini dapat dilakukan berulang-ulang dengan negara/benua/pulau yang berbeda.

e. Gambar:



**Gambar 6.3. Aktivitas Tempat Kita**

#### **D. Lingkaran Keselamatan**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
- 1) Sikap : kerjasama, tanggungjawab.
  - 2) Pengetahuan : memecahkan masalah.
  - 3) Keterampilan : berjalan, lari, kelentukan, keseimbangan

- b. Kelas : 3 ke atas
- c. Peralatan : tali dengan berbagai ukuran, musik
- d. Deskripsi Aktivitas :
  - 1) Tempatkan sepotong tali yang terikat dalam satu lingkaran di tanah yang cukup besar untuk semua siswa di kelas.
  - 2) Para siswa mulai dengan bernyanyi dan mengelilingi tali di dalam lingkaran.
  - 3) Tekankan mereka untuk bekerjasama dan tantang mereka untuk berbuat lebih baik.
  - 4) Pada aba-aba tertentu, buatlah lingkaran tali semakin kecil sehingga para siswa berpikir untuk tetap berada dalam lingkaran
  - 5) Terus lanjutkan hal ini sampai para siswa kehabisan solusi. Akhirnya lingkaran yang terbentuk akan terlalu kecil untuk ditempati semua orang dan mereka harus menjadi sangat kreatif dan sangat cerdas untuk memecahkan masalah.

e. Gambar:



**Gambar 6.4. Aktivitas Lingkaran Keselamatan**

## **E. Bentuk Kekompakan**

a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:

- 1) Sikap : komunikasi yang tepat, keterampilan kerjasama, dan kepemimpinan.
- 2) Pengetahuan : pemecahan masalah, kesadaran ruang/gerak
- 3) Keterampilan : kelentukan, keseimbangan,

b. Kelas : 4-5

c. Peralatan : pita/tali berwarna dengan pola ukuran dan bentuk yang berbeda (satu besar, yang lain berukuran sedang).

d. Deskripsi Aktivitas :

- 1) Aturlah lapangan membentuk gambar dan pola di lantai menggunakan selotip atau tali. Seperti misalnya: gambar bangun ruang (persegiempat, segitiga, lingkaran, dan lain-lain).
- 2) Bagilah siswa ke dalam kelompok-kelompok kecil dari enam sampai delapan siswa untuk masing-masing kelompok. Mintalah setiap kelompok untuk menentukan pemimpinnya (kapten).
- 3) Mintalah setiap kelompok berada pada gambar/pola yang sudah dibuat, kemudian setiap kelompok berupaya membentuk pola/gambar yang ada dengan bagian tubuh setiap siswa sehingga kumpulan siswa tersebut membentuk pola/gambar yang diinginkan dengan dipimpin oleh kapten setiap kelompok.
- 4) Lakukan kegiatan tersebut dengan batasan waktu tertentu agar setiap kelompok dapat dengan cepat berpikir dan bertindak.
- 5) Setelah suatu pola dapat diselesaikan, setiap kelompok dapat secara bergantian melakukan pola/gambar yang lain.

e. Gambar:



**Gambar 6.5. Aktivitas Bentuk Kekompakan**

## **F. Gerak Berirama**

a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:

- 1) Sikap : kerjasama, tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri
- 2) Pengetahuan : konsep membangun tim dalam kegiatan ritme.
- 3) Keterampilan : gerak ritmik, dribbling bola,

b. Kelas : 3 – 5



- c. Peralatan : satu bola (misalnya: bola basket, bola karet) untuk per siswa dan musik yang berirama konstan dan memberikan semangat.
- d. Deskripsi Aktivitas :
- 1) Siswa dibagi menjadi kelompok-kelompok sekitar 6-8 orang per kelompok.
  - 2) Berikan setiap siswa satu bola basket yang sudah "ditandai" sehingga dapat ditentukan ketika bola ini akan kembali ke tempat awal.
  - 3) Para siswa diberikan tugas/tantangan sebagai berikut:
    1. Tugas/tantangan pertama:

Kelompok siswa diatur dalam lingkaran menghadap ke depan. Tantangannya adalah menggiring bola di sekitar kelompok secepat mungkin secara melingkar yang diiringin dengan musik. Siswa yang menggiring bola harus menyesuaikan gerakannya dengan irama musik yang diperdengarkan.
    2. Tugas/tantangan kedua  
Para siswa menggiring bola secara lurus ke depan 4 langkah ke belakang 4 langkah dengan mengikuti iringan musik yang diperdengarkan.
    3. Tugas/tantangan ketiga  
Siswa berpasangan dengan satu bola, kemudian saling berhadapan salah satu memegang bola.

Siswa secara bersamaan melangkah ke samping kanan 4 langkah dilanjutkan mengoperkan bola dengan pantulan dan melangkah kembali ke samping kiri 4 langkah dilanjutkan mengoperkan bola dengan pantulan. Irama langkah dan operan bola harus disesuaikan dengan irama musik yang diperdengarkan.

- 4) Ulangi urutan 2 kali atau lebih. Untuk mengakhiri setiap orang melemparkan bola ke udara dan setiap anggota kelompok berjalan ke arah yang berbeda.

e. Gambar:



**Gambar 6.6. Aktivitas Gerak Berirama**

## G. Langkah Ayun Keberanian

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
  - 1) Sikap : percaya diri, tanggungjawab, disiplin, keberanian
  - 2) Pengetahuan : konsep gerak senam ritmik
  - 3) Keterampilan : gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama musik.
- b. Kelas : 3-5
- c. Peralatan : gambar gerakan-gerakan langkah kaki dan ayunan lengan dan musik yang sesuai bisa memakai VCD/DVD
- d. Deskripsi Aktivitas :
  - 1) Siswa berbaris 4 bersaf.
  - 2) Tahan selama 6 hitungan dari 8 dan mulai bergerak dengan gerakan sebagai berikut:
    1. Gerakan Pertama 8 hitungan:
      - 4 langkah maju sambil pompa kedua lengan di depan badan.
      - 4 langkah mundur sambil pompa kedua lengan di depan badan.
    2. Gerakan Kedua 8 hitungan:
      - 4 langkah maju akhiri dengan tepuk tangan pada hitungan ke-4
      - 4 langkah mundur akhiri dengan tepuk tangan pada hitungan ke-4

3. Gerakan Ketiga 8 hitungan:
    - 4 langkah samping kanan.
    - 4 langkah samping kiri.
  4. Keempat 4 hitungan:
    - Langkahkan kaki kanan ke depan tahan.
    - Langkahkan kaki kiri ke depan tahan.
    - Langkahkan kaki kanan ke belakang tahan.
    - Langkahkan kaki kiri ke belakang tahan dan diikuti dengan tepuk tangan.
  5. Kelima 4 hitungan:
    - Kedua tangan memegang pinggang.
    - Langkahkan kaki kanan ke samping kanan, diikuti langkah kaki kiri.
    - Langkahkan kaki kiri ke samping kiri, diikuti langkah kaki kanan.
- 3) Tekankan agar para siswa dapat melakukan semua gerakan secara bersama-sama dan harus sesuai dengan irama hitungan.
  - 4) Lakukan gerakan-gerakan tersebut secara berulang-ulang agar para siswa dapat melakukan secara benar.

e. Gambar:



**Gambar 6.7. Aktivitas Langkah Ayun Keberanian**

## H. Alas Kebersamaan

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
  - 1) Sikap : kerjasama, komunikasi, tanggungjawab.
  - 2) Pengetahuan : pemecahan masalah (tugas-tugas kelompok).
  - 3) Keterampilan : kebugaran jasmani
- b. Kelas : 6 – 8
- c. Peralatan : tikar/karpet/kertas koran untuk setiap kelompok.

d. Deskripsi Aktivitas :

- 1) Para siswa dibagi dalam kelompok 5-10, masing-masing kelompok siswa bekerjasama untuk memanipulasi tikar/kertas koran.
- 2) Berikan tantangan berikut ini.
  1. Tantangan 1: kelompok harus dapat mempertahankan setiap siswa untuk tidak menyentuh lantai dan harus tetap di atas tikar yang dilipat. Tikar/kertas koran dilipat hingga menjadi bagian kecil dan para siswa harus tetap berada di atasnya.
  2. Tantangan 2: berikan masing-masing kelompok dua tikar dan setiap kelompok harus dapat menggunakan dua tikar/kertas koran tersebut untuk berpindah bersama-sama dari satu ujung lapangan ke ujung yang lainnya. kelompok yang dahulu mencapai ujung lapangannya adalah pemenangnya.

e. Gambar:



**Gambar 6.8. Aktivitas Alas Kebersamaan**

## I. Segitiga Kekuatan

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
- 1) Sikap : kerjasama, komunikasi, disiplin, tanggungjawab
  - 2) Pengetahuan : mengambil keputusan, memecahkan masalah
  - 3) Keterampilan : lokomotor (jalan/lari), non-lokomotor (meliuk, menghindar).
- b. Kelas : 4 ke atas
- c. Peralatan : Kerucut pembatas untuk mengidentifikasi area bermain

d. Deskripsi Aktivitas :

- 1) Para siswa dibentuk menjadi tiga kelompok dan mintalah untuk bergandengan tangan.
- 2) Anggota kelompok keempat akan berada di luar lingkaran tiga yang berpegangan tangan sebagai pengejar. Pengejar menunjuk/manandai satu orang di lingkaran sebagai orang yang akan dikejar/target.
- 3) Pada aba-aba yang diberikan guru, pengejar mencoba menyentuh/menangkap orang yang akan dikejar/target dalam kelompok dan kelompok berpegangan tangan akan bekerja sama untuk mencoba dan melindungi orang yang ditandai tersebut.
- 4) Apabila pengejar dapat menyentuh/menangkap siswa yang menjadi target maka permainan dapat dilanjutkan dengan mengganti si pengejar oleh siswa yang tersentuh tersebut.
- 5) Begitu seterusnya hingga waktu yang ditentukan oleh guru.



e. Gambar:



**Gambar 6.9. Aktivitas Segitiga Kekuatan**

## **J. Tentukan Tujuanmu**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
- 1) Sikap : kerjasama tim, komunikasi, tanggungjawab.
  - 2) Pengetahuan : konsep-konsep seperti: masuk ke ruang terbuka, mengantisipasi, komunikasi, mengembangkan strategi.
  - 3) Keterampilan : gerak dasar lokomotor (jalan/ lari) dan manipulatif.

- b. Kelas : 6-8
- c. Peralatan : stick (tongkat pemukul hoki), bola tenis/busu/plastik, dan kerucut pembatas
- d. Deskripsi Aktivitas :
  - 1) Pada lapangan tempatkan gawang berupa kerucut dipasangkan sekitar 3 meter kerucut ini harus merata di seluruh lapangan.
  - 2) Masing-masing siswa berpasangan, setiap siswa akan mendapatkan stick hoki dan setiap pasangan mendapatkan satu bola.
  - 3) Setiap pasangan harus berupaya untuk memasukkan bola pada gawang dengan dalam lapangan dengan waktu 60 detik. Untuk mencetak poin setiap pasangan harus mengoper bola antara gawang dari satu pasangan. Setelah mencetak skor pasangan itu harus pergi ke gawang yang berbeda untuk mencetak skor lagi.
  - 4) Kegiatan ini akan dilakukan selama lebih dari 30-40 menit. Oleh karena itu, berikan siswa beberapa tantangan berikut ini:
    1. Tantangan 1, setiap pasangan mencoba mencetak angka ke gawang yang bebas tanpa kawalan.
    2. Tantangan 2, tambahkan satu pasangan ke dalam permainan/lapangan sehingga kedua pasangan tersebut mencoba untuk menjadi pemain bertahan dan pencetak angka.

3. Tantangan 3, tambahkan satu pasangan lagi ke dalam permainan/lapangan sehingga terdapat tiga pasangan yang saling mencoba mencetak angka dan menghambat pasangan lain untuk mencetak angka.
4. Tantangan 4, tambahkan satu pasangan lagi ke dalam permainan/lapangan sehingga terdapat empat pasangan yang saling mencoba mencetak angka dan menghambat pasangan lain untuk mencetak angka.
5. Begitu seterusnya sehingga semua pasangan yang ada dapat bermain dan saling menjadi penyerang dan bertahan.

e. Gambar:



**Gambar 6.10. Aktivitas Tentukan Tujuanmu**

## **K. Tarian Kehidupan**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
  - 1) Sikap : kerjasama, kreativitas, tanggungjawab
  - 2) Pengetahuan : konsep gerakan ritmik
  - 3) Keterampilan : gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan
- b. Kelas : 6-8
- c. Peralatan : alat pemutar musik (cari tempo cepat), 4 kartu line dance (sebagai contoh: berjalan mundur - kanan, kiri, kanan, sentuh dengan kiri).
- d. Deskripsi Aktivitas :
  - 1) Para siswa dibagi dalam 3-6 kelompok. Setiap kelompok akan menerima kartu line dance atau kertas bertuliskan bentuk-bentuk gerakan ritmik yang harus dilakukan.
  - 2) Jelaskan kepada siswa bahwa mereka akan menciptakan line dance mereka sendiri. Line dance ini harus memiliki minimal 4 bagian, setiap bagian dimulai pada hitungan ke-4.
  - 3) Para siswa dalam kelompok diinstruksikan untuk mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:
    1. Langkah 1 - Tulis nama-nama orang dalam kelompok.
    2. Langkah 2 - Pilih 4 kartu gerak irama dan diskusikan dalam kelompok untuk melakukan

gerakan-gerakan ritmis yang ada dalam kartu atau buat sendiri gerakan-gerakan itu semakin lebih bagus dan dinamis.

3. Langkah 3 - Praktekkan gerakan-gerakan ritmik kelompokmu disertai dengan pilihan lagu/musik yang sesuai.
  4. Langkah 4 - presentasikan/perlihatkan semua gerakan ritmik kelompokmu di depan kelas, sedangkan kelompok lain mengamati kelompokmu.
- 4) Guru memantau setiap kelompok saat menciptakan gerakan ritmik mereka dan dapat memberikan masukan saat diskusi kelompok. Kelola juga waktu untuk setiap langkah-langkah yang dilakukan para siswa dalam kelompok.

e. Gambar:



**Gambar 6.11. Aktivitas Tarian Kehidupan**

## **BAB VII**

### **AKTIVITAS JASMANI BERBASIS KETERAMPILAN PEMECAHAN MASALAH**

#### **A. Merakit Sama-sama**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
  - 1) Sikap : kemampuan kerjasama, komunikasi.
  - 2) Pengetahuan : pemecahan masalah, penalaran, dan keterampilan matematika.
  - 3) Keterampilan : lari, jalan, reaksi gerak.
- b. Kelas : 4 dan 5
- c. Peralatan : bola (bola voli, bola tangan, bola plastik, bola kecil warna, dll), kerucut (cone), frisbee, simpai (sebagai rakit), kerucut pembatas atau garis untuk menandai pulau itu.
- d. Deskripsi Aktivitas :
  - 1) Buatlah siswa dalam kelompok-kelompok kecil 3-5 orang.
  - 2) Buat lapangan persegi panjang secukupnya.

- 3) Tentukanlah nilai dari setiap alat/benda yang ada dengan angka yang diinginkan. Misalnya:
  - Bola voli = 20
  - Bola tangan = 15
  - Bola plastik = 10
  - Frisbee = 5
  - Kerucut = 25
  - Bola-bola kecil = 1
- 4) Persiapkan soal-soal matematika yang sedang siswa pelajari di kelas matematika, seperti: perkalian, penjumlahan, pengurangan, dan pertambahan.
- 5) Aturan:
  - a) Sebarkan peralatan di dalam lapangan dengan jarak secukupnya sehingga mereka dapat berlari/berjalan.
  - b) Guru menyebutkan soal matematika.
  - c) Kelompok siswa berdiskusi kemudian secara bersama-sama mengambil alat/benda yang sesuai dengan nilai jawaban soal matematika tadi sambil berpegangan pada simpai dan meyimpannya pada tempat mereka (pulau).
  - d) Setelah semua soal disebutkan dan peralatan terkumpulkan, guru dan siswa setiap kelompok memeriksa kebenaran alat/benda yang terkumpul dengan soal yang disebutkan.

e. Gambar:



**Gambar 7.1. Aktivitas Merakit Sama-sama**

## **B. Bebaskan Dirimu**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan, disiplin (mematuhi aturan)
  - 1) Sikap : kerjasama, menghargai kemenangan/kekalahan
  - 2) Pengetahuan : memahami taktik/strategi ofensif dan defensif, memahami peraturan permainan.
  - 3) Keterampilan : lari, jalan, kecepatan, daya tahan.
- b. Kelas : 3-5
- c. Peralatan : bola besar, bola tenis/kecil, tongkat masing-masing 8 buah dan 4 buah kerucut



pembatas (Peralatan lain dapat digunakan dengan jumlah yang sama (8).

d. Deskripsi Aktivitas :

- 1) Tempatkan 4 buah kerucut pada sebuah lapangan dengan jarak secukupnya sehingga siswa dapat berlari dan berjalan dengan cepat.
- 2) Tempatkan pada masing-masing kerucut: 2 buah bola besar, 2 buah bola tenis/kecil, dan 2 buah tongkat.
- 3) Para siswa secara berpasangan menempatkan diri pada setiap kerucut yang ada, sehingga 8 orang pertama bermain dalam permainan.
- 4) Pada aba-aba dan waktu yang ditentukan oleh guru, setiap siswa secara bergantian mengambil/mendapatkan peralatan dari pasangan lain. Setiap orang berlari ke tempat tim lain dan mengambil hanya satu bagian dari peralatan dan membawanya ke tempat mereka. Hanya satu orang di setiap tim dapat bergerak pada satu waktu. Setelah itu satu orang datang kembali ke kerucut dan orang berikutnya pergi.
- 5) Setiap siswa yang lari bisa pergi ke tim mana pun yang mereka inginkan dan mengambil setiap bagian dari peralatan yang mereka pilih.
- 6) Tekankan para siswa untuk berhati-hati saat mereka berpindah di area bermain sehingga tidak saling bertabrakan.

7) Setelah semua siswa berkesempatan untuk melakukan permainan. Kumpulkan mereka dan lakukan diskusi tentang pertahanan dan penyerangan ke kelompok lain. Bagaimana sebuah tim dapat memenangkan permainan? Bagaimana setiap orang bergerak tanpa terjadi benturan?.

e. Gambar:



**Gambar 7.2. Aktivitas Bebaskan Dirimu**

### **C. Lakukan Tugasmu**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan
- 1) Sikap : kerjasama, kepercayaan diri, komunikasi, menghargai pendapat

- 2) Pengetahuan : pemecahan masalah
  - 3) Keterampilan : berbagai aktivitas fisik sesuai dengan fungsi bagian-bagian tubuh.
- b. Kelas : 3 - 5
- c. Peralatan : Sebuah wadah kecil dengan sekitar 20 sampai 40 kartu/undian, masing-masing dengan kata bagian tubuh dan tertulis aktivitas yang harus dilakukan, satu kata atau frase per kartu (contoh: hidung, siku, berputar, lutut, berteriak, melompat, bertepuk tangan, lompat, kepiting berjalan, tendangan karate, hop, jogging, tangan, dll).
- d. Deskripsi Aktivitas :
- 1) Para siswa dibuat berpasang-pasangan.
  - 2) Setiap pasangan diberikan kesempatan untuk mengambil kartu/undian yang berada dalam tiga wadah kecil yang berisi bagian tubuh (tangan, kaki, siku, dll); gerakan (tendangan karate, berputar, meledak, bertepuk tangan, dll); dan aktivitas gerak (melompat, meluncur, kepiting berjalan, dll).
  - 3) Setelah semua pasangan mendapatkan kartu/undian. Berikan kesempatan setiap pasangan untuk berdiskusi tentang isi kartu yang mereka dapat, kemudian satu persatu pasangan dipanggil untuk membacakan dan melakukan hal yang diinstruksikan dalam kartu/undian.
  - 4) Demikian seterusnya sehingga semua pasangan tampil dan kembali mengambil kartu/undian sampai 2-3 kali.

e. Gambar:



**Gambar 7.3. Aktivitas Lakukan Tugasmu**

#### **D. Kerjakan Bersama**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
  - 1) Sikap : kerjasama
  - 2) Pengetahuan : pemecahan masalah
  - 3) Keterampilan : gerak anggota tubuh (bisa dengan irama).
- b. Kelas : 4 – 5
- c. Peralatan : Pensil/ballpoint dan kertas

d. Deskripsi Aktivitas :

- 1) Para siswa dibagi dalam kelompok dengan masing-masing berjumlah 3 orang.
- 2) Setiap kelompok diberikan pensil dan kertas.
- 3) Berikan kesempatan kepada setiap kelompok untuk melakukan tugas-tugas berikut ini:
  1. Tugas 1: berdiskusi menuliskan petunjuk melakukan gerak/aktivitas tertentu. Contoh: siswa membuat gerakan senam/menulis petunjuk, menggambar bermain atau bergerak dalam suatu permainan, dan membangun urutan gerakan. Berikan waktu secukupnya.
  2. Tugas 2: setiap kelompok saling menukar petunjuk kemudian membaca dan mendiskusikan petunjuk yang diperoleh dari kelompok lain tersebut. Berikan waktu secukupnya.
  3. Tugas 3: guru memanggil setiap kelompok untuk menampilkan petunjuk yang mereka peroleh. Kelompok yang lain memperhatikan dan memberikan penilaian terhadap tugas yang dilakukan.
  - 4) Kelompok yang melakukan secara benar gerakannya sesuai petunjuk yang dianggap sebagai pemenang.

e. Gambar:



**Gambar 7.4. Aktivitas Kerjakan Bersama**

## **E. Lewati Tantangan**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
  - 1) Sikap : kerjasama, tanggungjawab
  - 2) Pengetahuan : pemecahan masalah
  - 3) Keterampilan : kelentukan, koordinasi, keseimbangan
- b. Kelas : 3-5
- c. Peralatan : satu atau lebih simpai plastik/rotan
- d. Deskripsi Aktivitas :
  - 1) Para siswa dibagi dalam dua kelompok.
  - 2) Setiap kelompok berpegangan tangan membentuk lingkaran.

- 3) Pada aba-aba guru, setiap kelompok untuk mengoper simpai melalui seluruh tubuhnya tanpa melepaskan pegangan tangan sehingga lingkaran tetap terjaga.
  - 4) Kelompok yang menang adalah kelompok yang dapat melewatkan simpai paling banyak.
  - 5) Pastikan kelompok bekerjasama dengan baik. Guru dapat mengurangi poin/waktu melihat sesuatu yang salah dalam kerjasama.
- e. Gambar:



**Gambar 7.5. Aktivitas Lewati Tantangan**

## **F. Ayo Berpikir**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan
  - 1) Sikap : kerjasama
  - 2) Pengetahuan : pemecahan masalah
  - 3) Keterampilan : berbagai aktivitas gerak

- b. Kelas : 3 ke atas
- c. Peralatan : berbagai peralatan (bola, keranjang, kerucut, tongkat, dll)
- d. Deskripsi Aktivitas :
  - 1) Mintalah siswa untuk membentuk kelompok secara acak terdiri dari 3-4 siswa.
  - 2) Berikan masing-masing kelompok 2-4 buah peralatan.
  - 3) Mintalah siswa untuk menciptakan permainan yang menggunakan semua peralatan dan mencakup semua siswa yang akan bermain permainan ini.
  - 4) Mereka juga perlu untuk menciptakan aturan untuk permainan mereka.
  - 5) Mintalah mereka membuat permainan itu selama sekitar 15 menit.
  - 6) Mintalah siswa untuk mempresentasikan permainan mereka ke seluruh kelas. Dalam presentasi, mereka perlu menjelaskan aturan dan menunjukkan bagaimana mereka melibatkan semua pemain dalam permainan.
  - 7) Guru dapat menyuruh mereka menulis ini dan menyalinnya.



e. Gambar:



Gambar 7.6. Aktivitas Ayo Berpikir

## G. Hindari Runtuhan

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
  - 1) Sikap : kerjasama, tanggungjawab.
  - 2) Pengetahuan : pemecahan masalah (tantangan fisik)
  - 3) Keterampilan : berbagai tantangan fisik (keseimbangan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, aksi-reaksi, dll).
- b. Kelas : 3 – 5
- c. Peralatan : tikar/karpet/kertas koran bekas (ukuran besar)

d. Deskripsi Aktivitas :

- 1) Para siswa dibagi menjadi kelompok-kelompok setiap tikar dengan jumlah 6-8 orang satu kelompok (jangan terlalu banyak orang pada satu tikar, untuk alasan keamanan).
- 2) Berikan beberapa tantangan dan mintalah siswa mencoba terlebih dahulu:
  - Tantangan 1, mengangkat tikar: Siswa mengangkat tikar/karpet/kertas koran bersama-sama, kemudian membawanya kembali ke lantai pelan-pelan dalam waktu yang sama.
  - Tantangan 2, turunkan tikar: Siswa mengangkat tikar tikar/karpet/kertas koran. Pada aba-aba tertentu, mereka jatuhkan pada waktu yang sama.
  - Tantangan 3, turunkan tikar dan menghindar: 3-4 orang memegang dan mengangkat tikar/karpet/kertas koran, sedangkan 3-4 orang yang lain berada di bawah tikar. Turunkan tikar/karpet/kertas koran dan secara serentak orang yang berada dibawah bergerak agar tidak terkena tikar/karpet/kertas koran.

e. Gambar:



**Gambar 7.7. Aktivitas Hindari Runtuhan**

## H. Berlarilah

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
  - 1) Sikap : kerjasama, percaya diri, tanggungjawab, disiplin
  - 2) Pengetahuan : memecahkan masalah dan mengambil keputusan
  - 3) Keterampilan : gerak dasar lokomotor (jalan/ lari/lompat/loncat) dan non-lokomotor (meliuk, menghindar)
- b. Kelas : 6-8
- c. Peralatan : lapangan dengan garis (seperti: bola basket & bola voli) dan kerucut pembatas.

d. Deskripsi Aktivitas :

- 1) Para siswa dibagi menjadi 2 tim/kelompok dan tempatkan masing-masing tim di ujung-ujung lapangan.
- 2) Setiap tim memiliki tujuan yang sama yang semua pemain bergerak ujung lapangannya ke ujung lapangan yang lain. Mereka melakukan ini dengan perjalanan sepanjang dalam satu garis lurus.
- 3) Peraturan permainan:
  1. Permainan dimulai dengan kedua tim mulai bergerak secara bersamaan dan sebagai individu berhadapan satu sama lain. Setelah siswa melewati garis tengah lapangan mereka hanya diperbolehkan untuk bergerak maju atau sisi ke sisi lainnya. Di sisi mereka sendiri dan mungkin bergerak ke segala arah.
  2. Garis tengah lapangan netral dan semua siswa aman di sana. Namun, di sisi yang berlawanan jika jalur siswa terkena sentuhan/ditangkap lawannya, mereka harus melangkah ke samping kembali ke daerah lapangannya dan memulai lagi.
  3. Seorang siswa tidak bisa keluar dari permainan sampai mereka telah berhasil menyeberang ke sisi lain.
  4. Tim pertama yang memiliki semua anggotanya di sisi berlawanan adalah pemenangnya.

e. Gambar:



**Gambar 7.8. Aktivitas Berlarilah**

## **I. Tetaplah Terjaga**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
  - 1) Sikap : Tanggungjawab, percaya diri
  - 2) Pengetahuan : Pemecahan masalah (menyelesaikan tugas)
  - 3) Keterampilan : gerak dasar manipulatif (lempar-tangkap)
- b. Kelas : 6-9

- c. Peralatan : bola tenis atau bola dengan ukuran sama.
- d. Deskripsi Aktivitas :
- 1) Para siswa menyebar dalam lapangan sambil membawa bola.
  - 2) Guru menginstruksi para siswa untuk melambungkan bola setinggi mungkin dan dengan siap harus ditangkap kembali sebelum jatuh ke tanah.
  - 3) Ibaratkanlah kepada para siswa bahwa bola ini merupakan sekolah, teman, olahraga, pekerjaan, klub sekolah, merencanakan pesta ulang tahun, keluarga (apa-apa siswa di kelas mungkin terlibat dalam atau harus melakukan secara teratur serta apapun yang mereka ingin lakukan dengan waktu luang mereka).
  - 4) Setiap kali siswa melemparkan bola ke atas dia harus berteriak tanggungjawab apa yang melekat pada bola tersebut dan dia harus benar-benar menangkapnya sebelum jatuh ke tanah.
  - 5) Aktivitas ini dapat ditentukan waktunya oleh guru.

e. Gambar:



**Gambar 7.9. Aktivitas Tetaplah Terjaga**

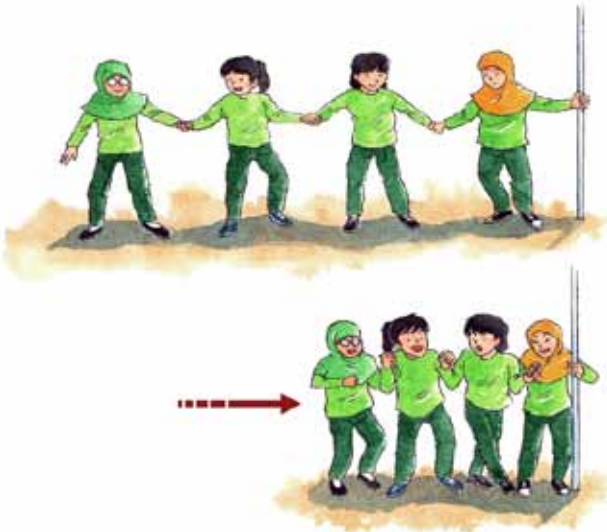
## **J. Berpeganganlah**

- a. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
  - 1) Sikap : kerjasama, tanggungjawab
  - 2) Pengetahuan : memecahkan masalah.
  - 3) Keterampilan : gerak dasar non-lokomotor (memilin, meliuk, dll).
- b. Kelas : 6-12

- c. Peralatan : -
- d. Deskripsi Aktivitas :
- 1) Para siswa dibagi dalam kelompok kecil (5-6) berpegangan tangan dalam garis lurus, semua menghadap ke arah yang sama.
  - 2) Siswa yang paling akhir menempatkan tangan mereka ke dinding atau berpegangan pada tiang.
  - 3) Tugasnya adalah semua orang, termasuk orang dengan tangan mereka di sekitar tiang atau ke arah dinding harus melipat kedua tangan mereka didepan dada dengan cara memutarakan badannya.
  - 4) Siswa tidak boleh ada yang melepaskan tangan mereka dan orang terakhir harus tetap meletakkan tangan mereka pada dinding atau tiang.
  - 5) Para siswa mencari cara yang diketahui untuk memecahkan masalah ini. Berikan siswa banyak waktu untuk mendiskusikan solusi untuk masalah ini.



e. Gambar:



Gambar 7.10. Aktivitas Berpeganganlah

## K. Berkreasilah

- a. Aktivitas ini bertujuan mengembangkan:
  - 1) Sikap : kerjasama, kedisiplinan, tanggungjawab, aktif dan partisipatif, kreativitas
  - 2) Pengetahuan : pemahaman tentang komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan
  - 3) Keterampilan : tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meminta siswa secara aktif terlibat dalam menciptakan dan berpartisipasi dalam permainan kebugaran.
- b. Kelas : 7-8

- c. Peralatan : Semua jenis peralatan (kerucut, celemek, raket, bola dari semua ukuran, gawang, tikar, frisbee, bat pemukul, bendera, dll).
- d. Deskripsi Aktivitas :
- 1) Para siswa dibagi dalam beberapa kelompok 3-5 siswa per kelompok.
  - 2) Para siswa diberikan waktu untuk berdiskusi dan melakukan beberapa tugas sebagai berikut:
    1. Tugas I: mulailah dengan pemanasan
    2. Tugas II: berikan tugas pada kelompok untuk menyusun sebuah permainan/aktivitas yang dapat mengembangkan komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (daya tahan aerobik, kekuatan dan daya tahan otot, dan kelentukan).
    3. Tugas III: setiap kelompok mempresentasikan permainan yang mereka buat di depan kelas dengan terlebih dahulu menjelaskan aturan dan tatacara permainan serta memainkannya secara sungguh-sungguh.
  - 3) Guru dapat memberikan masukan dan saran pada permainan yang dibuat oleh setiap kelompok. Berikan batasan waktu dalam setiap tahapan tugas yang dilakukan.
  - 4) Tekankan bahwa permainan itu harus mengenai komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.

e. Gambar:



**Gambar 7.11. Aktivitas Berkreasilah**

## DAFTAR PUSTAKA

- Akelaitis, A. V. (2015). "Social Skills Expression of Senior High School Age Students in Physical Education Classes". *European Journal of Contemporary Education*, 14(4), 232-238. <http://dx.doi.org/10.13187/ejced.2015.14.232>
- Alperstein, G & Raman, S. (2003). "Promoting mental health and emotional well-being among children and youth: a role for community child health?" *Child Care Health Dev*, 29(4), 269-274.
- Bernard Van Leer Foundation. (2005). *Early childhood matters: Responses to young children in post-emergency situations*. The Hague: Bernard Van Leer Foundation.
- Blair, R. J. (2005). "Responding to the Emotions of Others: Dissociating Forms of Empathy through the Study of Typical and Psychiatric Populations". *Consciousness and Cognition*, 14, 698-718. <http://dx.doi.org/10.1016/j.concog.2005.06.004>
- Brunelle, J., Danish, S. J., & Forneris, T. (2007). "The Impact of A Sport-Based Life Skill Program on Adolescent Prosocial Values". *Applied Development Science*, 11(1), 43-55. <http://dx.doi.org/10.1080/10888690709336722>

- Cavojová, V., Sirota, M., & Belovicová. (2012). "Slovak Validation of the Basic Empathy Scale in Pre-Adolescents". *Studia Psychologica*, 54(3), 195-208.
- Coakley, J. (2001). *Sport in Society: Issues and Controversies*. New York: McGraw-Hill.
- Collaborative for Academic, Social, Emotional Learning (CASEL). (2015) *Social and Emotional Learning Core Competencies*. Chicago, IL: Author. <http://www.casel.org/social-and-emotional-learning/core-competencies>
- Cotton, K. (2001). "Developing Empathy in Children and Youth". *School Improvement Research Series Close Up # 13*. Retrieved 15 August 2016 from <http://www.nwre1.org/scpd/sirs/7/cu13.html>
- Curelaru, M., Abalasei, B. & Cristea, M. (2011). "Psychosocial Correlates of the Need for Physical Education and Sports in High School". *Journal of Social Sciences*, 7 (4), 521-528.
- Dahar, R.W. (1989). *Teori-Teori Belajar*. Bandung: Alfabeta.
- Duncan, J & Arntson, L. (2004). *Children in Crisis: Good Practices in Evaluating Psychosocial Programming*. Retrieved August 15, 2006. from [http://www.savethechildren.org/publications/Good\\_Practices\\_in\\_Evaluating\\_Psychosocial\\_Programming.pdf](http://www.savethechildren.org/publications/Good_Practices_in_Evaluating_Psychosocial_Programming.pdf)
- Ewing, M. (2008). "Promoting Social and Moral Development through Sports". *US Youth Soccer Parents Resource Library*. Tersedia on line dalam [http://www.mayouthsoccer.org/pages/347\\_promoting\\_social\\_moral\\_development\\_through\\_sport.cfm](http://www.mayouthsoccer.org/pages/347_promoting_social_moral_development_through_sport.cfm)©2008 Mass Youth Soccer Association. Access 5 Februari 2008.

- Freeman, W. H. (2001). *Physical Education and Sport A Changing Society*. Needham Height: Allyn and Bacon.
- Garcia-Lopez, L. M., & Gutierrez, D. (2013). "The Effects of a Sport Education Season on Empathy and Assertiveness". *Physical Education and Sport Pedagogy*, (21 March 2013), 1-5. <http://dx.doi.org/10.1080/17408989.2013.780592>
- Garton, A. F., & Gringart, E. (2005). The Development of a Scale to Measure Empathy in 8- and 9-year Old Children. *Australian Journal of Education and Development Psychology*, 5, 17-25.
- Gschwend, A & Selvaraju, U. (2008). *Psychosocial Sport Programmes to Overcome Trauma in Post-Disaster Interventions: An Overview*. Swiss Academy for Development. Boezingenstrasse.
- Ismail, A. H. (1972). Integrated Development. In J. E. Kane, *Psychological Aspect of Physical Education and Sport* (pp. 1-37). New York: Routledge.
- Inter-Agency Standing Committee (IASC). (2007). *IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings*. Geneva: IASC.
- Janssens, J. et al. (2004). *Education of Sport: An Overview of Good Practice in Europe*. Nieuwegein, Netherlands: Arko Sport Media.
- Johnson, E.B. (2000). *Contextual Teaching and Learning*. California: Corwin Press, Inc.
- Jones, R. L., Potrac, P., Cushion, C., & Ronglan, L. T. (2011). *The Sociology of Sports Coaching*. New York: Routledge.

- Kaur, B. (2008). "Teaching and learning of mathematics - What really matters to teachers and students?" *ZDM - The International Journal on Mathematics Education*, 40(6), 951-962.
- Kidnesia. (2010). *Atasi Trauma Anak Setelah Bencana Alam*. Tersedia dalam [www.kidnesia.com](http://www.kidnesia.com). Diakses tanggal 26 Februari 2012.
- Kunz, V. (2005). *Sport and Play for Traumatized Children and Youth: An assessment of a pilot-project in Bam. Iran*. Swiss Academy for Development (SAD).
- Lawrence, I. (2005). "The Emergence of 'Sport and Spirituality' in popular culture". *The Sport Journal*, 8(2). Tersedia on line di [www.thesportjournals.com](http://www.thesportjournals.com). Access 8th February. 2005.
- Luthar, S.S. & Cicchetti, D. (2000). "The construct of resilience: Implications for interventions and social policies". *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.
- Lyras, A. (2011). "Olympism in Practice: Psychosocial Impacts of an Educational Sport Initiative on Greek and Turkish Cypriot Youth", *Journal of Research*, 7(1), 46-54.
- Maguire, J. et al. (2002). *Sport Worlds: A Sociological Perspective*. Champaign: Human Kinetics.
- Martens, R. (1975). *Social Psychology and Physical Activity*. New York. Harper & Row. Publishers. Inc.
- Marzano, R.J. (1992). *A Theory Based Meta-Analysis of Research on Instruction*. Aurora, Co; Mc Rel. [www.mcrel.org/pdf/instruction/5982RR\\_instructionMeta\\_Analysis.Pdf](http://www.mcrel.org/pdf/instruction/5982RR_instructionMeta_Analysis.Pdf)

- Morrison, S. & Nash, R. (2012). "The Psychosocial Influences on Participation Rates within Secondary School Physical Education". *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 12(2), Art 24, 147 - 156.
- Piko, B.F. & Keresztes, N. (2006). "Physical Activity, Psychosocial Health, and Life Goals among Youth". *Journal of Community Health*, 31(2).
- Polya, G. (1985). *How to Solve It*. Princeton: Princeton University Press.
- Rutter, M. (1998). "Developmental Catch-up and Deficit Following Adoption after Severe Global Early Privation". *Journal for Child Psychology and Psychiatry*, 39(4), 465-476.
- Schwery, R. (2008). *Evidence in the field of sport and development: An overview*. Biel/Bienne: Schwery Consulting. Available online at <http://www.schwery.ch>
- Selye, H. (1974). *Stress without Distress*. Lippincott: Philadelphia, USA.
- Sevdalis, V., & Raab, M. (2014). "Empathy in Sports, Exercise, and the Performing Arts". *Psychology of Sport and Exercise*, 15(2), 173-179. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.013>
- Sidharta, A. (2005). *Keterampilan Berpikir (Modul Berjenjang)*. Depdiknas: P4TKIPA.
- Sinclair, M. (2001). Education in emergencies. In Jeff Crisp, Christopher Talbot and Daiana B. Cipollone (Ed.), *Learning for a Future: Refugee Education in Developing Countries*. Geneva: UNHCR.



- Smith, A. (2006). "Cognitive Empathy and Emotional Empathy in Human Behavior and Evolution". *The Psychological Record*, 56, 3-12.
- Sugiyama, Y., Shibukura, T., Nishida, T., Ito, T., Sasaki, B., and Isogai, H. (2008). "Current Status and Prospect of Life Skills Education through Physical Education in Schools". *Journal of Health Science*, 30, 1-9.
- Sugiyama, Y., Shibukura, T., Nishida, T., Ito, T., Sasaki, B., and Isogai, H. (2009). *Exploring Factors that determine the improvement of Psychosocial Skills in Physical Education and Their Transfer to Life Skills*. Paper presented at the 12<sup>th</sup> ISSP World Congress of Sport Psychology. Marakesh-June17-21.
- Sugiyama, Y., Yuichi, N., Masayuki, Y., Kawazu, K., Lian, W X., & Eri, K. (2009). *The Relationship between Social Orientation and the Improvement of Communication Skills through Sports Education Classes*. Paper presented at the 12<sup>th</sup> ISSP World Congress of Sport Psychology. Marakesh-June17-21.
- Suharsaputra, U. (2004). *Filsafat Ilmu*. Kuningan: Universitas Kuningan Press
- The Illinois Children's Mental Health Partnership. (2011). "Social Awareness". *Social Emotional Links*, 1(4), 1.
- Triplehorn, C. (2001). *Education: Care & protection of children in emergencies: A Field Guide*. Westport, CN: Save the Children.
- Velardo, S., Elliott, S., Filiault, S.M., & Drummond, M.JN. (2010). "The Role of Health Literacy in Parents' Decision Making in Children's Sporting Participation". *Journal of Student Wellbeing*, 4(2), 55-65. <http://dx.doi.org/10.21913/JSW.v4i2.725>

- Wiggins-James, N., James, R., & Thompson, G. (2005). *AS PE for AQA*. Halley Court, Jordan Hill, Oxford: Hart court Education Ltd.
- Wolff, P.H., & Fesseha, G. (1999). "The orphans of Eritrea: a five-year follow-up study". *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 40(8), 1231-1237.
- World Health Organization (WHO). (2005). *International Classification of Diseases (ICD-10)*. Source: <http://www.who.int/classifications/icd/en/>
- Yigiter, K., & Ustaoglu, P. (2013). "Effect of the Sport Training on Empathy Ability of the Vocational School Students in Turkey". *Journal of Education and Practice*, 4(11), 210-213.
- Zhou, M., & Ee, J. (2012). "Development of the Social Emotional Competence Questionnaire (SECQ)". *The International Journal of Emotional Education*, 4(2), 27-42.

