MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Vol. 23 No. 4 (2024) *Special Issue National Conference,* pp. 7-20
Available Online: https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr

Peran pendidikan jasmani dalam membentuk kemandirian belajar siswa

The role of physical education in shaping students' learning independence

Pebriyandi[1], Mashud[2], Herita Warni[3]
[1,2,3] Universitas Lambung Mangkurat, Indoensia
Email: terasyandi@gmail.com[1], mashud@ulm.ac.id[2], hwarni@ulm.ac.id[3]

ABSTRAK

Pendidikan Jasmani memegang peranan penting dalam membentuk kemandirian belajar siswa, yang meliputi inisiatif, rasa percaya diri, tanggung jawab, dan keterampilan memecahkan masalah. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana Pendidikan Jasmani dapat mendukung pengembangan kemandirian belajar melalui literatur yang relevan. Pembahasan dalam penelitian ini meliputi bagaimana aktivitas fisik mendorong siswa untuk membuat keputusan secara mandiri, meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan, dan membangun tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas. Penelitian ini juga menyoroti peran penting Kurikulum Mandiri dan Profil Siswa Pancasila dalam membentuk karakter siswa yang mandiri. Sebagai kesimpulan, pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada pengembangan fisik dan membentuk karakter siswa agar lebih proaktif, kreatif, dan mandiri dalam belajar.

Kata kunci: Pendidikan jasmani;kemandirian belajar;pengembangan karakter

Physical Education plays an important role in shaping students' learning independence, which includes initiative, self-confidence, responsibility, and problem-solving skills. This study aims to explore how Physical Education can support the development of learning independence through relevant literature. The discussion in this study includes how physical activity encourages students to make decisions independently, increase self-confidence in facing challenges, and build responsibility in completing tasks. This study also highlights the important role of the Independent Curriculum and the Pancasila Student Profile in shaping the character of independent students. In conclusion, physical education does not only focus on physical development and shaping students' character to be more proactive, creative, and independent in learning.

***Keywords**: Physical education; independent learning; character development*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 10 Nopember 2024
Disetujui : 16 Desember 2024
Tersedia secara o*nline* Desember 2024
Doi: http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20886

Alamat Korespondesi:

Pebriyandi
Program Magister Pendidikan Jasmani, Program Pascasarjana, Universitas Lambung Mangkurat
Email: terasyandi@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan berperan krusial dalam membentuk individu yang kompeten dan berkarakter, menjadi pilar utama dalam pembangunan bangsa. Sebagaimana diungkapkan (Pebriyandi et al., 2022) individu terdidik merupakan agen perubahan yang mendorong kemajuan suatu negara.

Secara esensial, komponen integral dari sistem pendidikan secara menyeluruh salah satunya adalah Pendidikan jasmani, dengan tujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, dan elemen-elemen lainnya (Sari et al., 2024). Oleh

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)
Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

karena iitu, Pendidikan Jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan (Mashud, 2018).

Sebagai mata pelajaran yang unik, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan hadir di semua jenjang pendidikan, dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas (Sudarsinah, 2021). Mata pelajaran ini memiliki kekhasan tersendiri yang membedakannya dari mata pelajaran lain, yaitu penggunaan aktivitas gerak fisik sebagai sarana atau media dalam proses pendidikan siswa, Aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani tidak hanya ditujukan untuk pencapaian tujuan jangka pendek, seperti melatih keterampilan fisik siswa, tetapi lebih dari itu, tujuannya utamanya adalah membentuk manusia secara menyeluruh (Widiastuti, 2019).

Pada tahun 2022 Kemendikbud membuat terobosan baru yakni dengan adanya Kurikulum Merdeka di dalamnya memuat Profil Pelajar Pancasila (Kemendikbud, 2020). Profil ini mencakup sejumlah karakter dan kompetensi yang diharapkan dapat dicapai oleh peserta didik (Intania et al., 2023). Salah satu dimensi profil pelajar pancasila adalah kemandirian. Kemandirian belajar adalah perilaku individu yang menunjukkan inisiatif, kemampuan dalam mengatasi masalah, rasa percaya diri, tanggung jawab, serta kemampuan untuk melakukan berbagai hal secara mandiri tanpa bergantung pada orang lain (Martiani, 2021). Kemandirian belajar merupakan komponen penting dalam proses pendidikan bagi siswa (Nurhayati & Bahtiar, 2024). Menurut Wakhidah (2019) Pendidikan Jasmani dapat menjadi salah satu pendukung perkembangan kemandirian belajar pada siswa.

Pendidikan jasmani berkontribusi terhadap pengembangan kemandirian belajar siswa, yang melibatkan keterlibatan aktif dalam aktivitas fisik, kemampuan untuk memecahkan masalah secara mandiri, serta tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas. Menurut Ahya (2022) idelanya kemandirian belajar siswa dalam pendidikan jasmani ialah selalu terlibat dalam berbagai aktivitas fisik dan pendidikan jasmani, mampu mengembangkan ide-ide baru dalam menyelesaikan tugas atau tantangan dalam pendidikan jasmani, bertanggung jawa mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh dan tepat waktu, mampu belajar tanpa selalu bergantung pada orang lain, yakin pada kemampuan diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan, mampu memulai dan melanjutkan suatu kegiatan tanpa harus menunggu perintah dan mampu menemukan solusi atas masalah yang dihadapi. jika siswa memiliki kemandirian belajar yang tinggi, maka diharapkan proses pembelajaran dapat menghasilkan output berkualitas, yang pada akhirnya mampu mengembangkan potensi siswa secara optimal sesuai dengan kemampuannya (Suherman & Budiamin, 2020).

Secara keseluruhan, pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada pengembangan aspek fisik, tetapi juga memainkan peran penting dalam pembentukan karakter siswa (Simanullang et al., 2024). Oleh karena itu,

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

internalisasi nilai-nilai kemandirian belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani menjadi komponen esensial dalam mewujudkan tujuan pendidikan yang holistik sesuai dengan Kurikulum Merdeka dan Profil Pelajar Pancasila.

Oleh karena itu, kajian ini akan membahas bagaimana pendidikan jasmani berperan dalam membentuk kemandirian belajar siswa berdasarkan literatur yang relevan pada aspek inisiatif, kemampuan mengatasi masalah, rasa percaya diri, tanggung jawab, serta kemampuan untuk melakukan berbagai hal secara mandiri tanpa bergantung pada orang lain.

KAJIAN PUSTAKA DAN PEMBAHASAN

Pendidikan jasmani memiliki peran yang signifikan dalam membentuk kemandirian belajar siswa. Kemandirian belajar merupakan aspek penting dalam pengembangan kompetensi siswa yang mencakup inisiatif, kemampuan menyelesaikan masalah, rasa percaya diri, tanggung jawab, serta kemampuan untuk bertindak secara mandiri tanpa bergantung pada orang lain (Martiani, 2021). Dalam konteks Kurikulum Merdeka dan Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud, 2020), kemandirian menjadi salah satu dimensi utama yang diharapkan muncul dalam diri siswa melalui berbagai pengalaman belajar, termasuk pendidikan jasmani. Dengan demikian, pendidikan jasmani dapat berkontribusi secara signifikan terhadap pencapaian tujuan pendidikan nasional dan membentuk generasi yang lebih baik di masa depan (Setiawati et al., 2024).

1. Inisiatif Siswa dalam Pendidikan Jasmani

Inisiatif merupakan salah satu elemen paling penting dalam pengembangan kemandirian belajar, terutama dalam konteks pendidikan jasmani. Inisiatif ini merujuk pada kemampuan siswa untuk secara proaktif memulai dan melanjutkan suatu tugas atau kegiatan tanpa perlu menunggu perintah langsung dari guru atau orang dewasa. Inisiatif merupakan karakter yang penting bagi setiap sumber daya manusia dalam organisasi guna meningkatkan kinerjanya (Asih, 2017). Melalui aktivitas seperti permainan olahraga, latihan fisik, atau tantangan kelompok, siswa diajak untuk mengembangkan inisiatif mereka dalam mengambil langkah pertama menyelesaikan tugas atau mencapai target tertentu.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk merasakan kebebasan dalam mengambil keputusan, misalnya bagaimana strategi terbaik yang dapat diterapkan dalam sebuah permainan, bagaimana cara memperbaiki gerakan atau teknik tertentu, atau bagaimana menyelesaikan tantangan fisik yang dihadapi. Kebebasan ini memberikan ruang bagi siswa untuk mengeksplorasi kemampuan diri mereka dan mendorong pengambilan inisiatif dalam tindakan mereka. Siswa yang terbiasa mengambil inisiatif akan

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

lebih terbuka dalam menghadapi situasi baru, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Mereka lebih siap untuk menghadapi tantangan yang tidak terduga karena terbiasa untuk berpikir dan bertindak mandiri.

Selain itu, Mengambil inisiatif sendiri mencerminkan pendekatan proaktif terhadap kepuasan kebutuhan, mendorong pertumbuhan dan motivasi pribadi, yang pada akhirnya mengarah pada peningkatan kinerja dan pemenuhan dalam berbagai domain kehidupan (Ying et al., 2023). Dengan demikian, pendidikan jasmani berperan dalam memperkuat kemandirian siswa, di mana mereka tidak hanya belajar untuk memulai suatu tindakan tetapi juga menerima tanggung jawab atas tindakan tersebut. Inisiatif untuk mengatur diri sendiri membantu peserta didik mengelola tujuan dan waktu dengan baik, bekerja secara mandiri, serta menjadi peserta didik yang dapat mengarahkan proses belajarnya sendiri (Kanca, 2018).

Pengembangan inisiatif dalam pendidikan jasmani juga dapat mengarah pada peningkatan keterampilan kepemimpinan. Siswa yang terbiasa mengambil inisiatif cenderung menjadi pemimpin yang baik, karena Mereka mampu mengatur kegiatan kelompok dan memecahkan masalah dengan baik, yang menjadikan mereka lebih efektif sebagai pemimpin (Lizunova, 2016).

Di samping itu, melalui aktivitas fisik, siswa belajar untuk beradaptasi dengan situasi yang berubah-ubah. Dalam banyak kasus, situasi di lapangan tidak selalu dapat diprediksi, sehingga siswa perlu belajar untuk menyesuaikan diri dengan cepat dan mencari solusi atas tantangan yang muncul. Misalnya, dalam permainan tim, strategi yang awalnya direncanakan mungkin tidak selalu berjalan dengan baik di tengah permainan, sehingga siswa perlu berinisiatif untuk mengubah strategi tersebut agar tetap dapat mencapai tujuan. Hal ini melatih kemampuan siswa untuk berpikir fleksibel dan beradaptasi dengan perubahan, keterampilan yang sangat penting tidak hanya dalam pendidikan jasmani tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih jauh lagi, inisiatif yang dikembangkan dalam pendidikan jasmani juga memiliki dampak jangka panjang. Siswa yang terbiasa mengambil inisiatif dalam pembelajaran jasmani cenderung lebih mampu mengelola pembelajaran mereka di bidang lain (Rodji et al., 2022). Mereka memiliki rasa percaya diri yang lebih kuat untuk memulai proyek atau tugas baru, mengeksplorasi solusi kreatif untuk masalah, dan bertindak tanpa harus selalu mendapatkan arahan dari pihak lain. Ini menunjukkan bahwa inisiatif yang ditanamkan melalui pendidikan jasmani dapat berdampak luas pada seluruh proses pendidikan dan pembentukan karakter siswa secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, pengembangan inisiatif dalam pendidikan jasmani tidak hanya mendukung pembelajaran yang lebih efektif dan efisien tetapi juga membantu siswa untuk menjadi individu yang lebih mandiri, proaktif, dan kreatif dalam menghadapi berbagai situasi, baik di lingkungan sekolah maupun di luar

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

sekolah. Kemandirian dalam mengambil keputusan, yang didorong oleh inisiatif, merupakan salah satu pilar utama dalam pembentukan siswa yang kompeten, berdaya saing, dan siap menghadapi tantangan global.

2. Percaya Diri sebagai Hasil dari Partisipasi Aktif

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting yang terbentuk dan berkembang melalui pendidikan jasmani. Percaya diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri untuk menyelesaikan berbagai tantangan yang dihadapinya, sehingga tidak merasa khawatir terhadap apa yang dikerjakannya (Olivantina et al., 2018). Kepercayaan diri di sini mengacu pada keyakinan siswa terhadap kemampuan mereka sendiri untuk menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan dengan sukses. Pendidikan jasmani, melalui berbagai aktivitas fisik, memberikan banyak kesempatan bagi siswa untuk membangun rasa percaya diri mereka, baik secara fisik maupun mental.

Dalam pendidikan jasmani, siswa sering kali dihadapkan pada berbagai tantangan fisik yang memerlukan keterampilan motorik, ketekunan, dan konsentrasi. Setiap kali siswa berhasil mengatasi tantangan, seperti menguasai menyelesaikan permainan dengan baik, atau mencapai target kebugaran tertentu, mereka merasakan pencapaian yang secara langsung meningkatkan rasa percaya diri mereka. Pengalaman ini memberikan landasan bagi siswa untuk merasa yakin bahwa mereka mampu menghadapi tantangan berikutnya, tidak hanya dalam aktivitas jasmani tetapi juga dalam berbagai aspek kehidupan lainnya. Studi ini Marquez and Platino, 2017) menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang dikembangkan dalam pendidikan jasmani berkontribusi terhadap keyakinan siswa terhadap kemampuan mereka, yang secara positif memengaruhi pendekatan mereka terhadap tantangan akademis dan pribadi.

Kepercayaan diri yang terbentuk dalam konteks pendidikan jasmani juga berdampak pada sikap mental siswa dalam menghadapi tantangan. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih berani mengambil risiko dan mencoba hal-hal baru (Winanda & Siti, 2024). Mereka tidak takut gagal karena mereka percaya bahwa kegagalan adalah bagian dari proses pembelajaran dan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk bangkit kembali dan mencoba lagi. Dalam pendidikan jasmani, siswa sering kali dihadapkan pada situasi di mana mereka harus mencoba gerakan baru, mengikuti strategi permainan yang berbeda, atau berpartisipasi dalam aktivitas yang menuntut fisik. Keberanian untuk mencoba hal-hal baru ini adalah cerminan dari rasa percaya diri yang telah dibangun melalui pengalaman-pengalaman sebelumnya.

Selain itu, pendidikan jasmani juga memberikan lingkungan yang mendukung pengembangan rasa percaya diri melalui interaksi sosial dan dukungan dari rekan-rekan sebaya (Putri et al., 2024). Dalam aktivitas olahraga, siswa sering kali bekerja sama dalam tim, dan keberhasilan tim bergantung pada

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

kontribusi setiap anggota. Ketika seorang siswa berhasil menyelesaikan tugas atau memainkan perannya dalam tim dengan baik, mereka mendapat pengakuan dan dukungan dari anggota tim lainnya. Pengakuan ini memperkuat rasa percaya diri mereka, karena mereka merasa dihargai atas kontribusi yang mereka berikan. Dukungan dari teman-teman sebaya dan guru dalam situasi ini juga berfungsi sebagai penguat positif yang membantu siswa membangun keyakinan diri lebih lanjut.

Lebih lanjut, kepercayaan diri yang berkembang dalam pendidikan jasmani tidak hanya bersifat individu tetapi juga kolektif (Fransen et al., 2015). Dalam kegiatan olahraga tim, kepercayaan diri seorang siswa tidak hanya didasarkan pada kemampuan mereka sendiri tetapi juga pada keyakinan bahwa mereka dapat bekerja sama dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama. Keyakinan ini penting dalam membangun keterampilan sosial dan kolaborasi, yang juga merupakan aspek penting dari perkembangan kepribadian siswa. Siswa yang merasa percaya diri dalam peran mereka dalam tim akan lebih cenderung berkomunikasi secara efektif, memberikan dukungan kepada rekan tim, dan mengambil inisiatif untuk memimpin ketika diperlukan.

Pendidikan jasmani juga menawarkan kesempatan bagi siswa untuk mengatasi rasa takut dan kecemasan yang mungkin mereka miliki terhadap aktivitas fisik (Wang et al., 2022). Beberapa siswa mungkin awalnya merasa tidak percaya diri atau cemas ketika berpartisipasi dalam olahraga atau aktivitas fisik karena mereka merasa kurang mampu dibandingkan teman-temannya. Namun, melalui bimbingan yang tepat dan kesempatan untuk mencoba tanpa tekanan berlebihan, siswa dapat mengembangkan rasa percaya diri yang meningkat seiring waktu. Mereka belajar bahwa mereka tidak harus sempurna dalam segala hal, dan bahwa kemajuan adalah sesuatu yang dapat dicapai secara bertahap. Pengalaman ini membantu mereka mengatasi kecemasan dan membangun kepercayaan diri yang lebih kuat.

Sebagai hasil dari proses ini, siswa yang mengembangkan kepercayaan diri melalui pendidikan jasmani cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap pembelajaran secara keseluruhan. Mereka menjadi lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan akademik, dan mereka percaya bahwa dengan usaha yang konsisten, mereka dapat mencapai tujuan mereka. Kepercayaan diri yang tinggi ini juga membantu mereka menjadi individu yang lebih resilien, yang mampu menghadapi tantangan hidup dengan sikap yang lebih optimis dan penuh keyakinan.

Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak hanya berperan dalam meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan dalam membangun rasa percaya diri siswa. Kepercayaan diri ini memungkinkan mereka untuk lebih berani dalam mengambil risiko, mencoba hal-hal baru, dan

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

menghadapi berbagai tantangan dengan keyakinan diri yang kuat, baik dalam konteks pendidikan jasmani maupun dalam kehidupan sehari-hari.

3. Tanggung Jawab dalam Pendidikan Jasmani

Tanggung jawab merupakan bagian penting yang tak terpisahkan dari proses pendidikan jasmani. Sikap tanggung jawab meliputi kesiapan untuk perilaku sosial, memastikan kepatuhan terhadap norma-norma sosial, dan merawat diri sendiri dan orang lain, yang mencerminkan tanggung jawab negatif dan positif (Czerw et al., 2023).

Dalam Pendidikan jasmani, siswa diajak untuk memahami dan melatih rasa tanggung jawab, baik terhadap diri mereka sendiri maupun terhadap orang lain, terutama ketika terlibat dalam kerja sama tim atau penyelesaian tugas individu.

Pendidikan jasmani menuntut siswa untuk mematuhi aturan permainan, menghargai waktu, dan mengikuti instruksi pelatih atau guru dengan baik Fransen et al. (2015) tanggung jawab yang dipelajari melalui pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada penyelesaian tugas-tugas fisik, tetapi juga mencakup tanggung jawab moral terhadap sesama anggota tim dan lawan. Siswa diajarkan untuk bermain secara sportif, menghormati teman-teman mereka, dan menunjukkan sikap yang adil selama pertandingan. Sikap ini melatih mereka untuk menjadi individu yang lebih bertanggung jawab dalam hubungan sosial dan interaksi mereka dengan orang lain. Misalnya, dalam permainan yang melibatkan kontak fisik, siswa perlu mengendalikan diri mereka agar tidak menyebabkan cedera pada pemain lain, serta tetap bermain sesuai aturan yang berlaku. Ini mengajarkan siswa untuk tidak hanya bertanggung jawab terhadap performa mereka, tetapi juga terhadap keselamatan dan kesejahteraan orang lain.

Tanggung jawab yang dibentuk dalam pendidikan jasmani juga mempersiapkan siswa untuk menghadapi kehidupan di luar sekolah (Manzano-Sánchez, 2022). Siswa yang belajar bertanggung jawab melalui aktivitas fisik lebih cenderung menerapkan sikap ini dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan keluarga, akademik, maupun sosial. Mereka belajar bahwa tanggung jawab tidak hanya terkait dengan penyelesaian tugas, tetapi juga berkaitan dengan integritas, komitmen, dan kemampuan untuk mempertanggungjawabkan setiap keputusan yang mereka ambil. Sebagai contoh, siswa yang terbiasa bertanggung jawab dalam menjalankan peran mereka di lapangan olahraga akan lebih siap untuk bertanggung jawab dalam menjalankan tugas akademik, pekerjaan rumah, atau tanggung jawab sosial lainnya.

Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa, tetapi juga memainkan peran penting dalam membentuk karakter siswa, terutama dalam hal tanggung jawab.

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Tanggung jawab ini meliputi berbagai aspek, mulai dari tanggung jawab individu atas tugas fisik dan kesehatan mereka sendiri hingga tanggung jawab sosial dalam kerja sama tim dan interaksi dengan orang lain. Melalui latihan fisik yang terstruktur dan aktivitas kelompok, siswa belajar untuk menjadi individu yang lebih disiplin, konsisten, dan berkomitmen, yang pada akhirnya akan membantu mereka menjadi pribadi yang bertanggung jawab dalam berbagai aspek kehidupan.

4. Kemampuan Mengatasi Masalah dalam Aktivitas Fisik

Kemampuan mengatasi masalah merupakan salah satu keterampilan penting yang dapat dikembangkan secara efektif melalui pendidikan jasmani. Pemecahan masalah merupakan kompetensi inti dalam Pendidikan untuk Pembangunan Berkelanjutan yang memberdayakan peserta didik untuk mengatasi tantangan kompleks dan berinovasi dalam mencari solusi untuk keberlanjutan (Suruchi & Amandeep, 2024).

Dalam Pendidikan jasmani menyediakan berbagai situasi yang memaksa siswa untuk menghadapi tantangan secara langsung dan menemukan solusi yang cepat serta tepat. Dalam aktivitas fisik, siswa sering kali berada dalam kondisi yang dinamis dan penuh tantangan, baik dalam bentuk hambatan fisik maupun taktis. Keadaan ini mendorong siswa untuk berpikir kritis, menganalisis situasi yang dihadapi, dan mencari solusi yang paling tepat. Pengembangan kemampuan ini sangat penting, tidak hanya dalam konteks pendidikan jasmani tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari, di mana kemampuan mengatasi masalah adalah kunci keberhasilan.

Kemampuan mengatasi masalah dalam pendidikan jasmani juga berkaitan erat dengan pengembangan keterampilan analitis (Blegur et al., 2023). Siswa belajar untuk mengidentifikasi masalah secara sistematis, memisahkan elemen-elemen yang kompleks, dan kemudian merumuskan solusi yang paling efektif. Misalnya, dalam sebuah permainan sepak bola, siswa harus mempertimbangkan berbagai faktor seperti pergerakan bola, posisi pemain, serta strategi lawan dan tim mereka sendiri. Mereka harus mampu membuat keputusan yang tidak hanya mengatasi masalah saat itu tetapi juga memikirkan dampak jangka panjang dari tindakan mereka. Keterampilan analitis ini sangat penting karena memungkinkan siswa untuk melihat masalah dari berbagai sudut pandang dan mempertimbangkan berbagai solusi yang mungkin sebelum mengambil keputusan akhir.

Selain itu, kemampuan mengatasi masalah juga mencakup keterampilan beradaptasi terhadap situasi yang berubah-ubah (Kodden, 2020). Dalam banyak aktivitas fisik, situasi di lapangan sering kali berubah dengan cepat, dan siswa harus belajar untuk menyesuaikan diri dengan kondisi tersebut. Misalnya, dalam permainan voli, sebuah tim mungkin awalnya menggunakan strategi tertentu

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

untuk menyerang, tetapi jika lawan berhasil mengatasi strategi tersebut, siswa harus cepat beradaptasi dan mengubah taktik mereka. Fleksibilitas dalam menghadapi perubahan ini merupakan bagian penting dari kemampuan mengatasi masalah, di mana siswa dilatih untuk tidak terpaku pada satu cara penyelesaian tetapi selalu terbuka terhadap solusi baru yang lebih efektif.

Pendidikan jasmani juga mengajarkan siswa untuk tidak takut gagal dalam proses mengatasi masalah (Eko et al., 2024). Sering kali, dalam aktivitas fisik, siswa mungkin menghadapi kegagalan dalam upaya pertama mereka untuk menyelesaikan tantangan. Misalnya, seorang siswa mungkin tidak berhasil menyelesaikan lari estafet dengan baik karena kesalahan teknis dalam memberikan tongkat ke rekan setimnya. Namun, pengalaman ini mengajarkan mereka untuk mengevaluasi kesalahan, mencari tahu penyebab kegagalan, dan kemudian mencoba lagi dengan strategi yang lebih baik. Dengan demikian, pendidikan jasmani membentuk pola pikir yang resilien, di mana siswa belajar bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar dan bahwa setiap masalah dapat diatasi dengan usaha yang tepat dan perbaikan berkelanjutan.

Kemampuan mengatasi masalah yang dikembangkan melalui pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada konteks fisik atau olahraga, tetapi juga memiliki dampak luas pada kehidupan sehari-hari siswa (Matveeva et al., 2018). Ketika siswa terbiasa menyelesaikan masalah dalam situasi fisik yang penuh tantangan, mereka juga belajar untuk mengatasi masalah yang lebih kompleks dalam bidang akademik, sosial, atau pribadi mereka. Misalnya, seorang siswa yang telah terbiasa mengatasi hambatan dalam pertandingan olahraga mungkin lebih mampu menangani stres dalam situasi ujian atau menyelesaikan konflik interpersonal di antara teman-temannya. Kemampuan ini sangat berharga dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan pemecahan masalah yang lebih komprehensif di berbagai aspek kehidupan.

Selain itu, kemampuan mengatasi masalah juga berkaitan dengan pengembangan keterampilan pengambilan keputusan (Syata et al., 2023). Dalam aktivitas fisik, siswa sering kali harus membuat keputusan dalam waktu singkat, berdasarkan informasi yang terbatas atau situasi yang berubah dengan cepat. Proses pengambilan keputusan ini membutuhkan kemampuan untuk mengevaluasi berbagai opsi dan memilih solusi yang paling efektif dalam waktu singkat. Misalnya, dalam permainan tenis meja, pemain harus cepat memutuskan bagaimana mengembalikan pukulan lawan berdasarkan sudut, kecepatan, dan arah bola. Pengambilan keputusan yang tepat di sini mempengaruhi hasil dari permainan secara keseluruhan. Melalui pengalaman seperti ini, siswa belajar untuk mengambil keputusan dengan lebih percaya diri dan mempertimbangkan berbagai faktor yang relevan.

Di luar konteks permainan, pendidikan jasmani juga melibatkan kemampuan mengatasi masalah dalam hal manajemen diri, seperti bagaimana

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

mengelola waktu, energi, dan fokus selama latihan atau pertandingan. Siswa belajar untuk mengatur ritme mereka, mengidentifikasi kapan harus beristirahat dan kapan harus mendorong diri lebih keras, serta bagaimana menjaga konsentrasi di bawah tekanan. Semua ini adalah bagian dari kemampuan mengatasi masalah yang bersifat personal, di mana siswa belajar untuk mengelola diri mereka sendiri agar dapat tampil secara optimal.

5. Peran Pendidikan Jasmani dalam Mengembangkan Kemandirian Belajar

Pendidikan jasmani menyediakan lingkungan yang ideal bagi siswa untuk mengembangkan kemandirian belajar (Royan et al., 2024). Pembelajaran pendidikan jasmani dapat mendukung perkembangan kemandirian belajar dengan memberikan ruang bagi siswa untuk mengambil keputusan secara mandiri, mengembangkan kreativitas, serta bertanggung jawab atas tindakan mereka.

Dalam pendidikan jasmani, siswa sering kali dihadapkan pada situasi yang membutuhkan penyelesaian masalah secara cepat dan efisien, baik secara individu maupun dalam kelompok. Hal ini tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik siswa tetapi juga melatih mereka untuk berpikir kritis dan bertindak secara mandiri (Ahya, 2022). Dengan kata lain, keterlibatan dalam aktivitas fisik memungkinkan siswa untuk belajar bagaimana mengatasi tantangan dengan menggunakan inisiatif mereka sendiri tanpa perlu bergantung pada instruksi langsung dari guru. Pendidikan jasmani tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga berperan dalam pengembangan karakter secara menyeluruh. Aspek-aspek seperti inisiatif, percaya diri, tanggung jawab, dan kemampuan mengatasi masalah berkontribusi pada pembentukan karakter siswa yang mandiri. Melalui pembelajaran ini, siswa diharapkan tidak hanya menjadi individu yang sehat secara fisik, tetapi juga memiliki kepribadian yang kuat, mampu berpikir kritis, dan siap menghadapi tantangan di masa depan (Widiastuti, 2019).

PENUTUP

Berdasarkan uraian dalam kajian pustaka ini, pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam pembentukan kemandirian belajar siswa. Kemandirian belajar yang tercipta melalui pembelajaran pendidikan melibatkan beberapa aspek utama, seperti inisiatif, rasa percaya diri, tanggung jawab, dan kemampuan mengatasi masalah. Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada pengembangan fisik, tetapi juga mendukung pembentukan karakter siswa, termasuk dalam hal berpikir kritis dan bertindak mandiri.

Sebagai rekomendasi, penting bagi para pendidik untuk terus mengintegrasikan nilai-nilai kemandirian dalam setiap pembelajaran pendidikan

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

jasmani, serta menciptakan lingkungan belajar yang mendorong siswa untuk mengambil inisiatif dan bertanggung jawab atas tindakan mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Ketua Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani ULM Banjarmasin yang sudah memberikan bimbingan dan masukan agar terselesaikannya artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Ahya, R. A. Al. (2022). *Kemandirian Belajar PJOK Peserta Didik Kelas Atas di SD Negeri 1 Semin Saat Pandemi Covid-19*. Tesis. Universitas Negeri Yogyakarta.

Asih, W. (2017). Peningkatan Kinerja Sumber Daya Manusia melalui Inisiatif dan Orientasi Pembelajaran Serta Kemampuan Penyesuaian. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, *18*(1), 96-105. https://doi.org/10.30659/Ekobis.18.1.96-105

Blegur, J., Yustiana, Y. R., Taufik, A., Ilham, M., & Hardiansyah, S. (2023). Integrating Analytical Thinking Skills Into Physical Education to Improve Student Learning Outcomes. *Jurnal Keolahragaan*, *11*(2), 180-190. https://doi.org/10.21831/jk.v11i2.61176

Czerw, M., Karpuszenko, E., & Kukla, D. (2023). Keseimbangan antara Sikap Kepemilikan dan Rasa Tanggung Jawab dalam Hidup. *Kultura-Społeczeństwo-Edukacja*, *23*(1), 41-53. https://doi.org/10.14746/kse.2023.23.1.4

Eko, P., Eddy, M., Eddy, M., Agus, G., Aditya, H., Widarsa, A., Elpatsa, N., Eeza, & Zainal, A. (2024). Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Analisis Komprehensif. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deportes And Recreación*, *1*. https://doi.org/doi: 10.47197/retos.v58.106838

Fransen, K., Decroos, S., Vanbeselaere, N., Vande Broek, G., De Cuyper, B., Vanroy, J., & Boen, F. (2015). Is Team Confidence the Key to Success? the Reciprocal Relation between Collective Efficacy, Team Outcome Confidence, and Perceptions of Team Performance during Soccer Games. *Journal of Sports Sciences*, *33*(3), 219-231. https://doi.org/10.1080/02640414.2014.942689

Intania, B. Y., Raharjo, T. J., & Yulianto, A. (2023). Faktor Pendukung dan Penghambat Implementasi Profil Pelajar Pancasila di Kelas IV SD Negeri Pesantren. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan,* *6*(3), 629-646. https://doi.org/10.37329/cetta.v6i3.2523

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Kanca, I. N. (2018). Menjadi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Abad 21. *Prosiding Seminar Nasional Iptek Olahraga*, 21-27. https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/155

Kemendikbud. (2020). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2020 tentang Rencana Strategis Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Tahun 2020-2024*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 1–174.

Kodden, B. (2020). The Ability to Adapt. *The Art of Sustainable Performance. SpringerBriefs in Business. Springer, Cham.* https://doi.org/10.1007/978-3-030-46463-9_4

Lizunova, E. V. (2016). Didactic Game as a Way of Creating Environmental Awareness among Students. *Samara Journal of Science, 5*(4), 202-206. https://doi.org/10.17816/snv20164311

Manzano-Sánchez, D. (2022). Physical Education Classes and Responsibility: the Importance of Being Responsible in Motivational and Psychosocial Variables. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(16). https://doi.org/10.3390/ijerph191610394

Marquez, S. R., & Platino, V. L. (2017). Physical Education in Building Self-Confidence and Self-Esteem among Grade VII Students of University of Bohol - Victoriano D. Tirol Advanced Learning Center (Ub-Vdt-Alc). *Academe University of Bohol, Graduate School and Professional Studies*, *10*(1), 40-53. https://doi.org/10.15631/aubgsps.v10i1.56

Martiani. (2021). Kemandirian Belajar melalui Metode Pembelajaran Project Based Learning pada Mata Kuliah Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, *3*(2), 480-486. https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i2.337

Mashud, M. (2018). Analisis Masalah Guru PJOK dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *17*(2), 77-858. http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704

Matveeva, M. V, Kaluzhnova, N. Y., & Peshkov, A. V. (2018). Social & Behavioural Sciences RPTSS 2018 International Conference on Research Paradigms Transformation in Social Sciences Land-Use Planning : Historical Aspects. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*. https://doi.org/10.15405/epsbs.2018.02.40

Nurhayati, & Bahtiar. (2024). Student Learning Independence To Improve Communication and Collaboration Skills in View of Gender. *Journal of Education and E-Learning Research*, *11*(2), 239-252. https://doi.org/10.20448/jeelr.v11i2.5450

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Olivantina, R. A., Olivantina, O., & Suparno, S. (2018). Peningkatan Kepercayaan Diri Anak melalui Metode Talking Stick. *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, *12*(2), 331-340. https://doi.org/10.21009/jpud.122.14

Pebriyandi, P., Warni, H., & Mashud, M. (2022). Efektivitas Pembelajaran PJOK menggunakan Aplikasi Whatsapp pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *4*(2), 62. https://doi.org/10.26418/jilo.v4i2.50262

Putri, A. J. D., Zahra, K., Apriyani, N., Jauhar, R. M., Agustin, T. N. E., Mariannisa, Z. S. I. P., & Mulyana, A. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani dalam Membantu Perkembangan Fisik dan Sosial-Emosional pada Siswa Sekolah Dasar. *Guruku: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, *2*(2), 257-270. https://doi.org/10.59061/guruku.v2i2.666

Rodji, A. P., Wasliman, I., Suhendraya Muchtar, H., & Koswara, N. (2022). Physical Education Learning Management in Fostering Students' Kinesthetic Intelligence. *International Journal of Educational Research & Social Sciences*, *3*(3), 1084-1088. https://doi.org/10.51601/ijersc.v3i3.367

Royan, A. A. R., Numalasari, I., Permatahati, K., Triastuti, D., & Hambali, B. (2024). Strategi Pendidikan Jasmani untuk meningkatkan Prestasi Siswa dalam Menjalani Kehidupan. *Jurnal Ilmiah Spirit*, *24*(2), 39-47. https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3580

Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, *6*(2), 478-488. https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657

Setiawati, R., Frimananda, G. R., Hasanah, U., Dian, A. D. S., Fitriyati, N., & Mulyana, A. (2024). Membangun Keterampilan Sosial: Peran Olahraga Jasmani dalam Perkembangan Sosial Anak Sekolah Dasar. *Indo-Mathedu Intellectuals Journal*, *5*(3), 2728-2740. https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1138

Simanullang, T. L., Melisa Damanik, N., Gustri Malona Sitinjak, G., Syahira, S., Haryobel Hutasoit, G., & Siddik, F. (2024). Strategi Pengajaran Pendidikan Jasmani yang Inovatif di Sekolah Dasar. *JIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia, 1*(4). 711-721. https://jicnusantara.com/index.php/jiic/article/view/502

Sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Elementa: Jurnal PGSD STKIP PGRI Banjarmasin*, *3*(3).1-10. https://doi.org/10.33654/pgsd.v3i3.1486

Suherman, S., & Budiamin, A. (2020). Pengembangan Inisiatif, Kemandirian, dan Tanggung Jawab untuk meningkatkan Kualitas Pembelajaran Peserta Didik. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, *4*(1), 47-56.

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

https://doi.org/10.30653/001.202041.123

Suruchi, A., & Amandeep, K. (2024). Role Of Problem-Solving Ability In Promoting Sustainable Development. *Edumania-An International Multidisciplinary Journal, 2*(2), 158-164. https://doi.org/doi: 10.59231/edumania/9044

Syata, W. M., B.D, A. I., & Sabillah, B. M. (2023). Problem Solving: Economic Learning Strategies. *IJOLEH : International Journal of Education and Humanities*, *2*(2), 85-94. https://doi.org/10.56314/ijoleh.v2i2.163

Wakhidah, S. A. (2019). Pendidikan Karakter Kemandirian pada Pembelajaran PJOK di Kelas Rendah SD Sawit Kabupaten Bantul. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar Edisi*, *8*(17), 646-655. https://journal.student.uny.ac.id/pgsd/article/view/15303

Wang, L., Ouyang, Z., & Lei, Q. (2022). The Positive Influence of Chinese Traditional Music Therapy in the Treatment of Personality Disorder College Physical Education on Students ' Social Anxiety Disorder from Perspective of Psychology Intergenerational Education Model on Social Anxiety Disord. *Cambridge University Press*, 1017. https://doi.org/10.1017/s1092852923003589

Widiastuti. (2019). Mengatasi Keterbatasan Sarana Prasarana pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Polyglot: Jurnal Ilmiah*, *15*(1), 140-155. http://dx.doi.org/10.19166/pji.v15i1.1091

Winanda, T., & Siti, M. (2024). Menanamkan Sikap Percaya Diri pada Anak melalui Permainan Wayang. *Jambura Early Childhood Education Journal*. https://doi.org/10.37411/jecej.v6i2.3061

Ying, H., Sophia, T., & Chun, Hsiao, W. (2023). Tetap Lapar, Tetap Bodoh: Perspektif Baru Tentang Pemenuhan Kebutuhan dan Inisiatif Pribadi. *Jurnal Perilaku Vokasional*. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2023.103878

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)