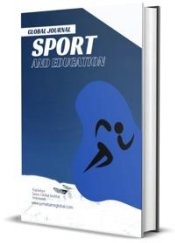

Global Journal Sport and Education

https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/sportedu
Volume 1, Nomor 1 November 2024
e-ISSN: 4218-XXXX
DOI.10.35458

PENTINGNYA RASA NYAMAN DAN AMAN MENURUT TEORI ABRAHAM MASLOW PADA PEMBELAJARAN PJOK DISEKOLAH DASAR

Muh Rizal[1], Muhammad Nur[2], Muh Yusuf K[3]
[1] PJOK, Universitas Negeri Makassar
Email: muhrizalppg@gmail.com
[2] PJOK, Universitas Negeri Makassar
Email: Nurmuhammad618@yahoo.com
[3] PJOK, UPT SPF SD INPRES PRUMNAS 1
Email: muhyusufk32@guru.sd.belajar.id

Artikel info
Received; 02-03-2024
Revised:03-04-2024
Accepted;04-05-2024
Published,25-05-2024

Abstrak

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) di sekolah dasar menekankan pentingnya kenyamanan dan rasa aman untuk menunjang proses belajar peserta didik. Menurut teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow, kebutuhan akan rasa aman merupakan landasan penting yang harus dipenuhi sebelum peserta didik dapat mencapai potensi terbaiknya. Artikel ini membahas tentang pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan aman dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar. Lingkungan yang aman secara fisik dan psikologis membantu siswa merasa lebih percaya diri, termotivasi, dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran, yang pada akhirnya mendukung hasil belajarnya. Artikel ini juga mengulas beberapa temuan penelitian terkait pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah dasar yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan rasa aman dan nyaman terhadap keterlibatan peserta didik dan hasil belajar.

Key words:
Kenyamanan, Keamanan, Teori Maslow, Pembelajaran PJOK, Sekolah Dasar

artikel global teacher profesional dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

PENDAHULUAN

Pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) di sekolah dasar memegang peranan penting dalam perkembangan fisik, emosional, dan sosial peserta didik. Dalam mata pelajaran ini peserta didik dilibatkan dalam berbagai aktivitas fisik seperti permainan, olah raga dan kegiatan rekreasi yang bertujuan untuk mengembangkan kesehatan tubuh, keterampilan motorik dan pola pikir yang sehat. Meskipun fokus utamanya adalah pada perkembangan fisik, namun sangat penting juga memperhatikan aspek psikologis dan emosional peserta didik.

Teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow memberikan pemahaman bahwa rasa aman dan nyaman merupakan bagian dari kebutuhan dasar manusia. Dalam konteks pendidikan, kebutuhan akan rasa aman ini harus dipenuhi agar peserta didik dapat berkonsentrasi dan bekerja secara maksimal. Rasa aman yang dimaksud tidak hanya terbatas pada keamanan fisik dari cedera atau bahaya, namun juga keamanan psikologis, yang mencakup kebebasan dari rasa takut, cemas dan tekanan lingkungan belajar.

Pada artikel kali ini akan dibahas tentang pentingnya rasa nyaman dan aman bagi peserta didik pada saat pembelajaran PJOK berdasarkan teori Abraham Maslow, serta hasil penelitian yang menunjukkan bahwa penerapan rasa nyaman dan aman dapat meningkatkan efektivitas belajar mengajar di sekolah dasar

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

Pembahasan

- **Teori Kebutuhan Abraham Maslow**

Teori Abraham Maslow dikenal dengan "hierarki kebutuhan" yang menjelaskan lima tingkatan kebutuhan manusia yang harus dipenuhi secara bertahap, dari kebutuhan dasar hingga yang lebih kompleks. Tingkatan kebutuhan ini adalah:

1. Kebutuhan Fisiologis: Kebutuhan dasar seperti makan, minum, dan tidur.
2. Kebutuhan Keamanan: Rasa aman secara fisik, psikologis, dan lingkungan.
3. Kebutuhan Sosial: Kebutuhan akan cinta, interaksi sosial, dan rasa memiliki.
4. Kebutuhan Penghargaan: Rasa dihargai dan rasa percaya diri.
5. Kebutuhan Aktualisasi Diri: Kebutuhan untuk mencapai potensi penuh dan mengembangkan diri.

Kebutuhan akan rasa aman berada di urutan kedua, setelah kebutuhan fisiologis. Dalam proses pembelajaran PJOK, jika peserta didik merasa terancam atau cemas, mereka tidak akan mampu berpartisipasi dengan baik. Sebaliknya, jika mereka merasa aman, mereka akan lebih fokus dan termotivasi untuk belajar.

- **Pentingnya Rasa Nyaman dan Aman dalam Pembelajaran PJOK**

1. Keamanan Fisik Dalam pembelajaran PJOK, keamanan fisik menjadi perhatian utama. Aktivitas fisik yang dilakukan seperti olahraga lari, lompat, atau bermain bola memiliki risiko cedera jika tidak dilakukan dengan aman. Guru PJOK harus memastikan bahwa semua peralatan olahraga dalam kondisi yang baik dan lingkungan pembelajaran bebas dari bahaya. Instruksi yang jelas tentang teknik melakukan gerakan juga diperlukan untuk mencegah cedera.
2. Keamanan Psikologis Selain keamanan fisik, keamanan psikologis juga sangat penting dalam pembelajaran PJOK. Rasa takut atau cemas, misalnya takut gagal atau diejek teman, dapat menghambat peserta didik dalam berpartisipasi. Guru harus menciptakan suasana kelas yang mendukung dan inklusif, di mana peserta didik merasa dihargai dan

didorong untuk mencoba, meskipun mereka mungkin melakukan kesalahan. Pemberian umpan balik yang positif juga akan membantu peserta didik merasa lebih percaya diri.

3. Rasa Nyaman dalam Interaksi Sosial Pembelajaran PJOK sering melibatkan aktivitas kelompok atau tim, di mana kerja sama antar peserta didik sangat diperlukan. Dalam situasi ini, penting bagi peserta didik untuk merasa nyaman berinteraksi dengan teman-teman mereka. Jika lingkungan belajar mendukung kerja sama yang baik dan saling menghargai, peserta didik akan lebih mudah berpartisipasi dalam aktivitas dan belajar keterampilan sosial yang sangat penting bagi perkembangan mereka.

4. Lingkungan yang Mendukung Guru memiliki peran besar dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Lingkungan yang mendukung adalah tempat di mana peserta didik merasa aman untuk mengekspresikan diri, berani mencoba hal baru, dan tidak takut gagal. Dalam lingkungan ini, peserta didik tidak hanya belajar tentang olahraga atau keterampilan fisik, tetapi juga mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan mengatasi tantangan.

Hasil

Beberapa penelitian telah dilakukan terkait dampak rasa aman dan nyaman dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Berikut adalah beberapa hasil penelitian yang relevan:

1. Studi oleh Hidayat (2019) menemukan bahwa pemberian umpan balik positif dari guru PJOK yang fokus pada usaha peserta didik daripada hasil akhir mampu meningkatkan motivasi intrinsik peserta didik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang merasa aman dari ejekan atau tekanan lebih mungkin untuk terus berusaha dalam menyelesaikan tugas fisik yang menantang, meskipun awalnya mereka mengalami kesulitan.

2. Penelitian Purwanto (2017) menemukan bahwa rasa nyaman yang diciptakan oleh guru PJOK melalui pendekatan yang inklusif dan suportif berdampak langsung pada peningkatan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini mengungkapkan bahwa siswa yang merasa nyaman dengan lingkungan belajarnya lebih berani mencoba aktivitas baru, dan hal ini mendukung pencapaian prestasi yang lebih baik di bidang PJOK.

3. Penelitian oleh Widyastuti (2016) menunjukkan bahwa siswa yang merasa aman secara psikologis selama pelajaran PJOK menunjukkan peningkatan partisipasi aktif dalam berbagai aktivitas fisik. Dalam studi tersebut, siswa yang memiliki lingkungan yang mendukung dari guru dan teman-temannya lebih sering terlibat dalam aktivitas fisik dan menunjukkan perkembangan keterampilan motorik yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang merasa cemas atau terancam.

4. Penelitian Suherman (2015) menunjukkan bahwa siswa yang merasa nyaman dalam pembelajaran PJOK menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap olahraga dan aktivitas fisik secara umum. Hal ini dapat berkontribusi pada pengembangan kebiasaan hidup sehat di masa depan.

Dari hasil-hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa rasa aman dan nyaman merupakan faktor penting yang memengaruhi partisipasi dan prestasi peserta didik dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Menciptakan lingkungan yang mendukung secara fisik

dan psikologis akan membantu peserta didik lebih bersemangat untuk berpartisipasi aktif dan meningkatkan keterampilan motorik serta sosial mereka.

PENUTUP

Dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar, rasa nyaman dan aman memegang peranan penting untuk memastikan peserta didik dapat berpartisipasi aktif dan mencapai hasil belajar yang baik. Menurut teori Abraham Maslow, kebutuhan akan rasa aman harus dipenuhi sebelum peserta didik dapat mencapai potensi maksimalnya dalam belajar. Guru PJOK berperan dalam menciptakan lingkungan yang aman baik secara fisik maupun psikis, serta mendukung interaksi sosial yang positif antar peserta didik. Berbagai temuan penelitian juga mendukung pentingnya rasa aman dan nyaman bagi peserta didik yang berdampak pada peningkatan partisipasi, motivasi, dan hasil belajar dalam pembelajaran PJOK. Dengan lingkungan belajar yang kondusif, siswa akan lebih percaya diri, termotivasi dan antusias dalam mengikuti proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.

Widyastuti, E. (2016). Peran Guru dalam Menciptakan Lingkungan Belajar yang Nyaman dan Aman. *Jurnal Pendidikan*, 10(2), 112-120.

Purwanto, M. (2017). Pembelajaran PJOK yang Inklusif di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 15(1), 45-56.

Hidayat, A. (2019). Teori Abraham Maslow dalam Pendidikan: Penerapan pada Pembelajaran PJOK. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(3), 85-92.

Suherman, A. (2015). Psikologi Pendidikan untuk Pendidikan Jasmani. Bandung: Remaja Rosdakarya.