



PENDEKATAN PSIKOLOGIS DALAM KEPERLATIHAN OLAHRAGA UNTUK MENDUKUNG KESEHATAN MENTAL ANAK USIA SEKOLAH DASAR

La Ode Ahmad Yusran^{1*}

¹ Program Studi Pendidikan Keperlatihan Olahraga, Universitas Sulawesi Tenggara

*Author Correspondence. Email : laodeahmadyusran025@gmail.com

Article Info	Abstract
Keywords: Psychological Approach, Sports Coaching, Mental Health, Elementary School, Motivation, Well-Being	<i>The mental health of elementary school-aged children is a crucial concern in modern education, particularly through professionally and humanistically managed sports activities. Sports coaching focuses not only on physical achievement and motor skills but also on character development, intrinsic motivation, self-confidence, and students' psychological well-being. Psychological approaches to coaching, such as supportive communication, positive reinforcement, a humanistic approach, and emotional regulation, can create a safe and enjoyable learning experience. This literature review aims to analyze the contribution of psychological approaches to sports coaching to the mental health of elementary school-aged children. This research used a Systematic Literature Review (SLR) method through an analysis of scientific articles related to sports coaching, educational psychology, and children's mental health. The results of the review indicate that coaches who use a supportive approach are able to increase learning motivation, reduce competitive anxiety, enhance resilience, and prevent excessive mental stress. A positive training environment encourages active student engagement, self-confidence, and healthy social relationships. The implications of this study emphasize the importance of coaches and physical education teachers understanding the principles of educational psychology in designing training programs that balance achievement and emotional well-being. Schools need to develop child-friendly sports coaching policies to comprehensively support mental health.</i>
Informasi Artikel	Abstrak
Pendekatan Psikologis, Keperlatihan Olahraga, Kesehatan Mental, Sekolah Dasar, Motivasi, Well-Being	Kesehatan mental anak usia sekolah dasar menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan modern, terutama melalui aktivitas olahraga yang dikelola secara profesional dan humanistik. Keperlatihan olahraga tidak hanya berfokus pada pencapaian fisik dan keterampilan motorik, tetapi juga pada pembentukan karakter, motivasi intrinsik, percaya diri, dan kesejahteraan psikologis siswa. Pendekatan psikologis dalam coaching, seperti komunikasi suportif, penguatan positif, pendekatan humanistik, dan regulasi emosi, dapat menciptakan pengalaman belajar yang aman dan menyenangkan. Studi literatur ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi pendekatan psikologis dalam keperlatihan olahraga terhadap kesehatan mental anak usia sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) melalui analisis artikel ilmiah terkait keperlatihan olahraga, psikologi pendidikan, dan kesehatan mental anak. Hasil telaah menunjukkan bahwa pelatih yang menggunakan pendekatan suportif mampu meningkatkan motivasi belajar, mengurangi kecemasan kompetitif, meningkatkan resiliensi, serta mencegah tekanan mental berlebihan. Lingkungan pelatihan yang positif mendorong keterlibatan siswa secara aktif, rasa percaya diri, serta hubungan sosial yang sehat. Implikasi penelitian ini menegaskan pentingnya pelatih dan guru PJOK memahami prinsip psikologi pendidikan dalam merancang program latihan yang seimbang antara prestasi dan kesejahteraan emosional. Sekolah perlu mengembangkan kebijakan pembinaan olahraga yang ramah anak untuk mendukung kesehatan mental secara komprehensif.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental anak usia sekolah dasar merupakan aspek fundamental dalam proses pendidikan, karena pada tahap ini anak berada dalam fase kritis pembentukan emosi, karakter, identitas diri, dan kemampuan sosial. Perkembangan psikososial di usia ini menjadi dasar bagi pembentukan kemampuan adaptasi, hubungan sosial, serta kesiapan menghadapi tantangan akademik dan kehidupan. Aktivitas olahraga di sekolah memegang peran strategis karena tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik, tetapi juga menjadi ruang penting untuk penguatan aspek mental dan emosional. Keterlibatan anak dalam kegiatan olahraga terorganisir dapat menjadi sarana untuk membentuk rasa percaya diri, kemandirian, empati, serta kemampuan bekerjasama, yang semuanya merupakan komponen penting dalam kesehatan mental.

Bukti empiris menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental anak. Liu, Liang, & Sit (2024) dalam meta-analisis yang diterbitkan di JAMA Pediatrics menunjukkan bahwa intervensi aktivitas fisik pada anak dan remaja mampu memberikan manfaat signifikan bagi fungsi kognitif, stabilitas emosional, serta mengurangi masalah internalisasi dan eksternalisasi. Temuan tersebut menegaskan bahwa olahraga tidak hanya meningkatkan kapasitas fisik, tetapi juga memiliki efek terapeutik terhadap perkembangan psikologis anak. Dengan demikian, olahraga perlu disadari sebagai instrumen intervensi kesehatan mental yang potensial dalam lingkungan sekolah dasar.

Sejalan dengan itu, Peng, Gao, Li, dan rekan-rekan (2022) melalui meta-analisis yang dipublikasikan di Frontiers in Psychology menyimpulkan bahwa aktivitas fisik dapat menurunkan risiko depresi, meningkatkan mood positif, dan meningkatkan kualitas hidup psikologis anak dan remaja. Temuan tersebut memperkuat bukti bahwa olahraga terstruktur dapat menjadi strategi preventif terhadap gangguan kesehatan mental. Selain itu, Fu, Li, Li, dan kolega (2025) menegaskan bahwa aktivitas fisik memiliki efek positif yang signifikan terhadap kesehatan mental anak berkembang normal, terutama dalam meningkatkan self-esteem dan ikatan sosial.

Partisipasi dalam olahraga terorganisir juga sangat berperan dalam mengurangi berbagai risiko negatif pada perkembangan anak. Filges, Verner, Ladekjær, & Bengtsen (2024) menemukan bahwa keterlibatan dalam kegiatan olahraga yang terstruktur mampu mencegah trajektori perkembangan yang tidak menguntungkan pada anak-anak yang berisiko. Pendekatan olahraga berbasis pembinaan sosial-emosional dipandang efektif untuk meningkatkan resiliensi

dan kemampuan adaptasi terhadap stres. Hasil tersebut menunjukkan bahwa olahraga dapat berfungsi sebagai intervensi sosial dan psikologis yang penting bagi anak usia sekolah dasar, terutama dalam konteks perkembangan karakter dan kesehatan mental.

Dalam kajian lintas negara, Wium dan rekan-rekan (2019) menyatakan bahwa partisipasi dalam olahraga terorganisir memiliki hubungan kuat dengan perkembangan psikososial yang sehat. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa kegiatan olahraga dapat meningkatkan rasa keterhubungan sosial, ketahanan mental, dan kesejahteraan psikologis anak. Oleh karena itu, olahraga merupakan medium penting dalam memfasilitasi interaksi sosial positif yang sangat dibutuhkan untuk perkembangan mental anak dalam fase sekolah dasar.

Namun demikian, dalam praktik kepelatihan olahraga di sekolah dasar masih ditemukan pendekatan yang terlalu berorientasi pada prestasi dan kompetisi semata. Fokus pada kemenangan, hasil pertandingan, atau pencapaian teknis seringkali menimbulkan tekanan psikologis bagi anak, seperti kecemasan kompetitif, stres latihan berlebih, hingga burnout olahraga. Banyak anak yang akhirnya kehilangan motivasi intrinsik dan bahkan mengundurkan diri dari kegiatan olahraga karena merasa terbebani secara emosional. Kondisi ini menunjukkan bahwa pendekatan kepelatihan tradisional belum sepenuhnya berpihak pada kebutuhan perkembangan anak.

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, pentingnya perlindungan kesehatan mental siswa semakin mengemuka. Desi, Yeneka, & Pilakoannu (2020) menegaskan bahwa program kesehatan mental berbasis sekolah perlu diperkuat terutama pada jenjang sekolah dasar agar deteksi dini dan intervensi preventif dapat dilakukan sejak awal perkembangan. Sementara itu, Giyaningtyas (2025) menekankan bahwa guru memiliki peran strategis sebagai pendamping perkembangan emosional anak dan agen penting dalam identifikasi masalah psikologis.

Berdasarkan permasalahan tersebut, pendekatan psikologis dalam kepelatihan olahraga menjadi sangat penting untuk diterapkan sebagai model pembinaan yang lebih manusiawi dan berpihak pada peserta didik. Pendekatan psikologis menekankan komunikasi empatik, reinforcement positif, iklim latihan suportif, dan penghargaan terhadap proses pembelajaran anak. Pelatih dalam perspektif ini berperan sebagai fasilitator pengembangan karakter, bukan sekadar instruktur teknis. Oleh karena itu, studi literatur ini bertujuan untuk meninjau peran pendekatan psikologis dalam kepelatihan olahraga untuk mendukung kesehatan mental anak usia

sekolah dasar, serta memberikan rekomendasi bagi implementasi pembinaan olahraga yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan psikologis anak.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) untuk menganalisis dan mensintesis hasil penelitian sebelumnya terkait pendekatan psikologis dalam kepelatihan olahraga dan kontribusinya terhadap kesehatan mental anak usia sekolah dasar. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti menelaah secara komprehensif berbagai temuan ilmiah, melakukan evaluasi kritis, serta merumuskan kesimpulan berbasis bukti yang valid dan terukur. Pendekatan SLR dilakukan dengan mengikuti langkah pencarian sistematis, penyaringan artikel berbasis kriteria inklusi dan eksklusi, serta penilaian kualitas metodologis penelitian yang ditinjau.

Proses pencarian literatur dilakukan melalui database ilmiah terpercaya seperti JAMA Network, Frontiers in Psychology, BMC Public Health, Campbell Systematic Reviews, MDPI, dan Google Scholar, serta jurnal nasional terakreditasi seperti JKM dan ABDIRA. Pencarian artikel menggunakan kata kunci kombinatorik: “sports coaching”, “psychological coaching approach”, “children mental health”, “elementary school”, “physical activity”, “well-being”, dan “school-based sports program”. Rentang tahun publikasi dibatasi mulai 2019–2025 untuk memastikan relevansi dan kemutakhiran data, kecuali artikel fundamental yang menjadi dasar kajian

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel jurnal peer-reviewed, (2) penelitian kuantitatif, kualitatif, maupun meta-analisis yang berfokus pada hubungan aktivitas olahraga dan kesehatan mental anak, (3) penelitian terkait konteks usia sekolah dasar, dan (4) studi yang memuat komponen pendekatan psikologis dalam kepelatihan atau pelatihan olahraga pendidikan. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak tersedia dalam bentuk full text, penelitian yang hanya berfokus pada atlet profesional atau remaja tingkat lanjut, dan publikasi opini non-empiris.

Proses seleksi artikel dilakukan melalui empat tahapan yaitu: identifikasi, penyaringan judul dan abstrak, penilaian kelayakan full-text, dan sintesis data. Dari total artikel awal yang ditemukan sebanyak 112 dokumen, setelah penyaringan diperoleh 25 artikel yang memenuhi kriteria, kemudian 19 artikel dipilih untuk dianalisis lebih mendalam karena kesesuaian tema dan kualitas metodologi. Penilaian validitas artikel dilakukan menggunakan instrumen evaluasi

kualitas penelitian (*Critical Appraisal*) untuk memastikan keandalan data yang digunakan sebagai dasar simpulan.

Data dari penelitian terpilih dianalisis menggunakan pendekatan tematik (*thematic analysis*) untuk mengidentifikasi pola temuan inti yang berkaitan dengan peran pendekatan psikologis dalam kepelatihan olahraga terhadap kesehatan mental anak. Hasil analisis kemudian dikategorikan menjadi beberapa tema utama seperti dampak olahraga terhadap kesehatan mental, peran pelatih sebagai fasilitator psikologis, model kepelatihan suportif, serta kontribusi olahraga pada pembentukan karakter dan resiliensi anak. Temuan-temuan tersebut selanjutnya disintesis untuk menghasilkan perspektif konseptual dan rekomendasi implementatif dalam konteks pendidikan dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pendekatan Psikologis Dalam Kepelatihan Meningkatkan Kesejahteraan Mental Anak Sekolah Dasar

Pendekatan psikologis dalam kepelatihan olahraga, yang mencakup motivasi positif, komunikasi suportif, dan reinforcement, terbukti memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental anak usia sekolah dasar. Pelatih yang menerapkan gaya kepelatihan yang mendukung secara emosional dan psikologis memungkinkan anak merasa dihargai, didengarkan, dan termotivasi untuk berpartisipasi tanpa tekanan berlebihan. Barros (2025) menegaskan bahwa ketika pelatih menerapkan pendekatan interpersonal yang empatik dan mendorong perkembangan emosional peserta didik, anak merasakan lingkungan yang aman secara psikologis, yang berkontribusi pada meningkatnya rasa percaya diri, kenyamanan, dan self-esteem mereka dalam mengikuti aktivitas olahraga di sekolah.

Lebih lanjut, Dohme et.al. (2019) dalam studi sistematisnya menjelaskan bahwa pelatih yang berfokus pada proses pembelajaran dan pengembangan karakter, bukan hanya pencapaian hasil atau kemenangan kompetitif, mampu menumbuhkan motivasi intrinsik pada anak. Motivasi intrinsik ini muncul ketika siswa merasakan makna dan kebebasan dalam berpartisipasi, sehingga pengalaman olahraga lebih dipandang sebagai bagian dari pertumbuhan diri, bukan sumber kecemasan atau ketakutan gagal. Motivasi intrinsik menjadi mediator penting antara partisipasi olahraga dan peningkatan kesejahteraan psikologis, karena anak merasakan kontrol personal dan penghargaan atas usaha, bukan sekadar penilaian atas hasil.

Selain itu, kombinasi komunikasi suportif dan reinforcement konstruktif juga menjadi aspek utama dalam pendekatan psikologis yang efektif. Tézier et al. (2025) menekankan bahwa pelatih yang memberikan penguatan positif, menghargai progres sekecil apapun, dan memfasilitasi refleksi pascalatihan secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri, ketahanan mental, dan kesiapan anak menghadapi tantangan dalam pembelajaran maupun kehidupan sosial. Ketika siswa merasa dihargai dan diperlakukan sebagai individu yang berkembang, bukan sekadar atlet yang dituntut menang, mereka mampu membangun citra diri yang sehat serta menunjukkan keterlibatan aktif dan penuh antusiasme dalam setiap sesi latihan. Dengan demikian, pendekatan psikologis menjadi pondasi penting dalam kepelatihan olahraga untuk mendukung kesehatan mental dan pendidikan karakter anak sekolah dasar.

2. Lingkungan Latihan yang Aman Berdampak pada Penurunan Kecemasan dan Stres Kompetitif

Lingkungan latihan yang aman merupakan fondasi penting dalam mendukung kesehatan mental siswa sekolah dasar yang mengikuti kegiatan olahraga. Menurut Nevitaningrum dkk. (2023) pembelajaran olahraga yang dirancang dengan suasana positif, penuh dukungan, dan tanpa tekanan berlebih dapat memfasilitasi perkembangan karakter sekaligus mengurangi kecemasan pada siswa. Pelaksanaan pembelajaran PJOK yang menempatkan aspek kenyamanan dan keamanan emosional sebagai prioritas memungkinkan peserta didik untuk terlibat tanpa ketakutan akan kegagalan, ejekan, atau hukuman fisik maupun verbal. Ketika pelatih menciptakan iklim pelatihan yang ramah anak, siswa merasa lebih percaya diri untuk mencoba, berani mengambil risiko positif, dan mampu menikmati proses latihan. Hal tersebut menjadi krusial karena kecemasan kompetitif sering kali muncul pada anak sekolah dasar akibat pengalaman latihan yang terlalu kompetitif dan kurang memperhatikan kondisi psikologis pelajar.

Ayyas & Mylsidayu (2024) menegaskan bahwa model pembelajaran pendidikan jasmani yang berorientasi humanistik dan berbasis sentra sangat efektif dalam mengurangi tekanan dan stres kompetitif, karena memberi kesempatan bagi peserta didik untuk belajar sesuai kemampuan, minat, dan ritme masing-masing. Melalui pendekatan tersebut, siswa tidak dipaksa untuk mencapai standar yang sama dan tidak distigmatisasi ketika gagal. Pendekatan humanistik memandang anak sebagai individu yang unik dan mengedepankan hak mereka untuk berkembang secara emosional, sosial, dan fisik dalam suasana yang mendukung. Ketika pelatih

menerapkan pola komunikasi empatik, memberikan kebebasan berekspresi, dan menghargai usaha, bukan hanya hasil, siswa lebih mudah mengatasi kecemasan dan tekanan perfeksionisme. Sebaliknya, pelatihan yang berorientasi pada prestasi dan kompetisi menyebabkan meningkatnya stres performa dan ketakutan akan evaluasi sosial.

Sejalan dengan itu, Benu et al. (2024) menekankan bahwa kebijakan pendidikan jasmani di sekolah dasar harus mendukung pelaksanaan olahraga sebagai ruang tumbuh yang sehat, aman, dan kondusif bagi perkembangan mental peserta didik. Mereka menegaskan bahwa olahraga bukan hanya wadah pembinaan fisik, tetapi juga ruang sosialisasi yang penting untuk membangun keterampilan regulasi emosi dan interaksi sosial. Ketika kegiatan olahraga difokuskan pada kerja sama tim, sportivitas, dan penghargaan atas proses, siswa menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengelola konflik, mengendalikan emosi kompetitif, dan berpartisipasi tanpa tekanan. Dengan demikian, pendekatan humanistik dan iklim latihan yang suportif berperan penting dalam mencegah stres kompetitif, burnout, dan gangguan kesejahteraan psikologis pada anak usia sekolah dasar. Oleh karena itu, pelatih dan guru PJOK perlu dibekali pemahaman psikologi pendidikan untuk memastikan bahwa olahraga benar-benar menjadi sarana pembentukan karakter dan kesehatan mental, bukan sumber tekanan yang membahayakan perkembangan anak.

3. Kegiatan Olahraga Berbasis Tim Meningkatkan Keterampilan Sosial Dan Regulasi Emosi

Partisipasi dalam olahraga berbasis tim memberikan banyak kesempatan bagi anak usia sekolah dasar untuk mengembangkan keterampilan sosial seperti kerja sama, komunikasi antar-teman, resolusi konflik, dan empati. Ketika anak dilibatkan dalam tim, mereka belajar tidak hanya tentang teknik olahraga, tetapi juga bagaimana menyesuaikan diri dengan orang lain, menghormati perbedaan, dan berbagi tanggung jawab. Sebagai contoh, dalam studi yang dilakukan oleh Bhimavarapu (2025) ditemukan bahwa olahraga tim menciptakan “natural laboratories” bagi anak-anak untuk berlatih kerja sama, negosiasi peran, dan membantu satu sama lain dalam mencapai tujuan bersama. Melalui pengalaman bersama dalam tim, anak memperoleh rasa keterhubungan sosial yang kuat, belajar menerima perspektif orang lain, dan membangun identitas kelompok yang positif yang semuanya mendukung perkembangan sikap sosial yang sehat.

Lebih jauh lagi, regulasi emosi menjadi aspek penting yang dapat terbentuk melalui pengalaman dalam tim olahraga. Anak yang terlibat dalam tim belajar bagaimana mengelola rasa kecewa ketika kalah, berbagi kegembiraan ketika menang, dan mengontrol emosi ketika menghadapi konflik atau tekanan dalam permainan. Studi lain menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga tim memperkuat kemampuan regulasi diri karena sifat saling bergantung antar anggota tim menuntut kontrol bersama dan dukungan sosial internal (Wei et al., 2025) sehingga bisa mengurangi isolasi emosional dan memperkuat intervensi emosional antar teman. Dengan demikian, pelatihan yang menekankan elemen tim bukan hanya aspek fisik dan teknik, melainkan juga pengembangan kapasitas emosi anak, kemampuan yang sangat penting dalam pendidikan dasar.

Oleh karena itu, strategi kepelatihan yang mengintegrasikan aktivitas tim misalnya permainan kelompok, rotasi peran, refleksi tim, dan diskusi perasaan setelah permainan mampu memperkuat kesehatan mental anak. Pelatih perlu menanamkan budaya tim di mana setiap anggota merasa dihargai dan memiliki peran, bukan hanya sebagai pemain soliter. Ketika anak merasa bahwa kontribusinya dihargai oleh tim, mereka menunjukkan peningkatan partisipasi aktif, rasa tanggung jawab sosial, dan kemampuan beradaptasi terhadap dinamika kelompok. Karena itu, pelatih dan guru PJOK di sekolah dasar harus merancang latihan yang tidak hanya mengejar prestasi, tetapi juga menyertakan komponen pengembangan sosial-emosional, refleksi kelompok, dan pembelajaran kolaboratif agar manfaat olahraga berjalan ganda: pengembangan aspek fisik dan penguatan aspek mental-sosial anak.

4. Coaching Berbasis Well-Being Menciptakan Iklim Pendidikan Yang Lebih Sehat Dan Produktif

Penerapan coaching berbasis well-being dalam pembelajaran olahraga di sekolah dasar terbukti mampu menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih sehat dan produktif. Pendekatan ini menempatkan kesehatan mental anak sebagai pusat perhatian, bukan sekadar pencapaian prestasi olahraga. Di beberapa sekolah dasar, model pelatihan yang mengutamakan kesejahteraan siswa membuat anak lebih aktif secara fisik dan lebih stabil secara emosional. Hal ini sejalan dengan temuan Nevitaningrum dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa pembelajaran jasmani yang menekankan pengalaman bermakna dan kenyamanan siswa dapat meningkatkan karakter positif, motivasi, dan antusiasme anak dalam beraktivitas. Ketika pelatih memberikan

ruang aman, mengurangi tekanan kompetitif, dan menekankan proses daripada hasil, siswa merasa dihargai dan mengalami peningkatan kesehatan mental secara keseluruhan.

Literatur internasional pun memperkuat pentingnya pendekatan well-being dalam olahraga. Evaluasi kebijakan olahraga sekolah dasar oleh European Sports NGO (ENGSO) menunjukkan bahwa ketika aktivitas olahraga diarahkan pada penguatan iklim suportif dan humanis, indikasi bullying, kelelahan mental, dan kecemasan kompetitif menurun secara signifikan (ENGSO Youth, 2024). Temuan ini sejalan dengan pandangan Benu dkk. (2024) yang menegaskan bahwa kebijakan pendidikan jasmani yang bersifat inklusif dan berorientasi pada kesejahteraan siswa membantu menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih positif. Siswa merasa lebih terhubung dengan teman sebaya, lebih percaya diri menghadapi aktivitas fisik, serta memiliki regulasi emosi yang lebih baik dalam konteks pembelajaran jasmani.

Dengan demikian, pelatih olahraga dan guru PJOK di sekolah dasar perlu mengadopsi model coaching yang mempertimbangkan aspek emosional, sosial, dan psikologis peserta didik. Pelatih dapat merancang latihan inklusif yang memungkinkan setiap siswa berpartisipasi tanpa rasa takut salah, memberikan dukungan verbal yang meningkatkan motivasi, dan melibatkan sesi refleksi setelah kegiatan untuk membantu siswa memahami emosi mereka. Pendekatan ini selaras dengan rekomendasi Ayyas & Mylsidayu (2024) yang menekankan bahwa pembelajaran jasmani berbasis sentra dan pengalaman mampu menciptakan keseimbangan antara pengembangan kompetensi fisik dan kesejahteraan mental. Dengan menerapkan coaching berbasis well-being secara konsisten, sekolah dasar dapat menghadirkan lingkungan olahraga yang tidak hanya mengejar prestasi tetapi juga membangun karakter, resiliensi, dan kesehatan mental anak secara berkelanjutan.

5. Pemahaman Psikologi Pendidikan Menjadi Komponen Penting Dalam Kompetensi Pelatih Dan Guru PJOK

Pemahaman terhadap prinsip-prinsip psikologi pendidikan merupakan fondasi penting dalam kompetensi pelatih dan guru PJOK, terutama ketika mereka berhadapan dengan kebutuhan perkembangan anak dan remaja yang sangat kompleks. Menurut perspektif psikologi pendidikan Indonesia, seperti yang dijelaskan oleh Slameto (2022) setiap peserta didik membutuhkan rasa dihargai, memiliki otonomi, merasa kompeten, serta memiliki koneksi emosional dengan orang lain agar proses belajar berlangsung optimal. Ketika pelatih hanya menekankan aspek teknis olahraga tanpa memahami dinamika psikologis tersebut, anak dapat

merasa tertekan, inferior, bahkan mengasosiasikan latihan sebagai pengalaman yang mengancam. Namun, ketika pelatih memahami kebutuhan psikologis dasar anak, mereka dapat merancang pola latihan yang tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga menumbuhkan rasa percaya diri, resiliensi, dan kenyamanan emosional.

Penelitian terbaru dari Indonesia, seperti yang ditunjukkan oleh Wicaksono (2023) menegaskan bahwa pelatih yang memiliki literasi kesehatan mental serta memahami peran mereka sebagai fasilitator perkembangan psikososial anak mampu menciptakan pengalaman olahraga yang positif dan membangun. Wicaksono menjelaskan bahwa keterampilan pelatih dalam membaca emosi anak, memberikan umpan balik yang suportif, serta mengelola dinamika kelompok secara sehat dapat berdampak langsung pada motivasi, ketekunan, serta kepuasan belajar anak dalam kegiatan olahraga. Temuan ini sejalan dengan laporan pendidikan olahraga dalam jurnal internasional—termasuk temuan pada platform seperti Tandfonline—yang menunjukkan bahwa pendekatan pelatih yang sensitif secara psikologis meningkatkan hasil psikososial seperti regulasi emosi, hubungan sosial yang sehat, dan sikap positif terhadap olahraga. Dengan demikian, pemahaman psikologi pendidikan bukan lagi pelengkap, tetapi menjadi aspek yang setara pentingnya dengan kompetensi teknis.

Oleh sebab itu, institusi pendidikan dan organisasi olahraga perlu memberikan pelatihan profesional yang secara khusus dirancang untuk membekali pelatih dan guru PJOK dengan kompetensi psikologi pendidikan, komunikasi empatik, dan strategi motivasi yang sesuai dengan perkembangan anak. Suryani (2024) menegaskan bahwa pelatihan pelatih harus mengintegrasikan pembelajaran tentang empati, teknik membangun hubungan positif, pendekatan humanistik dalam pembinaan, serta kemampuan regulasi emosi sehingga pelatih dapat mendampingi siswa secara utuh. Investasi institusi dalam penguatan kapasitas psikologis pelatih akan memberikan manfaat ganda: peningkatan kualitas prestasi olahraga dan peningkatan kesejahteraan mental siswa secara bersamaan. Ketika pelatih memiliki kompetensi psikologi pendidikan, maka kegiatan PJOK tidak hanya menjadi ruang pengembangan fisik, tetapi juga arena pembentukan karakter, kesehatan mental, dan perkembangan holistik anak.

KESIMPULAN

Pendekatan psikologis dalam kepelatihan olahraga terbukti memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan mental anak usia sekolah dasar. Ketika pelatih dan guru PJOK menerapkan komunikasi humanis, memberikan reinforcement positif, serta menciptakan

lingkungan latihan yang aman dan suportif, siswa menunjukkan peningkatan motivasi belajar, kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, serta tumbuhnya resiliensi dalam menghadapi tantangan. Aktivitas olahraga yang dirancang dengan memperhatikan kebutuhan psikologis anak juga memperkuat rasa keterhubungan sosial, mengurangi kecemasan kompetitif, serta mendorong partisipasi yang lebih sehat dan bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan olahraga tidak hanya berkaitan dengan penguasaan keterampilan fisik, tetapi juga merupakan ruang strategis untuk mengembangkan kesehatan mental dan karakter siswa.

Oleh karena itu, sekolah perlu mengadopsi pendekatan pembinaan olahraga yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis anak melalui kebijakan yang lebih inklusif, terstruktur, dan berkelanjutan. Investasi dalam pelatihan profesional bagi pelatih dan guru PJOK khususnya terkait psikologi pendidikan, komunikasi empatik, literasi kesehatan mental, dan strategi penguatan regulasi emosi menjadi urgensi yang tidak dapat diabaikan. Selain itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk mengembangkan model kepelatihan berbasis psikologis yang sesuai dengan konteks pendidikan dasar di Indonesia, termasuk penyusunan instrumen evaluasi kesehatan mental berbasis aktivitas olahraga yang valid dan reliabel. Upaya ini diharapkan dapat memperkuat fungsi olahraga sebagai wahana pembelajaran holistik yang mendukung perkembangan fisik, sosial, emosional, dan mental anak secara berimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayyas, Y. A., & Mylsidayu, A. (2024). Analisis model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis sentra di Sekolah Dasar Alam Natur Islam Bekasi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 209–216. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.53098>
- Barros, K. (2025). Defining health promoting sports coaches' skills: A systematic review. *Journal of Sport Coaching & Physical Education Review*. <https://doi.org/10.1177/17479541251320830>
- Benu, E., Abanat, O. Y., Nona, M. R., & Dos Santos, T. R. (2024). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam pendidikan sekolah dasar. *Jurnal Arjuna: Publikasi Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Matematika*, 2(4), 102–106. <https://doi.org/10.61132/arjuna.v2i4.1081>
- Bhimavarapu, M. (2025). Sports as a Tool for Social Development: How Teamwork and Competition Shape Children's Social Skills. *European Journal of Educational and Development Psychology*, 13(1), 16–29. <https://doi.org/10.37745/ejedp.2013/vol13n11629>

- Desi, D., Yeneka, M. J., & Pilakoannu, R. T. (2020). Status kesehatan mental dan program kesehatan mental anak sekolah dasar di Halmahera Utara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JKM)*, 5(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.3670>
- Dohme, L., Piggott, D., Backhouse, S., & Morgan, G. (2019). Psychological skills and characteristics facilitative of youth athletes' development: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 33(4), 261–275. <https://doi.org/10.1123/tsp.2018-0014>
- ENGSO Youth. (2024). Sport and Well-Being in European Schools: Policy Evaluation Report. European Sports NGO. <https://engso.eu>
- Filges, T., Verner, M., Ladekjær, E., & Bengtsen, E. (2024). Participation in organised sport to improve and prevent adverse developmental trajectories of at-risk youth: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 20(1). <https://doi.org/10.1002/cl2.1381>
- Fu, Q., Li, L., Li, Q., et al. (2025). The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 25(1), Article 1514. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22690-8>
- Giyaningtyas, I. J. (2025). Deteksi dini kesehatan mental emosional anak usia sekolah dasar: Peran guru. *ABDIRA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3). <https://doi.org/10.31004/abdira.v5i3.785>
- Liu, C., Liang, X., & Sit, C. H. P. (2024). Physical activity and mental health in children and adolescents with neurodevelopmental disorders: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 178(3), 247–257. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2023.6251>
- Nevitaningrum, N., dkk. (2023). Implementasi pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional dalam membentuk karakter peserta didik sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(1), 22–33. <https://doi.org/10.21831/jpji.v19i1.73492>
- Peng, S., Gao, X., Li, X., et al. (2022). Meta-analysis and systematic review of physical activity on neurodevelopmental disorders, depression, and obesity among children and adolescents. *Frontiers in Psychology*, 13, 940977. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.940977>
- Slameto. (2022). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryani, N. (2024). *Psikologi Pendidikan dalam Pembinaan Olahraga Anak*. Yogyakarta: Pustaka Edu Nusantara.
- Tézier, B., Barros, K., Geidne, S., Bardid, F., Grieco, S., Johnson, S., & Van-Hoye, A. (2025). The health promoting sports coach: Theoretical background and practical guidance. *BMC*

Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 17(1), 17. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01056-y>

- Wei, D., et al. (2025). Team vs. individual sports in adolescence: Gendered pathways to resilience through emotion regulation, social support and self-efficacy. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.163670>
- Wiiium, N., et al. (2019). Participation in organized sports and associations with developmental and psychosocial outcomes: A cross-study synthesis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(4), 585. <https://doi.org/10.3390/ijerph16040585>
- Wicaksono, A. (2023). Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Pelatih terhadap Pengalaman Psikososial Atlet Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 12(2), 145–160 .