

## Dampak Sosial Olahraga Bagi Pola Pikir Anak



Duh senangnya melihat si kecil bisa bermain dan berolahraga dengan bebas bersama teman-temannya. Olahraga memang langkah yang baik untuk membuat si kecil lebih aktif bergerak. Di samping itu, lewat olahraga pula tubuh si kecil bisa lebih bugar. Dari tinjauan kesehatan olahraga juga baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak, sehingga kekebalan tubuhnya lebih terjaga dan dia tidak mudah sakit.

Tak hanya itu, olahraga juga membawa dampak positif bagi kehidupan sosial anak. Simak ulasan lengkapnya di bawah ini ya.

### **Membangun hubungan**

Tanpa disadari kadang dari olahraga yang sering dilakukan si kecil dengan anak-anak yang ada di lingkungan sekitar membuatnya lebih akrab bergaul. Padahal, sebelumnya dia tak pernah berkenalan secara langsung. Menurut Angus Koolbreeze, pemerhati psikologi anak-anak menuturkan olahraga dapat menjadi salah satu kegiatan yang dapat membangun interaksi antar individu. Bagi si kecil ini amat penting untuk mengasah pergaulannya di luar rumah.

## **Melatih kerjasama**

Sepak bola, basket dan olahraga beregu lainnya memang hanya bisa dilakukan dengan kerjasama. Tanpa kekompakan dalam suatu tim, sulit rasanya untuk meraih kemenangan. Dari sini dapat dipahami jika peran olahraga secara tak langsung dapat menumbuhkan kerjasama tim dalam diri si kecil. Dia mengenal bagaimana berbagi tugas dan berjuang bersama untuk meraih tujuan yang sama. Angus menyebut efek positif dari kerjasama ini juga akan berdampak pada kehidupannya sehari-hari.

## **Menumbuhkan komitmen**

Selain kerjasama tim, dalam olahraga jika dibutuhkan sebuah komitmen. Sikap ini dibutuhkan untuk menumbuhkan semangat para pemain agar tak sampai tumbang hingga akhir pertandingan. Misalnya, saat mengikuti kompetisi sepak bola, maka harus bersabar mengikuti seleksinya sampai puncak final. Tanpa disertai dengan komitmen yang kuat, para pemain tentu akan rontok di tengah pertandingan. Si kecil pun akan banyak belajar untuk tidak mudah menyerah saat menjalani setiap proses kehidupannya.

## **Memahami keadilan**

Istilah *fair play* sering dikumandangkan dalam kompetisi olahraga. Tujuannya agar semua pemain saling menerima hasil pertandingan dengan besar hati setelah berjuang dengan sungguh-sungguh. *Fair play* memiliki makna positif bagi proses kehidupan si kecil. Dia akan memahami bahwa dalam hidup akan ada kemenangan dan kegagalan. Lebih penting lagi, dia akan mengerti dibutuhkan sebuah keadilan agar masing-masing orang bisa menerima segala hal dengan lapang dada.

Luar biasa bukan pengaruh sosial dari olahraga ini bagi proses tumbuh kembang si kecil? Jadi, dukung terus si kecil agar tetap aktif berolahraga dengan teman-temannya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/dampak-sosial-olahraga-bagi-pola-pikir-anak.html>