

## **Pendidikan Jasmani dan Olahraga sebagai Sarana Pendidikan dan Pembentukan Karakter Peserta Didik**

**Tiofilus Arie I, Moch Zackiyul Fahmi (Dr. I Gede Dharma Utamayasa, M.Pd.)**

Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

\*Email : zackfahmi.550@gmail.com

### **Abstrak**

Untuk memahami konsep pendidikan karakter, pendidikan jasmani dan olahraga, serta pembinaan pendidikan jasmani dan olahraga sebagai sarana pembentukan karakter. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian literasi. Penelitian literasi yaitu jenis penelitian yang dilakukan dengan pendalaman terhadap buku, literatur, catatan dan berbagai laporan yang berhubungan dengan soal yang akan dibahas dan dipecahkan. Pelaksanaan pendidikan karakter bisa menjadi usaha untuk berkolaborasi dalam mewujudkan harapan bangsa yang tertuang pada Pancasila dan Pembukaan UUD 1945. Pada dasarnya pendidikan di seluruh dunia mempunyai tujuan dan sasaran yang sama, diantaranya membantu manusia menjadi pintar dan cerdas serta membantu manusia menjadi lebih baik. Pendidikan yang mewujudkan aktivitas manusia dalam sikap dan tindakan, yang diberi muatan dan orientasi pada kepribadian sesuai dengan tujuan manusia, disebut pendidikan jasmani. Nilai-nilai olahraga bersifat umum bagi semua individu yang berkecimpung dalam olahraga, sebab nilai-nilai olahraga mampu membentuk peradaban dan karakter manusia. Individu yang aktif berolahraga menunjukkan mempunyai keyakinan diri yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak aktif berolahraga. Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga mampu membentuk karakter sehingga pendidikan jasmani dan olahraga dapat dilakukan sebagai sarana pendidikan dan pembentukan karakter.

**Keyword:** Pendidikan, Karakter, Olahraga, Pendidikan Jasmani

### **PENDAHULUAN**

Perkembangan zaman tidak bisa dihindari, manusia selalu dibutuhkan beradaptasi dengan kemungkinan perubahan. Dengan berkembangnya ilmu pengetahuan, pengetahuan, teknologi dan sistem informasi yang komprehensif di segala bidang, baik itu sosial, ekonomi, politik, seni,

budaya, pendidikan tidak terkecuali dalam perkembangan zaman. Namun, perkembangan zaman ini menimbulkan dampak positif dan dampak negatif (Pradana, 2021). Dampak ditandai dengan meningkatnya keterbukaan dan penyebaran pengetahuan dan informasi dari berbagai belahan dunia, menembus batas ruang dan waktu. Pengaruh negatif adalah perubahan perilaku yang tidak sesuai dengan etika, norma, hukum dan moral masyarakat (Jamun, 2018). Nilai karakter (*character formation*) merupakan hal yang fundamental dalam pendidikan. Istilah “karakter” berawal dari kata Yunani “*charassian*” yang memiliki arti “tanda” dengan menitikberatkan pada nilai-nilai kebaikan yang diimplementasikan dalam bentuk gerakan atau perilaku, jadi jika seseorang serakah, berbohong, korup, pemarah, sewenang-wenang dan perilaku buruk, sebaliknya orang tersebut dikatakan berada dalam suasana hati yang tidak baik. Sebaliknya, jika seseorang bersikap selaras dengan standar dan peraturan moral, dia dikatakan sebagai orang yang berbudi luhur (Harta, 2019). Baru-baru ini, ada pembicaraan tentang perlunya pendidikan karakter generasi muda. Persoalan pentingnya pembentukan kepribadian dilatarbelakangi oleh merebaknya budaya kekerasan dan perilaku anti normatif di kalangan sebagian anak negeri. Kerusakan karakter bangsa bukan hanya disebabkan oleh orang biasa, tetapi ada kalangan terhormat di negeri ini yang melakukannya.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) menjadi sarana guna membentuk perilaku dan meningkatkan sikap. Karakter dan tingkah laku menciptakan dasar nilai perilaku yang kuat dengan beberapa nilai yang terkandung di dalamnya contohnya nilai sportifitas, jujur, kerjasama, disiplin, tanggungjawab, amanah serta demokrasi. (Purwanto & Susanto, 2018) menurutnya, tujuan penjasorkes adalah mewujudkan dan menyempurnakan 1) dasar karakter dengan cara menginternalisasi nilai-nilai, 2) dasar kepribadian (damai, sosial, toleran terhadap keragaman suku dan agama-budaya), 3) berpikir kritis, 4) sportifitas, jujur, disiplin, tanggungjawab dan komitmen, kerjasama, yakin dan demokratis, 5) kemampuan usaha, metode berbagai macam games dan latihan gerak, gymnastic, kegiatan ritmik, hobi bermain air dan bermain di luar ruangan, 6) kemampuan manajemen diri, menjaga fisik kebugaran dan gaya hidup bugar, 7) kemampuan untuk melindungi kedamaian sendiri dengan manusia lain, 8) kegiatan fisik yg dikonsepsi untuk memperoleh kebugaran kesehatan jasmani serta gaya hidup sehat, dan 9) memanfaatkan waktu senggang dengan aktivitas rekreasi. Pernyataan ini menunjukkan bahwa olah raga dan kesehatan sangat erat hubungannya dengan menanamkan nilai-nilai etika, moral dan karakter. Upaya pembentukan karakter individu di setiap jenjang pendidikan, hendaknya diprioritaskan pada upaya pengembangan karakter individu di semua jenjang pendidikan. Dalam rangkaian proses pendidikan pada jenjang pendidikan formal, tema gerak, gerak, dan kesehatan (PJOK) memegang peranan penting dalam mewujudkan tuntutan

tersebut. Salah satu peran penting mata pelajaran PJOK adalah kemampuan menanamkan nilai-nilai afektif dalam semua pembelajaran melalui praktik. Inti penjasorkes berada di lingkup afektif. Proses penanaman juga penguatan lingkup afektif bisa terwujud dengan baik jika dilakukan pada lembaga pendidikan, keluarga juga di lingkungan masyarakat. Di tingkat unit, peningkatan nilai afektif diintegrasikan dalam proses belajar mengajar masing-masing jurusan, disesuaikan dengan keseharian hidup dan aktivitas ekstrakurikuler (Purwanto & Susanto, 2018). Nilai-nilai afektif seperti sikap amanah, bermain adil, sportivitas, empati dan simpati, sopan santun, sikap mental baik dapat diidentifikasi sebagai bagian yang krusial dari latihan dalam olahraga. Seseorang dengan karakter positif berperilaku dengan rasa hormat dan integritas. Menjadikan karakter sebagai poin dari pembentukan bermakna menerima pembentukan karakter sebagai hasil dari pembelajaran. Jika karakter digunakan sebagai hasil pembelajaran, maka karakter menjadi hasil atau produk dari proses pendidikan (Sitepu, 2017).

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian literasi. Penelitian literasi yaitu jenis penelitian yang dilakukan dengan pendalaman terhadap buku, literatur, catatan dan berbagai informasi yang berkenaan dengan soal yang akan dibahas dan dipecahkan. Dalam penelitian ini, pengumpulan data dikutip dari berbagai sumber berupa berita online, buku, dan jurnal dari peneliti terdahulu. Artikel yang dikumpulkan sebagai sumber penelitian dicari secara online dengan menggunakan kata kunci “pendidikan karakter peserta didik”, “strategi pembentukan karakter peserta didik” dan “pembelajaran PJOK”. Kriteria berita dan artikel yang dipilih adalah artikel tentang pendidikan karakter, PJOK sebagai sarana pendidikan karakter, dan strategi pembentukan karakter peserta didik melalui pembelajaran pendidikan jasmani.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Istilah karakter (character) berasal bahasa Yunani yaitu “charassian” yang memiliki arti menandai dan menumpukan penerapan beberapa nilai kebaikan dengan wujud tindakan atau perilaku, maka ketika seseorang serakah, berbohong, korup, pemarah, sewenang-wenang dan berperilaku buruk, orang tersebut dikatakan berkarakter buruk (Hendayani, 2019). Dalam Kamus Besar

Bahasa Indonesia karakter memiliki makna sebagai “kepribadian, psikologi, perilaku, akhlak dan kebiasaan yang membedakan antara individu dengan individu lain (Pusat Bahasa Depdiknas, 2008) (Wahyuni, 2021). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pendidikan karakter merupakan proses merubah watak dan tingkah laku individu atau kelompok agar menjadi manusia yang lebih dewasa dengan pendidikan dan pengajaran: proses pendidikan, metode dan tindakan (Tysara, 2021). Pelaksanaan pendidikan karakter bisa menjadi usaha untuk berkolaborasi dalam mewujudkan harapan bangsa yang tertuang pada Pancasila dan Pembukaan UUD 1945. Strategi implementasi pembentukan karakter adalah bagian terpenting dalam perencanaan, mengatur dan mengkoordinasi pendidikan untuk meningkatkan kualitas pengajaran, dikembangkan, dilaksanakan dan dievaluasi di setiap lembaga pendidikan. Pembentukan karakter merupakan usaha terpenting yang pernah dilakukan oleh manusia untuk pembangunan karakter yang menjadi tujuan utama dari setiap sistem pendidikan praktis. Pembentukan karakter juga merupakan tugas pendidikan penting yang mengembangkan harga diri yang kuat, kecerdasan, kemampuan, kejujuran, pengetahuan tentang kemampuan dan keterbatasan diri, serta harga diri (Syafuruddin et al., 2022). Pada dasarnya pendidikan di seluruh dunia mempunyai tujuan dan sasaran yang sama, diantaranya memberikan bantuan kepada manusia menjadi pintar dan cerdas serta memberikan bantuan kepada manusia untuk menjadi lebih baik. Pendidikan karakter adalah kunci yang sangat pokok dan penting untuk membesarkan manusia yang baik. Pendidikan karakter harus dilakukan di keluarga, di sekolah dan di lingkungan sosial (Ni Putu Suwardani, 2020). Dikutip (Rosita, 2018) Mantan Presiden Indonesia Susilo Bambang Yudhoyono lebih lanjut menyatakan bahwa pendidikan karakter bertujuan untuk: 1) pembentukan individu Indonesia yang berkarakter; 2) pendidikan individu Indonesia yang cerdas dan logis; 3) Mendidik individu Indonesia yang inovatif dan mau bekerja keras; 4) mewujudkan masyarakat Indonesia yang optimis dan percaya diri; 5) Pendidikan bangsa Indonesia yang berjiwa patriotik. Pentingnya pendidikan karakter untuk disampaikan dan diterapkan kepada generasi muda menjadi alasan yang mendasar karena disadari atau tidak, kondisi saat ini banyak terjadi perubahan pembiasaan perilaku hidup yang menuju pada bermacam tingkah laku asusila yang begitu nyata dan kasat mata dalam kehidupan bermasyarakat. Rasa malu, berdosa dan bersalah atas tingkah laku yang buruk dan pelanggaran terhadap standar kebaikan, standar agama, hukum dan standar moral tidak lagi dijadikan pedoman untuk membentuk kehidupan dan kepribadian yang bertanggung jawab dalam menegakkan nilai kemanusiaan (Ni Putu Suwardani, 2020). Pendidikan karakter bukan hanya tentang konten yang harus dihafal peserta didik dan tidak dapat dinilai dalam waktu cepat. Pendidikan karakter adalah pembelajaran yang diterapkan pada seluruh kegiatan di lingkungan rumah, di lingkungan sekolah dan di lapisan masyarakat. Oleh sebab itu, menjadi

tanggung jawab bersama antara orang tua, guru, dan masyarakat guna mencapai keberhasilan dan kesuksesan pendidikan karakter. Menurut Fathurrohman (2013:124) dalam (Wahyuni, 2021) ruang lingkup statistik pendidikan dan pembentukan karakter memiliki beberapa batasan atau deskripsi, antara lain: 1. Nilai karakter sesuai dengan nilai ketuhanan dan ajaran agama, nilai antara manusia dengan penciptanya; 2. Nilai-nilai karakter yang berkaitan dengan diri sendiri seperti jujur, komitmen, hidup sehat, disiplin, percaya diri, kerja keras, kewirausahaan, berpikir logika, mandiri dan haus akan ilmu. 3. Nilai karakter interpersonal, antara lain: a. Sadar akan hak dan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain, yaitu sikap mengetahui dan memahami serta menjalankan apa yang menjadi kewajiban diri sendiri dan orang lain; b. Mengikuti peraturan sosial; c. mentaati dan patuh terhadap peraturan yang berkenaan dengan sosial, masyarakat dan kepentingan umum;

## **KESIMPULAN**

Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki banyak nilai karakter yang dapat dipraktikkan dalam kehidupan setiap hari. Dengan olahraga, nilai-nilai karakter dapat ditanamkan sehingga membentuk karakter dalam diri untuk diri sendiri dan menjadi panutan bagi orang lain. Pendidikan karakter harus berkesinambungan untuk menjamin terwujudnya karakter bangsa. Pencapaian karakter bangsa yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan harus dilakukan secara berkesinambungan pada setiap jenjang pendidikan. Setiap gerakan memberikan kontribusi yang sangat penting dalam hidup manusia. Perkembangan gerak anak sejak dini hingga dewasa sangat berpengaruh pada perkembangan fisik, intelektual, sosial dan kestabilan emosi. Olahraga memberi seseorang tanggung jawab, rasa hormat, dan peduli dengan orang lain. Setiap anak mempunyai sistem kepribadian saat memasuki masa pubertas, yang merupakan bentuk perkembangannya selama ini. Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga mampu membentuk karakter sehingga pendidikan jasmani dan olahraga dapat dilakukan sebagai sarana pendidikan dan pembentukan karakter.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Adilah, N., & Gustiawati, R. (2022). The Effect of Numbered Head Together (NHT) Cooperative Learning Model on Students' Leadership Attitudes in the Big Ball Game at SMA Negeri 1 Cilamaya Class XI. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 3(2), 88-95.
2. Ajhuri, K. F. (2019). Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. In *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.

3. Gunadi, D. (2018). Peran Olahraga Dan Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Karakter. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 18(3), 1–11. <http://www.ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/777>
4. Harta, L. I. (2019). Implementasi pendidikan karakter di Era 4.0 melalui pendidikan jasmani dan olahraga di Sekolah. *Prosiding SENFIKS*, 1(1), 66–73.
5. Hendayani, M. (2019). Problematika Pengembangan Karakter Peserta Didik. 7(2).
6. Jamun, Y. M. (2018). Dampak Teknologi Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan Missio*.
7. Zanurdi, L. J., Rahayu, E. T., & Gustiawati, R. (2022). PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING UNDER RING PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SEKOLAH MENENGAH ATAS. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 11(1), 37-48.
8. Meo, M. (2019). PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DALAM MEMBENTUK NILAI-NILAI KARAKTER. 6, 167–176. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3551964>
9. Ni Putu Suwardani. (2020). "QUO VADIS" Pendidikan Karakter dalam Merajut Harapan Bangsa yang Bermartabat. In Unhi Press.
10. Nurafiati, S., Tandiyono, RahayuSugiharto, & Pramono, H. H. (2022). Strategi Implementasi Penguatan Pendidikan Karakter pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Zahira Media Publisher (CV. ZT CORPORA).
11. Pradana, A. A. (2021). Strategi Pembentukan Karakter Individu Pada Jenjang Pendidikan Dasar Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *PREMIERE : Journal of Islamic Elementary Education*, 3(1), 78–93. <https://doi.org/10.51675/jp.v3i1.128>
12. Purnomo, T. J. (2021). Pembentukan karakter melalui pembelajaran pendidikan jasmani pada atlet pelajar. 1(2), 252–263.
13. Purwanto, S., & Susanto, E. (2018). Nilai-nilai Karakter Dalam Pendidikan Jasmani. In UNY Press.
14. Rosita, L. (2018). PERAN PENDIDIKAN BERBASIS KARAKTER DALAM PENCAPAIAN TUJUAN PEMBELAJARAN DI SEKOLAH. *Jurnal Ilmu Politik Dan Komunikasi*, 8. <https://doi.org/10.34010/jipsi.v8i1.879>
15. Sitepu, I. D. (2017). Indra Darma Sitepu: Pembentukan Karakter Melalui Partisipasi Dalam Olahraga. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 3(2), 99–112. <file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/8209-16657-1-SM.pdf>
16. Surahni. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sebagai Sarana Pendidikan Moral. *The 6th University Research Colloquium 2017*, 1(1), 39–46.
17. Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., Yusuf, A., Makassar, U. N., & Makassar, U. N. (2022). PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER BANGSA. 10.
18. Tysara, L. (2021). Pengertian Pendidikan Karakter Menurut Undang-Undang, Simak Penjelasannya. In Liputan6.com. <https://www.liputan6.com/hot/read/4663401/pengertianpendidikan-karakter-menurut-undang-undang-simak-penjelasannya>
19. Wahyuni, A. (2021). Pendidikan Karakter. In Pendidikan Karakter (Issue January). <https://doi.org/10.21070/2021/978-623-6292-78-5>