

ANALISIS NILAI-NILAI KARAKTER DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR

Aulia Nuraini¹, Qinwan Nishrina Nurul Bayani², Raden Khayla Fadhilla Azahra Firmansyah³, Rayna Iesha Habibah⁴, Salwa Naurah Zahirah⁵, Agus Mulyana⁶
aulianuraini63@upi.edu¹, qinwan.nishrina@upi.edu², khayfadh2@upi.edu³,
raynaiesha31@upi.edu⁴, salwanaurah@upi.edu⁵, goestmulyana@upi.edu⁶
Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Karakter menjadi masalah utama dalam pengembangan pendidikan saat ini, salah satu cara dalam mengembangkan karakter siswa adalah dengan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani tidak hanya mengajarkan mengenai keterampilan fisik, namun tentang pendidikan karakter dan penanaman nilai-nilai positif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui nilai-nilai karakter apa saja yang terdapat dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan untuk mengumpulkan data dengan memahami dan menguasai teori-teori yang tersedia dari berbagai literatur yang relevan dengan tujuan penelitian. Pada pendidikan jasmani di sekolah dasar terdapat nilai-nilai karakter yang dapat menumbuhkan karakter baik dalam diri siswa.

Kata Kunci : Pendidikan Jasmani, Karakter, Sekolah Dasar.

ABSTRACT

Character is the main problem in the development of education today, one way to develop student character is through physical education. Physical education does not only teach about physical skills, but about character education and instilling positive values. The aim of this research is to find out what character values are contained in physical education in elementary schools. The research method used is literature study to collect data by understanding and mastering the theories available from various literature that are relevant to the research objectives. In physical education in elementary schools there are character values that can foster good character in students.

Keyword: Physical Education, Character, Elementary School.

PENDAHULUAN

Sebagai seorang guru, pembelajaran mengenai Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat sekolah dasar memegang peranan penting dalam membentuk pola pikir dan gaya hidup sehat bagi para siswa. Dalam konteks ini, pembelajaran PJOK bukan hanya tentang keterampilan fisik semata, tetapi juga tentang pembentukan karakter, kesehatan mental, dan penanaman nilai-nilai positif (Komarudin, 2015).

Pertama-tama, sebagai guru PJOK, penting untuk memahami bahwa setiap siswa memiliki tingkat kemampuan fisik yang berbeda. Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran haruslah inklusif, memungkinkan setiap siswa untuk berkembang sesuai dengan potensinya. Dalam hal ini, penggunaan variasi aktivitas fisik, permainan, dan olahraga dapat membantu memenuhi kebutuhan beragam siswa.

Selain itu, pembelajaran PJOK juga merupakan ajang untuk menanamkan nilai-nilai sportivitas, kerja sama, dan disiplin. Melalui berbagai permainan dan aktivitas, siswa dapat belajar tentang pentingnya bekerja sama dalam tim, menghargai keberagaman, dan mengelola emosi ketika menghadapi tantangan. Hal ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga membentuk kepribadian yang tangguh dan bertanggung jawab.

Tidak kalah pentingnya, sebagai guru PJOK juga memiliki peran dalam memberikan pemahaman mengenai pentingnya gaya hidup sehat, termasuk aspek-aspek nutrisi, kebersihan, dan pola hidup aktif. Melalui pembelajaran ini, siswa dapat memahami bahwa kesehatan bukan hanya tentang tidak sakit, tetapi juga tentang menjaga kebugaran fisik, pola makan seimbang, dan perilaku hidup sehat lainnya.

Dalam mengintegrasikan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, guru juga dapat memanfaatkan teknologi dan sumber daya lain untuk memperkaya pembelajaran. Misalnya, melalui penggunaan aplikasi atau perangkat lunak interaktif, siswa dapat belajar tentang pentingnya olahraga dan nutrisi secara menyenangkan dan menarik.

Aktivitas pendidikan jasmani dapat memberikan peran kerja sama dan sikap lainnya yang sangat berharga. Melalui aktivitas tersebut, seseorang dapat belajar tentang kerja sama tim, komunikasi, kepemimpinan, dan juga pentingnya menghargai perbedaan individu. Selain itu, pendidikan jasmani juga dapat membentuk sikap disiplin, keuletan, kepercayaan diri, dan rasa tanggung jawab. Semua ini merupakan keterampilan dan sikap yang sangat berharga dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan pendidikan maupun di tempat kerja dan sosial (Komarudin, 2015).

Kepribadian anak bisa memengaruhi bagaimana mereka merespons pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Anak yang aktif dan suka bergerak mungkin lebih terbuka terhadap materi yang melibatkan aktivitas fisik, sementara yang lebih introvert atau kurang bersemangat dalam berolahraga mungkin memerlukan pendekatan yang berbeda untuk memori mereka. Penting bagi pendidik untuk memahami variasi kepribadian siswa dan menyediakan lingkungan pembelajaran yang mendukung keberagaman tersebut.

Dengan demikian, pembelajaran PJOK di tingkat sekolah dasar bukan hanya menjadi sarana untuk mengembangkan keterampilan fisik semata, tetapi juga sebagai wahana untuk membentuk karakter, nilai-nilai positif, dan pemahaman akan pentingnya gaya hidup sehat. Maka dari itu, guru memiliki peran yang sangat penting dalam membimbing siswa menuju kehidupan yang sehat, aktif, dan berdaya.

METODE

Metode pada artikel ini menggunakan studi pustaka (*library research*) yaitu metode dengan pengumpulan data dengan cara memahami dan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Ada Empat tahap studi pustaka dalam penelitian yaitu menyiapkan perlengkapan alat yang diperlukan, menyiapkan bibliografi kerja, mengorganisasikan waktu dan membaca atau mencatat bahan penelitian (Menurut Zed dalam Adlini, M. N., dkk., 2022). Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku, artikel, dan penelitian sebelumnya mengenai analisis nilai-nilai karakter dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan merupakan kunci dalam perkembangan negara, karena dengan pendidikan proses dari pembentukan karakter individu dimulai. Kenyataannya, Pendidikan karakter di Indonesia masih membutuhkan perhatian yang lebih, karena saat ini baru mencapai tingkatan pengenalan norma atau nilai-nilai, belum mencapai tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang efektif untuk meningkatkan sifat disiplin dan tanggung jawab, serta mengembangkan kecerdasan.

Pendidikan karakter memang menjadi isu utama dalam pendidikan, saat memperhatikan nilai-nilai seperti rasa hormat, tanggung jawab, jujur dan peduli ini adalah hasil dari pendidikan karakter. Karena pendidikan karakter bertujuan untuk membentuk kepribadian setiap individu. Maka dari itu pendidikan karakter ini penting untuk dipelajari.

Pembentukan karakter harus dimulai dari diri sendiri terlebih dahulu. Keluarga mempunyai peran penting dan besar dalam memupuk, mengukir, dan membentuk karakter anak selain dari sekolah dan masyarakat. Pembentukan karakter memerlukan usaha dan tenaga yang tidak sedikit. Perlu komitmen, ketekunan, proses, metode, waktu yang tidak terbatas dalam mendidik dan terpenting membutuhkan keteladanan dan pembiasaan di

dalamnya. (Wiwin, 2023)

Menurut BSNP dalam jurnal Rosmi, F.Y (2016) olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari keseluruhan pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Jadi dengan pendidikan jasmani ini dapat membantu perkembangan siswa secara optimal.

Pendidikan jasmani dengan pendidikan karakter merupakan dua konsep yang saling berhubungan, namun hal ini masih menghasilkan pendapat yang pro dan juga kontra. Sebagian orang meyakini kebenaran pernyataan “sports build character” yang memiliki bukti-bukti kuat, dan sebagian ada yang menyangkal pernyataan tersebut, disertai juga dengan bukti yang kuat (Soedjatmiko, 2015).

Pendidikan jasmani memiliki tujuan pendidikan sebagai 1) perkembangan organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, 2) untuk perkembangan neuromuscular, 3) perkembangan mental emosional, 4) perkembangan sosial dan 5) perkembangan intelektual. (Bangun, Y.S., 2016) dengan tujuan ini dapat dilihat bahwa pendidikan jasmani tidak hanya untuk perkembangan fisik saja tetapi juga berkaitan dengan pembentukan karakter.

Pengembangan pendidikan karakter dapat dilaksanakan melalui berbagai kegiatan, salah satunya yaitu dalam pendidikan jasmani. Rohmansyah (2017) mengatakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga merupakan media yang paling ampuh dalam menumbuhkan karakter suatu bangsa. Pengembangan pendidikan berkarakter melalui aktivitas olahraga untuk sekolah dasar dapat dilakukan dengan berbagai strategi dan metode. Salah satu contoh adalah pengembangan senam bola berkarakter untuk materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa sekolah dasar. Dalam penelitian ini, senam bola berkarakter dikembangkan untuk meningkatkan variasi materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang terbatas.

Proses pengembangan meliputi analisis produk yang dikembangkan, perbaikan produk sebelumnya, validasi ahli, uji lapangan yang terdiri dari uji kecil dan besar, perbaikan produk, dan hasil pengembangan produk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model senam bola berkarakter dapat digunakan sebagai media belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Penggunaan senam bola berkarakter juga dapat meningkatkan detak jantung siswa sebesar 62% dan meningkatkan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif siswa.

Dalam pengembangan pendidikan berkarakter melalui olahraga, penting untuk memperhatikan keterbatasan fisik siswa, seperti anak tunagrahita ringan, dan memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan efektivitas pengajaran. Contohnya, pengembangan e-modul guru PJOK berbasis Canva dapat membantu guru mengembangkan kemampuan melalui gerak dasar dan memanfaatkan teknologi dalam penyelenggaraan pembelajaran.

Pengembangan permainan teaching games for understanding (TGfU) juga dapat digunakan untuk meningkatkan instruksional partisipasi siswa dalam aktivitas fisik pada pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dalam pengembangan pendidikan berkarakter melalui olahraga, penting untuk memperhatikan permasalahan yang dihadapi dalam proses pengembangan, seperti bagaimana proses pengembangan sistem penilaian berbasis Android pada pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui aplikasi SAKOLA di sekolah dasar. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan sistem penilaian berbasis Android dapat meningkatkan efektivitas pengajaran dan meningkatkan kualitas pendidikan.

Pengembangan pendidikan berkarakter melalui aktivitas olahraga untuk sekolah dasar dapat dilakukan dengan berbagai strategi dan metode, termasuk pengembangan senam bola

berkarakter, e-modul guru PJOK, dan permainan teaching games for understanding. Penting untuk memperhatikan keterbatasan fisik siswa, memanfaatkan teknologi, dan meningkatkan efektivitas pengajaran untuk mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan.

Pengembangan pendidikan berkarakter melalui aktivitas olahraga di sekolah dasar memiliki beberapa manfaat yang signifikan. Berikut adalah beberapa di antaranya:

1. Meningkatkan Kualitas Hidup

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan membantu siswa memahami pentingnya aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas hidup dan membiasakan pola hidup sehat yang bermuara pada pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

2. Mengembangkan Karakter

Aktivitas olahraga dapat membantu siswa mengembangkan karakter seperti kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, dan pengenalan lingkungan bersih.

3. Meningkatkan Detak Jantung

Senam bola berkarakter dapat meningkatkan detak jantung siswa sebesar 62%, yang menunjukkan efektivitas aktivitas fisik dalam meningkatkan kesehatan fisik.

4. Meningkatkan Aspek Psikomotor, Kognitif, dan Afektif

Pengembangan senam bola berkarakter dapat meningkatkan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif siswa, yang mempengaruhi kemampuan siswa dalam berbagai aspek kehidupan.

5. Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar

Pengembangan e-modul guru PJOK berbasis Canva dapat membantu guru mengembangkan kemampuan melalui gerak dasar dan memanfaatkan teknologi dalam penyelenggaraan pembelajaran.

6. Meningkatkan Partisipasi Siswa

Pengembangan permainan teaching games for understanding (TGfU) dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik dan meningkatkan kualitas produk melalui validasi ahli dan uji coba.

7. Meningkatkan Efektivitas Pengajaran

Pengembangan sistem penilaian berbasis Android melalui aplikasi SAKOLA dapat meningkatkan efektivitas pengajaran dan meningkatkan kualitas pendidikan.

8. Meningkatkan Kualitas Hidup Manusia

Olahraga renang, misalnya, mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan tubuh manusia dan dapat meningkatkan

kualitas hidup manusia dengan budaya hidup sehat dan beraktivitas fisik.

9. Meningkatkan Kemampuan Berpikir Aktif dan Kreatif

Kurikulum 2013 yang ditonjolkan adalah memunculkan sikap aktif dari siswa sehingga setelah masa sekolahnya siswa dapat berpikir aktif dan kreatif.

10. Meningkatkan Kemampuan Berpartisipasi dalam Kegiatan Fisik

Pengembangan alat belajar sepak bola menggunakan modifikasi bola plastik dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan berpartisipasi dalam kegiatan fisik secara teratur dan menjaga diet seimbang (Depdiknas, 2006).

Maka itu, pengembangan pendidikan berkarakter melalui aktivitas olahraga di sekolah dasar memiliki berbagai manfaat yang signifikan, termasuk meningkatkan kualitas hidup, mengembangkan karakter, meningkatkan detak jantung, dan meningkatkan kemampuan berpikir aktif dan kreatif.

KESIMPULAN

Pendidikan jasmani memiliki hubungan yang sangat erat dengan pendidikan karakter di sekolah dasar. Nilai-nilai karakter dalam pembelajaran pendidikan jasmani seperti disiplin dan tanggung jawab dapat menumbuhkan karakter baik untuk siswa sekolah dasar. Selain itu pendidikan jasmani merupakan sebuah cabang pendidikan yang erat kaitannya dengan kehidupan sehari-hari, baik dari segi kesehatan fisik, mental juga karakter. Banyak cara untuk melakukan kegiatan jasmani dengan sederhana, seperti melakukan gerakan pemanasan, permainan yang melibatkan fisik, serta menyalurkan hobi yang berkaitan dengan cabang olahraga. Dengan adanya pendidikan jasmani diharapkan para siswa dapat menjaga kebugaran serta kesehatan tubuhnya sesuai dengan langkah-langkah yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). METODE PENELITIAN KUALITATIF STUDI PUSTAKA. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 6 (1), 974-980.
- Agus Mahendra. (2005). *Membenahi Sistem Pembinaan Olahraga Kita*. Makalah FPOK UPI Bandung.
- Ateng, Abdulkadir. (1993). "Keefektifan Model Pemassalan dan Kontribusinya terhadap Usaha Pencapaian Prestasi Olahraga Empat Besar Asia Tahun 2002", dalam *Majalah Spirit* No. 57, Oktober 1993. Jakarta: KONI Pusat.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157.
- Depdiknas.2006. *Permendiknas No 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi*. Jakarta: Depdiknas.