

PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER

Fander Johannes Pinem¹, Cristian Yopa Limbong², Jobson Marnasib Simbolon³, Adriano Pandapotan Sitompul⁴, Dennis Pablo Diaz Marbun⁵, Nurkadri⁶
fanderpinem20@gmail.com¹, cristianlimbong5@gmail.com², jobsonsimbolon@gmail.com³,
adrianositompul193@gmail.com⁴, dennispablo2004@gmail.com⁵

Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran pendidikan jasmani dalam proses pembentukan karakter peserta didik. Metode yang digunakan adalah kajian literatur, di mana data dikumpulkan dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, dokumentasi, internet, dan pustaka yang relevan dengan topik penelitian. Teknik pengumpulan data pada literature review dilakukan dengan mengumpulkan referensi dan rujukan yang relevan menggunakan database seperti Google Scholar. Dari hasil pencarian, ditemukan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam pembentukan dan penanaman karakter pada peserta didik. Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada pengembangan fisik tetapi juga pada aspek moral, sosial, dan emosional yang mendukung pembentukan karakter yang baik. Dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani berkontribusi signifikan terhadap pembentukan karakter seperti disiplin, kerja sama, kejujuran, dan tanggung jawab. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani diharapkan dapat lebih meningkatkan perannya dalam pelaksanaan pendidikan karakter.

Kata Kunci : Pendidikan Jasmani, Pembentukan Karakter, Kajian Literatur.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, yang sering dianggap hanya sebagai sarana pengembangan fisik, sebenarnya memiliki peran yang lebih mendalam dalam pembentukan karakter individu. Melalui pendekatan literatur, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang bagaimana pendidikan jasmani dapat berkontribusi pada pembentukan karakter, khususnya di kalangan pelajar. Pendidikan karakter merupakan aspek penting dalam pendidikan nasional yang tidak hanya membentuk kecerdasan intelektual tetapi juga kecerdasan emosional dan spiritual.

(Paiman, 2013) menyatakan bahwa data penelitian menemukan bahwa pendidikan belum menjamin lulusannya siap pakai. Pendidikan masih kurang menekankan pada unsur afektif, kreativitas, kemampuan berfikir, sikap membangun, dan landasan moralitas operasional. Pendidikan masih menghasilkan kehidupan yang bersifat materialistis yang dapat menimbulkan KKN, merendahkan moralitas, dan generasi santai yang kurang memiliki solidaritas nasional dan patriotisme. Produktivitas pendidikan masih rendah ditandai dengan rendahnya prestasi, iklim akademis kurang kondusif, ekonomi belum efisien (Paiman, 2013), prestasi dapat dilihat dari masukan belum merata, jumlah tamatan belum banyak, kualitas pendidikan masih rendah, serta relevansi pendidikan dengan kebutuhan dunia kerja masih kurang.

Pengertian karakter memiliki makna yang identik dengan istilah akhlak dalam agama Islam. Menurut (Paiman, 2013) dinyatakan tentang makna akhlak adalah suatu ilmu yang menjelaskan arti baik dan buruk, menerangkan apa yang seharusnya dilakukan oleh setiap manusia kepada lainnya, menyatakan tujuan yang harus dituju oleh manusia dalam perbuatan mereka, dan menunjukkan jalan untuk melakukan apa yang harus diperbuat. Mengacu dari pengertian akhlak tersebut di atas maka peserta didik yang berkarakter mulia adalah yang dapat bertindak dengan mempertimbangkan baik buruk, berbuat selalu berorientasi kepada tujuan yang baik, dan memahami dengan benar arah

dan maksud dari setiap perbuatan yang dilakukan. Peserta didik adalah calon pemimpin dan pewaris negara di masa depan, maka dengan berbekal karakter mulia akan dapat menata bangsa dan negara secara aman, makmur, adil, dan sejahtera di bawah bimbingan nilai ke tuhanan.

(Paiman, 2013) menyatakan bahwa Penjas mempunyai dua pengertian yakni pendidikan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan melalui aktivitas jasmani mempunyai pengertian bahwa aktivitas jasmani dalam Penjas digunakan sebagai alat/media untuk mendidik, sedang tujuan pendidikannya adalah sama dengan pendidikan secara umum yakni aspek kognitif, afektif, psikomotor, dan kinestetik. Penjas memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai alat untuk mendidik. Pendidikan memiliki pengertian yang lebih luas dan dalam dibanding dengan mengajar. Aspek gerak (kinesthetic) memang merupakan tujuan dominan dari Penjas, namun demikian tidak berarti bahwa aspek yang lain diabaikan, misalnya: kognitif, afektif dan psikomotor juga mendapat perhatian yang serius. Menurut (Bucher & Koenig, 1983), dalam pendidikan jasmani adanya perhatian seseorang terhadap pengetahuan perihal peran aktivitas jasmani dalam hubungannya dengan fisik, mental, emosional, dan perkembangan sosial dari seorang individu. Mencermati pendapat Bucher tersebut dapat dipahami bahwa Penjas tidak hanya menangani perihal fisik semata namun lebih dari pada itu aspek mental, emosional, dan sosial juga mendapat perhatian.

Karakter mulia peserta didik merupakan hasil kumulatif nilai-nilai yang diperoleh dari berbagai sumber pendidikan. Pendidikan karakter tidak hanya tugas dari pendidikan agama, dan PKN semata, tetapi mata pelajaran yang lain juga memiliki sumbangan yang berarti, tak terkecuali Penjas. Mata pelajaran satu dengan yang lainnya saling bahu-membahu membentuk karakter peserta didik. Idealnya karakter seseorang dibentuk sejak dini untuk membentuk karakter yang diharapkan. Kebiasaan positif pada anak usia dini membantu anak untuk berperilaku baik dan santun, baik di sekolah maupun di keluarga dan masyarakat (Ninik Hidayati et al., 2021). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang pengembangannya berfokus pada aspek-aspek seperti kebugaran jasmani, keterampilan motorik, kognitif, sosial, penalaran, emosi, moralitas, hidup sehat, dan pengenalan lingkungan yang bersih. Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah berfungsi sebagai kesempatan bagi siswa untuk merasakan berbagai pengalaman belajar.

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu upaya sengaja dibuat untuk menyediakan lingkungan yang dapat mempengaruhi kapasitas anak-anak untuk mengembangkan perilaku konstruktif melalui aktivitas fisik (Darisman et al., 2021). Latihan jasmani ini merupakan salah satu bentuk rangsangan yang dirancang untuk mempengaruhi potensi siswa dalam memperoleh pendidikan jasmani di sekolah, mulai dari jenjang pendidikan anak usia dini sampai dengan pendidikan menengah. Latihan fisik ini diharapkan dapat membantu memenuhi tujuan pendidikan yang meliputi perkembangan kognitif, emosi, fisik, dan psikomotorik. jenis aktivitas dan konten fisik yang digunakan dalam proses pembelajaran. Olahraga atau non-olahraga dapat digunakan untuk pendidikan jasmani. Olahraga seperti atletik, senam, permainan, pencak silat, dan renang berbeda dengan olahraga non-olahraga seperti bermain, olahraga yang telah dimodifikasi, dan aktivitas fisik lainnya.

Menurut BSNP Tahun 2006 dalam (Lengkana & Sofa, 2017) permainan dan olahraga, kegiatan perkembangan, kegiatan senam, kegiatan ritmik, kegiatan akuatik, pendidikan ekstrakurikuler, dan kesehatan, semuanya termasuk dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diajarkan di sekolah secara utuh. Bermain

merupakan salah satu komponen pendidikan jasmani yang dapat dimanfaatkan untuk mencapai tujuan akademik (Wibowo, 2010). Bermain dapat mempengaruhi perkembangan anak dengan cara yang baik pada tingkat fisik, psikologis, dan social (Nurjaya & Mulyana, 2010).

Pengembangan kemampuan kognitif, emosional, dan psikomotor siswa di dunia nyata melalui pendidikan jasmani, yaitu perwujudan siswa yang berkarakter, menunjukkan kelangsungan tujuan menyeluruh pendidikan (Juliantine, 2010). Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah harusnya tidak hanya berfokus pada pengembangan aspek fisik peserta didik, tetapi juga dapat dijadikan sebagai media dalam pengembangan karakter dan kepribadian anak. Karakter didefinisikan sebagai perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari dengan kecenderungan baik atau buruk (Susanto, 2015). Karakter positif adalah sesuatu yang ingin dibangun oleh pendidik pada anak-anak mereka.

Semua pihak selalu mengantisipasi setiap usaha dalam pembentukan karakter peserta didik. Karakter adalah cara berpikir, sikap, dan tindakan yang menentukan seseorang mengembangkan kebiasaan yang diekspresikan dalam kehidupan bermasyarakat (Puling, 2022). Menurut (Syafuruddin & Asri, 2022), karakter digambarkan sebagai kumpulan atribut yang mempengaruhi keputusan seseorang untuk melakukan hal yang benar atau menahan diri dari melakukan hal yang salah. Menurut (Erfayliana, 2017), orang yang berkarakter baik adalah orang yang dapat mengendalikan motivasi, semangat, keluwesan, rasa humor, integritas yang tinggi, rasa syukur yang terus menerus, ketabahan, etos kerja, cinta tanpa prasangka, cinta tanpa prasangka. kerendahan hati, kebijaksanaan, dan keadilan.

Tujuan pendidikan adalah membentuk manusia seutuhnya sehat jasmani dan rohani, sehingga jelas bahwa dalam pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga dalam mendidik siswa dan mempersiapkan atlet, faktor karakter perlu dibangun seiring dengan pembentukan prestasi atlet. Ilmu mendidik (pedagogi) sangat berperan dalam mewujudkan tercapainya tujuan-tujuan tersebut, karena dalam mendidik dan melatih perlu sekali metode yang akurat dan efektif dalam penyampaian pesan. Suatu metode membutuhkan konsekuensi logis adanya gaya mengajar yang harus digunakan yang disebut Spectrum gaya mengajar (Mosston & Ashworth, 2008).

Hal ini mencerminkan bahwa pendidikan jasmani yang menerapkan kurikulum 2013 juga secara tidak langsung menitikberatkan pada pengembangan karakter secara menyeluruh, dimulai dari aspek kognitif, emosional, dan psikomotorik. Oleh karena itu, pengajar harus memahami pentingnya pendidikan jasmani dalam kurikulum 2013 (Victoria et al., 2021). Oleh karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani berperan penting dalam membentuk kondisi fisik, pengetahuan dan kepribadian peserta didik. Dengan mengadopsi metode literatur, penelitian ini akan menelaah berbagai sumber dan studi terdahulu yang telah membahas tentang pendidikan jasmani dan hubungannya dengan pembentukan karakter. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada pengembangan kemampuan fisik tetapi juga pada aspek sosial dan moral yang memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan rasa hormat, kerjasama, dan integritas.

Penelitian ini akan mengidentifikasi nilai-nilai karakter yang dapat ditanamkan melalui pendidikan jasmani, seperti disiplin, tanggung jawab, dan keberanian. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur, pendidikan jasmani memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mengalami secara langsung situasi yang membutuhkan penerapan nilai-nilai tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode literatur untuk menyelidiki peran pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter. Data dikumpulkan dari berbagai sumber, termasuk jurnal akademik, artikel berita, dan buku yang relevan dengan topik tersebut (Arikunto, 2006). Informasi yang ditemukan dianalisis untuk peran pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian literatur yang dilakukan telah mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam pembentukan karakter peserta didik. Berdasarkan analisis dari berbagai sumber dan studi terdahulu, ditemukan bahwa aktivitas fisik dan olahraga yang terintegrasi dalam kurikulum pendidikan jasmani dapat secara signifikan berkontribusi pada pengembangan aspek moral dan sosial siswa. Aktivitas bermain dan olahraga yang diarahkan dengan baik dalam pendidikan jasmani terbukti mampu meningkatkan perkembangan fisik, sosial, dan emosional siswa. Kegiatan ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk berinteraksi, bekerja sama, dan menghormati satu sama lain, yang merupakan fondasi dari karakter yang kuat dan positif. Selain itu, peran guru pendidikan jasmani sangat krusial dalam membangun karakter ini, dimana pendekatan yang digunakan oleh guru dapat mempengaruhi bagaimana siswa menyerap nilai-nilai tersebut.

Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik tetapi juga pada pembentukan karakter seperti disiplin, tanggung jawab, dan keberanian. Melalui pendidikan jasmani, siswa diajarkan untuk menghargai proses dan usaha, bukan hanya hasil akhir. Hal ini membantu mereka mengembangkan sikap sportivitas dan integritas. Pendidikan jasmani juga berperan dalam mengembangkan kemampuan sosial siswa. Melalui kegiatan kelompok dan tim, siswa belajar tentang pentingnya kerjasama dan komunikasi. Mereka juga belajar untuk menghadapi kekalahan dengan sikap yang baik dan merayakan kemenangan tanpa merendahkan lawan. Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat signifikan dalam pembentukan karakter siswa. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan untuk mengimplementasikan kurikulum pendidikan jasmani yang efektif dan memastikan bahwa guru-guru memiliki pemahaman yang kuat tentang bagaimana mengintegrasikan pembelajaran karakter ke dalam aktivitas fisik dan olahraga.

Untuk meningkatkan efektivitas pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter, disarankan agar Kurikulum pendidikan jasmani dirancang dengan mempertimbangkan aspek pembentukan karakter. Guru pendidikan jasmani dilatih untuk mengimplementasikan strategi pembelajaran yang mendukung pembentukan karakter. Sekolah menyediakan fasilitas dan lingkungan yang mendukung untuk kegiatan pendidikan jasmani yang berfokus pada pembentukan karakter. Penelitian lebih lanjut dilakukan untuk mengidentifikasi metode dan strategi terbaik dalam mengintegrasikan pendidikan karakter ke dalam pendidikan jasmani.

KESIMPULAN

Penelitian ini telah mengeksplorasi peran pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter melalui metode literatur. Berdasarkan analisis komprehensif dari berbagai sumber dan studi yang ada, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki kontribusi substansial dalam mengembangkan karakter siswa. Aktivitas fisik dan olahraga yang terstruktur dalam pendidikan jasmani tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga memperkuat nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, kerjasama, dan

integritas. Pendidikan jasmani terbukti efektif dalam membentuk karakter positif siswa ketika dilaksanakan dengan strategi yang tepat. Guru pendidikan jasmani memainkan peran kunci dalam proses ini, di mana pendekatan pedagogis mereka dapat mempengaruhi bagaimana siswa menyerap dan menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dari hasil penelitian, direkomendasikan agar pendidikan jasmani diberikan prioritas yang lebih tinggi dalam kurikulum pendidikan. Hal ini akan memastikan bahwa siswa tidak hanya mendapatkan pendidikan akademis yang kuat tetapi juga pembinaan karakter yang akan membentuk mereka menjadi individu yang bertanggung jawab dan beretika dalam masyarakat. Dengan demikian, pendidikan jasmani dapat dianggap sebagai laboratorium kehidupan yang tidak hanya mengajarkan keterampilan fisik tetapi juga mempersiapkan siswa untuk menjadi warga negara yang baik dengan karakter yang kuat dan mulia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Metodelogi penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara.
- Bucher, C. A., & Koenig, C. R. (1983). *Foundation of Physical Education*, London: The CV Mosby Company, St. Louis, Toronto.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar psikologi olahraga sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Erfayliana, Y. (2017). Pendidikan jasmani dalam membentuk etika, moral, dan karakter. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 2(2), 302–315.
- Juliantine, T. (2010). Strategi mengajar melalui model bermain dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 1(1), 1–9.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan pendidikan jasmani dalam pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*. In *Spectrum Teaching and Learning Institute* (1st ed.).
- Ninik Hidayati, Nurul Hakim, & M. Zakki Sulton. (2021). PENDIDIKAN KARAKTER MELALUI PEMBIASAAN RUTIN UNTUK MENANAMKAN NILAI - NILAI PENDIDIKAN ISLAM PADA SISWA SD/MI. *PREMIERE : Journal of Islamic Elementary Education*, 2(2), 47–61. <https://doi.org/10.51675/jp.v2i2.104>
- Nurjaya, D. R., & Mulyana, D. (2010). Mengembangkan Perilaku Asosiatif Siswa SD Melalui Penerapan Pendekatan Bermain Dalam Konteks Pembelajaran Penjas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 52–61.
- Paiman. (2013). KONTRIBUSI PENDIDIKAN JASMANI DALAM MEMBENTUK KARAKTER PESERTA DIDIK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2).
- Puling, D. (2022). UPAYA MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENGEMBANGKAN KARAKTER SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENJAS ORKES DI SD INPRES SIKUMANA 2 KOTA KUPANG. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 1(3), 78–90.
- Susanto, E. (2015). PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS KARAKTER UNTUK MENINGKATKAN NILAI-NILAI AFEKTIF DI SEKOLAH DASAR. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 4(3). <https://doi.org/10.21831/jpk.v0i3.2751>
- Syafruddin, M. A., & Asri, A. (2022). Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Membangun SDM Di Era Revolusi Industri 4.0. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 9(2), 61–67.
- Victoria, A., Mustafa, P. S., & Ardiyanto, D. (2021). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani*

dan Olahraga berbasis Blended Learning di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(2), 170–183.

Wibowo, Y. A. (2010). Bermain dan Kreativitas dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(2), 15–20.