

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

Ilham Nafian Tifal

Universitas Singaperbangsa Karawang, Jawa Barat Indonesia

e-mail: ilhamnafian25@email.com

Article Info

Article history:

Received 06 Juni 2023

Revised 20 Juni 2023

Accepted 30 Juni 2023

Published 06 Juli 2023

Keyword:

Pendidikan, Karakter,
Olahraga, Pendidikan
Jasmani

ABSTRACT

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.



©2023 Authors. Published by Sabajaya Publisher. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman tidak bisa dihindari, manusia selalu dibutuhkan beradaptasi dengan kemungkinan perubahan. Dengan berkembangnya ilmu 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 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, pemaarah, 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.

Kebobrokan moral juga melanda dunia pendidikan yang mayoritas peserta didiknya adalah remaja dan generasi muda. Gejala kebobrokan moral antara lain tawuran pelajar-pelajar, mengejar nilai tinggi dengan menghalalkan segala cara, dan kurangnya semangat belajar, kejujuran, kemandirian, pemaksaan pendapat, dan semangat bersaing. Semangat proses pengajaranlah yang hanya mengejar kebanggaan sesaat. Tanda-tanda lain dari memburuknya dunia pendidikan antara lain maraknya konsumsi alkohol, narkoba, film dan gambar porno, seks bebas, serta menurunnya rasa hormat peserta didik terhadap orang tua dan guru. Jika keadaan ini tidak ditangani secara serius, jelas akan merusak nama baik bangsa pada umumnya dan dunia pendidikan pada khususnya.

Pendidikan merupakan bagian penting dalam pembangunan bangsa, karena pendidikan meletakkan dasar bagi perkembangan fitrah manusia. Pendidikan tidak hanya mengembangkan kecerdasan dan memberikan pengetahuan, namun juga untuk membentuk kepribadian atau mengembangkan watak, perilaku dan karakter. Pendidikan karakter yang dikombinasikan ke dalam pengajaran adalah penerapan nilai-nilai karakter pada upaya pemerintah mengatasi berbagai kontroversi tentang permasalahan moral bangsa Indonesia dan untuk meningkatkan kualitas hasil pendidikan yang menuju pada pembangunan karakter atau perilaku luhur pada peserta didik (Nurafiaty et al., 2022).

Proses pendidikan karakter melalui pengajaran diantaranya pendidikan jasmani di sekolah menjadi salah satu usaha perwujudan manusia seutuhnya yang berlangsung di lembaga pendidikan baik secara formal atau non-formal di setiap jenjang pendidikan. Pendidikan Jasmani adalah bagian penting di dunia pendidikan yang mengarahkan pada pengembangan kebugaran dan kesehatan jasmani, kemampuan usaha, berpikir logika, *critical thinking*, kemampuan sosial, moral, hidup sehat, kestabilan emosi, dan kesadaran akan kebersihan lingkungan. Pendidikan jasmani yang dibimbing di lembaga pendidikan mempunyai peran tersendiri, yaitu memberikan peluang bagi individu dalam berpartisipasi di berbagai pengalaman menuntut ilmu. Pendidikan jasmani dirancang dan dilakukan dengan skema dan metode belajar yang sesuai dan secara nyata dapat mempengaruhi serta memajukan perkembangan watak dan kepribadian individu.

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 dikonsep 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.

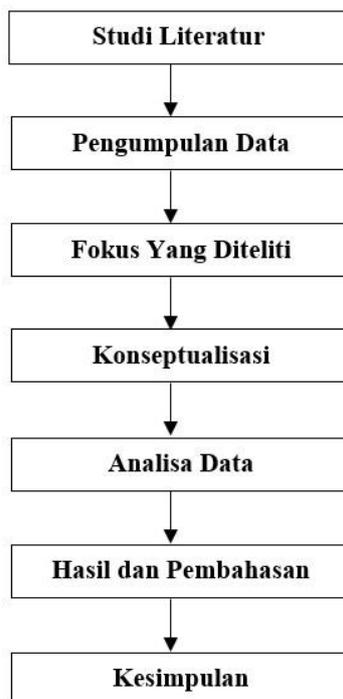
Inti penjasorkes berada di lingkup afektif. Proses penanaman juga penguatan lingkup afektif bisa terwujud dengan baik jika dilakukan pada lembaga pendidikan, keluarga juga di lingkungan masyarakat. Di tingkat unit, peningkatan nilai afektif diintegrasikan dalam proses belajar mengajar masing-masing jurusan, 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).

Hal ini sesuai dengan pribahasa di dunia olahraga “*Men Sana in Corpora Sanno*”, yang artinya didalam tubuh yang kuat terdapat pula jiwa yang sehat. Filosofi ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan kualitas hidup, sangat penting untuk mencapai kesehatan yang baik, baik secara mental maupun fisik. Dalam situasi ini, pendidikan jasmani merupakan sarana pendidikan yang harus menjadi tonggak keserasian dalam keseimbangan hidup yang sehat, bugar dan harmonis. Di tengah kekacauan aktivitas masyarakat Indonesia saat ini, jelas sangat diperlukan orang-orang yang mempertahankan nilai-nilai moral kemanusiaan dalam segala hal. Untuk mengimplementasikan semua itu, dibutuhkan orang-orang yang menghargai nilai-nilai pribadi dan kebangsaan. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani menjadi bagian yang fundamental sebagai alat untuk membangun nilai dan karakter bangsa (Sitepu, 2017).

Berdasarkan penjelasan pendahuluan di atas, beberapa masalah yang dihadapi adalah 1). Mengapa harus membangun karakter bagi generasi penerus? 2). Apakah pendidikan jasmani dan olahraga dapat digunakan sebagai alat atau sarana pembentukan karakter 3). Bagaimana penerapan pendidikan jasmani dan olahraga sebagai pembentukan karakter?. Oleh sebab itu, diperlukan adanya penelitian perihal pendidikan jasmani dan olahraga sebagai pendidikan dan pembentukan karakter. semoga uraian dalam penelitian ini dapat memberikan refleksi filosofis dan teoretis untuk memahami konsep pendidikan karakter, pendidikan jasmani dan olahraga, serta pembinaan pendidikan jasmani dan olahraga sebagai sarana pembentukan karakter.

METODE 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. Berikut rangkuman metode penelitian dibuat secara singkat dengan berbentuk diagram di bawah ini



Gambar 1. Diagram Metode Penelitian

**PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN
Pendidikan dan Pembentukan Karakter**

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, pemaarah, 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 mengoordinasi 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;

- d. *Respect* terhadap pekerjaan dan kinerja orang lain, dengan sikap dan tindakan yang mendukung dirinya untuk menyumbangkan sesuatu hal yang bermanfaat untuk masyarakat, mengakui dan menghormati kesuksesan orang lain;
 - e. Sikap sopan santun yaitu baik dalam tutur kata dan tingkah laku kepada setiap orang;
 - f. Nilai-nilai demokrasi adalah cara berpikir, bersikap dan bertindak yang menghargai persamaan hak dan kewajiban sendiri dan orang lain.
4. Nilai-nilai karakter yang berhubungan dengan lingkungan, sebagai sikap dan tindakan, selalu berusaha menghindari tindakan yang merusak lingkungan dan menumbuhkan upaya untuk memperbaiki kerusakan lingkungan yang telah terjadi, serta selalu membantu orang dan orang lain terutama masyarakat miskin;
 5. Nilai-nilai kebangsaan, termasuk cara pandang dan berpikir, bersikap dengan mengutamakan kepentingan bangsa dan negara di atas kepentingan individu dan kelompok.

Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Berbicara tentang pendidikan jasmani bukan hanya tentang kebugaran dan performa atletik. Secara umum, pendidikan jasmani adalah bagian menyeluruh dari pendidikan yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik (Syafuruddin et al., 2022). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diselenggarakan secara terstruktur menuju lahirnya manusia Indonesia yang sehat melalui interaksi peserta didik dan lingkungan dengan aktivitas jasmani, yang terdiri dari dua pengertian yaitu pendidikan olahraga dan pendidikan jasmani (Sukintaka, 2004). Wuest) dan Bucher, 1995:125) dalam (Meo, 2019).

Pendidikan yang mewujudkan aktivitas manusia dalam sikap dan tindakan, yang diberi muatan dan orientasi pada kepribadian sesuai dengan tujuan manusia, disebut pendidikan jasmani. Kegiatan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) memainkan peran penting sebagai bagian dari pendidikan dan secara menyeluruh karena mereka memberikan kontribusi yang unik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Karena pendidikan jasmani dan pendidikan kesehatan merupakan gerakan yang melingkupi banyak jenis aktivitas jasmani, maka memberikan kontribusi khusus bagi pertumbuhan dan perkembangan anak didik. Kesegaran jasmani merupakan tujuan dari pendidikan jasmani dan pendidikan kesehatan (Syafuruddin et al., 2022).

(Gunadi, 2018) menuturkan bahwa kegiatan dan capaian pendidikan jasmani jauh lebih luas daripada kegiatan dan capaian pendidikan olahraga. Kegiatan pendidikan olahraga cukup terpaku dengan kegiatan fisik saja. Sedangkan kegiatan pendidikan jasmani bisa dilakukan dengan kegiatan fisik (olahraga) atau kegiatan jasmani lainnya, seperti wisata, menjelajah, kegiatan sosial dan bermacam gerakan pokok untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani lebih menitikberatkan pada perkembangan jasmani dan keterampilan peserta didik dalam menggunakan sarana olahraga untuk mencapai tujuan jasmani. Pendapat lain dari (Purwanto & Susanto, 2018) mengajarkan lima tujuan pendidikan jasmani yaitu:

- 1) Menciptakan dasar pondasi karakter yang tangguh dengan menginternalisasikan nilai-nilai dalam pendidikan jasmani.
- 2) Membentuk karakter yang kuat, harmonis dengan tetap menjaga keseimbangan dan keluwesan menghadapi pluralisme sosial, etnis dan religi lainnya.
- 3) Menumbuhkan sikap sportif, amanah, patuh akan peraturan, komitmen, kerjasama, keyakinan diri dan demokrasi dengan praktik.
- 4) Menumbuhkan kemampuan motorik dalam strategi untuk bermacam-macam *games* dan olah raga, kegiatan perkembangan, senam, kegiatan ritmik, kegiatan akuatik dan luar ruangan
- 5) Mengetahui dan memahami gagasan-gagasan pendidikan.

Ruang lingkup pengajaran pendidikan jasmani meliputi beberapa aspek sebagai berikut:

- 1) bermain dan olah raga, yaitu diantaranya:
 - a. Olahraga tradisional, merupakan aktivitas fisik yang berasal dari budaya atau warisan daerah.
 - b. Permainan, yaitu adalah suatu kegiatan rekreasi yang dimaksudkan untuk bermain (*games*), memanfaatkan waktu luang atau melakukan olahraga ringan yang aturan mainnya tidak baku, sederhana dan bisa diubah-ubah.

- c. Menumbuhkan keterampilan gerak (lokomotor) misalnya; berjalan, berlari, jongkok-berdiri, melompat, meluncur, menendang dan sebagainya.
 - d. Kembangkan kemampuan non-motorik seperti mengayun, memutar, memutar, mengayun, meregangkan, menekuk, menggantung, menekuk.
 - e. Kembangkan keterampilan manipulatif dasar seperti; pukul, tendang, menangkap, hentikan, lempar, ubah arah, lompat, guling, bola voli.
- 2) Kegiatan perkembangan diantaranya: Mekanika tubuh, komponen kebugaran jasmani dan fungsi lainnya. Mekanika tubuh adalah upaya terkoordinasi dari otot dan sistem saraf untuk mempertahankan keseimbangan, bentuk, dan posisi tubuh selama mengangkat, bergerak, membungkuk, dan kegiatan lainnya. Aspek kebugaran jasmani seperti: daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, kelenturan, daya tahan otot, dan sebagainya.
 - 3) Latihan senam, diantaranya ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa dan dengan alat, senam lantai dan kegiatan lainnya
 - 4) Gerakan ritmis, yaitu diantaranya gerak bebas, senam pagi, gerak bebas berirama, Senam Kebugaran Jasmani dan senam aerobik.
 - 5) Olahraga air (akuatik), diantaranya permainan air, pengenalan air, keterampilan/ketangkasan di air, keselamatan air, renang
 - 6) Kegiatan di luar ruangan, meliputi rekreasi/wisata, menelaah, Mendaki gunung, Berkemah, dan pengenalan lingkungan
 - 7) Kesehatan, diantaranya adalah menanamkan kebiasaan pola hidup sehat dalam keseharian hidup, terutama dalam kaitannya dengan menjaga kesehatan tubuh, menjaga kesehatan lingkungan, selektif terhadap apa yang dikonsumsi dengan sehat, mencegah dan menyembuhkan luka, mengelola waktu tidur yang cukup dan berkualitas. pertolongan pertama dan Unit Kesehatan Sekolah. Aspek kesehatan adalah komponen tersendiri serta secara implisit meliputi semua komponen.

Nilai-Nilai Karakter dalam Olahraga

Kegiatan olahraga sangat erat hubungannya dengan beberapa nilai pendidikan seperti sikap jujur, sportifitas, disiplin dan komitmen. Bahkan ada pernyataan yang kadang menjadi keyakinan sejarah, “*sport builds character*” (Maksum, 2005; 2002) dalam (Meo, 2019). Pernyataan *sport builds character* menekankan olahraga adalah metode yang penting dan sebagai alat pembentuk karakter. Indikator penilaian dalam olahraga ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 1 Indikator Nilai-Nilai Dalam Olahraga

Nilai- nilai Moral	Implementasi dalam olahraga	Implemetasi dalam Kehidupan
Respek	1) Hormat pada aturan main dan tradisi 2) Hormat pada lawan dan official 3) Hormat pada kemenangan dan kekalahan	1) Hormat pada orang lain 2) Hormat pada hak milik orang lain 3) Hormat pada lingkungan dan dirinya
Tanggung jawab	1) Kesiapan diri melakukan sesuatu 2) Disiplin dalam latihan dan bertanding 3) Kooperatif dengan sesama pemain	1) Memenuhi kewajiban 2) Dapat dipercaya 3) Pengendalian diri
Peduli	1) Membantu teman agar bermain baik 2) Membantu teman yang bermasalah 3) Murah pujian, kikir kritik 4) Bermain untuk tim, bukan diri sendiri	1) Menaruh empati 2) Pemaaf 3) Mendahulukan kepentingan yang lebih besar
Jujur	1) Patuh pada aturan main 2) Loyal pada tim 3) Mengakui kesalahan	1) Memiliki integritas 2) Terpercaya 3) Melakukan sesuatu dengan baik
Fair	1) Adil pada semua pemain termasuk yang berbeda 2) Memberikan kesempatan kepada pemain lain	1) Mengikuti aturan 2) Toleran pada orang lain 3) Kesediaan berbagi 4) Tidak mengambil keuntungan dari kesulitan orang lain
Beradab	1) Menjadi contoh/model 2) Mendorong perilaku baik 3) Berusaha meraih keunggulan	1) Mematuhi hukum dan aturan 2) Terdidik 3) Bermanfaat bagi orang lain

Sumber : (Meo, 2019)

Tabel indikator diatas secara jelas menyatakan bahwa nilai-nilai olahraga bersifat umum bagi semua individu yang berkecimpung dalam olahraga, sebab nilai-nilai olahraga mampu membentuk

peradaban dan karakter manusia. Namun kenyataan saat ini banyak atlet yang mengabaikan nilai-nilai olahraga dan kegiatan olahraga. Oleh karena itu, sebagai seorang guru pendidikan jasmani kesehatan dan pendidikan jasmani sebagai tonggak utama pendidikan harus paham atas nilai-nilai karakter yang terkandung pada olahraga dan memasukkan nilai-nilai olahraga ke dalam pendidikan karakter melalui pembelajaran olahraga sekolah.

Penanaman nilai-nilai karakter biasanya dilakukan dalam kehidupan setiap hari, yang juga mencakup materi dan teori tentang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Dalam penyelenggaraan pendidikan jasmani dan olahraga yang sehat hendaknya dikaitkan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik sedemikian rupa sehingga pentingnya belajar membangkitkan minat terhadap dunianya. Potensi peserta didik dikembangkan dengan 1) olah hati, 2) latihan mental, 3) olah rasa, 4) olahraga.

Callister (2000) menyatakan bahwa partisipasi generasi muda dalam kegiatan mempelajari olahraga terpaut pada banyak faktor. Mereka harus terus mengamati dan menelaah kondisi alam dan tindakan orang lain. Efek sosial dari pendidikan jasmani dimanifestasikan pada peserta didik, tetapi pendidik memiliki fungsi sentral (Pelichkoff, 1993) dalam (Purwanto & Susanto, 2018).

Lima nilai utama yang harus dikaitkan dengan pembinaan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Surahni, 2017), yaitu:

1. Adil dan setara, setiap peserta didik wajib diperlakukan secara adil dan setara dalam kegiatan belajar. Peserta didik yang berbeda harus memiliki peluang belajar yang sama.
2. Perawatan diri, peserta didik wajib memperhatikan kebutuhannya sendiri dengan memenuhi kebutuhan akan nilai-nilai yang diperlukan.
3. Kepedulian dan pertimbangan kepada orang lain, setiap peserta didik harus menghormati dan peduli kepada orang lain, termasuk pendidik, kawan dan pejabat lembaga pendidikan. Hal ini untuk membantu peserta didik memahami akan pentingnya menghormati dan peduli terhadap orang-orang di sekitar mereka
4. Memuliakan/menghormati aturan dan otoritas, guna mencapai tujuan pembinaan, peserta didik harus disiplin dengan menghormati dan mengikuti aturan dan otoritas yang ditetapkan
5. rasa terhadap nilai relatif, peserta didik wajib mengetahui dan paham akan nilai-nilai dari pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan untuk menggapai tujuan pendidikan

Fakta Pendidikan Jasmani dan Olahraga Membentuk Karakter

Lembaga pendidikan adalah tempat fundamental guna mempersiapkan generasi penerus sejak dini untuk menjadi pemimpin negara di masa depan. Selain itu, juga merupakan lembaga pendidikan yang mengajarkan budi pekerti yang baik. Mengajarkan karakter yang baik sangat penting, terutama bagi anak sekolah dasar, karena informasi yang diperoleh anak menjadi panduan untuk bertingkah laku di masa depan (Ajhuri, 2019). Pengembangan karakter peserta didik dapat dimasukkan ke dalam materi pengajaran pendidikan jasmani (Purnomo, 2021).

Olahraga merupakan “laboratorium pengalaman manusia” dan guru di bidang ini harus berupaya untuk menanamkan prinsip moral dan perilaku etis pada individu. Hal ini memberi peluang untuk membentuk dan mengembangkan karakter anak muda. Selain karena setiap orang tua dalam keluarga harus mengambil karakter individu yang bersangkutan, ada juga pendidikan yang berharga untuk dilakukan di lingkungan sekolah. Karakter individu yang dikehendaki tidak terlepas dari karakter bangsa Indonesia dan tingkah laku anak secara keseluruhan (Syafuruddin et al., 2022).

Pembinaan karakter berkelanjutan yang dilakukan melalui olahraga hendaknya memasukkan nilai-nilai moral tidak hanya dalam permainan olahraga, namun juga dalam kehidupan setiap hari, juga dalam keluarga dan lapisan masyarakat. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan memperkuat otot tubuh. Aktivitas ini bisa dikerjakan untuk hiburan, kesenangan atau bahkan untuk meningkatkan kinerja. Pengertian olahraga adalah olahraga yang dilaksanakan oleh satu orang atau lebih yang merupakan satu tim atau kelompok (Depdiknas, 2008:239) dalam (Harta, 2019).

Dalam Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005, tugas olahraga nasional adalah mengembangkan keterampilan fisik, mental, dan sosial juga membentuk karakter dan kepribadian bangsa yang bernilai tinggi. Beberapa penelitian juga menunjukkan dampak dari aktivitas fisik terhadap dimensi individu seperti konsep diri, stres, perilaku menyimpang dan integrasi sosial. Hasil penelitian para ahli yang dirangkum oleh (Sitepu, 2017) membuktikan bahwa:

1. Remaja yang berolahraga memiliki penyimpangan perilaku yang lebih sedikit dibandingkan remaja yang tidak berolahraga.
2. Orang muda yang aktif secara fisik lebih fleksibel dan mampu menahan tekanan lingkungan.
3. Remaja biasanya butuh dukungan sosial, tidak hanya dari kelompoknya tetapi juga dari kelompok dan lembaga lain.
4. individu yang aktif berolahraga menunjukkan memiliki keyakinan diri lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak aktif berolahraga.

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/pengertian-pendidikan-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>