

Pengaruh Pendidikan Jasmani dan Olahraga Terhadap Karakter Siswa

Adisti Al Muhasibi¹, Muhammad Hasan Nasrullah², Faathir Muhammad Chaniago³, Burhan Hambali⁴

Email: adisti10@upi.edu¹, mhmdhasannas21@upi.edu², faathirr12@upi.edu³, burhanhambali@upi.edu⁴

Universitas Pendidikan Indonesia^{1, 2, 3, 4}

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh pendidikan jasmani dan olahraga terhadap karakter siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang disebarakan pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap pembentukan karakter siswa, termasuk aspek moral, sosial, dan kepemimpinan. Implementasi program pendidikan jasmani dan olahraga yang terencana dengan baik dapat meningkatkan kualitas karakter siswa dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan kehidupan di masa depan. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pemahaman terhadap pentingnya pendidikan jasmani dan olahraga sebagai bagian integral dari pendidikan holistik untuk pengembangan karakter siswa.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Karakter

ABSTRACT

This study aims to investigate the impact of physical education and sports on student character. The research method used is a questionnaire distributed to students. The results show that physical education and sports have a significant positive influence on the formation of student character, including moral, social, and leadership aspects. Well-planned implementation of physical education and sports programs can enhance the quality of student character and prepare them to face future life challenges. This research contributes to the understanding of the importance of physical education and sports as an integral part of holistic education for character development in students.

Keywords : Physical Education, Character

Copyright © 2024 Adisti Al Muhasibi¹, Muhammad Hasan Nasrullah², Faathir Muhammad Chaniago³, Burhan Hambali⁴

Corresponding Author : Universitas Pendidikan Indonesia^{1, 2, 3, 4}

Email : adisti10@upi.edu¹, mhmdhasannas21@upi.edu², faathirr12@upi.edu³, burhanhambali@upi.edu⁴

PENDAHULUAN

Pendidikan berlangsung dengan berbagai cara, biasanya di bawah bimbingan seorang guru, tetapi bisa juga secara otodidak. Demikian pula pendidikan adalah tentang pembelajaran agar peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensinya dalam kemampuan keagamaan dan spiritual, karakter pribadi, pengendalian diri, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan untuk kehidupan bermasyarakat, suasana dan proses, baik bangsa maupun negara. Secara umum pendidikan jasmani adalah bagian dari proses pendidikan umum yang ditata, disusun, dan dipelihara untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, budi pekerti, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian penting dari kehidupan manusia, karena melalui pendidikan jasmani seorang individu dapat mempelajari hal yang berkaitan dengan keterampilan gerak untuk gaya hidup aktif, sekaligus belajar aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik yang mempunyai pengaruh untuk pertumbuhan dan perkembangan anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang untuk anak (Sudirjo & Alif, 2019).

Produktivitas remaja dalam kehidupan sehari-hari terletak pada pencapaian hasil belajar yang baik dan bermanfaat bagi dirinya dan masyarakat. Jika kita mampu berolahraga secara rutin maka kita dapat memperoleh kemampuan fisik tersebut, sehingga tubuh kita mampu menghadapi aktivitas fisik sehari-hari. Untuk mencapai kemampuan beradaptasi ini tidaklah mudah dan memerlukan penyesuaian tubuh terhadap tekanan fisik. Kebugaran jasmani merupakan syarat terpenting untuk dapat melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Aktivitas fisik mengacu pada kekuatan otot dan kekuatan otot, termasuk aktivitas olahraga, latihan fisik, atau gerakan fisik yang dilakukan dengan intensitas teratur dan teratur dengan tujuan untuk meningkatkan kinerja fisik dan menjadikan tubuh bugar dan sehat.

Aktivitas fisik sehari-hari mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, karena otot-otot tubuh menjadi terbiasa dengan gerakan fisik sehingga terbiasa dengan stres fisik. Akibat pengaruh media elektronik dan peraturan pemerintah yang membatasi aktivitas luar ruangan di rumah, siswa saat ini jarang melakukan aktivitas fisik, sehingga berdampak pada kebugaran jasmani dan prestasi akademiknya di sekolah.(Pratama & Winarno, 2022). Pendidikan jasmani atau penjas merupakan cabang ilmu yang dalam penerapannya banyak melibatkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang diterapkan di dalam pembelajaran penjas bertujuan untuk meningkatkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor siswa (Utari, 2018)(Pratomo & Gumantan, 2021)(Suaidah, 2021)(Darwis, 2016)(Mandasari et al., n.d.).

Keberhasilan anak-anak di dalam belajar keterampilan gerak, ditentukan oleh faktor-faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi terjadinya perubahan pada diri anak. Salah satu usaha untuk mewujudkan keberhasilan anak di dalam belajar keterampilan gerak, adalah melalui program pengajaran pendidikan jasmani di sekolah (Anderha & Maskar, 2021)(Ulfa, 2018)(Fakhrurozi & Adrian, 2020)(Puspaningtyas, 2019)(Kusumah et al., 2020)(Wulantina & Maskar, 2019)(Biyatno, 2021). Upaya pembentukan karakter siswa di jenjang pendidikan dasar seharusnya menjadi prioritas utama pada implementasi K13 dalam setiap mata pelajaran. Sebagai bagian dari proses pendidikan di tingkat pendidikan formal, mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) mempunyai peranan penting dalam mewujudkan upaya tersebut. Salah satu peranan penting dari mata pelajaran PJOK adalah mampu menginternalisasikan nilai afektif dalam setiap pengalaman belajar melalui aktivitas olahraga. Nilai-nilai afektif seperti kejujuran, fair play, sportif, empati, simpati, berbicara santun, sikap mental yang baik, bisa dikenali sebagai bagian integral dari pendidikan jasmani dan olahraga.(Pradana, 2021)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan angket/kuesioner sebagai media pengumpulan data. Angket disebar kepada siswa melalui guru yang disebar secara manual melalui google form. Sedangkan sumber datanya berasal dari orang biasa yang disebut responden. Kuesioner mencakup serangkaian pertanyaan bagi peserta untuk mengumpulkan data penelitian guna mendeteksi preferensi, sikap, dan kebiasaan masyarakat. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan membuat daftar pertanyaan atau pernyataan yang diberikan kepada responden penelitian untuk dijawab, kemudian setelah selesai mengisi kuisisioner tersebut responden menyerahkan jawaban kepada peneliti. Langkah ini diambil untuk menggali keterkaitan pendidikan jasmani terhadap perubahan karakter siswa agar bisa mengikuti perkembangan zaman. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 02 April 2024 di Bandung Jl. Dr. Setiabudi No.229, Universitas Pendidikan Indonesia Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2023 dengan sampel penelitian sebanyak mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang terdiri dari laki-laki dan perempuan.

PEMBAHASAN

Melalui analisis isi terhadap konsep pendidikan karakter menurut Kemendikbud, ditemukan bahwa pendidikan karakter merupakan upaya untuk mengenalkan, menghayati, dan mengamalkan nilai-nilai moral dan etika sebagai landasan dalam kehidupan bermasyarakat. Implementasi pendidikan karakter memerlukan

perbaikan dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kinerja sesuai dengan indikator kinerja kunci yang ditetapkan. Dalam konteks pengembangan karakter bangsa, pemerintah Indonesia telah merumuskan kebijakan pembangunan karakter bangsa yang terintegrasi melalui olah hati, olah pikir, olah raga, serta olah rasa dan karsa. Implementasi dan kerjasama antara pusat, provinsi, dan kabupaten/kota diperlukan untuk memelihara kesinambungan hasil pendidikan karakter dan meningkatkan efektivitas pelaksanaan pendidikan karakter di tingkat lokal. Pendidikan karakter merupakan upaya untuk membina, memelihara, mengajarkan, menyucikan jiwa, dan mengingatkan individu terhadap hal-hal baik, serta membentuk watak, tabiat, akhlak, dan kepribadian yang terinternalisasi dari kebajikan. Dengan demikian, pengembangan karakter melalui pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk generasi muda yang berkualitas, berintegritas, dan berkontribusi positif bagi masyarakat. (Mughtar & Suryani, 2019).

Melalui suatu pendidikan dapat menghidupkan dan menyadarkan karakter dari suatu bangsa. Menurut Salim (2015:112) suatu pendidikan dapat menghidupkan sebuah karakter yang dapat dijadikan sebuah alternatif untuk memperbaharui hasil dari terlaksananya sebuah pendidikan tersebut. Inti dari sebuah pendidikan nilai ini harus terwujud dalam semua komponen pendidikan sehingga tercipta hasil pendidikan yang memiliki keseimbangan antara kompetensi baik pada kognitif, afektif maupun psikomotorik. Oleh sebab itu dalam rangka mewujudkan pendidikan karakter yang mencerminkan kehidupan suatu bangsa maka pemerintah melakukan sebuah langkah yaitu memasukkan nilai pendidikan karakter ke dalam kurikulum. (Sholekah, 2020). Pendidikan karakter dalam perspektif Islam memiliki peran penting dalam membentuk akhlak mulia pada individu.

Konsep pertanggungjawaban di akhirat menjadi ciri khas dalam agama, di mana setiap perbuatan baik atau buruk akan dipertanggungjawabkan di akhirat. Karakter mulia merupakan hasil dari penerapan syari'ah yang didasari oleh fondasi aqidah yang kuat. Dalam Islam, pendidikan karakter bertujuan untuk menjaga kemanusiaan, mengembangkan akhlak, dan memperkuat sumber kehalusan budi. Al-Qur'an dan hadis memberikan pedoman dalam pembentukan karakter, dengan menekankan bahwa manusia memiliki potensi baik dan buruk. Manusia diberi kebebasan memilih, namun juga diberi tuntunan untuk menjaga akhlaknya. Dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa manusia diberi potensi untuk bertauhid, sehingga tabiat asalnya adalah baik.

Pendidikan karakter dalam Islam juga menekankan pentingnya pengembangan kepribadian melalui pengembangan hati (qalb). Hati merupakan tempat bermuara segala kebaikan ilahiyah, dan merupakan cerminan baik buruk seseorang. Rasulullah SAW menyatakan bahwa jika hati baik, maka seluruh tubuh akan baik, namun jika hati rusak, maka seluruh tubuh akan rusak. Dalam konteks masyarakat, pendidikan karakter juga menekankan solidaritas dan tujuan bersama. Al-Qur'an menekankan pentingnya kebersamaan dalam masyarakat untuk mencapai tujuan bersama. Tujuan pendidikan karakter seharusnya diletakkan dalam kerangka dinamis yang melibatkan tanggapan individu terhadap lingkungan sosial dan kulturalnya. Dengan demikian, pendidikan karakter dalam perspektif Islam memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk individu yang memiliki akhlak mulia, menjaga kemanusiaan, dan memperkuat sumber kebaikan budi. (Sajadi, 2019).

Studi kualitatif mengenai pendidikan karakter di sekolah menunjukkan bahwa implementasi pendidikan karakter memerlukan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kinerja berdasarkan indikator kinerja kunci. Manajemen sekolah, komponen sekolah, nilai-nilai, dan implementasi manajemen berbasis sekolah serta kerjasama dengan pihak lain merupakan aspek penting dalam pendidikan karakter. Prinsip-prinsip pendidikan karakter yang diterapkan oleh sekolah meliputi kejelasan tugas dan akuntabilitas, pembagian kerja berdasarkan profesionalisme, kesatuan arah kebijakan, keteraturan, disiplin, keadilan, inisiatif, semangat kerja sama, sinergi, dan ketulusan. Prinsip-prinsip ini mencerminkan nilai-nilai seperti kejujuran, keterbukaan, tanggung jawab, rasionalitas, komitmen, berpikir ke depan, kebijaksanaan, demokrasi, kemanusiaan, kerjasama, dinamisme, keberanian untuk melakukan yang benar, empati, kejujuran, pengampunan, empati, dan inisiatif. Implementasi pendidikan karakter dalam sistem pendidikan Indonesia sangat penting untuk membentuk individu dengan nilai moral yang kuat, tanggung jawab sosial

yang tinggi, dan integritas dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mematuhi prinsip-prinsip pendidikan karakter dan menerapkannya secara efektif,

Indonesia dapat terus membina generasi individu yang mewujudkan nilai-nilai Pancasila dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat. Secara keseluruhan, integrasi prinsip-prinsip pendidikan karakter ke dalam sistem sekolah sangat penting untuk membentuk pondasi moral dan etika generasi muda, memastikan mereka tumbuh menjadi anggota masyarakat yang bertanggung jawab, etis, dan berkontribusi positif. (Rosad, 2019). Berdasarkan data yang disajikan pada siklus 2, motivasi belajar dan hasil belajar mahasiswa dalam mata kuliah filsafat olahraga dan pendidikan jasmani telah meningkat, memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Model pembelajaran Jigsaw terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi dan hasil belajar mahasiswa.

Mahasiswa menunjukkan peningkatan antusiasme, kepercayaan diri dalam menyampaikan materi pembelajaran, dan diskusi yang lebih maksimal pada siklus 2 dibandingkan siklus 1. Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2020). Penerapan model pembelajaran jigsaw untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar mahasiswa penjas pada mata kuliah filsafat penjas dan olahraga. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 2(2), 64-67. Pembahasan penelitian ini mencakup analisis strategi pendidikan karakter bagi anak SMA pada masa pandemi COVID-19 atau New Normal. Integrasi pendidikan karakter pada pembelajaran daring menjadi alternatif untuk memenuhi tuntutan kurikulum.

Pendidikan karakter dianggap penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dan menciptakan generasi yang unggul dengan kepribadian yang baik. Dalam implementasinya, pembelajaran daring harus memperhatikan kesiapan peserta didik dalam menggunakan teknologi, kemandirian belajar, sikap serius dalam mengikuti pembelajaran, dan tanggung jawab. Strategi pendidikan karakter dalam pembelajaran daring harus memperhatikan prinsip-prinsip Belajar Dari Rumah yang telah ditetapkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (Santika, 2020). Berdasarkan hasil pengolahan data angket tingkat kepercayaan diri, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat kepercayaan diri, motivasi belajar, dan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa Sekolah Dasar.

Berdasarkan hasil pengolahan data angket tingkat kepercayaan diri, motivasi belajar, dan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa Sekolah Dasar, ditemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara ketiga variabel tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri dan motivasi belajar memiliki pengaruh yang positif terhadap prestasi belajar siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar siswa di bidang pendidikan jasmani. (Mulya & Lengkana, 2020).

Berdasarkan penelitian, Pendidikan Pancasila berhasil membentuk karakter religius peserta didik di SMA, memainkan peran penting dalam pendidikan karakter (). Namun, terdapat kekurangan dalam pengawasan guru terhadap perilaku siswa di luar lingkungan sekolah, menekankan pentingnya kesadaran individu siswa untuk mempertahankan karakter religius bahkan di luar lingkungan sekolah (). Hal ini menunjukkan perlunya kerjasama dari berbagai pihak, termasuk orang tua, sekolah, lembaga keagamaan, masyarakat, dan pemerintah, untuk memastikan pengembangan karakter religius siswa (). Berdasarkan temuan penelitian, Pendidikan Pancasila di SMA berhasil membentuk karakter religius peserta didik (). Namun, terdapat kekurangan dalam pengawasan guru terhadap perilaku siswa di luar sekolah, menekankan pentingnya kesadaran individu siswa untuk mempertahankan karakter religius di lingkungan sekitar (). Hal ini menunjukkan perlunya kerjasama dari berbagai pihak, seperti orang tua, sekolah, lembaga keagamaan, masyarakat, dan pemerintah, untuk memastikan pengembangan karakter religius siswa (). Selain itu, penelitian juga menyoroti pentingnya integrasi nilai-nilai keagamaan dalam pendidikan. (Nurgiansah, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa Pendidikan Pancasila berhasil membentuk karakter religius peserta didik di SMA PGRI 1 Kasihan Bantul.

Metode penelitian yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dokumentasi, dan literasi. Salah satu kelemahan penelitian adalah kurangnya pengawasan guru terhadap peserta didik di luar lingkungan sekolah setelah kegiatan pembelajaran selesai dilaksanakan. Guru diakui memiliki keterbatasan. (Mulya & Lengkana, 2020) Berdasarkan kutipan yang diberikan, penelitian ini berfokus pada pengembangan

pendidikan karakter di Indonesia, dengan menekankan pentingnya pembentukan karakter dalam sistem pendidikan nasional. Penelitian tersebut menyoroti perlunya beralih dari fokus pada hard skill ke pengembangan soft skill seperti kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual. Strategi pengembangan karakter meliputi partisipasi aktif siswa, menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, dan memberikan pendidikan karakter secara eksplisit. Gerakan pendidikan karakter nasional yang digagas Bambang Yudhoyono bertujuan untuk mengatasi kerapuhan karakter bangsa melalui pendidikan. (Devianti et al., 2020)

KESIMPULAN

Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap pembentukan karakter siswa, termasuk aspek moral, sosial, dan kepemimpinan. Implementasi program pendidikan jasmani dan olahraga yang terencana dengan baik dapat meningkatkan kualitas karakter siswa dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan kehidupan di masa depan. Pendidikan karakter di Indonesia dianggap penting untuk membentuk generasi yang memiliki nilai moral yang kuat dan tanggung jawab sosial tinggi.

Model pembelajaran Jigsaw terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi dan hasil belajar mahasiswa. Integrasi pendidikan karakter dalam pembelajaran daring juga dianggap penting untuk menciptakan generasi yang unggul dengan kepribadian yang baik. Penelitian juga menunjukkan hubungan positif antara tingkat kepercayaan diri, motivasi belajar, dan prestasi belajar siswa dalam pendidikan jasmani. Kerjasama dari berbagai pihak, seperti orang tua, sekolah, lembaga keagamaan, masyarakat, dan pemerintah, dianggap penting dalam memastikan pengembangan karakter religius siswa. Strategi pengembangan karakter meliputi partisipasi aktif siswa, menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, dan memberikan pendidikan karakter secara eksplisit.

REFERENSI

- Biyatno, O. (2021). Metode Mengajar Penjas Dengan Memahami Karakteristik Anak Sd. *Jurnal Edukasimu*, 1(2), 1–10. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/25>
- Devianti, R., Sari, S. L., & Bangsawan, I. (2020). R De. *Mitra Ash-Shibyan: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 03(02), 67–78.
- Muchtar, D., & Suryani, A. (2019). Pendidikan Karakter Menurut Kemendikbud. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 3(2), 50–57. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v3i2.142>
- Mulya, G., & Lengkana, A. S. (2020). Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(2), 83. <https://doi.org/10.26858/cjpk.v12i2.13781>
- Nurgiansah, T. H. (2022). Pendidikan Pancasila sebagai Upaya Membentuk Karakter Religius. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 7310–7316. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3481>
- Pradana, A. A. (2021). Strategi Pembentukan Karakter Siswa 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>
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 238–249. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p238-249>
- Rosad, A. M. (2019). Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Manajemen Sekolah. *Tarbawi: Jurnal Keilmuan Manajemen Pendidikan*, 5(02), 173. <https://doi.org/10.32678/tarbawi.v5i02.2074>
- Sajadi, D. (2019). Pendidikan Karakter Dalam Perspektif Islam. *Tahdzib Al-Akhlaq: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(2), 16–34. <https://doi.org/10.34005/tahdzib.v2i2.510>
- Santika, I. W. E. (2020). Pendidikan Karakter pada Pembelajaran Daring. *Indonesian Values and Character*

Adisti Al Muhasibi¹, Muhammad Hasan Nasrullah², Faathir Muhammad Chaniago³, Burhan Hambali⁴

Education Journal, 3(1), 8–19.

Sholekah, F. F. (2020). Pendidikan Karakter Dalam Kurikulum 2013. *Childhood Education : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.53515/cji.2020.1.1.1-6>