

## **Pengembangan Karakter Melalui Pendidikan Jasmani bagi Mahasiswa UPI**

### ***Character Development through Physical Education for UPI Students***

**Adzra' Zhafirah Adieningtyas<sup>1</sup>, Nigell Fakhri Fernando Kustolani<sup>2</sup>,  
Tristan Pandu Fajari<sup>3</sup>, Carsiwan<sup>4</sup>, Derry Renanda Putra Siahaan<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>*Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi/Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Setiabudhi No. 229, Jawa Barat, 40154, Indonesia*

\*email: [adzrazhafirah03@student.upi.edu](mailto:adzrazhafirah03@student.upi.edu)

#### **Abstrak**

Pendidikan Indonesia (UPI) melalui pendidikan jasmani. Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana aktivitas pembelajaran jasmani mampu menginternalisasikan nilai-nilai positif yang berperan dalam pembentukan kepribadian mahasiswa. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan penyebaran kuesioner skala likert kepada mahasiswa UPI sebagai responden utama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan karakter mahasiswa khususnya dalam penguatan nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, sportivitas, *fair play*, kerja sama, kemandirian empati, dan kepemimpinan. Interaksi sosial dalam aktivitas olahraga serta pengalaman belajar berbasis praktik menjadi faktor penting yang mendorong internalisasi nilai-nilai tersebut. Secara keseluruhan penelitian ini menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam pembentukan karakter mahasiswa UPI. Implementasi pembelajaran yang terarah dan berorientasi pada nilai terbukti mampu memperkuat kualitas karakter mahasiswa secara berkelanjutan.

**Kata kunci:** mahasiswa, nilai-nilai karakter, Pendidikan jasmani, pengembangan karakter.

#### **Abstract**

*This study aims to examine the character development of students at the Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) through physical education. The research focuses on how physical education learning activities are able to internalize positive values that contribute to the formation of students' personalities. The study employs a descriptive quantitative approach by distributing Likert-scale questionnaires to UPI students as the primary respondents. The findings indicate that physical education contributes significantly to students' character development, particularly in strengthening the values of discipline, responsibility, sportsmanship, fair play, cooperation, independence, empathy, and leadership. Social interactions during sports activities and practice-based learning experiences serve as key factors that support the*

*internalization of these values. Overall, the study concludes that physical education plays a strategic role in shaping the character of UPI students. Well-directed and value-oriented instructional practices are proven to reinforce students' character quality in a sustainable manner.*

**Keywords:** *character development, character values, physical education, university students.*



## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di perguruan tinggi memiliki posisi penting yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kebugaran fisik atau kemampuan motorik mahasiswa. Sebagai bidang ilmu dan kegiatan pembelajaran yang terstruktur, pendidikan jasmani berpotensi menjadi sarana yang efektif dalam membentuk karakter mahasiswa, termasuk nilai moral, sosial, emosional, dan kepemimpinan. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa tujuan pendidikan tidak sekadar meningkatkan kemampuan kognitif, tetapi juga mengembangkan aspek afektif dan psikomotorik yang mencerminkan kepribadian serta integritas seorang lulusan (Rosmi, 2016).

Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani mampu menumbuhkan beragam nilai karakter positif—seperti tanggung jawab, disiplin, kerja sama, sportivitas, dan kejujuran—melalui pembelajaran yang berbasis aktivitas fisik dan olahraga yang dirancang secara sistematis. Ragam kegiatan seperti olahraga rekreatif, permainan kelompok, dan aktivitas berbasis tim tidak hanya menuntut kemampuan fisik, tetapi juga mengharuskan mahasiswa untuk bekerja sama, berkomunikasi, dan mengendalikan diri. Seluruh proses tersebut sangat berkaitan dengan pembentukan karakter pribadi mahasiswa. Temuan kuantitatif pada mahasiswa pendidikan jasmani menunjukkan bahwa pendekatan berbasis olahraga rekreatif memiliki tingkat efektivitas yang sangat tinggi dalam mengembangkan karakter religius, tanggung jawab, toleransi, dan kerja sama, yang kemudian tercermin dalam perilaku mereka sehari-hari (Habibulloh & Wijaya, 2022).

Dalam konteks pendidikan tinggi yang semakin menekankan pembentukan individu yang matang secara pribadi dan profesional, pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk watak mahasiswa yang siap menghadapi tuntutan masyarakat modern. Pendidikan jasmani tidak berdiri sendiri, namun berintegrasi dengan

kurikulum yang menanamkan nilai-nilai karakter secara eksplisit, serta dengan pendekatan metodologis yang memadukan pembelajaran fisik dengan refleksi afektif dan evaluasi karakter. Hal ini dilakukan agar mahasiswa tidak hanya memahami konsep karakter, tetapi juga dapat menginternalisasikannya dalam tindakan nyata, baik di lingkungan kampus maupun kehidupan sosial luas (Dudley, 2025).

Penelitian terbaru juga menegaskan bahwa dosen pendidikan jasmani berfungsi sebagai fasilitator utama dalam pengembangan karakter mahasiswa. Mereka tidak sekadar mengajarkan aspek teknis olahraga, tetapi turut memberikan contoh perilaku yang baik, memberikan umpan balik yang membangun, dan memandu proses pembelajaran yang memperkuat kecerdasan emosional serta hubungan interpersonal. Peran proaktif dosen dalam mendesain kegiatan pembelajaran berbasis karakter menjadi penentu utama keberhasilan mahasiswa dalam menghayati nilai moral dan sosial (Permana et al., 2024).

Dengan mempertimbangkan hal tersebut, diperlukan kajian konseptual dan empiris yang mendalam mengenai peran pendidikan jasmani dalam memaksimalkan pembentukan karakter mahasiswa. Kajian ini tidak semata-mata menilai aspek fisik atau motorik, melainkan juga nilai karakter, strategi pembelajaran, serta pengaruhnya terhadap perkembangan kepribadian mahasiswa secara komprehensif. Artikel ini bertujuan menguraikan konsep dasar, pendekatan implementasi, dan bukti empiris terkait efektivitas pendidikan jasmani dalam mendukung pembentukan karakter di perguruan tinggi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengembangan karakter mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) melalui pembelajaran pendidikan jasmani.

Subjek penelitian adalah mahasiswa UPI yang telah mengikuti mata kuliah pendidikan jasmani. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak **33 mahasiswa**, yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan keterlibatan responden dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner skala Likert yang disebarakan secara daring melalui Google Form. Kuesioner disusun berdasarkan indikator nilai-nilai karakter yang dikembangkan melalui pendidikan jasmani, meliputi disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, dan kemandirian.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata dan persentase pada setiap indikator karakter untuk memperoleh gambaran tingkat pengembangan karakter mahasiswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh dari 36 mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang telah mengikuti mata kuliah pendidikan jasmani. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata dan persentase capaian setiap indikator karakter. Persentase diperoleh dari perbandingan skor rata-rata dengan skor maksimum skala Likert (5).

**Tabel 1. Hasil Pengembangan Karakter Mahasiswa UPI Melalui Pendidikan Jasmani**

Indikator karakter	Rata-rata skor	Presentase (%)	Kategori
Disiplin (2)	4,11	82,22	Baik
Kerja sama	4,31	86,11	Sangat baik
Tanggung jawab	4,06	81,11	Baik
Sportivitas	4,44	88,89	Sangat baik

Kepemimpinan	4,06	81,11	Baik
Pengendalian diri	4,22	84,44	Baik
Kemandirian	4,03	80,56	Baik
Empati	4,64	92,78	Sangat baik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani berperan dalam pengembangan karakter mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Capaian seluruh indikator berada pada kategori baik hingga sangat baik, yang menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada aspek fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan sikap dan perilaku mahasiswa.

Indikator yang berkaitan dengan aspek sosial, yaitu kerja sama dan empati, menunjukkan capaian tertinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani yang melibatkan interaksi dan kerja kelompok mampu menumbuhkan sikap saling menghargai dan meningkatkan kemampuan bekerja sama antar mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan (Mulya & Mulya, n.d.) yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan sarana strategis dalam penguatan nilai-nilai karakter sosial, seperti kerja sama dan kepedulian terhadap sesama.

Pada indikator disiplin dan tanggung jawab menunjukkan capaian yang baik. Penerapan aturan, pembagian peran, dan tanggung jawab dalam pembelajaran pendidikan jasmani mendorong mahasiswa untuk bersikap disiplin dan bertanggung jawab, sejalan dengan penelitian (Nurafiati et al., 2025) yang menegaskan peran pendidikan jasmani dalam pengembangan karakter positif melalui kegiatan olahraga terstruktur.

Indikator sportivitas menunjukkan hasil sangat baik, menandakan mahasiswa mampu menerima kemenangan dan kekalahan dengan jujur. Pendidikan jasmani efektif menanamkan nilai sportivitas melalui

pengalaman langsung dalam permainan dan kompetisi (Kurniawan et al., 2024; Smkn & Kraksaan, n.d.)

Selanjutnya, indikator kepemimpinan dan pengendalian diri berada pada kategori baik, yang menunjukkan bahwa mahasiswa mampu menunjukkan sikap positif dan mengendalikan emosi selama aktivitas pembelajaran. Hal ini sejalan dengan temuan yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga menjadi sarana untuk membentuk karakter interpersonal dan intrapersonal, termasuk pengembangan kepemimpinan dan pengendalian diri melalui pengalaman langsung dalam aktivitas fisik. (Jurnal et al., 2025)

Sementara itu, indikator kemandirian menunjukkan capaian yang relatif lebih rendah dibandingkan indikator lainnya, meskipun masih berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa inisiatif mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik secara mandiri di luar perkuliahan masih perlu ditingkatkan. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Mudjiyanto & Martini, 2022) yang menyatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani perlu memberikan dukungan motivasi intrinsik agar peserta didik terbiasa bersikap mandiri dalam beraktivitas fisik.

Secara umum, penelitian ini menegaskan bahwa pendidikan jasmani berkontribusi signifikan dalam pembentukan karakter mahasiswa, sehingga penting untuk terus diperkuat sebagai bagian dari proses pembelajaran di perguruan tinggi.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani berperan dalam pengembangan karakter mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Seluruh indikator karakter menunjukkan hasil yang baik hingga sangat baik, terutama pada aspek sosial. Hasil ini menegaskan bahwa

pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi meningkatkan kebugaran, tetapi juga membentuk sikap dan perilaku mahasiswa.

## REFERENSI

- Dudley, D. A. (2025). Educating Character Through Quality Physical Education : A Pedagogical Model Educating Character Through Quality Physical Education : *Quest*, 77(3), 449–466. <https://doi.org/10.1080/00336297.2025.2473423>
- Habibulloh, I., & Wijaya, M. A. (2022). *Karakter Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Berbasis Olahraga Rekreatif TP . Bola Kecil dan Permainan Anak*. 10(3), 270–275.
- Ilmiah, J., & Pendidikan, W. (2022). *Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional Pinton Setya Mustafa Universitas Islam Negeri Mataram*. 8(June), 68–80.
- Jurnal, J., Olahraga, K., & Fitriana, A. S. (2025). *Peran Pendidikan Jasmani dalam Menumbuhkan Kepemimpinan dan Kepercayaan Diri pada Siswa Karakter*. 3(1), 22–28.
- Kurniawan, F., Hidayat, A. S., Hs, J., Waluyo, R., Timur, T. J., & Indonesia, K. (2024). *Jurnal dunia pendidikan*. 81–91.
- Mudjiyanto, S., & Martini, T. (2022). *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 6(229), 134–145.
- Mulya, G., & Mulya, G. (n.d.). *Pendahuluan*. 1–5.
- Nurafiati, S., Asri, A., & Hasbillah, M. (2025). *The Role of Physical Education in Developing Positive Character Traits in Elementary School Students*. 7(1), 6–12.
- Permana, G., Juliantine, T., Yulianto, A. G., Salleh, M., Shahudin, N. N., & History, A. (2024). *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*. 13(3), 552–556.
- Rosmi, Y. F. (2016). *Pendidikan Jasmani Dan Pengembangan Karakter Siswa Sekolah Dasar*. 66.

Smkn, X. I., & Kraksaan, S. T. M. (n.d.). *M* □.