

## Pendidikan Jasmani Dan Pengembangan Karakter Siswa Sekolah Dasar

**Yandika Fefrian Rosmi**

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya  
email: yfefrian@gmail.com

### *Abstract*

*Karakter merupakan cara berpikir dan berperilaku yang khas tiap individu untuk hidup dan bekerjasama, baik dalam lingkup keluarga, masyarakat, bangsa, dan negara. Tujuannya tidak lain adalah mewujudkan manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang kondusif dimana siswa dibantu untuk mewujudkan dirinya sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangannya secara optimal dalam mencapai taraf kedewasaan tertentu. Pendidikan jasmani juga merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan dan kemampuan gerak menuju kebulatan pribadi yang seutuhnya. Pendidikan jasmani memberikan kontribusi terhadap perkembangan peserta didik yang bersifat menyeluruh meliputi perkembangan psikomotorik, pengetahuan dan penalaran (kognitif), watak serta kepribadian (afektif). Pembekalan pengalaman belajar diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Nilai-nilai yang terkandung didalam pembelajaran penjas antara lain: kejujuran, keadilan, sportifitas, kepercayaan diri, menghargai dan menghormati orang lain, menghormati kewenangan, fairplay, disiplin, empati, kepemimpinan, kerjasama, dan lain-lain.*

*Nilai yang terkandung dalam pembelajaran penjas berbanding lurus dengan 9 karakter yang dikemukakan Suyanto (2009: 2) yaitu; (1) karakter cinta Tuhan dan segenap ciptaan-Nya, (2) kemandirian dan tanggungjawab, (3) kejujuran, amanah dan diplomatis, (4) hormat dan santun, (5) dermawan, suka tolong-menolong dan gotong royong serta kerjasama, (6) percaya diri dan pekerja keras, (7) kepemimpinan dan keadilan, (8) baik dan rendah hati, (9) karakter toleransi, kedamaian dan kesatuan.*

**Keywords:** *Pendidikan jasmani, Karakter*

### 1. PENDAHULUAN

Eksistensi suatu bangsa sangat ditentukan oleh karakter yang dimiliki. Hanya bangsa yang memiliki karakter kuat yang mampu menjadikan sebagai bangsa yang bermartabat dan disegani oleh bangsa lain. Oleh karena itu, menjadi bangsa yang berkarakter adalah tujuan dan keinginan bersama. Pendidikan merupakan elemen penting dalam pembangunan bangsa karena melalui pendidikan, dasar pembangunan karakter manusia dimulai. Realitanya, pendidikan karakter di Indonesia perlu diberi perhatian lebih khusus karena selama ini baru menyentuh pada tingkatan pengenalan norma atau nilai-nilai. Pendidikan karakter yang dilakukan belum sampai pada tingkatan internalisasi dan tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan di Indonesia saat ini cenderung lebih mengedepankan penguasaan aspek keilmuan dan kecerdasan,

dan mengabaikan pendidikan karakter. Pengetahuan tentang kaidah moral yang didapatkan dalam pendidikan moral atau etika di sekolah-sekolah saat ini semakin ditinggalkan. Banyak pendidik mulai tidak memperhatikan lagi bahwa pendidikan tersebut berdampak pada perilaku seseorang. Padahal pendidikan diharapkan mampu menghadirkan generasi yang berkarakter kuat, hal tersebut relatif mudah dilakukan karena sifat dasar manusia sesungguhnya mudah dididik, terlebih dimulai sejak dini. Meski manusia memiliki karakter bawaan, namun tidak berarti karakter itu tak dapat diubah. Perubahan karakter mengandaikan suatu perjuangan yang berat, suatu latihan yang terus-menerus untuk menghidupi nilai-nilai yang baik dan tidak terlepas dari faktor lingkungan sekitar.

Pendidikan bukan hanya membangun kecerdasan dan *transfer of knowledge*, akan

tetapi juga harus mampu membangun karakter atau *character building* dan perilaku. Dengan hakekat pendidikan dan metodologi yang tepat, maka diharapkan dapat dibangun *intellectual curiosity* dan membangun *common sense*. Semua komponen dewasa ini dibebani untuk mendukung pengembangan karakter bangsa sesuai Pancasila. Tidak terkecuali dalam dunia pendidikan, Dalam hal ini pendidikan jasmani yang merupakan bagian integral dari pendidikan juga merupakan sarana yang efektif dan efisien untuk meningkatkan disiplin dan tanggung jawab, kreativitas dan daya inovasi, serta mengembangkan kecerdasan. Karena berbagai manfaat itulah maka pendidikan jasmani dapat dijadikan sebagai media untuk membangun karakter bangsa.

Pendidikan jasmani adalah sebagai gambaran kecil seseorang dihadapkan dengan replika kehidupan yang sesungguhnya, kegiatan pendidikan jasmani yang diterima anak sejak awal dalam hal ini sejak usia Sekolah Dasar (SD) sangat potensial untuk melaksanakan pendidikan moral, apabila dikelola dan dilaksanakan sebaik-baiknya. Persoalan yang paling menonjol dewasa ini adalah pengembangan karakter penerapan *fair play* atau sportifitas sebagai nilai inti dalam pendidikan jasmani. Berdasarkan uraian dan latar belakang di atas, penulis bermaksud mengupas untuk mengetahui peran pendidikan jasmani terhadap pembentukan karakter siswa SD.

## 2. PEMBAHASAN

### a. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran di sekolah memiliki peran yang relatif besar terhadap perkembangan perilaku siswa seperti aspek kognitif, afektif, dan khususnya aspek psikomotorik. Menurut Husdarta (2009: 3) dijelaskan bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Lutan (2000: 6) menjelaskan bahwa: “Istilah pendidikan jasmani (physical education) merupakan suatu kegiatan yang bersifat mendidik dengan memanfaatkan kegiatan jasmani, termasuk olahraga. Menurut BSNP (2006: 702) Pendidikan jasmani,

olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan 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 aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dipilih direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang kondusif dimana siswa dibantu untuk mewujudkan dirinya sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangannya secara optimal dalam mencapai taraf kedewasaan tertentu. Selain itu, pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan dan kemampuan gerak menuju kebulatan pribadi yang seutuhnya.

### b. Manfaat dan Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membantu anak didik menuju kearah kedewasaan yang dalam prosesnya syarat dengan nilai-nilai positif bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan mental, sosial, dan emosional. Oleh karena itu guru harus mampu memahami konsep dan tujuan pendidikan jasmani disekolah. Suherman (2001:14) menyatakan bahwa: Tujuan pertama pembuatan program pendidikan jasmani adalah untuk menyediakan dan memberikan berbagai pengalaman gerak untuk membantu terbentuk landasan gerak yang kokoh, yang pada akhirnya diharapkan dapat mempengaruhi gaya hidup yang aktif dan sehat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Namun demikian, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani SD diharapkan siswa akan terbentuk rasa percaya diri (*self confidence*)

yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan (Weinberg & Gould, 2007:324). Rasa percaya diri akan membawa seseorang dapat, (a) membangkitkan dan mengendalikan emosi positif (b) lebih mudah berkonsentrasi pada aktivitas yang dijalani, (c) tidak mudah patah semangat atau frustrasi dalam berupaya mencapai cita-cita, (d) cenderung mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil kerjanya dan berani mengambil resiko atas strategi yang dipilihnya. Untuk mengembangkan rasa percaya diri pada siswa dapat dilakukan dengan cara-cara sebagai berikut, (a) sebisa mungkin biarkan siswa menentukan keputusan mereka sendiri, (b) bantulah siswa meningkatkan kompetensi olahraga mereka. Habiskan waktu berlatih dengan mereka, (c) dukung siswa baik dalam sebuah tim atau tidak masuk tim, (d) ekspresikan kepercayaan diri pada siswa, berikan mereka banyak feedback yang positif, (e) ajari siswa bagaimana menggambarkan sesuatu, yaitu gambaran tentang penampilan mereka sendiri dikala sukses dalam situasi apa pun, (f) setiap siswa diminta merasakan dan menghayati penampilan yang terbaik sesuai kemampuan yang dimiliki. Pada situasi demikian, guru/pelatih seyogyanya menghindari tindakan mencela dan berusaha memberikan pernyataan yang bernada positif.

Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Pendidikan jasmani sebagai suatu kegiatan mendidik melalui aktivitas jasmani memiliki tujuan tertentu, yang menurut Lutan (2000:1) sebagai berikut: Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk: (1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilannya yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial. (2) Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani. (3) Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali. (4) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara berkelompok maupun perorangan. (5) Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang

dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang. (6) Menikmati kesenangan dan kerianginan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka tujuan pendidikan jasmani adalah membentuk perkembangan fisik, mental dan sosial yang diberikan kepada guru pendidikan jasmani terhadap siswa. Dengan demikian, pendidikan jasmani membantu perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa melalui aktivitas fisiknya sehingga akan menumbuh kembangkan kemampuan motorik dan membentuk pribadi yang memiliki jiwa dan budi pekerti luhur atau mengembangkan perilaku siswa yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Melalui penjelasan di atas, pendidikan jasmani memberikan kontribusi terhadap perkembangan peserta didik yang bersifat menyeluruh meliputi perkembangan psikomotorik, pengetahuan dan penalaran (kognitif), watak serta kepribadian (afektif). Pembekalan pengalaman belajar diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Nilai-nilai yang terkandung didalam pembelajaran penjasorkes antara lain: kejujuran, keadilan, sportifitas, kepercayaan diri, menghargai dan menghormati orang lain, menghormati kewenangan, *fairplay*, disiplin, empati, kepemimpinan, kerjasama, dan lain-lain. Pendidikan jasmani merupakan gambaran kecil seseorang dihadapkan dengan replika kehidupan yang sesungguhnya, kegiatan pendidikan jasmani yang diterima anak sejak awal dalam hal ini sejak usia Sekolah Dasar (SD) sangat potensial untuk melaksanakan pendidikan moral, apabila dikelola dan dilaksanakan sebaik-baiknya. Nilai-nilai yang terkandung didalamnya diharapkan menjadi pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari, melalui contoh kemudian menjadi pembudayaan dalam sebuah kebiasaan sehingga menjadi sebuah otomatisasi dalam mensikapi berbagai permasalahan dalam kehidupannya.

### c. Hakekat Karakter

Eksistensi suatu bangsa sangat ditentukan oleh karakter yang dimiliki. Hanya bangsa yang memiliki karakter kuat yang mampu

menjadikan dirinya sebagai bangsa yang bermartabat dan disegani oleh bangsa-bangsa lain. Oleh karena itu, menjadi bangsa yang berkarakter adalah tujuan dan keinginan bersama. Para pendiri negara menuangkan keinginan itu dalam Pembukaan UUD 1945 alinea ke-2 dengan pernyataan yang tegas, “mengantarkan rakyat Indonesia ke depan pintu gerbang kemerdekaan negara Indonesia yang merdeka, bersatu, berdaulat, adil dan makmur”. Para pendiri negara menyadari bahwa hanya dengan menjadi bangsa yang merdeka, bersatu, berdaulat, adil dan makmurlah bangsa Indonesia menjadi bermartabat dan dihormati bangsa-bangsa lain.

Karakter adalah cara berpikir dan berperilaku yang menjadi ciri khas tiap individu untuk hidup dan bekerjasama, baik dalam lingkup keluarga, masyarakat, bangsa dan negara. Individu yang berkarakter baik adalah individu yang bisa membuat keputusan dan siap mempertanggungjawabkan tiap akibat dari keputusan yang dibuat (Wakeman, 2008:18). Lebih lanjut Suyanto (2009) menyatakan bahwa: “Terdapat sembilan pilar karakter yang berasal dari nilai-nilai luhur universal, yaitu: (1) karakter cinta Tuhan dan segenap ciptaan-Nya, (2) kemandirian dan tanggungjawab, (3) kejujuran, amanah dan diplomatis, (4) hormat dan santun, (5) dermawan, suka tolong-menolong dan gotong royong serta kerjasama, (6) percaya diri dan pekerja keras, (7) kepemimpinan dan keadilan, (8) baik dan rendah hati, (9) karakter toleransi, kedamaian dan kesatuan” (<http://mandikdasmen.kemdiknas.go.id/web/pages/urgensi.html>).

Karakter merupakan sebuah konsep moral yang tersusun dari sejumlah karakteristik yang dapat dibentuk melalui aktivitas olahraga. Setidaknya terdapat nilai-nilai yang baik yang dapat dibentuk melalui aktivitas olahraga, antara lain: rasa kasih sayang (compassion), keadilan (fairness), sikap sportif (sport-personship), dan integritas (integrity) (Weinberg dan Gould, 2007:552). Menurut Martens, untuk membentuk karakter peserta didik dapat ditempuh dengan tiga tahap: (1) mengidentifikasi prinsip-prinsip karakter yang akan ditransferkan, (2) mengajarkan prinsip-prinsip karakter, dan (3) memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempraktikkan karakter. Pada tahap mengajarkan prinsip-prinsip karakter meliputi enam strategi pendekatan yang dipakai, yaitu:

(1) menciptakan suasana moral tim yang kondusif, (2) model perilaku moral, (3) menyusun regulasi untuk perilaku yang baik, (4) menerangkan dan mendiskusikan perilaku moral, (5) menggunakan dan mengajarkan pengambilan keputusan yang etis, dan (6) memotivasi pemain untuk mengembangkan karakter yang baik. Pada tahap memberikan kesempatan kepada partisipan olahraga untuk praktik melalui rutinitas perilaku yang baik dalam setiap latihan dan pertandingan, dan memberikan hadiah bagi olahragawan, pelatih, dan pembina olahraga yang memiliki perilaku karakter yang baik.

Muchlas (2012; 41) menyatakan, karakter dapat dianggap sebagai nilai-nilai perilaku manusia yang berhubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa, diri sendiri, sesama manusia, lingkungan dan kebangsaan yang terwujud dalam pikiran, sikap, perasaan, perkataan, dan perbuatan berdasarkan norma-norma agama, hukum, tatakrama, budaya, adat istiadat, dan estetika. Lebih lanjut dinyatakan oleh Mukhlas bahwa: “Karakter merupakan sifat sifat kejiwaan, ahlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dengan yang lain. Karakter adalah nilai-nilai yang unik dan baik yang terpatri dalam diri dan terejawantahkan dalam perilaku” (Kementerian Pendidikan Nasional, 2010). Nilai-nilai yang unik, kemudian di disain dalam Disain Induk Pembangunan Karakter Bangsa 2010-2025 yang dimaknai sebagai; mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Disain tersebut kemudian menjadi pendidikan karakter seperti yang saat ini dilakukan di jenjang persekolahan. Pendidikan karakter merupakan bagian dari pembelajaran yang baik, Muchlass Samani (2012; 46) menyatakan: pendidikan karakter dapat dimaknai sebagai suatu sistem penanaman nilai-nilai karakter kepada warga sekolah, yang meliputi komponen pengetahuan, kesadaran atau kemauan, dan tindakan untuk melaksanakan nilai-nilai tersebut baik terhadap Tuhan Yang Maha Esa, diri sendiri, sesama lingkungan, maupun kebangsaan sehingga

menjadi manusia insan kamil. Penanaman nilai kepada warga sekolah maknanya bahwa pendidikan karakter baru akan efektif jika tidak hanya pada siswa, tetapi para guru, kepala sekolah dan tenaga non-pendidik di sekolah semua harus terlibat dalam pendidikan karakter. Sedangkan dalam upaya assesmentnya Kementerian Pendidikan Nasional (2010) menyatakan Asesmen untuk pendidikan karakter bermuara pada: (1) berperilaku **jujur** sehingga menjadi teladan; (2) menempatkan diri secara proporsional dan **bertanggung jawab**; (3) berperilaku dan berpenampilan **cerdas** sehingga menjadi teladan; (4) mampu menilai diri sendiri (melakukan refleksi diri) sehingga dapat bertindak **kreatif**; (5) berperilaku **peduli** sehingga menjadi teladan; (6) berperilaku **bersih** sehingga menjadi teladan; (7) berperilaku **sehat** sehingga menjadi teladan; (8) berperilaku **gotong royong** sehingga menjadi teladan .

Dari penjelasan di atas penulis menarik kesimpulan bahwa karakter dimaknai sebagai cara berpikir dan berperilaku yang khas tiap individu untuk hidup dan bekerjasama, baik dalam lingkup keluarga, masyarakat, bangsa, dan negara. Tujuannya tidak lain adalah mewujudkan manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

#### **d. Pendidikan jasmani dan pengembangan karakter siswa Sekolah Dasar**

Sekolah Dasar (SD) merupakan wadah yang sangat penting untuk mempersiapkan sejak dini para generasi penerus yang nantinya akan menjadi pemimpin bangsa dimasa mendatang. Selain itu juga menjadi salah satu lembaga pendidikan sebagai wahana untuk menanamkan nilai-nilai karakter yang baik. Upaya yang bisa dilakukan untuk pembinaan karakter siswa SD adalah dengan memaksimalkan fungsi mata pelajaran penjas, yang didalamnya terdapat berbagai aktifitas fisik yang dikemas dalam suatu pembelajaran yang menarik dalam bentuk permainan. Tentu tidak serta merta berhenti pada katifitas fisik semata, melalui pendidikan jasmani juga mengandung berbagai pesan sebagai upaya pembentukan karakter yang diharapkan.

Siswa Sekolah dasar (SD) dengan rentang usia rata-rata 6 sampai dengan 12 tahun, sesuai dengan perkembangannya memiliki kecenderungan bersikap meniru. Sikap meniru itu biasa didapat dari apa yang mereka lihat sepanjang hari, mulai disekitar lingkungan sekitar, baik itu guru, orang tua maupun tokoh yang diidolakan. Hal itu tentu menjadi nilai tambah dalam upaya menanamkan pola perilaku yang diharapkan. Pendidikan jasmani berkaitan erat dengan aktifitas olahraga. Hal tersebut menjadi sangat cocok karena olahraga mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat. Aktifitas-aktifitas itulah yang menjadi muara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Aktifitas dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai kecenderungan membuat peserta didik merasakan kesenangan. Selain itu pendidikan jasmani menuntut peserta didik untuk berperilaku kreatif, inovatif, dan terampil. Tentu tidak berhenti disitu hal yang menjadi tujuan utama juga tidak ditinggalkan yaitu kebugaran, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SD guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, tehnik dan strategi permainan dan olahraga yang terintegrasi dengan nilai-nilai seperti sportifitas, kejujuran, kerjasama, disiplin, tenggangrasa dan lain-lain, serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pembelajaran konvensional didalam kelas yang bersifat teoritik namun melalui aktifitas fisik dalam bentuk permainan yang didalamnya ditekankan pendidikan karakter yang diharapkan. Salah satu metode pembentukan karakter misalnya melalui pembelajaran atau proses berlatih, dalam proses pembelajaran terkadang tidak disadari bahwa siswa melakukan sebuah proses pembentukan karakter. Seorang guru pendidikan jasmani SD harus menjelaskan pada siswa bahwa dalam sebuah permainan ataupun pertandingan itu harus ada yang menang dan ada yang kalah. Kekalahan bukan akhir segalanya sebab kekalahan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi, sekaligus sebagai parameter akan

kemampuan diri dan lawan yang dihadapi. Agar seorang siswa dapat memahami arti kekalahan, hal tersebut menjadi cermin sportifitas. Contoh nyata yang dilakukan oleh guru misalnya dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut. Diskusikan dengan siswa tentang apa yang akan mereka lakukan jika mereka kalah. Jangan izinkan siswa menyalahkan kekalahan karena cedera karena teman satu tim atau karena guru. Bantu siswa mengenali konsekuensi atas kesalahan di lapangan. Diskusikan dengan siswa tentang konsekuensi kesalahan di lapangan seperti pemberian penalti yang hanya akan merugikan tim. Bantu siswa/ atlet mengendalikan stress dengan lebih baik, terus berupaya dan terus meningkatkan pengendalian emosi, jangan hanya bicara kemenangan.

Dorong siswa untuk memberikan pujian kepada musuhnya. Mereka harus selalu ingat bahwa terkadang lawan mereka menampilkan permainan atau unjuk kerja lebih baik, sehingga siswa akan terbiasa menghormati orang lain, tidak gampang mengeluh dan bersikap tidak mengecilkkan kemampuan lawan, serta menghargai orang lain dengan cara tidak mengejek atau mengucapkan kata-kata yang tidak sopan, hal itu bisa dicontohkan dalam setiap pembelajaran pendidikan jasmani guru berkomunikasi dengan cara yang baik. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani SD segala bentuk permainan kadang memuat sebuah kompetisi, yang dianggap persaingan antara satu dengan yang lain, tetapi disitulah terjadi kesempatan untuk bekerjasama antar individu dalam satu tim.

Selama proses atau aktifitas pembelajaran, tanamkan sikap sportif dan menghargai lawan lebih penting daripada suatu pencapaian. Pentingkan kejujuran sebagai sebuah nilai dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Berikan contoh dari kejujuran dan kebenaran. Jangan pernah minta siswa untuk berbohong. Dalam permainan yang dilaksanakan selama proses pembelajaran mudah diketahui mana yang salah dan mana yang benar, bantulah siswa mengapresiasi dan menghargai peraturan pertandingan yang ada. Ingatkan siswa bahwa kemenangan diperoleh jika peraturan yang ada diikuti dengan baik. Tekankan pada siswa jangan berlaku kasar yang cenderung mencelakai lawan karena dapat menimbulkan luka serius bagi lawan atau bagi dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian di atas, betapa pentingnya pembentukan karakter, dan hal itu bisa dikemas dalam program pembelajaran pendidikan jasmani yang diselenggarakan disetiap jenjang pendidikan, sehingga dapat terwujud 9 karakter positif yang diharapkan, yang berasal dari nilai-nilai luhur universal. Suyanto (2009: 2) menyatakan 9 karakter yaitu: (1) karakter cinta Tuhan dan segenap ciptaan-Nya, (2) kemandirian dan tanggungjawab, (3) kejujuran, amanah dan diplomatis, (4) hormat dan santun, (5) dermawan, suka tolong-menolong dan gotong royong serta kerjasama, (6) percaya diri dan pekerja keras, (7) kepemimpinan dan keadilan, (8) baik dan rendah hati, (9) karakter toleransi, kedamaian dan kesatuan (Suyanto, Urgensi Pendidikan Karakter, <http://mandikdasmen.kemdiknas.go.id/web/pages/urgensi.html>).

### 3. KESIMPULAN

Untuk membentuk karakter yang mulia bagi bangsa Indonesia bukan hal yang sederhana, tetapi juga bukan merupakan hal yang mustahil dilakukan, membentuk karakter tidak dapat dilaksanakan secara instan tetapi dibutuhkan sebuah proses dan kesabaran, keuletan dan waktu yang panjang, metode yang tepat serta penggunaan teknik dan strategi yang sesuai. Banyak cara cara untuk mewujudkan pembentukan karakter, salah satunya melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani memberikan kontribusi terhadap perkembangan peserta didik yang bersifat menyeluruh meliputi perkembangan psikomotorik, pengetahuan dan penalaran (kognitif), watak serta kepribadian (afektif). Pembekalan pengalaman belajar diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Nilai-nilai yang terkandung didalam pembelajaran penjas antara lain: kejujuran, keadilan, sportifitas, kepercayaan diri, menghargai dan menghormati orang lain, menghormati kewenangan, *fairplay*, disiplin, empati, kepemimpinan, kerjasama, dan lain-lain.

Nilai yang terkandung dalam pembelajaran penjas berbanding lurus dengan 9 karakter yang dikemukakan Suyanto (2009: 2) yaitu; (1) karakter cinta Tuhan dan segenap ciptaan-Nya, (2) kemandirian dan tanggungjawab, (3) kejujuran, amanah dan diplomatis, (4) hormat dan santun, (5) dermawan, suka tolong-menolong dan gotong royong serta kerjasama, (6) percaya diri dan pekerja keras, (7) kepemimpinan dan keadilan, (8) baik dan rendah hati, (9) karakter. Meskipun demikian karakter sebagai yang khas dari seseorang banyak disebabkan oleh berbagai faktor di antaranya lingkungan, keturunan dan pendidikan.

#### 4. REFERENSI

BNSP. (2006). *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatann Sekolah dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta:

Depdiknas. (2003). *Undang-Undang RI Nomor 20, Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.

Husdrata, (2013). *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Bandung Alfabeta

Muchlas, Samani Prof.Dr.(2008). *Konsep dan Model Pendidikan Karakter*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Rusli Lutan (2000). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. DEPDIKNAS.

Suherman, A. (2001). *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional.

Suyanto, (2009). *Urgensi Pendidikan Karakter*, <http://mandikdasmen.kemdiknas.go.id/web/pages/urgensi.html>

Nancy Wakeman. (2008). *Building Character Through Sports. Journal*.

Healthy Living. Volume 5, Issue 1. Winter 2008. Ontario: Markham.

Rainer Martens. (2004). *Successful Coaching*. 3<sup>rd</sup> Edition. eBook. Human Kinetics.

Robert Weinberg, Daniel Gould Copyright. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. eBook. 5th Edition. Human Kinetics.