
PEMBENTUKAN KARAKTER PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Anisa Roehatul Jannah¹

¹Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta

Jl. R.Mangun Muka Raya No.II, RT.II/RW.I4, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota
Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

¹anisaroehatul@gmail.com

Artikel Info

Artikel History:

Received June 23, 2025

Revised June 23, 2025

Accepted June 24, 2025

Kata Kunci:

Pendidikan Jasmani,
Karakter,
Sportivitas,
Pendekatan Kualitatif.

ABSTRAK

Pembentukan karakter dalam diri seseorang sangatlah penting terutama di lingkungan sekolah dan masyarakat. Peserta didik diwajibkan memiliki nilai-nilai karakter seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan sportivitas. Guru pendidikan jasmani memiliki peran penting sebagai fasilitator dan pembimbing, yang bukan hanya mengajarkan teknik olahraga, tetapi juga menanamkan nilai-nilai karakter melalui contoh dan arahan. Peserta didik terlihat lebih mudah menyerap pembelajaran karakter melalui aktivitas yang melibatkan tubuh dan emosi secara langsung. Kegiatan seperti permainan beregu dan olahraga kompetitif mendorong siswa untuk belajar bekerja sama, mematuhi aturan, menghargai lawan, dan mengendalikan emosi. Dari temuan ini disertai metode literature review, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki kontribusi besar dalam proses pembentukan karakter siswa secara alami dan menyenangkan, sehingga patut dijadikan bagian penting dalam pembelajaran di sekolah.

Corresponding Author:

Anisa Roehatul Jannah
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta
Email: anisaroehatul@gmail.com

Pendahuluan

Pembentukan karakter peserta didik merupakan salah satu aspek fundamental dalam tujuan pendidikan nasional yang diamanatkan oleh pemerintah. Pendidikan karakter memiliki peran strategis dalam menanamkan nilai-nilai moral dan etika guna membentuk pribadi yang berintegritas. Ki Hajar Dewantara, dalam “Kongres Taman Siswa” tahun 1930, mengemukakan bahwa pendidikan karakter merupakan integrasi antara aspek pendidikan dan karakter, yang secara esensial mencakup pengembangan budi pekerti (kekuatan moral dan kepribadian), intelektualitas, serta ketahanan jasmani anak. Dengan demikian, pendidikan karakter dipahami sebagai proses holistik yang melibatkan dimensi afektif, kognitif, dan psikomotorik secara terpadu.

Guru adalah faktor utama dalam pembentukan karakter di lingkungan sekolah. Sebagaimana pantun Jawa mengatakan jika guru adalah “Diguguh dan ditiru” maka sudah tertulis jelas bahwa guru merupakan representatif untuk anak didiknya. Peranan guru di sekolah maupun di masyarakat dapat diawali dengan penguasaan kompetensi kompetensi yang harus dimiliki seorang guru. Apabila berdasarkan Undang Undang No 14 tahun 2005 tentang kualifikasi akademik dan kompetensi guru yaitu kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial dan profesional. Maka dari itu, guru harus memiliki kepribadian yang tangguh sehingga dapat terhindar dari segala perbuatan yang melanggar etika. Guru pendidikan jasmani memiliki peran sentral sebagai teladan dan fasilitator dalam menanamkan nilai-nilai karakter melalui kegiatan pembelajaran yang bersifat langsung dan kontekstual.

Dalam buku terbitan Kemendikbud tentang pendidikan dan pengembangan pendidikan budaya bangsa, peserta didik diharapkan memiliki 18 karakter, yaitu jujur, toleran, religious, pekerja keras, disiplin, mandiri, kreatif, ingin tahu, demokratis, cinta tanah air, bersosialisasi, semangat untuk bangsa, gemar membaca, cinta damai, peduli sosial, peduli lingkungan, menghargai prestasi, dan tanggung jawab (Irhamna & Purnama, 2022). Namun pada era modern yang ditandai dengan kemajuan teknologi, globalisasi, serta perubahan sosial dan budaya yang begitu cepat, pembentukan karakter peserta didik menjadi tantangan serius dalam dunia pendidikan. Banyak siswa saat ini menunjukkan kecenderungan terhadap perilaku individualistik, rendahnya kepedulian sosial, menurunnya rasa hormat terhadap guru dan orang tua, hingga meningkatnya kasus perundungan dan intoleransi di lingkungan sekolah. Hal ini menunjukkan adanya krisis nilai yang perlu segera ditangani melalui pendekatan pendidikan yang menyeluruh dan menyentuh aspek afektif. Salah satu mata pelajaran yang memiliki potensi besar dalam membentuk karakter adalah Pendidikan Jasmani (Penjas), karena dalam prosesnya tidak hanya melatih keterampilan fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai seperti sportivitas, kerja sama, disiplin, kejujuran, dan tanggung jawab.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menganalisis dan mensintesis berbagai hasil studi dan pandangan teoretis yang berkaitan dengan tema pembentukan karakter melalui pendidikan jasmani. Metode ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman mendalam terhadap fenomena yang dikaji tanpa melakukan pengumpulan data primer, melainkan melalui penelusuran literatur yang telah ada. Data dikumpulkan dari sumber-sumber sekunder, seperti artikel jurnal ilmiah nasional dan

internasional, buku-buku akademik, prosiding seminar, dan dokumen resmi kebijakan pendidikan, khususnya yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia serta lembaga internasional yang relevan seperti UNESCO.

Seleksi artikel dan dokumen dilakukan secara sistematis dengan kriteria inklusi tertentu, antara lain: topik yang relevan dengan pendidikan jasmani dan pembentukan karakter, tahun terbit maksimal lima tahun terakhir untuk menjaga aktualitas data, serta tingkat kredibilitas dan reputasi sumber yang digunakan. Literatur yang bersifat konseptual maupun empiris dianalisis secara berimbang guna mendapatkan gambaran utuh tentang bagaimana pendidikan jasmani dapat berkontribusi terhadap penguatan nilai-nilai karakter pada peserta didik.

Fokus utama dalam kajian ini mencakup beberapa dimensi penting:

1. Konsep pendidikan karakter dan urgensinya dalam konteks pendidikan nasional, terutama sebagai respon terhadap tantangan degradasi moral generasi muda.
2. Peran strategis guru pendidikan jasmani sebagai fasilitator pembelajaran nilai, yang tidak hanya bertugas mengembangkan aspek fisik siswa tetapi juga membentuk sikap dan perilaku positif melalui keteladanan dan pendekatan pedagogis yang menyentuh ranah afektif.
3. Integrasi nilai-nilai karakter dalam kegiatan pembelajaran jasmani, baik secara eksplisit melalui tujuan pembelajaran maupun implisit melalui proses interaksi sosial dalam aktivitas kelompok, kompetisi yang sehat, dan penyelesaian konflik dalam permainan.
4. Pemanfaatan permainan tradisional dan olahraga sebagai media pendidikan karakter, di mana nilai-nilai seperti kerja sama, sportivitas, disiplin, kejujuran, dan tanggung jawab dapat ditanamkan secara alami melalui pengalaman langsung yang menyenangkan dan bermakna bagi siswa.

Dalam proses analisis, digunakan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi pola-pola atau tema-tema utama yang muncul dari literatur yang dikaji. Tema-tema tersebut kemudian dikelompokkan dan disusun menjadi kerangka sintesis yang menggambarkan keterkaitan antar aspek dalam proses pembentukan karakter melalui pendidikan jasmani. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali kontribusi pendidikan jasmani tidak hanya sebagai wahana pembinaan jasmani, tetapi juga sebagai sarana penting dalam mendukung tujuan pendidikan nasional, yaitu membentuk manusia Indonesia yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, dan berkarakter.

Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam dua hal utama. Pertama, sebagai landasan teoretis bagi pengembangan model-model pembelajaran pendidikan jasmani yang berbasis karakter, terutama dalam konteks Kurikulum Merdeka. Kedua, sebagai rekomendasi praktis bagi para guru, pengambil kebijakan, dan penyusun kurikulum untuk lebih menekankan nilai-nilai karakter dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan pendidikan jasmani di sekolah. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkaya khasanah akademik, tetapi juga memberikan arah nyata bagi peningkatan kualitas pendidikan karakter di Indonesia melalui jalur yang selama ini belum dimaksimalkan secara optimal, yakni pendidikan jasmani.

Hasil dan Pembahasan

Peran Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik

Pendidikan jasmani dalam konteks pendidikan modern tidak lagi dipandang sekadar sebagai sarana pengembangan kemampuan fisik atau peningkatan kebugaran jasmani semata. Lebih dari itu, pendidikan jasmani kini mulai mendapatkan pengakuan sebagai instrumen strategis dalam pembentukan karakter peserta didik secara holistik. Berdasarkan hasil penelusuran literatur, terdapat konsensus yang kuat di antara para akademisi dan praktisi pendidikan bahwa pembelajaran jasmani memiliki potensi besar dalam menginternalisasi nilai-nilai moral dan sosial melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan bermakna.

Dalam lingkungan pembelajaran jasmani, siswa dihadapkan pada situasi yang menuntut keterlibatan sosial, seperti kerja tim, kompetisi, dan penyelesaian konflik. Siedentop (2009) menekankan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara kolektif menciptakan peluang alami untuk menumbuhkan sikap tanggung jawab, empati, sportivitas, serta kemampuan mengambil keputusan secara etis. Misalnya, dalam permainan beregu, siswa belajar pentingnya komunikasi, kepercayaan antaranggota tim, dan mengutamakan tujuan bersama di atas kepentingan individu. Aktivitas-aktivitas semacam ini memiliki muatan karakter yang tidak dimiliki oleh bentuk pembelajaran konvensional yang cenderung lebih individualistik.

Lebih lanjut, pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) dalam pendidikan jasmani juga memungkinkan siswa untuk belajar melalui keterlibatan langsung. Hal ini sangat selaras dengan teori pendidikan karakter menurut Lickona (1991), yang menyatakan bahwa nilai-nilai moral tidak cukup hanya diajarkan secara kognitif, melainkan harus dihidupkan melalui pembiasaan dan keteladanan. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani memiliki peran ganda: sebagai fasilitator pembelajaran dan sekaligus sebagai teladan moral yang membimbing siswa melalui interaksi nyata dalam konteks aktivitas jasmani.

Nilai-Nilai Karakter dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pembelajaran pendidikan jasmani yang dirancang dengan baik dapat mengintegrasikan berbagai nilai karakter dalam prosesnya, seperti kedisiplinan, kerja sama, toleransi, kejujuran, dan menghargai perbedaan. Nilai-nilai ini muncul secara organik dalam berbagai bentuk aktivitas jasmani, baik dalam permainan, olahraga, maupun latihan kebugaran. Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak hanya mendidik tubuh, tetapi juga menyentuh aspek batin dan perilaku peserta didik.

Salah satu aspek penting yang ditekankan dalam berbagai literatur adalah pentingnya pendekatan yang kontekstual dan relevan secara budaya dalam pembelajaran Penjas. Penggunaan permainan dan olahraga tradisional dinilai sebagai metode yang efektif dalam menanamkan nilai-nilai karakter. Sujiono (2017) menunjukkan bahwa permainan tradisional seperti gobak sodor, egrang, dan galah asin mengandung unsur nilai sosial yang tinggi, seperti gotong royong, menghormati aturan, sportivitas, dan solidaritas. Permainan ini juga memiliki nilai historis dan kultural yang kuat, yang dapat membangun kesadaran identitas kebangsaan dan kecintaan terhadap budaya lokal.

Dukungan terhadap pendekatan ini juga terlihat dari laporan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2021), yang menemukan bahwa integrasi permainan tradisional dalam kurikulum Penjas berdampak positif terhadap perkembangan sikap sosial dan moral siswa. Anak-

anak yang terlibat dalam pembelajaran berbasis budaya lokal menunjukkan tingkat empati yang lebih tinggi dan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya norma sosial. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya menjadikan pendidikan jasmani sebagai wahana pembelajaran karakter yang bersifat kontekstual dan berakar pada kearifan lokal.

Peran Guru dan Tantangan Implementasi di Lapangan

Peran guru dalam keberhasilan pendidikan karakter melalui pembelajaran jasmani tidak dapat diabaikan. Guru Penjas tidak hanya bertanggung jawab menyampaikan materi dan membimbing aktivitas fisik, tetapi juga berperan sebagai figur sentral dalam proses internalisasi nilai-nilai. Guru yang memiliki integritas tinggi dan mampu menunjukkan sikap positif dalam interaksi sehari-hari akan lebih mudah membangun kepercayaan dan menjadi panutan bagi peserta didik. Dalam konteks ini, kompetensi pedagogis dan afektif guru menjadi kunci utama.

Namun, implementasi nilai-nilai karakter dalam pembelajaran jasmani masih menghadapi berbagai tantangan di lapangan. Salah satu masalah utama adalah orientasi pembelajaran yang masih dominan berfokus pada aspek fisik dan teknis, tanpa mengaitkannya dengan tujuan pembentukan karakter. Banyak guru belum memiliki pemahaman dan keterampilan yang memadai dalam mengintegrasikan nilai-nilai karakter ke dalam setiap sesi pembelajaran. Kurangnya pelatihan, keterbatasan waktu, dan tekanan terhadap pencapaian indikator kognitif menjadi kendala lain yang menghambat optimalisasi potensi pendidikan jasmani sebagai sarana pembentukan karakter.

Oleh karena itu, diperlukan kebijakan dan strategi penguatan kapasitas guru melalui program pelatihan yang berfokus pada pendidikan karakter berbasis aktivitas jasmani. Selain itu, kurikulum Penjas perlu didesain ulang agar lebih responsif terhadap kebutuhan sosial dan emosional siswa. Pendekatan pembelajaran yang bersifat kolaboratif, reflektif, dan berbasis nilai harus dijadikan bagian dari kompetensi inti dalam mata pelajaran Penjas. Sinergi antara pemerintah, lembaga pendidikan, dan komunitas lokal sangat penting dalam menciptakan ekosistem pembelajaran jasmani yang mampu mendidik secara fisik sekaligus membentuk kepribadian peserta didik.

Implikasi Pendidikan Jasmani terhadap Pembentukan Karakter di Era Modern

Dalam konteks pendidikan abad ke-21 yang ditandai oleh kompleksitas sosial, perkembangan teknologi, serta krisis moral yang mengemuka, pendidikan jasmani dapat berperan sebagai solusi alternatif yang relevan dan kontekstual. Aktivitas jasmani menyediakan ruang bagi siswa untuk berinteraksi secara langsung, merasakan kegagalan dan kemenangan, serta belajar dari proses yang mereka alami. Dalam dunia yang serba digital dan individualistik, pembelajaran jasmani menjadi satu dari sedikit ruang pembelajaran yang tetap menjaga interaksi sosial dan pengalaman nyata.

Lebih dari itu, pendekatan pendidikan karakter melalui pendidikan jasmani sejalan dengan nilai-nilai global seperti inklusivitas, keberagaman, dan kepemimpinan positif. Melalui program yang dirancang secara menyeluruh, siswa dapat mengembangkan kecerdasan emosional, keterampilan sosial, serta kesadaran moral yang akan sangat berguna dalam kehidupan pribadi, sosial, maupun profesional mereka di masa depan.

Kesimpulan

Pembelajaran Pendidikan Jasmani terbukti memiliki kontribusi strategis dalam pembentukan karakter peserta didik, khususnya di tengah tantangan era modern yang ditandai dengan krisis nilai moral dan sosial. Aktivitas jasmani yang melibatkan interaksi sosial secara langsung memberikan ruang bagi siswa untuk menginternalisasi nilai-nilai seperti tanggung jawab, disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kejujuran. Peran guru sebagai figur teladan menjadi faktor kunci dalam keberhasilan proses ini, di mana sikap dan pendekatan pedagogis guru dapat memengaruhi pembentukan karakter secara signifikan. Selain itu, integrasi olahraga tradisional dalam pembelajaran Penjas tidak hanya melestarikan budaya lokal, tetapi juga menjadi media efektif dalam penguatan nilai-nilai karakter melalui pengalaman yang kontekstual dan menyenangkan. Temuan dari berbagai studi dan laporan resmi, seperti dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan serta para ahli seperti Lickona dan Siedentop, mendukung bahwa pendekatan pembelajaran Penjas yang dirancang secara sadar dan terarah dapat memperkuat pendidikan karakter secara menyeluruh. Oleh karena itu, diperlukan penguatan peran Pendidikan Jasmani dalam kurikulum, peningkatan kompetensi guru, serta dukungan sistemik dari sekolah agar pembelajaran ini dapat dioptimalkan sebagai bagian integral dari pendidikan karakter bangsa.

Referensi

- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2015). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health, 12*(3), 265–268. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0203>
- Hastie, P. A., & Buchanan, A. M. (2019). Teaching responsibility through sport education: Prospects of a values-based approach. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy, 24*(6), 597–609. <https://doi.org/10.1080/17408989.2019.1628932>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2021). *Laporan tahunan pendidikan karakter berbasis budaya lokal*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Panduan implementasi Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Lumpkin, A. (2017). Teachers as role models teaching character and moral virtues. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 88*(7), 45–50. <https://doi.org/10.1080/07303084.2017.1340207>
- Ningsih, P. O., Darsinah, & Ernawati. (2023). Pembentukan karakter pada lingkungan sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter, 13*(1), 45–56.
- Sujiono, Y. (2017). *Permainan tradisional anak sebagai media pendidikan karakter*. Jakarta: PT Indeks.
- Tan, C. (2018). Educating for character and moral virtues: The missing link in Singapore education. *Educational Philosophy and Theory, 50*(8), 732–743. <https://doi.org/10.1080/00131857.2016.1202807>
- Ward, P., Li, W., Kim, I., & Lee, Y. S. (2018). The role of physical education teachers in promoting character development: Perceptions and practices. *Journal of Teaching in Physical Education, 37*(2), 160–170. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0191>
- Wright, P. M., & Burton, S. (2020). Implementation and outcomes of a physical education-based youth development program. *Journal of Teaching in Physical Education, 39*(2), 190–199. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2019-0171>