

Prosiding Seminar Nasional

**Kiprah Perempuan Dalam Keolahragaan
Menuju Pola Hidup Sehat**



**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
2019**

PROSIDING
SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN
"Kiprah Perempuan dalam Keolahragaan Menuju Pola Hidup Sehat"
08 Maret 2019

Kampus I Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

KETUA DEWAN REDAKSI

Anik Lestarinigrum

REVIEWER

Tandiyo Rahayu
Nina Nurmila
Dwi Gunadi

EDITOR

Laelatul Arofah
Nur Lailiyah
Jatmiko
Nurita Primasatya
Yunik Susanti
Rosa Imani Khan
Lina Rihatul Hima
Rizky Burstiando
Khoiriyah
Yunita Dwi Pristiani
Bagus Amirul Mukmin
Guruh Sukma Hanggara
Bayu Surinda
Mahendra Puji Permana Aji

PENERBIT

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
Jl. Balekambang Lor No. 1 Manahan, Surakarta

ISSN: 2301-6620

Website: <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/PROPKO/issue/view/222>

Semua artikel di dalam buku prosiding Seminar Nasional Pendidikan "Kiprah Perempuan dalam Keolahragaan Menuju Pola Hidup Sehat" ini bukan merupakan hasil opini maupun pendirian dari penerbit. Isi dan konsekuensi dari artikel ilmiah yang ada di dalam buku ini adalah sepenuhnya tanggung jawab dari penulis, dan dilindungi oleh undang-undang.

DAFTAR ISI

- OLAHRAGA DAN GENDER
Tandiyo Rahayu
- PENTINGNYA OLAHRAGA BAGI POLA HIDUP SEHAT PEREMPUAN
Nina Nurmila
- POSISI GENDER PADA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DENGAN PENGARUH BUDAYA PADA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI WILAYAH SURAKARTA
Dwi Gunadi
- PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAAN PEMAIN SSB BUKIT TENGAH
Rasyono Rasyono, Atri Widowati
- PENGARUH PENERAPAN KOMBINASI SWIMMING EQUIPMENT DALAM PEMBELAJARAN AKUATIK BERBASIS PERMAINAN KHUSUS PUTRI DI ELC SINGAPORE PIAGET ACADEMY
Afina Zakiah Kusumaningrum
- PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN DAYA TAHAN OLAHRAGA SEPAKBOLA
Afif Bayu Eko Prasetyo
- VALIDITAS PRODUK PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN MEDIUM SHOOT BOLABASKET BERBASIS GERAK CUTTING PADA PEMAIN PUTRA KELOMPOK USIA 15-18 TAHUN (STUDI PENGEMBANGAN PADA KLUB BOLABASKET DI KABUPATEN KARANGANYAR)
Daniel Glori Christanto
- TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI MASARAN 1 SRAGEN TAHUN PELAJARAN 2018/2019
Nuruz Zaman, Muchsin Doewes, S. Siswandari
- PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI KABUPATEN BOYOLALI
Limpat Tri Hastata, Sugiyanto Sugiyanto
- OLAHRAGA FUTSAL SEBAGAI GAYA HIDUP MASYARAKAT SRAGEN
Hanif Prabowo, Sugiyanto Sugiyanto, Muchsin Doewes
- FAKTOR KEBERHASILAN ATLET NPC INDONESIA DALAM MERAH MEDALI PADA AJANG MULTI EVENT ASIAN PARAGAMES 2018 DI JAKARTA
Rizan Setyo Nugroho, Agus Kristiyanto, Sapta Kunta Purnama

- IMPLEMENTASI SPORT COURT MULTI FUNGSI DALAM PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR NEGERI MANGKUBUMEN KULON NO 83 SURAKRTA TAHUN 2019
Pungki Indarto, Luckyana Dicki Ulfani, Dhiego Gazian Putra Prakosa
- MODEL LATIHAN PASSING BAWAH BOLA VOLI UNTUK USIA PEMULA DI CLUB BOLA VOLI INDONESIA MUDASRAGEN
Vera Septi Sistiasih, Nurhidayat Nurhidayat, Satrio Sakti Rumpoko
- PERAN WANITA DALAM OLAHRAGA SENAM AEROBIK
Hartini Hartini
- PENGEMBANGAN OLAHRAGA SENAM AEROBIK PADA WANITA MELALUI BERBAGAI JENIS GERAK
Kodrad Budiyo, Pipit Fitria Yulianto
- SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT SASANA KRIDA WIRATAMA KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2018
Pandu Adi Pratama, Moh Nur Kholis
- PENGARUH TERAPI BEKAM THIBBUN NABAWI TERHADAP KADAR KOLESTEROL, GULA DARAH, DAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH TERAPI DI KLINIK CREW BEKAM KEDIRI TAHUN 2018
Muhammad Habi Burassyid, M Anis Zawawi
- CFD (CAR FREE DAY) DAN RTH (RUANG TERBUKA HIJAU) SEBAGAI SOLUSI BUGAR GENERASI MILLENNIAL PERKOTAAN
Agus Supriyoko
- TINGKAT STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK ATLET PUTRA USIA 17-20 TAHUN CABANG OLAHRAGA GULAT KABUPATEN SIDOARJO TAHUN 2018 MENUJU PORPROV VI 2019
Muhammad Yanuar R, Nur Ahmad Muharram
- PERAN PERMAINAN TRADISIONAL DALAM PENDIDIKAN JASMANI UNTUK Penguatan Karakter Peserta Didik
Hendra Mashuri, Budiman Agung Pratama
- PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK (KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KECEPATAN, KELINCAHAN DAN DAYA TAHAN) PEMAIN SEPAKBOLA PUTRI CANDRA KIRANA DALAM MEMPERSIAPKAN KOMPETISI PERTIWI REGIONAL TAHUN 2019
Muhammad Akbar Husein Allsabab, Weda Weda, Irwan Setiawan, Aulia Safrotun Nimah
- SURVEI MINAT DAN MOTIVASI MASYARAKAT MELAKUKAN OLAHRAGA REKREASI MELALUI PROGRAM CAR FREE DAY DI KOTA KEDIRI
Mokhammad Firdaus, Wing Prasetya Kurniawan

- PRESTASI OLAHRAGA MAHASISWI DI UTP SURAKARTA ACHIEVEMENT OF SPORT OF WOMAN STUDENT IN UTP SURAKARTA
Bagus Kuncoro
- ANALISIS GERAK DASAR TENDANGAN OSHIRO MAWASHI-GERI KARATE PADA ATLET WANITA INKAI KABUPATEN WONOGIRI TAHUN 2019
Teguh Andibowo
- PENGARUH PEMBELAJARAN DENGAN SARANA TERHADAP KEMAMPUAN LEMPAR LEMBING PUTRI GAYA CROSS STEP DITINJAU DARI PANJANG LENGAN
Rony Suryo Narbito
- HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP KEJADIAN SINDROM PRAMENSTRUASI PADA REMAJA DI SMAN 1 BAYAT KLATEN
Herlina Minta Rahayu
- PERAN WANITA SEBAGAI PELATIH DI DALAM DUNIA OLAHRAGA SENAM ARTISITIK
Yudi Karisma Sari
- LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI WANITA DI BALAI REHABILITASI WANITA SURAKARTA
Suci Prasasti
- PENDIDIKAN KARAKTER MELALUI TEKNIK MUTUAL STORYTELLING UNTUK MENGURANGI PERILAKU BULLYING PADA SISWA SD
Eny Kusumawati
- TANTANGAN DAN PELUANG WANITA DALAM OLAHRAGA ANGGAR
Nuruddin Priya Budi Santoso
- PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN SIX THINKING HATS TERHADAP AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS V PADA MATA PELAJARAN IPS
Diana Dewi Wahyuningsih, Ninda Beny Asfuri
- MODEL LATIHAN SIRKUIT (CIRCUIT TRAINING) SENAM AEROBIK PADA OBESITAS
Karlina Dwijayanti
- STRATEGI MENINGKATKAN MINAT BACA DAN KUNJUNGAN PARA ATLET DIPERPUSTAKAAN
Ikawati Hadi Utami
- PENGARUH RASIO KEUANGAN TERHADAP RETURN SAHAM PERUSAHAAN ROKOK DAN FARMASI YANG TERDAFTAR DI BURSA EFEK INDONESIA TAHUN 2013-2017
Lilik Rahmawati, Anita Wijayanti, Endang Masitoh

- KETERLIBATAN DAN PEMAHAMAN ORANG TUA, GURU, DAN MASYARAKAT DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR
Arif Rohman Hakim, Muchhammad Sholeh, Slamet Santoso
- MENINGKATKAN MINAT ANAK-ANAK PEREMPUAN DALAM AKTIFITAS JASMANI MELALUI PERMAINAN KECIL
Rima Febrianti
- PERKEMBANGAN KETERAMPILAN SOSIAL ANAK USIA SEKOLAH DASAR BERDASARKAN GENDER
Aan Budi Santoso

**PERAN PERMAINAN TRADISIONAL DALAM PENDIDIKAN JASMANI UNTUK
PENGUATAN KARAKTER PESERTA DIDIK**

***THE ROLE OF TRADITIONAL GAMES IN PHYSICAL EDUCATION FOR
REINFORCEMENT CHARACTERS OF STUDENTS***

Hendra Mashuri¹. Budiman Agung Pratama²
Magister Keguruan Olahraga, PPs. Universitas Nusantara PGRI Kediri
Email: hendramashuri@unpkediri.ac.id

ABSTRAK

Pendidikan karakter tidak akan bisa terlepas dari pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam pembentukan dan penguatan karakter peserta didik karena pendidikan jasmani memberikan nilai-nilai olahraga dengan mendidiknya secara langsung dengan siswa langsung mempraktekkannya. pendidikan jasmani menjalankan sistem pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga serta mengajarkan gaya hidup sehat. Upaya pendidikan jasmani dalam pembentukan dan penguatan karakter peserta didik dengan cara pembentukan dan peningkatan kualitas karakter secara holistik melalui aktivitas fisik yang dilandasi dengan *human movement* dan penanaman nilai-nilai olahraga serta pembiasaan untuk hidup sehat. Strategi penerapan pendidikan karakter melalui pendidikan jasmani adalah memberdayakan dan membudayakan karakter melalui pendidikan jasmani adalah dengan mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam kegiatan olahraga yang dikembangkan dalam situasi kegiatan belajar mengajar (KBM).

Kata kunci: Pendidikan Jasmani, Permainan Tradisional, Pendidikan Karakter

ABSTRACT

Character education cannot be separated from physical education. Physical education plays an important role in the formation and strengthening of the character of students because physical education provides sports values by educating them directly with students practicing them directly. physical education runs an education system through physical and sports activities and teaches a healthy lifestyle. Physical education efforts in the formation and strengthening of students' character by forming and improving character quality holistically through physical activity based on human movement and the cultivation of values of sports and habits for healthy living. The strategy of implementing character education through physical education is to empower and cultivate character through physical education is to integrate traditional games into sports activities developed in teaching and learning activities situations.

Keywords: Physical Education, Traditional Games, Character Education

PENDAHULUAN

Kedudukan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Pendidikan merupakan dasar pembentukan karakter bangsa yang diawali dari pembentukan karakter individu sebagai pelaku pendidikan, yang membentuk karakter sebuah kelompok dalam lingkup keluarga sampai masyarakat, hingga kelompok yang lebih luas, yaitu bangsa. Pendidikan yang bermutu merupakan syarat utama untuk mewujudkan kehidupan bangsa yang maju, modern, dan sejahtera (Maksum). Huiit (2000) memberikan 3 isu penting yang harus ada dalam pendidikan untuk mewujudkan bangsa yang maju, modern, dan sejahtera, yaitu: visi, kompetensi, dan karakter. Visi berkaitan dengan kemana generasi saat ini akan diarahkan, arah hidup generasi saat ini. Kompetensi berkaitan dengan kualitas pribadi untuk menjadi anggota masyarakat yang unggul. Karakter berkaitan dengan kehidupan sehari-hari tidak lepas dari nilai-nilai untuk berinteraksi.

Pada saat ini bangsa dihadapkan dengan banyak persoalan, diantaranya adalah keterpurukan budaya, moral, dan karakter bangsa. Hal tersebut terlihat dari maraknya praktek korupsi, pembohongan publik demi kepentingan, kurangnya sopan santun, dan menurunnya daya juang. Melihat persoalan tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa masalah yang paling dasar bukan masalah kognitif melainkan masalah karakter yang bersumber pada hati.

Permasalahan berikutnya adalah pemanfaatan teknologi yang tidak tepat guna. Dampaknya menghadapi remaja, khususnya peserta didik pada gaya hidup yang semakin menjauh dari semangat perkembangan manusia seutuhnya, karena lebih mengutamakan keunggulan keerdasan intelektual dengan mengorbankan kepentingan keunggulan fisik dan moral individu. Hal ini melahirkan budaya hidup kurang gerak dan terkikisnya karakter bangsa.

Melihat kondisi saat ini, pelaku pendidikan, khususnya guru harus mempunyai strategi untuk menanamkan karakter dalam diri peserta didik. Selain itu guru harus lebih mengeksplorasi peran aktif peserta didik untuk

mengembangkan potensi yang dimilikinya. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) sebagai pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan gaya hidup sehat untuk menghasilkan perubahan menyeluruh dalam kualitas individu mempunyai peran yang sangat vital dalam pembentukan manusia seutuhnya. PJOK melalui aktivitas fisik dengan memberikan rasa *fun* dalam setiap permainan gerak dan penerapan gaya hidup sehat, merupakan salah satu solusi untuk menyelesaikan permasalahan saat ini. Mengingat permasalahan saat ini adalah masalah karakter, PJOK melalui aktivitas yang menyenangkan akan mampu menanamkan secara mendalam karakter-karakter yang terkandung dalam aktivitas fisik, olahraga, serta gaya hidup sehat ke peserta didik yang akan membentuk karakter bangsa.

Peran PJOK sangat disadari oleh *founding father* bangsa Indonesia untuk membangun karakter bangsa. Presiden pertama Indonesia, Ir. Soekarno menyerukan bahwa olahraga sebagai *nation and character building*. Hal ini sangat disadari presiden Soekarno dengan melihat nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga, melalui aktivitas olahraga akan tertanam dalam diri pelaku olahraga kedisiplinan, kejujuran, sportifitas, tanggung jawab, dan nilai-nilai luhur yang lain. Penanaman karakter melalui olahraga tersebut harus dimulai sejak dini, yaitu melalui sekolah dengan PJOK.

Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan terbagi menjadi pendidikan jasmani (penjas) dan pendidikan olahraga untuk menciptakan gaya hidup yang sehat dan bugar. Pendidikan jasmani adalah program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga (Husdarta, 2011). Fokus penjas terletak dalam keterampilan peserta didik yang berupa keterampilan fisik dan motorik, keterampilan berfikir, dan keterampilan sosial. Pendidikan olahraga merupakan usaha sadar dan terencana yang dilakukan melalui aktivitas fisik terpilih untuk mengembangkan potensi peserta didik secara paripurna, baik menyangkut kepribadian, intelektual, sosial, dan keterampilan. Intinya

PJOK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan keterampilan fisik dengan mengambil nilai-nilai moral yang terkandung dalam aktifitas olahraga untuk menciptakan manusia yang sehat jasmani, sehat rohani, dan sehat sosial.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) mempunyai peran yang strategis untuk pembentukan kebugaran jasmani dan pembentukan karakter peserta didik. Hal ini menjadikan kedudukan PJOK sebagai “alat” pendidikan sekaligus sebagai pembudayaan. Mengingat kedua istilah tersebut mempunyai makna yang erat sebagai proses pengalihan dan penanaman nilai-nilai moral. Proses ini merupakan sebuah pra syarat yang memungkinkan manusia untuk mampu mempertahankan kelangsungan hidupnya sebagai manusia. Dengan demikian PJOK merupakan kewajiban dan tanggung jawab manusia dari generasi ke generasi untuk terus melestarikan dan melakukan proses pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Sejarah Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia telah dikenal dengan istilah *Lichamelijke Opvoeding* atau *Physical Education* yang berarti bahwa pendidikan melalui jasmani dan olahraga (Sukintaka dalam Harsuki, 2003). Hal ini bermakna bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan dengan menggunakan jasmani sehingga menuntut peserta didik untuk aktif bergerak dan olahraga sebagai cara untuk bergerak serta mengambil nilai-nilai dari olahraga tersebut untuk menciptakan gaya hidup sehat. Dengan demikian PJOK ditempatkan dalam bagian yang integral dalam pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah proses bagian integral dari proses pendidikan total dan merupakan lahan untuk mencapai tujuan pendidikan untuk mengembangkan kebugaran fisik, mental, emosi, dan sosial rakyat melalui media aktifitas fisik olahraga (Bucher, 1960). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral berarti pendidikan tidak akan berjalan tanpa ada pendidikan jasmani dan olahraga, dengan demikian tujuan pendidikan tidak akan tercapai. Tujuan pendidikan jasmani dan

olahraga sederhananya adalah mengembangkan kebugaran fisik, mental, emosi, dan sosial

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan wahana untuk mencapai tujuan pendidikan nasional yang secara singkat adalah membentuk manusia Indonesia seutuhnya. Dengan kata lain, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan harus mampu membantu pengembangan pribadi peserta didik sesuai dengan tujuan pendidikan. Karena pendidikan itu berusaha untuk memberikan kesempatan berkembangnya semua aspek pribadi manusia. Melalui jasmani, olahraga, dan kesehatan, aspek yang paling nampak untuk dikembangkan adalah aspek fisik, tetapi aspek nilai-nilai mulia yang akan membentuk karakter manusia beradab juga terbentuk secara tidak terasa melalui cabang olahraga yang diajarkan.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Husdarta, 2011). PJOK menganggap peserta didik adalah kesatuan yang utuh yang mengandung fisik, mental dan emosional. PJOK meningkatkan kualitas ketiga aspek tersebut untuk membentuk manusia yang berkualitas secara fisik, mental, dan emosional. Perubahan holistik merupakan perubahan dalam yang terjadi dalam setiap unsur peserta didik, yaitu perubahan fisik menjadi lebih bugar, perubahan mental menjadi lebih baik, perubahan gaya hidup menjadi lebih sehat, dan perubahan karakter menjadi manusia yang memiliki nilai-nilai luhur. Jadi bisa disimpulkan bahwa PJOK memanfaatkan aktifitas fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia.

Proses jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah menggunakan aktifitas fisik berupa olahraga sebagai dasar gerak. Aktifitas gerak dilandasi oleh “*human movement*” yaitu gerak insani atau gerak manusia (Sumaryanto, 2012). Gerak manusia mempunyai beberapa aturan yang berlandaskan sains agar gerakan yang dilakukan berdampak positif terhadap perubahan fisik peserta didik. Selain itu gerak yang dilakukan peserta didik akan memberikan dampak positif terhadap kehidupan sosial peserta didik kelak. Dengan demikian fokus

utama pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah proses gerak peserta didik yang mempunyai akar keilmuan bersifat humaniora, ilmu pengetahuan alam, dan ilmu pengetahuan sosial.

Humaniora merupakan ilmu-ilmu pengetahuan yang bertujuan membuat manusia lebih manusiawi, dalam arti manusia tidak kehilangan kemanusiaannya yang merupakan berprosesnya syahwat kebinatangan. Ilmu pengetahuan alam yang digunakan sebagai dasar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan ilmu pasti yang menggambarkan dan menunjukkan bagaimana peserta didik bergerak efektif dan efisien tanpa resiko yang besar. Hal ini dimaksudkan agar gerak yang diajarkan bisa membentuk manusia berketerampilan baik dan mempunyai kebugaran yang baik juga. Sedangkan ilmu pengetahuan sosial sebagai dasar pembentukan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan mempunyai peranan penting untuk membentuk manusia sebagai makhluk sosial.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan mempunyai manfaat yang nyata dalam pembentukan tubuh peserta didik serta kebugaran jasmani peserta didik. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani membantu peserta didik untuk melakukan kegiatan sehari-harinya tanpa merasa kelelahan dan membantu peserta didik untuk selalu siap menerima pelajaran yang lain. Selain itu dampak pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah tertanamnya nilai-nilai moral mulia olahraga ke dalam diri peserta didik. Maksum (2009) memberikan penjelasan tentang nilai-nilai moral yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan secara umum adalah *respect, responsibility, caring, honesty, fairness, dan citizenship*. Nilai-nilai moral yang tertanam dalam peserta didik akan berdampak pada perilaku peserta didik dalam kehidupan bermasyarakat.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada hakikatnya merupakan upaya pembentukan dan peningkatan kualitas peserta didik secara holistik melalui aktivitas fisik yang

dilandasi gerakan dan aturan dalam olahraga. Cara pembentukan dan peningkatan kualitas peserta didik dengan memperhatikan beberapa keilmuan, yaitu humaniora yang berkaitan dengan sifat dan karakter manusia sebagai makhluk yang beradab, ilmu pengetahuan alam yang berkaitan dengan cara bergerak dengan efektif dan efisien, dan ilmu pengetahuan sosial yang berkaitan dengan tata cara berkehidupan bermasyarakat dan berbangsa. Hasil yang didapatkan dari peserta didik sebagai pelaku PJOK adalah kebugaran jasmani dan karakter peserta didik yang terwujud dalam perilaku peserta didik di kehidupan bermasyarakat.

METODE

Pembentukan karakter merupakan salah satu isu dalam dunia pendidikan, khususnya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. PJOK memegang peranan penting dalam pembentukan karakter karena dalam praktek pendidikannya, setiap materi yang diajarkan selalu mengandung nilai-nilai luhur olahraga yang dikemas dalam suasana menyenangkan.

Karakter diartikan *the moral quality and direction of one's decisions and behavior* (Huiit, 2000). Karakter merupakan kualitas moral yang dimiliki seseorang dan arah pemikiran seseorang untuk mengambil keputusan dan berperilaku. Garis besar yang dapat diambil dari arti tersebut adalah kualitas moral yang positif dari seseorang, bukan netral atau negatif, jadi orang yang moralnya berkualitas berarti orang tersebut *knowing the good, loving the good, and doing the good* (Ryan dan Bohlin dalam Huiit, 2000). Sedangkan arah berfikir yang ditunjukkan dalam pengambilan keputusan harus bisa memberikan pengaruh positif dalam kehidupan berbangsa dan perilaku yang positif.

Karakter adalah watak, tabiat, akhlak, atau juga kepribadian seseorang yang terbentuk dari hasil internalisasi berbagai kebajikan yang diyakini dan mendasari cara pandang, berfikir, sikap, dan arah bertindak seseorang. Kebajikan tersebut terdiri atas sejumlah nilai, moral, dan norma seperti jujur, berani bertindak, dapat dipercaya, hormat kepada orang lain (Kemendiknas, 2010 dalam Kurniawan, 2015). Karakter terbentuk dari hasil penghayatan nilai-nilai luhur, moral, norma-norma yang ada

hingga menghasilkan individu yang mempunyai cara pandang positif, berfikir untuk kemaslahatan, berani bertindak dalam kebenaran, jujur sehingga dapat dipercaya, dan menghormati orang lain dan lingkungannya.

Kemendiknas (2010) dalam “Kebijakan Nasional Pembangun Karakter Bangsa Tahun 2010-2025” menyatakan bahwa karakter adalah nilai-nilai yang khas-baik (tahu nilai kebaikan, mau berbuat baik, nyata berkehidupan baik, dan berdampak baik terhadap lingkungan) yang terpatrit dalam diri dan terejawantahkan dalam perilaku. Karakter secara umum selalu disandingkan dengan hal kebaikan yang sudah tertanam dalam diri individu yang diwujudkan dalam perilaku. Proses penanaman karakter tersebut diawali dari pengetahuan individu akan kebaikan, berkembang menjadi kemauan akan berbuat baik, dan secara nyata kehidupannya mencerminkan kebaikan bagi dirinya dan lingkungan sehingga dampak yang dihasilkan dari kehidupan individu tersebut adalah kebaikan bagi diri sendiri, keluarga, masyarakat, dan bangsa negara.

Karakter mempunyai dua sifat yang harus dimiliki oleh peserta didik, yaitu karakter kinerja dan karakter moral (Mutohir, 2011). Karakter kinerja berorientasi pada keunggulan yang dimiliki seseorang untuk mencapai kesuksesannya. Karakter moral berorientasi pada hubungan kemasyarakatan atau interpersonal.

Tabel 1. Sifat Karakter

Sifat Karakter	
Karakter Kinerja	Karakter Moral
Gigih dalam meraih apa yang ingin diraih	Adil dalam mengambil keputusan
Tekun dalam belajar dan bekerja sehingga hasilnya maksimal	Jujur dalam perkataan dan perbuatan
Disiplin diri yang kuat menyebabkan ia sukses meraih apa yang dicita-citakan	Peduli terhadap diri sendiri
Sikap positif menyebabkan ia dihargai oleh teman-temannya	Hormat pada aturan dan diri sendiri serta orang lain

(Mutohir, 2011)

Karakter moral dan karakter kinerja tidak dapat dipisahkan dan sama-sama penting dalam praktik kehidupan sehari-hari. Sebagai pelaku pendidikan, karakter kinerja harus imbang dengan karakter moral. Kedua karakter ini harus berjalan bersama dan harus ditonjolkan.

Karakter yang melekat dalam diri seseorang bersifat statis, artinya bisa berubah. Maksudnya bisa saja seseorang yang semula baik, tetapi dalam perkembangannya berubah menjadi buruk atau kurang baik (Mutohir, 2011). Upaya untuk membangun dan mengembangkan karakter harus dilakukan dari usia dini. Peran sekolah sebagai lembaga pendidikan mempunyai posisi yang strategis untuk membangun dan mengembangkan karakter peserta didik. Upaya tersebut dikenal dengan pendidikan karakter yang didekati dengan cara memasukkan setiap nilai-nilai moral dalam materi mata pelajaran dan pembiasaan-pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari.

Pendidikan karakter dapat dimaknai sebagai pendidikan nilai, pendidikan budi pekerti, pendidikan moral, pendidikan watak, yang bertujuan mengembangkan kemampuan peserta didik untuk memberikan keputusan baik-buruk, memelihara apa yang baik, dan mewujudkan kebaikan itu dalam kehidupan sehari-hari dengan sepenuh hati (Kemendiknas, 2010). Pengertian tersebut lebih menekankan pada pengembangan kemampuan peserta didik untuk berkembang menemukan makna lebih, nilai, semangat, kesadaran, dan sikap dengan usaha pembebasan bagi dirinya untuk lebih berperan dalam masyarakat.

Pilar pendidikan karakter ditetapkan dalam deklarasi ASPEN tahun 1992 yang terdiri dari *trustworthiness* (dapat dipercaya), *respect* (hormat), *responsibility* (tanggung jawab), *fairness* (berperilaku adil), *caring* (peduli), *citizenship* (kewarganegaraan) (Mutohir, 2011). Keenam pilar tersebut menjadi pijakan untuk mengembangkan pendidikan karakter. Semua pilar dikembangkan secara bersamaan dalam praktek kehidupan sehari-hari. Untuk mengembangkan keenam pilar tersebut perlu mengenal komponen karakter, yaitu harus mengetahui (*know*) enam pilar tersebut dan buat

penetapan dalam pikiran dan hati (*self-commitment*).

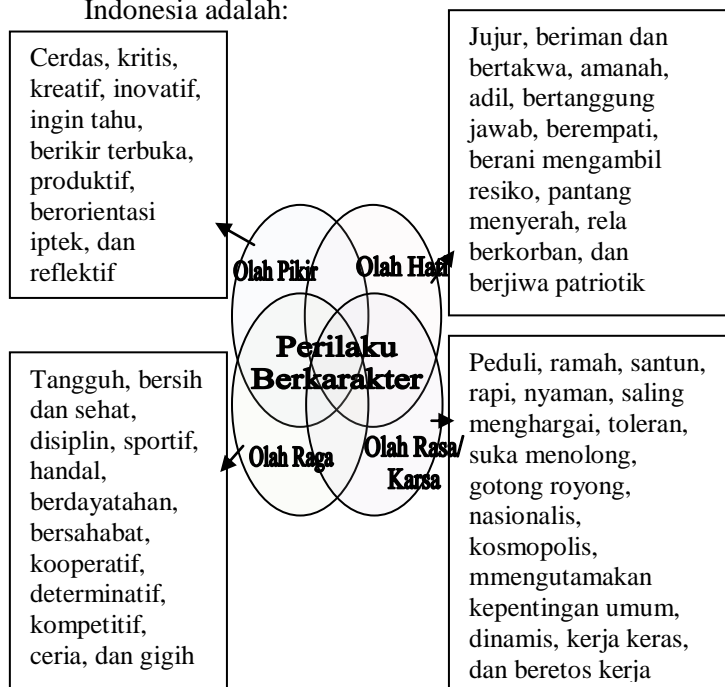
Komponen pertama dengan mengetahui nilai-nilai yang terkandung dalam masing-masing pilar. Maksim (2009) memberikan pengertian dan nilai-nilai prakteknya dalam aktivitas olahraga dan kehidupan bermasyarakat, yaitu:

1. *Respect* atau hormat adalah suatu sikap yang menaruh perhatian kepada orang lain dan memperlakukan secara hormat. Respek dicirikan dengan memperlakukan orang lain sebagai mana individu yang ingin diperlakukan, berbicara dengan sopan kepada siapapun, menghormati aturan yang ada dalam keluarga, sekolah, dan masyarakat. *Respect* atau menghormati terwujud dalam peserta didik hormat pada peraturan dan tradisi permainan, hormat pada lawan, dan hormat pada kemenangan dan kekalahan. Perilaku *respect* yang terjadi di masyarakat adalah peserta didik akan menghormati orang lain, menghormati hak milik orang lain, dan hormat pada lingkungan.
2. Tanggung jawab adalah kemampuan untuk memberikan respon, tanggapan, atau reaksi secara cakap. Tanggung jawab dicirikan antara lain dengan melakukan apa yang telah disepakati dengan sungguh-sungguh, mengakui kesalahan yang dilakukan tanpa alasan, memberikan yang terbaik atas apa yang dilakukan. Tanggung jawab yang terdapat dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah kesiapan diri menerima pelajaran dan bermain, disiplin dalam tugas gerak dan instruksi guru, dan kooperatif dengan sesama peserta didik. Perilaku yang terlihat dalam kehidupan bermasyarakat peserta didik adalah mampu memenuhi kewajiban, dapat dipercaya, dan bisa mengendalikan diri.
3. Peduli adalah kesediaan untuk memberikan perhatian dan kasih sayang kepada sesama. Peduli antara lain ditandai dengan memperlakukan orang lain, diri, dan sesuatu dengan kasih sayang, memperhatikan dan mendengarkan orang lain secara seksama, menangani sesuatu dengan hati-hati. Praktek yang terlihat dalam proses pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah membantu teman agar bermain baik, membantu teman yang bermasalah, murah pujian dan kikir kritik, dan bermain untuk tim. Perilaku yang dapat diwujudkan peserta didik dalam kehidupannya adalah menaruh empati pada orang lain, pemaaf, mendahulukan kepentingan yang lebih besar.
4. Jujur adalah suatu sikap terbuka, dapat dipercaya, dan apa adanya. Sikap jujur antara lain ditandai dengan mengatakan apa adanya, menepati janji, mengakui kesalahan, menolak berbohong, menipu, dan mencuri. Praktek yang terlihat dalam proses pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah patuh pada aturan main, loyal pada tim, dan mengakui kesalahan. Perwujudan dalam kehidupannya adalah peserta didik memiliki integritas, terpercaya, dan melakukan sesuatu dengan baik.
5. *Fair* atau adil adalah bersikap adil dalam melakukan dan memperlakukan sesuatu. Sikap *fair* antara lain ditandai dengan menegakkan hak sesama termasuk dirinya; mau menerima kesalahan dan menanggung risikonya, menolak berprasangka. Praktek dalam proses pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah adil pada semua teman termasuk yang berbeda dan memberikan kesempatan kepada pemain lain. Perilaku yang terlihat dalam kehidupan bermasyarakat adalah peserta didik mengikuti aturan yang ada di masyarakat, mempunyai jiwa toleran pada orang lain, kesediaan berbagi, dan tidak mengambil keuntungan dari kesulitan orang lain.
6. Beradab adalah sikap dasar yang diperlukan dalam bermasyarakat yang berintikan pada kesopanan, keteraturan, dan kebaikan. Beradab antara lain dicirikan dengan menempatkan sesuatu pada tempatnya, mengapresiasi terhadap keteraturan. Praktek dalam proses pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah selalu berusaha menjadi contoh/model gerak bagi teman, mendorong perilaku baik, dan berusaha meraih keunggulan. Praktek yang

terwujud dalam kehidupan peserta didik adalah mematuhi hukum dan aturan, menjadi manusia terdidik, dan bermanfaat bagi orang lain.

Pendidikan karakter menurut kemendiknas (2010) adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana serta proses pemberdayaan potensi dan pembudayaan peserta didik guna membangun karakter pribadi dan/atau kelompok yang unik baik sebagai warga negara. Usaha sadar dan terencana merupakan upaya yang dilakukan dengan kesadaran dari pelaku pendidikan karakter untuk merencanakan situasi dan kondisi dalam proses pemberdayaan potensi peserta didik serta pembudayaan potensi yang dimiliki peserta didik untuk membangun dan mengembangkan karakter individu yang berkembang menjadi karakter kelompok yang nantinya akan menjadi karakter bangsa Indonesia.

Pendidikan karakter yang ada di Indonesia mempunyai pilar utama yang merupakan konsensus nasional, pilar utama tersebut berasal dari olah hati, olah pikir, olah raga, dan olah rasa dan karsa (Mutohir, 2012). Secara umum gambaran 4 pilar utama pendidikan karakter berbasis jatidiri bangsa Indonesia adalah:



Gambar 1. Empat Pilar Karakter Nasional (Mutohir, 2011)

Karakter secara koheren memancar dari hasil olah pikir, olah hati, olah raga, dan olah rasa dan karsa (Kemendiknas, 2010). Masing-masing pilar karakter nasional mengandung sub-karakter yang merupakan gambaran dari tiap pilar karakter nasional. Namun keempat pilar tersebut bersatu menjadi perilaku berkarakter yang mampu menjadikan bangsa Indonesia menjadi bangsa yang maju, modern, dan sejahtera. Keempat pilar tersebut tidak bisa dipisahkan, artinya harus ada dalam tiap individu. Wujud dari keempat pilar karakter nasional adalah perilaku berkarakter individu yang nantinya akan berkembang menjadi karakter masyarakat dan bangsa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pemaparan sebelumnya dapat disepakati bahwa pendidikan karakter merupakan upaya yang sadar dan terencana untuk mengembangkan, membina, dan membiasakan peserta didik untuk berkehidupan baik dan berdampak baik terhadap terhadap lingkungan. Ada dua pendekatan untuk pemberdayaan dan pembudayaan pendidikan karakter, yaitu pembiasaan dan intervensi. Kedua pendekatan tersebut jika dihubungkan dengan mata pelajaran di sekolah, maka pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diyakini mampu memberikan situasi dan kondisi untuk pembiasaan dan intervensi. Carwyn (2005) memberikan gambaran tentang hal tersebut yaitu *“the potential of physical education lesson, education teacher to contribute to the cultivation of moral characters, good habits and decent players, can carefully”*. Potensi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yaitu guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan berkontribusi pada penanaman karakter moral, kebiasaan baik, dan peserta didik yang layak serta berhati-hati dalam pembelajarannya. Praktek intervensi guru dalam pendidikan karakter diharapkan mampu menciptakan pembiasaan yang terikat dalam aturan-aturan yang pada akhirnya menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari.

Mendiknas (dalam Mutohir, 2011) pernah menyatakan bahwa *“Pendidikan budaya dan karakter tidak dapat dihafalkan, tetapi harus dilakukan atau dipraktekkan”*. Pernyataan

tersebut memperkuat peran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai cara yang terbaik untuk menanamkan dan mengembangkan pendidikan karakter. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam prosesnya melibatkan berbagai bentuk aktivitas jasmani olahraga yang diiringi dengan pemahaman konseptual tentang karakter, nilai-nilai, dan cara mempraktekkan serta mendapatkan umpan balik atas apa yang dipraktikkannya. Mutohir (2011) memberikan nilai-nilai yang terkandung dalam praktek PJOK, adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai-Nilai yang Terkandung dalam PJOK

No.	Aspek yang Dikembangkan	Nilai- Nilai
1	Permainan dan Olahraga	Sportifitas, kejujuran, kerjasama, toleransi, percaya diri, tanggung jawab, menghargai lawan, menghargai diri sendiri, saling berbagi, semangat, menghormati aturan
2	Aktivitas Pengembangan	Disiplin, kerjasama, kerja keras, kejujuran, estetika, taat aturan, dan keselamatan
3	Aktivitas Senam	Percaya diri, disiplin, keselamatan, estetika, dan keberanian
4	Aktivitas Ritmik	Kerjasama, disiplin, percaya diri, dan estetika
5	Aktivitas Air	Percaya diri, kebersihan, keberanian, dan kedisiplinan
6	Pendidikan Luar Kelas	Disiplin, kerjasama, kebersihan, pola hidup sehat, keselamatan, tanggung jawab, dan mengikuti aturan
7	Kesehatan	Pola hidup sehat, dan kebersihan

Nilai-nilai yang terdapat dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan mempunyai banyak kesamaan dengan nilai-nilai yang ada dalam pendidikan karakter. Hal ini semakin menegaskan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang efektif untuk menanamkan dan mengembangkan karakter individu.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan mempunyai peran yang penting yang mampu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang dilakukan secara sistematis (Susanto, 2013). Keterlibatan secara langsung memberikan pengalaman ke pada peserta didik untuk berfikir dan merasakan nilai-nilai yang terkandung dalam setiap aktifitas jasmaninya. Hal ini tentu merupakan cara yang efektif karena peserta didik bisa merasakan dampak dari perilaku dirinya dan perilaku teman-temannya. Sehingga peserta didik dapat berfikir bahwa dengan karakter dan perilaku yang baik akan mampu memberikan kebaikan bagi dirinya dan kelompok kelasnya.

Strategi Menerapkan Pendidikan Karakter dalam PJOK

Strategi yang diyakini mampu untuk memberdayakan dan membudayakan karakter melalui PJOK adalah dengan mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam kegiatan olahraga yang dikembangkan dalam situasi kegiatan belajar mengajar (KBM), pembentukan budaya sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, dan kegiatan di rumah dan masyarakat. Integrasi pendidikan karakter PJOK bisa dilakukan dengan beberapa langkah efektif, yaitu:

1. Perkenalkan permainan tradisional yang akan dimainkan
2. Perkenalkan nilai-nilai yang akan ditekankan pada permainan tradisional tersebut (bukan sekedar memperkenalkan gerak saja atau cara bermainnya)
3. Berikan kebebasan untuk mencoba mempraktikkan permainan tradisional itu dengan aturan yang sudah disepakati

4. Lakukan evaluasi setelah permainan selesai terutama yang berkaitan dengan nilai pendidikan karakter
5. Merefleksikan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan tradisional ke dalam kehidupan siswa
6. Memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk mengembangkan permainan dengan pendekatan pengembangan nilai-nilai
7. Berikan penghargaan terhadap peserta didik mampu menerapkan nilai-nilai tersebut dengan baik

Secara garis besar, strategi penerapan pendidikan karakter dalam PJOK dimulai dari pengenalan nilai-nilai karakter yang harus dimiliki oleh peserta didik. Kemudian pembelajaran nilai-nilai karakter melalui praktek aktivitas jasmani olahraga agar peserta didik mempunyai pengalaman dan bisa menemukan nilai-nilai karakter yang dibutuhkan untuk menjadi individu yang baik. Setelah itu, penerapan nilai-nilai moral karakter ke situasi yang baru, yaitu penerapan di lingkungan sekolah, di rumah, dan di masyarakat.

Kesimpulan

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan upaya sadar dan terencana yang dilakukan dengan aktivitas fisik tertentu (permainan atau cabang olahraga) untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, baik keterampilan (keterampilan fisik dan motorik, keterampilan berfikir, dan keterampilan sosial) dan kepribadian (karakter) peserta didik serta menciptakan gaya hidup peserta didik yang sehat seutuhnya (sehat jasmani, sehat rohani, dan sehat sosial). PJOK mempunyai posisi yang strategis untuk mengembangkan pendidikan karakter, karena pendidikan karakter akan dengan mudah ditanamkan dalam diri peserta didik melalui praktek langsung yang tertuang dalam aturan dan norma dari aktivitas fisik dan permainan (cabang olahraga) yang dilakukan oleh peserta didik.

Strategi penerapan pendidikan karakter melalui PJOK adalah memberdayakan dan membudayakan karakter melalui PJOK adalah dengan mengintegrasikan permainan tradisional

ke dalam kegiatan olahraga yang dikembangkan dalam situasi kegiatan belajar mengajar (KBM) dengan cara sebagai berikut:

1. Perkenalkan permainan tradisional yang akan dimainkan
2. Perkenalkan nilai-nilai yang akan ditekankan pada permainan tradisional tersebut (bukan sekedar memperkenalkan gerak saja atau cara bermainnya)
3. Berikan kebebasan untuk mencoba mempraktikkan permainan tradisional itu dengan aturan yang sudah disepakati
4. Lakukan evaluasi setelah permainan selesai terutama yang berkaitan dengan nilai pendidikan karakter
5. Merefleksikan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan tradisional ke dalam kehidupan siswa
6. Memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk mengembangkan permainan dengan pendekatan pengembangan nilai-nilai
7. Berikan penghargaan terhadap peserta didik mampu menerapkan nilai-nilai tersebut dengan baik

Daftar Pustaka

- Bucher, CA. 1960. *Foundation of Physical Education*. ST. Louis: The CV. Mosby Company.
- Carwyn, Jones. 2005. *Character, Virtue, and Physical Education*. European Physical Education Review, Volume 11, Nomor 2.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Huitt, William G. 2000. *Moral and Character Education*. www.edpsycinteractive.org/edpsyppt/Theory/characed.ppt. (diunduh 25 April 2018).
- Husdarta, H.J.S. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: ALFABETA.
- Johnson, D.W. dan Johnson, F.P. 1991. *Joining Together* (Edisi Keempat). New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Kemendiknas. 2010. *Kebijakan Nasional Pembangunan Karakter Bangsa Tahun 2010-2025*. <http://new-indonesia.org/beranda/images/upload/dok/ku>

- [rikulum/kebijakan-nasional-pembangunan-karakter-bangsa-2010-2025.pdf](#). (diunduh 25 April 2018).
- Kurniawan, Machful I. 2015. *Mendidik untuk Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar: Studi Analisis Tugas Guru dalam Mendidik Siswa Berkarakter Pribadi yang Baik*. Journal Pedagogia, Volume , Nomor 2.
- Maksum, Ali. *Kualitas Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah: Antara Harapan dan Kenyataan*. <https://www.researchgate.net/publication/240622323>
[Kualitas Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Antara Harapan dan Kenyataan](#). (diunduh 25 April 2018).
- Maksum, Ali. 2009. *Konstruksi Nilai Melalui Pendidikan Olahraga*. Cakrawala Pendidikan, Th. XXVIII, Nomor 1.
- Mutohir, Toho C., Muhyi, M., Fenanlampir, A. 2011. *Berkarakter dengan Berolahraga. Berolahraga dengan Berkarakter. Olahraga Membangun Karakter Bangsa*. Surabaya: PT. Java Pustaka Group.
- Sumaryanto. 2012. *Perspektif Filsafat Olahraga dalam Mewujudkan Masyarakat Sehat*. Medikora, Volume IX, Nomor 2.
- Susanto, Ermawan. 2013. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Karakter untuk Meningkatkan Nilai-Nilai Afektif di Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Karakter, Tahun III, Nomor 3.