

Peran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam membangun karakter siswa di SD Negeri Tegalrejo 1

Sri Wahyuningsih^{1a*}, Trisharsiwi^{2b}, Taryatman^{3c}

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, Yogyakarta, Indonesia

^awahyuningsih876@gmail.com; ^btrisharsiwi@ustjogja.ac.id; ^ctaryatman@ustjogja.ac.id

*Corresponding Author

Received: 09-11-2022 Revised: 20-11-2022; Accepted: 28-12-2022

Abstract: The purpose of this study is to describe the role of physical education, sports, and health in building the character of grade 5A students of SD Negeri Tegalrejo 1. This type of research is descriptive qualitative. Observation, interviews, and documentation are used as data collection techniques. In this study, Miles and Huberman used data analysis techniques consisting of data collection, data reduction, data display, and conclusion. The results of research on the role of physical education, sports, and health in building the character of students at SD Negeri Tegalrejo 1 grade 5A show that 1) physical education, sports, and health support the formation of student character well through learning activities. 2) Teachers' efforts in building character values in Class 5A of SD Negeri Tegalrejo 1 through habituation occur during PJOK learning or sometimes outside of PJOK learning, assisted by school culture, where teachers have their approach in addition to teaching. students who still need orientation. 3) The application of character values of grade 5A students of SD Tegalrejo 1 is evident from the results of observations and interviews, including religious, honest, tolerant, disciplined, social care, environmental care, curiosity, and responsibility. The application of these values can be seen in PJOK learning and outside PJOK lessons.

Keywords: physical education, character, student, elementary school

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan peran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam pembentukan karakter siswa kelas 5A SD Negeri Tegalrejo 1. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Observasi, wawancara dan dokumentasi digunakan sebagai teknik pengumpulan data. Dalam penelitian ini Miles dan Huberman menggunakan teknik analisis data yang terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian tentang peran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam pembentukan karakter siswa di SD Negeri Tegalrejo 1 kelas 5A menunjukkan bahwa: 1) pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mendukung pembentukan karakter siswa dengan baik melalui kegiatan pembelajaran. /Kegiatan. 2) Upaya guru dalam membangun nilai-nilai karakter di Kelas 5A SD Negeri Tegalrejo 1 melalui pembiasaan terjadi selama pembelajaran PJOK atau terkadang di luar pembelajaran PJOK, dibantu dengan budaya sekolah, dimana guru memiliki pendekatan tersendiri selain mengajar. siswa yang masih membutuhkan orientasi. 3) Penerapan nilai-nilai karakter siswa kelas 5A SD Tegalrejo 1 terbukti dari hasil observasi dan wawancara, meliputi: religius, jujur, toleran, disiplin, peduli sosial, peduli lingkungan, rasa ingin tahu dan tanggung jawab. Penerapan nilai nilai tersebut dapat dilihat pada pembelajaran PJOK maupun di luar pelajaran PJOK.

Kata kunci: pendidikan jasmani, karakter, siswa, sekolah dasar

How to Cite: Wahyuningsih, S., Trisharsiwi, T., & Taryatman, T. (2023). Peran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam membangun karakter siswa di SD Negeri Tegalrejo 1. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an, 9(2)*. <https://doi.org/10.30738/trihayu.v9i2.14406>



Pendahuluan

Pendidikan memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, selain dari pertumbuhan dan perkembangan potensi manusia, pendidikan juga berperan penting dalam membentuk atau membangun karakter individu. Pentingnya pendidikan bagi masyarakat sejalan dengan ajaran Tamansiswa yaitu "Lawan Sastra Ngesti Mulya". Sastra bermakna huruf (dalam bahasa Jawa-lazim berarti ilmu pengetahuan) sehingga ajaran tersebut menunjukkan bahwa ilmu pengetahuan ialah pintu menuju kemuliaan. Melalui ilmu pengetahuan kita dapat menuju kemuliaan serta kebahagiaan (Trisharsiwi, dkk., 2020: 40).

Seperti yang semua ketahui, dan tidak dapat menyangkal perubahan waktu. Sebagai manusia, harus selalu bisa beradaptasi dengan perubahan. Perkembangan zaman tidak hanya berdampak positif, tetapi juga berdampak negatif. Efek positif yang dirasakan adalah informasi menjadi lebih mudah atau lebih terbuka/tersedia untuk berbagai hal, dan penyebaran pengetahuan dan informasi ke seluruh dunia sehingga melampaui batas ruang dan waktu. Dampak negatif dari perkembangan teknologi yang semakin pesat adalah perubahan perilaku yang bertentangan dengan etika, norma, aturan dan moral masyarakat. Selain itu, selama ini kita sering bertemu dengan orang-orang yang apatis atau acuh tak acuh dan tidak peduli dengan segala sesuatu yang terjadi di sekitarnya. Dalam pendidikan Indonesia saat ini masih terdapat masyarakat yang mengalami krisis moral atau tidak dapat membentuk karakter pada anak didiknya, hal ini terlihat dari masih banyaknya anak didik yang kehilangan kekhasan yang seharusnya dimiliki oleh bangsa Indonesia, seperti sopan santun, suka menolong, tenggang rasa, kebaikan hati dan persatuan serta menjaga persatuan.

Pembentukan karakter merupakan salah satu tujuan pendidikan nasional karena Undang-Undang Pendidikan Nasional tahun 2003 Bab 2 Ayat 3 Ayat 1 menegaskan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan keterampilan dan nilai-nilai karakter serta budaya bangsa untuk membentuk watak kepribadian yang bermartabat luhur. Untuk pendidikan kehidupan masyarakat, bertujuan untuk mengembangkan kesempatan peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta warga negara yang baik dan bertanggung jawab (Nawawi, 2017: 41-42).

Istilah "karakter" berasal dari bahasa Yunani dan Latin yaitu *charassein*, yang berarti mengukir pola permanen dan tak terhapuskan. Karakter adalah gabungan dari semua sifat yang melekat pada diri seseorang sehingga menjadi tanda khusus yang membedakan seseorang dengan yang lainnya (Darmiatun, 2013: 9). Menurut Suyanto dalam Darmiatun (2013: 9) Karakter adalah cara berpikir dan berperilaku yang menjadi ciri semua kehidupan bersama, baik dalam lingkungan keluarga, masyarakat, bangsa, maupun negara. Orang yang berkarakter baik dapat membuat keputusan dan bertanggung jawab atas akibat dari keputusan tersebut.

Karakter secara etimologis diartikan sebagai tabiat, sifat kejiwaan, moralitas, atau tingkah laku yang membedakan seseorang dengan yang lain, karena dikatakan bahwa "orang yang berkarakter adalah orang yang berwatak, berkepribadian, bertingkah laku, atau berakhlak mulia". Pembangunan karakter merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan atau

membangun sumber daya manusia yang berbudi pekerti dan berkualitas sesuai dengan perkembangan zaman yang semakin pesat baik dalam bidang ilmu pengetahuan maupun teknologi (Nawawi, 2017: 21).

Ajaran Ketamansiswaan, pendidikan berlangsung di tiga lingkungan atau disebut tiga pusat pendidikan. *Education Tricenter* merupakan sistem pendidikan Tamansiswa yang dilaksanakan di perguruan tinggi (sistem Paguron) dan menitikberatkan pada tiga lingkungan pendidikan, yaitu: lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat (Novitriyanti, dkk., 2019: 732). Ketiga lingkungan ini terkait erat dalam bentuk universitas. Hal itu menjadikan universitas sebagai pusat kegiatan budaya dalam pelaksanaan “pembelajaran sepanjang hayat” dan pihak ekstrakurikuler yang bermanfaat bagi masyarakat sekitar untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Pembentukan dan pembinaan karakter di sekolah merupakan tanggung jawab bersama. Pembelajaran nilai-nilai karakter tidak hanya harus berakhir pada tataran kognitif saja, tetapi juga merambah ke kehidupan sehari-hari siswa. Jadi ini sesuai dengan ajaran Tamansiswa, yaitu. “Tringa: Ngerti, Ngrasa, Nglakoni”. Ngerti berarti mengerti atau mengetahui; Ngrasa berarti merasakan, menghayati, mamahami; Nglakoni berarti melaksanakan/ mengerjakan. Bahwa semua pelajaran hidup atau cita-cita kami membutuhkan pemahaman, kesadaran dan keseriusan dalam pelaksanaannya. Mengetahui dan memahami tidaklah cukup jika Anda tidak menyadarinya, dan tidak ada artinya jika Anda tidak menyadarinya. Jangan membuat mereka dan jangan berjuang untuk mereka. Ilmu tanpa amal adalah hampa dan amal tanpa ilmu adalah dusta (Trisharsiwi dkk, 2020: 43-44).

Di sekolah, pengembangan pembentukan karakter dapat diintegrasikan dalam pembelajaran semua mata pelajaran, salah satunya adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Kegiatan tersebut merupakan bagian integral dari setiap pendidikan yang ditujukan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berpikir kritis, keterampilan sosial, keterampilan penalaran, aktivitas moral, kestabilan emosi, aspek hidup sehat dan penghayatan. lingkungan yang bersih melalui aktivitas fisik yang terencana secara sistematis, olahraga dan kesehatan yang dipilih.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada dasarnya adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk menimbulkan perubahan besar pada kualitas individu, baik secara fisik, mental maupun emosional. Sebagai substansi, PJOK merupakan sarana yang mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan (sikap spiritual-emosional-olahraga-spiritual-sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang merangsang pertumbuhan dan perkembangan seimbang jasmani dan rohani. karakteristik psikologis (Santosa, 2016: 1). Penjasorkes menggunakan aktivitas fisik untuk menimbulkan perubahan holistik pada karakteristik individu, baik fisik, mental maupun emosional, untuk mengembangkan pribadi seutuhnya (Bafirman, 2008). Pembelajaran Penjasorkes dan Pendidikan Jasmani Kesehatan yang dilakukan di luar kelas dapat mendorong siswa menjadi atletis, jujur, mandiri dan disiplin, saling menghargai dan mengikuti aturan yang telah ditetapkan (Novitriyanti, dkk., 2019: 732).

Menurut Suhariana dalam (Zuchdi, 2011: 25) menyatakan bahwa “pendidikan jasmani merupakan sarana yang tidak dapat dipungkiri efektifitasnya untuk membentuk karakter suatu bangsa”. Pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkuat kejujuran dan integritas serta mengembangkan rasa hormat terhadap orang lain. Mengembangkan etika, nilai-nilai positif, disiplin, sportivitas dan pengambilan keputusan yang cepat merupakan produk dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang merupakan proses panjang.

Berdasarkan kegiatan wawancara dengan guru olahraga di SD Negeri Tegalrejo 1, masih terdapat beberapa siswa yang kurang percaya diri dan kurang memiliki rasa tanggung jawab contohnya ketika selesai melakukan kegiatan praktik olahraga masih terdapat beberapa siswa yang enggan mengembalikan peralatan olahraga yang baru saja digunakan untuk praktik, sesuai dengan jadwal piket yang telah disepakati bersama. Permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai peran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam membangun karakter Siswa SD Negeri Tegalrejo 1. Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka fokus penelitian ini membahas mengenai bagaimana peran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam membangun karakter Siswa SD Negeri Tegalrejo 1.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana keadaan yang sebenarnya terjadi, setelah itu peneliti memaparkannya dalam sebuah laporan penelitian. Dalam penelitian ini peneliti memaparkan peran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam pembentukan karakter siswa. Sumber data untuk penelitian ini adalah data primer yang meliputi guru PJOK, guru kelas, dan siswa di Kelas 5. Sumber data sekunder diperoleh dari data dokumenter SDN Tegalrejo 1. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data kualitatif penelitian ini menggunakan model Milles dan Huberman (Sugiyono, 2016: 246-247), yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Tegalrejo 1 yang beralamat di Jl. Bener No.40, Bener, Kec. Tegalrejo, Yogyakarta, mulai bulan Desember-April 2022. Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer meliputi, Guru PJOK kelas 5A, wali kelas 5A, dan siswa kelas 5A. Penelitian ini dilakukan untuk mempelajari bagaimana peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam membangun karakter siswa kelas 5A SD Negeri Tegalrejo 1. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Berdasarkan teknik pengumpulan data yang telah dilakukan menghasilkan analisis mengenai perwujudan peran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam membangun karakter siswa kelas 5A SD Negeri Tegalrejo 1, upaya guru PJOK dalam menanamkan nilai-nilai karakter siswa kelas 5A SD Negeri Tegalrejo 1, dan penerapan nilai-nilai karakter pada siswa kelas 5A SD Negeri Tegalrejo 1.

Pembahasan

Penelitian ini membahas mengenai peran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam membangun karakter siswa kelas 5A SD N Tegalrejo 1. Hal penting yang dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

a. Peran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam membangun karakter siswa

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi maka dapat diketahui bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sangat mendukung dalam membangun karakter

siswa melalui aktivitas-aktivitas pembelajaran yang dilakukan saat proses pembelajaran. Berikut beberapa nilai-nilai karakter yang dapat dibangun melalui mata pelajaran PJOK, nilai karakter kerja sama dapat dibangun melalui permainan beregu ketika pembelajaran PJOK. Nilai karakter peduli sosial dibangun diantaranya dengan membiasakan siswa membantu guru PJOK dalam menyiapkan alat praktik dan membantu teman yang kesusahan/kecelakaan ketika pembelajaran. Nilai karakter disiplin ditanamkan dalam pembelajaran PJOK melalui aturan dalam permainan. Nilai karakter Peduli Lingkungan ditanamkan terkait dengan materi PHBS dengan pembiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat.

b. Upaya guru PJOK dalam menanamkan nilai-nilai karakter di kelas

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi maka dapat diketahui bahwa upaya guru PJOK dalam menanamkan nilai-nilai karakter adalah melalui pembiasaan-pembiasaan yang dilakukan baik di dalam maupun diluar jam pembelajaran PJOK. Guru PJOK menguatkan penanaman nilai karakter siswa saat aktivitas. Pembelajaran PJOK berlangsung dengan selalu mengingatkan siswa untuk mematuhi aturan-aturan permainan guna membangun nilai karakter disiplin, jujur, sportif, bertanggung jawab dan ketika permainan beregu guru mengingatkan siswa untuk menjalin kerja sama yang baik sehingga mendukung penanaman nilai karakter peduli sosial, gotong royong, dan tolong menolong.

Guru PJOK juga berupaya menanamkan nilai-nilai karakter melalui budaya sekolah guna mendukung pembiasaan baik dalam diri siswa. Selain itu guru PJOK juga selalu berupaya dekat dengan siswa agar siswa merasa nyaman sehingga apabila terdapat siswa yang memerlukan bimbingan atau arahan guru lebih mudah untuk melakukan pendekatan terhadap siswa yang bersangkutan.

c. Penerapan nilai-nilai karakter pada siswa

Penerapan nilai-nilai karakter pada siswa kelas 5A SD Negeri Tegalrejo 1 yang tercermin berdasarkan hasil observasi dan wawancara diantaranya adalah sebagai berikut : religius, jujur, toleransi, disiplin, peduli sosial, peduli lingkungan, rasa ingin tahu, dan bertanggung jawab. Penerapan nilai-nilai karakter tersebut terlihat ketika siswa sedang melakukan pembelajaran PJOK maupun ketika diluar jam pembelajaran PJOK.

Kesimpulan

Pembelajaran PJOK sangat mendukung dalam membangun karakter dalam diri siswa melalui aktivitas-aktivitas pembelajaran yang dilakukan. Upaya guru PJOK dalam menanamkan nilai-nilai karakter di kelas 5A SD Negeri Tegalrejo 1 adalah melalui pembiasaan-pembiasaan yang dilakukan ketika pembelajaran PJOK berlangsung maupun ketika diluar jam pelajaran PJOK yang didukung dengan budaya sekolah, selain itu guru PJOK juga melakukan pendekatan khusus dengan siswa yang dirasa masih memerlukan bimbingan tertentu. Penerapan nilai-nilai karakter pada siswa kelas 5A SD Tegalrejo 1 yang tercermin berdasarkan hasil observasi dan wawancara diantaranya adalah sebagai berikut: religius, jujur, toleransi, disiplin, peduli sosial, peduli lingkungan, rasa ingin tahu, dan bertanggung jawab. Penerapan nilai-nilai karakter tersebut terlihat ketika siswa sedang melakukan pembelajaran PJOK maupun ketika diluar jam pembelajaran PJOK.

Daftar Pustaka

- Astuti, K. S. (2011). Pendidikan Karakter dalam Perspektif Teori dan Praktik. *Pengembangan Model Pembelajaran arakter Berbasis Seni*, 244-273.
- Bafirman, B. (2008). Peranan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani*, 10(15), 39-53.
- Daryanto & Suryatri, D. (2013). Pendidikan Karakter di Sekolah. Yogyakarta: Gava Media.
- Gunawa, H. (2012). Pendidikan Karakter Konsep dan Implementasi. Bandung: Alfabeta
- Indonesia, P. R. (2003). Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional.
- Jatmika, H. M., Hariono, A., Purwanto, J., & Setiawan, C. (2017). Analisis kebutuhan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pasca program guru pembelajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(1), 1-11.
- Melissa, Putri, R. W. E. ., Saputra, H. A. ., Meliyanta, S. A. ., & Firmansyah , A. . (2022). Membangun karakter anak melalui tari kreasi dolanan anak berbasis kearifan lokal. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 9(1), 79–88. <https://doi.org/10.30738/trihayu.v9i1.13703>
- Nadziroh, N., Chairiyah, C., & Pratomo, W. (2019). Nilai-Nilai Karakter Dalam Permainan Tradisional. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 5(3). <https://doi.org/10.30738/trihayu.v5i3.6119>
- Nawawi, Ikhsan. (2017). *Transformasi Pendidikan Karakter sebagai Kesalehan Sosial Perspektif Iimam Al-Ghazali*. Lampung: CV. Gre Publishing.
- Novitriyanti, N., Trisharsiwi, T., & Taryatman, T. (2019). Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas III SD 2 Padokan Bantul. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 6(1). <https://doi.org/10.30738/trihayu.v6i1.7870>
- Santosa, M. D. (2016). Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Setyawan, A. D., Trisharsiwi, T., Masjid, A. A., Cahyandaru, P., & Agustina, D. A. C. (2022). Peran guru dalam penanaman karakter siswa melalui ajaran Trilogi Kepemimpinan di SD Negeri 03 Bongas. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 9(1), 72–78. <https://doi.org/10.30738/trihayu.v9i1.13833>
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Trisharsiwi, dkk. (2020). Ketamansiswaan. Yogyakarta: UST Press.
- Zuchdi, D. (2011). *Pendidikan Karakter dalam Perspektif Teori dan Praktik*. reved. Yogyakarta: UNY Press.