

## Pendidikan Jasmani Berbasis Nilai: Membentuk Karakter melalui Aktivitas Fisik pada Siswa

Frans Rivaldo Gulo<sup>1</sup>, Andreas Martin Saputra Waruwu<sup>2</sup>

Rizal Frederick Saragi<sup>3</sup>, Huzaifa Alfatah<sup>4</sup>, Nurkadri<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

lku231351@gmail.com<sup>1</sup>, waruwuandeeas04@gmail.com<sup>2</sup>, saragirizal@gmail.com<sup>3</sup>

huzaifaalfatah75@gmail.com<sup>4</sup>, nurkadrikuliah@gmail.com<sup>5</sup>

### ABSTRACT

*Physical education has an important role in shaping students' character through physical activity at school. Through the development of motor skills, physical abilities, knowledge, sportsmanship, as well as mental, emotional, spiritual and social character formation, physical education aims to achieve the goals of the National education system. Apart from that, physical education also has important benefits in improving students' physical fitness and forming characters such as discipline, cooperation and sportsmanship. The difference with sports education lies in the focus on developing motor skills, knowledge and healthy living attitudes through physical activity, while sports education places more emphasis on developing strong athletes and achievements in certain sports. Physical education also includes activities outside the classroom such as field trips, camping, environmental awareness, exploring, and mountain climbing. Values-based physical education combines a character education approach with physical activities to develop students' attitudes, values and social skills. The advantages of value-based physical education include character building, improving mental and emotional health, social skills, and overcoming the problem of accidents at school. Examples of physical activities such as team games, collaborative activities, yoga or meditation classes, and sports competitions can be used as a means to implement values-based physical education.*

**Keywords :** Physical, Values, Character, Through, Activities, Physical.

### ABSTRAK

*Pendidikan Jasmani memiliki peran penting dalam membentuk karakter siswa melalui aktivitas fisik di sekolah. Melalui pengembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, serta pembentukan karakter secara mental, emosional, spiritual, dan sosial, pendidikan jasmani bertujuan mencapai tujuan sistem pendidikan Nasional. Selain itu, pendidikan jasmani juga mempunyai manfaat penting dalam meningkatkan kebugaran fisik siswa dan membentuk karakter seperti kedisiplinan, kerja sama, dan sportivitas. Perbedaan dengan pendidikan olahraga terletak pada fokus pengembangan keterampilan motorik, pengetahuan, dan sikap hidup sehat melalui aktivitas fisik, sedangkan pendidikan olahraga lebih menekankan pada pembentukan atlet yang tangguh dan prestasi olahraga tertentu. Pendidikan Jasmani juga mencakup kegiatan di luar kelas seperti karyawisata, berkemah, pengenalan lingkungan, menjelajah, dan mendaki gunung. Pendidikan Jasmani berbasis nilai menggabungkan pendekatan pendidikan karakter dengan kegiatan fisik untuk mengembangkan sikap, nilai-nilai, dan keterampilan sosial siswa. Keunggulan pendidikan jasmani berbasis nilai termasuk pembentukan karakter, peningkatan kesehatan mental dan emosional, keterampilan sosial, dan mengatasi masalah kecelakaan di sekolah. Contoh aktivitas fisik seperti permainan tim, kegiatan kolaboratif, kelas yoga atau meditasi, dan kompetisi olahraga dapat dijadikan sarana untuk mengimplementasikan pendidikan jasmani berbasis nilai.*

**Kata kunci :** Jasmani, Nilai, Karakter, Melalui, Aktivitas, Fisik.

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari kurikulum pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kesehatan fisik, keterampilan motorik, serta pemahaman tentang pentingnya gaya hidup aktif dan olahraga dalam mencapai kesejahteraan secara holistik. Melalui berbagai aktivitas fisik, olahraga, dan pengetahuan tentang nutrisi, pendidikan jasmani tidak hanya memperkuat tubuh tetapi juga membentuk karakter, nilai-nilai sportivitas, dan disiplin diri. Ini berperan penting dalam membentuk pola hidup sehat dan meningkatkan kualitas hidup individu secara keseluruhan.

Pendapat umum mengatakan karakter adalah tabiat atau kebiasaan. Sedangkan dari sisi psikologi, karakter adalah sebuah sistem keyakinan dan kebiasaan yang mengarahkan tindakan seorang individu. Karena itu, jika pengetahuan mengenai karakter seseorang itu dapat diketahui, maka dapat diketahui pula bagaimana individu tersebut akan bersikap untuk kondisi-kondisi tertentu. Kadang orang berpendapat bahwa karakter dan akhlak tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Keduanya didefinisikan sebagai suatu tindakan yang terjadi tanpa melalui pemikiran ulang, karena sudah tertanam dalam pikiran, dan menjadi kebiasaan. Kata karakter berasal dari bahasa Inggris *character*, yang berarti watak, sifat, peran, akhlak. Karakter merupakan suatu persepsi diri terhadap sesuatu hal dan persepsi yang sudah terbentuk itulah yang mewarnai pengambilan keputusan untuk menjadi tindakan dan perilaku. Dalam membahas karakter seseorang akan selalu terkait dengan konsep nilai (*value*).

Karakter tidak datang dengan sendirinya, tetapi diajarkan dalam program pendidikan jasmani dan olahraga. Pengajaran alasan moral dan nilai-nilai olahraga itu melibatkan penggunaan strategi tertentu yang sistematis. Dalam aktivitas olahraga syarat dengan nilai-nilai karakter seperti kejujuran, sportivitas, disiplin, dan kepemimpinan. Karakter merupakan sebuah konsep dari moral, yang tersusun dari sejumlah karakteristik yang dapat dibentuk melalui aktivitas olahraga, antara lain: rasa terharu (*compassion*), keadilan (*fairness*), sikap sportif (*sport-personship*), integritas (*integrity*) (Weinberg & Gould, 2003:527).

Semua nilai-nilai tersebut ditanamkan melalui ketaatan atau kepatuhan seseorang dalam berkompetisi sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku pada cabang olahraga yang digelutinya. Di dalam peraturan permainan melekat semangat keadilan dan tuntutan kejujuran para pelaku olahraga saat menjalankan pertandingan (Nurkadri 2023)

Pendidikan karakter dapat diartikan sebagai upaya untuk membentuk karakter siswa secara maksimal. Karakteristik peserta didik mencakup pola perilaku dan kemampuan yang dimiliki sebagai hasil dari pengaruh lingkungan, seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat sekitarnya. Karakteristik ini mempengaruhi aktivitas siswa dalam mencapai tujuan dan cita-cita mereka.

Menurut Weinberg & Gould (2003) nilai adalah "an enduring belief that a specific mode of conduct or end-state of existence is personally or socially preferable to an opposite or converse mode of conduct or end-state of existence. Dari pengertian tersebut, ada dua hal yang perlu diperhatikan mengenai nilai, Pertama, nilai merupakan suatu keyakinan yang relatif menetap pada jiwa seseorang. Kedua, eksistensi nilai seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi sosial budaya di mana seseorang berada. Dengan demikian

kondisi sosial budaya memberikan kontribusi yang besar terhadap konsep penanaman nilai-nilai pada diri seseorang. Oleh karena itu, aktivitas olahraga sebagai salah satu lingkungan sosial budaya yang dibentuk dengan kesadaran penuh, tentu mampu menanamkan nilai-nilai positif yang terkandung dalam aktivitas olahraga. Maksun (2009:26), melalui olahraga orang dapat belajar banyak hal tentang nilai-nilai keutamaan hidup, seperti nilai persamaan dan kebersamaan, fair play, kedisiplinan, tanggung jawab, dan perjuangan. Nilai-nilai tersebut dapat membentuk karakter dan perilaku seseorang yang melakukan aktifitas olahraga baik dalam bentuk individu maupun kelompok.

Pendekatan berbasis nilai dalam pendidikan jasmani bertujuan untuk membentuk karakter yang kuat dan berintegritas pada siswa. Aktivitas fisik dijadikan sebagai medium untuk memperkuat nilai-nilai tersebut, sehingga siswa tidak hanya mengembangkan kemampuan fisiknya, tetapi juga moral dan etika yang baik. Penelitian ini akan menjelaskan konsep pendidikan jasmani berbasis nilai, mengapa hal ini penting dalam konteks pendidikan saat ini, serta bagaimana implementasinya dalam lingkungan sekolah. Diharapkan pembaca akan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara aktivitas fisik, nilai-nilai, dan pembentukan karakter dalam konteks pendidikan jasmani.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan yang bersifat objektif, sistematis, analitis dan deskriptif. Metode studi kepustakaan ini diadaptasi dari Kuhltau (2022) dengan langkah penelitian sebagai berikut; 1) pemilihan topik, 2) eksplorasi materi, 3) menentukan fokus penelitian, 4) pengumpulan sumber data, 5) penyajian data dan 6) menyusun laporan

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pendidikan Jasmani adalah salah satu mata pelajaran di sekolah yang memiliki tujuan untuk membentuk karakter siswa melalui aktivitas fisik. Pendidikan Jasmani melibatkan pengembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat, dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual, dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan Nasional. Pendidikan Jasmani juga memiliki ciri-ciri khusus. Salah satunya adalah belajar melalui pengalaman gerak untuk mencapai tujuan pengajaran melalui pelaksanaan aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga. Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, termasuk pembentukan sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan.

Melalui pendidikan jasmani, siswa dapat mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan, sikap hidup sehat dan aktif, perilaku sportif, dan kecerdasan emosi. Pendidikan Jasmani juga memiliki manfaat yang penting. Aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan kemampuan fisik siswa, seperti daya tahan otot perut melalui latihan sit up. Selain itu, pendidikan jasmani juga dapat membantu dalam pembentukan karakter siswa, seperti kedisiplinan, kerja sama, dan sportivitas.

Dalam pendidikan jasmani, terdapat perbedaan dengan pendidikan olahraga. Pendidikan jasmani lebih menekankan pada pengembangan keterampilan motorik,

pengetahuan, dan sikap hidup sehat melalui aktivitas fisik, sedangkan pendidikan olahraga lebih fokus pada pembentukan atlet yang tangguh dan prestasi olahraga tertentu. Pendidikan Jasmani juga memiliki ruang lingkup yang luas. Selain aktivitas di dalam kelas, pendidikan jasmani juga mencakup kegiatan di luar kelas seperti karyawisata, berkemah, pengenalan lingkungan, menjelajah, dan mendaki gunung. Melalui pendidikan luar kelas, siswa dapat belajar membentuk konsep diri dan mengenal lingkungan fisik serta kekayaan alam.

Peneletian ini akan menjelaskan konsep pendidikan jasmani berbasis nilai, pentingnya pendekatan ini dalam membentuk karakter siswa, serta memberikan contoh-contoh aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengimplementasikan pendidikan jasmani berbasis nilai.

## 1. Konsep Pendidikan Jasmani Berbasis Nilai

Pendidikan jasmani berbasis nilai menggabungkan pendekatan pendidikan karakter dengan kegiatan fisik. Tujuannya adalah untuk mengembangkan sikap, nilai-nilai, dan keterampilan sosial siswa melalui aktivitas fisik. Dalam pendekatan ini, setiap aktivitas fisik dijadikan sebagai kesempatan untuk mengajarkan dan memperkuat nilai-nilai positif. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pang (2010), pendidikan jasmani berbasis nilai memiliki dampak positif terhadap pembentukan karakter siswa. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya belajar tentang kebugaran fisik, tetapi juga tentang bagaimana menjadi individu yang bertanggung jawab, disiplin, dan memiliki semangat sportivitas yang tinggi.

## 2. Pentingnya Pendidikan Jasmani Berbasis Nilai

Pendidikan jasmani berbasis nilai memiliki beberapa keunggulan yang menjadikannya penting dalam sistem pendidikan:

1. **Pembentukan Karakter:** Aktivitas fisik dapat menjadi sarana efektif untuk membentuk karakter siswa. Melalui latihan, kompetisi, dan interaksi dengan sesama, siswa dapat belajar tentang nilai-nilai seperti kerjasama, kejujuran, dan tanggung jawab.
2. **Kesehatan Mental dan Emosional:** Selain manfaat fisiknya, aktivitas fisik juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental dan emosional siswa. Aktivitas fisik dapat mengurangi stres, meningkatkan mood, dan memperkuat rasa percaya diri.
3. **Peningkatan Keterampilan Sosial:** Melalui kegiatan fisik, siswa dapat belajar tentang keterampilan sosial seperti komunikasi, kerjasama tim, dan pengelolaan konflik. Hal ini membantu mereka untuk sukses dalam berbagai aspek kehidupan, baik di sekolah maupun di luar sekolah.
4. **Mengatasi Masalah Kecelakaan:** Pendidikan jasmani berbasis nilai juga dapat membantu mengatasi masalah kecelakaan dan perilaku merugikan lainnya di sekolah. Dengan memberikan alternatif yang positif dalam bentuk aktivitas fisik, siswa memiliki kesempatan untuk mengalihkan energi mereka dengan cara yang sehat dan produktif.

## Contoh Aktivitas Fisik dalam Pendidikan Jasmani Berbasis Nilai

Berikut adalah beberapa contoh aktivitas fisik yang dapat dijadikan sarana untuk mengimplementasikan pendidikan jasmani berbasis nilai :

1. Permainan Tim: Permainan seperti sepak bola, bola voli, atau bola basket dapat digunakan untuk mengajarkan nilai-nilai seperti kerjasama, komunikasi, dan sportivitas.
2. Kegiatan Kolaboratif: Kegiatan seperti pemanduan arah atau hiking membutuhkan kerjasama dan komunikasi yang baik antara siswa. Hal ini dapat mengajarkan nilai-nilai kerjasama dan kepercayaan.
3. Kelas Yoga atau Meditasi: Aktivitas seperti yoga atau meditasi dapat membantu siswa untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.
4. Kompetisi Olahraga: Mengadakan kompetisi olahraga secara teratur dapat membangun semangat sportivitas dan rasa tanggung jawab pada siswa.

## **KESIMPULAN**

Pendidikan Jasmani bukan hanya sekedar pelajaran fisik di sekolah, tetapi juga merupakan wahana untuk membentuk karakter siswa melalui aktivitas fisik. Melalui pengembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, serta pembiasaan pola hidup sehat, pendidikan jasmani berkontribusi pada pencapaian tujuan sistem pendidikan Nasional dalam membentuk karakter siswa secara menyeluruh (mental, emosional, spiritual, dan sosial).

Pendidikan Jasmani berbeda dengan pendidikan olahraga. Pendidikan jasmani lebih menekankan pada pengembangan keterampilan motorik, pengetahuan, dan sikap hidup sehat melalui aktivitas fisik, sementara pendidikan olahraga lebih fokus pada pembentukan atlet yang tangguh dan prestasi olahraga tertentu.

Melalui pendidikan jasmani, siswa dapat mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan, sikap hidup sehat dan aktif, perilaku sportif, dan kecerdasan emosi. Aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani juga dapat meningkatkan kemampuan fisik siswa, seperti daya tahan otot perut melalui latihan sit up, serta membantu dalam pembentukan karakter siswa, seperti kedisiplinan, kerja sama, dan sportivitas.

Pendidikan Jasmani juga memiliki manfaat penting lainnya, seperti meningkatkan kesehatan mental dan emosional siswa serta meningkatkan keterampilan sosial mereka. Dengan demikian, pendidikan jasmani berperan penting dalam membentuk individu yang sehat secara fisik, mental, dan emosional.

Pendekatan Pendidikan Jasmani Berbasis Nilai menekankan pada pembentukan karakter siswa melalui aktivitas fisik. Pentingnya pendekatan ini terletak pada kemampuannya untuk membentuk individu yang bertanggung jawab, disiplin, dan memiliki semangat sportivitas yang tinggi. Contoh-contoh aktivitas fisik yang telah disebutkan dapat dijadikan sarana untuk mengimplementasikan pendidikan jasmani berbasis nilai, sehingga menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung dalam pembentukan karakter siswa. Dengan demikian, pendidikan jasmani berbasis nilai bukan hanya tentang fisik semata, tetapi juga tentang membentuk karakter yang kuat dan bermartabat pada setiap siswa.

## **SARAN**

Kenali dan apresiasi siswa yang menunjukkan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai yang diajarkan. Pemberian penghargaan atau pengakuan publik dapat meningkatkan motivasi siswa untuk terus berperilaku positif.'

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dosen pengampu Mata kuliah ini yang telah memberikan tugas dan dukungan kepada kami sehingga kami dapat menyelesaikan jurnal ini dengan baik dan telah memberi dukungan terhadap keberhasilan pengabdian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Mahendra, M.A. (2003). Falsafah Pendidikan Jasmani. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah Direktorat Pendidikan Luar Biasa. Bagian Proyek Pendidikan Kesehatan Jasmani Pendidikan Luar Biasa.
- Dliss. (2022). Filsafat Ilmu dalam Perspektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
- Efrailiyana. (2015). Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Etika, Moral dan Karakter.
- Fauzan Muttaqin, M., & Joko Raharjo, T. (2018). The Implementation Main Values of Character Education Reinforcement in Elementary School. 7(1), 2018.
- Irawan, A., Fitranto, N., & Hasibuan, H. (2021). Aktifitas Fisik Pemain Futsal Universitas Negeri Jakarta Selama Masa Pandemi Covid 19. In Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education (Vol. 5, Issue 1).
- Johansyah Lubis. (2007). Etika dan Masalah-masalah dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta : UNJ.
- Mahardika,Riga. (2021). Pembentukan Karakter Melalui Pendidikan dan Olahraga Di Sekolah. Semiloka Pendidikan Karakter. Yogyakarta: UNY.
- Maksum, Ali. 2012. Metodologi Penelitian. Surabaya: UnesaUniversity Press.
- Ma'ruf,S,& Nurkadri. (2021). Hubungan antara Olahraga dan Kesehatan Mental. Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan Volume 13 Nomor 1 (2024), Hal. 01 – 15.
- Pang, Y., Dong, J., Thomas, P., 2008. Estrogen signaling characteristics of Atlantic croaker G protein-coupled receptor 30 (GPR30) and evidence it is involved in maintenance of oocyte meiotic arrest. *Endocrinology* 149, 3410–3426.
- Pang, Y., Thomas, P., 2009. Involvement of estradiol-17 beta and its membrane receptor, G protein coupled receptor 30 (GPR30) in regulation of oocyte maturation in zebrafish, *Danio rerio*. *Gen. Comp. Endocrinol.* 161, 58–61.
- Ramadhoni.N.W, dkk.(2022). Aktifitas fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Selama Pandemi Covid - 19. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* Volume 5, Nomor 2, Januari-Juni 2022.
- Rubiyatno & Suharjana. (2013). Model Pembelajaran Penjas Melalui Permainan Untuk Pembentukan Karakter Kerja Sama, Tanggung Jawab dan Kejujuran Siswa SD. *Jurnal Keolahragaan*. Volume 1 – Nomor 2.

# **El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat**

Vol 4 No 5 (2024) 2066 – 2072 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v4i5.3064

- Rusli Lutan (ed). (2001). Olahraga dan Etika Fair Play. Direktorat Pemberdayaan IPTEK Olahraga, Dirjen OR, Depdiknas. Jakarta: CV.Berdua Satutujuan.
- Sukadiyanto. (2013). Pembelajaran Penjasorkes yang Terintegrasi dalam Kontek Pembelajaran Sosial dan Manajemen. Proceeding Seminar Nasional Olahraga Penjasorkes Dalam Kurikulum 2013. 42-68.
- United Nation. (2003). Sport for Development and Peace: Towards Achieving the Millenium Development Goals. Report from the United Nations Inter-Agency Task Force on Sport for Development and Peace.
- Utama. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. Jurna Pendidikan Jasmani Indonesia. 8(1), 1-9. L
- Weinberg, Robert S and Gould, Daniel (2003). Foundation of Sport and exercise Phsychology, 3nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics.