PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM MENGEMBANGKAN KARAKTER PESERTA DIDIK

Dhiya Naufal Hafiyyan[1], Andini Lestari[2], Yonatan Heri Dani Marbun[3], Satrio Adhi Pamungkas[4], Carsiwan[5], Derry Renanda Putra Siahaan[6]

[1,2,3,4,5,6]*Universitas Pendidikan Indonesia*
E-mail : [1]dhiyanaufal5@student.upi.edu, [2]andinil08@student.upi.edu, [3]yonatanheridani@student.upi.edu, [4]adhisatrio23@student.upi.edu, [5]carsiwan@upi.edu, [6]putrasiahaan@upi.edu

ABSTRAK

Pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam pengembangan karakter peserta didik secara holistik. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur, pendidikan jasmani tidak hanya meningkatkan kebugaran dan kemampuan motorik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai moral seperti disiplin, sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan rasa percaya diri. Di era globalisasi dan revolusi industri 4.0, pendidikan jasmani berfungsi sebagai media efektif untuk menghadapi tantangan perkembangan teknologi yang dapat berdampak negatif pada perilaku siswa. Pendidikan Jasmani membantu menciptakan pribadi peserta didik yang utuh dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, mendukung visi pendidikan nasional berbasis Pancasila. Dengan penerapan metode interaktif dan berbasis pengalaman, pendidikan memberikan kontribusi signifikan dalam pembentukan karakter bangsa yang tangguh dan bermoral.

Kata Kunci : *Pendidikan Jasmani, Pengembangan Karakter, Aktivitas Fisik, Disiplin, Revolusi Industri 4.0*

ABSTRACT

Physical education plays an important role in the holistic development of students' character. Through structured physical activities, physical education not only improves fitness and motor skills, but also instils moral values such as discipline, sportsmanship, cooperation, responsibility and self-confidence. In the era of globalisation and the 4.0 industrial revolution, physical education serves as an effective medium for addressing the challenges of technological developments that can have a negative impact on student behaviour. Physical education helps create well-rounded students in terms of cognitive, affective, and psychomotor aspects, supporting the national education vision based on Pancasila. Through the application of interactive and experience-based methods, physical education makes a significant contribution to shaping a resilient and moral nation.

Keywords : *Physical Education, Character Development, Physical Activity, Discipline, Industrial Revolution 4.0*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar dan terstruktur dengan tujuan menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif. Proses ini bertujuan agar peserta didik mampu secara aktif mengembangkan potensi dirinya, meliputi kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, karakter, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan untuk kehidupan pribadi, masyarakat, bangsa, dan negara (Setyawan, 2021). Pendidikan jasmani merupakan komponen esensial dalam sistem pendidikan yang berfungsi untuk mengembangkan kebugaran fisik, kemampuan motorik, berpikir kritis, keterampilan sosial, serta kemampuan kognitif. Selain itu, pendidikan jasmani juga berperan dalam menjaga stabilitas emosional, menanamkan nilai-nilai etika, mendorong penerapan gaya hidup sehat, dan mendukung terciptanya lingkungan yang bersih (Noval Mulzaman et al., 2024). Pendidikan Jasmani memegang peranan krusial dalam pencapaian tujuan pendidikan nasional, khususnya dalam mendukung pembentukan karakter bangsa. Pendidikan Jasmani yang diajarkan di sekolah bertujuan untuk mengembangkan aspek kognitif, psikomotor, dan afektif. Sebagai ciri khasnya, pendidikan jasmani selalu mencakup aktivitas fisik sebagai elemen pokok dalam proses pembelajarannya (Setyawan, 2021).

Perkembangan pesat di berbagai bidang kehidupan manusia saat ini, terutama dalam teknologi informasi, telah menjadi pendorong utama terjadinya revolusi Industri 4.0 di era globalisasi. Namun, kemajuan tersebut membawa dampak yang bersifat ganda; Selain memberikan dampak positif, ada juga dampak negatif yang tidak dapat diabaikan. Sisi positifnya terlihat dari peningkatan keterbukaan serta perluasan penyebaran informasi dan pengetahuan yang melewati batasan ruang dan waktu dengan cepat. Sebaliknya, dampak negatifnya muncul dalam bentuk perubahan perilaku yang bertentangan dengan nilai-nilai budaya, norma, aturan, dan etika yang berlaku dalam masyarakat (Akbar Syafruddin et al., 2022). Dalam konteks pendidikan, pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran daring (*online*) berpotensi menimbulkan sikap pasif pada semua pelaku pendidikan, baik siswa maupun guru. Kekhawatiran muncul terkait kecenderungan siswa yang lebih sering mengakses internet untuk konten-konten yang tidak mendidik, sehingga mengurangi pemanfaatan informasi teknologi secara optimal. Berdasarkan fenomena tersebut, peningkatan kualitas pendidikan menjadi sangat penting untuk dilakukan secara dinamis melalui evaluasi berkelanjutan dan penyesuaian dengan kebutuhan zaman agar proses pembelajaran tetap relevan dan efektif dalam menghadapi perkembangan teknologi dan tantangan masa kini (Mustafa & Dwiyogo, 2020).

Dalam upaya untuk mengatasi dampak negatif yang terjadi pada pengenalan teknlogi dalam pendidikan yaitu pengembangan karakter. Menurut (Sholekah, 2020) menyatakan bahwa karakter diartikan sebagai suatu aspek yang mencerminkan watak, kebiasaan, moralitas, atau kepribadian seseorang yang terbentuk melalui proses internalisasi beragam nilai dan prinsip (kebijakan). Nilai-nilai ini kemudian dijadikan dasar dalam proses berpikir, membangun sikap, menilai situasi, dan mengambil tindakan. Sedangkan, Pendidikan karakter merupakan suatu sistem yang bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai karakter kepada seluruh warga sekolah. Sistem ini mencakup aspek pengetahuan, kesadaran atau keinginan, serta perilaku dalam mengimplementasikan nilai-nilai tersebut. Penerapan nilai ini berlaku dalam hubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa (YME), diri sendiri, sesama manusia, lingkungan sekitar, dan kebangsaan, sehingga menghasilkan individu yang berpribadi utuh (Annur et al., 2021). Pendidikan karakter saat ini menjadi fokus utama dalam pengembangan sistem pendidikan di Indonesia. Pembentukan

karakter dan pendidikan dijadikan landasan strategi dalam upaya mencapai visi Indonesia Emas pada tahun 2045. Dengan terbentuknya karakter yang kokoh, diharapkan akan tercipta pula mental yang tangguh, sehingga generasi bangsa Indonesia memiliki kepribadian yang utuh dan matang (Akbar Syafruddin et al., 2022). Pernyataan ini sejalan dengan pandangan yang pernah disampaikan oleh Bapak Proklamator Ir. Soekarno "Bangsa ini harus dibangun dengan mendahulukan pembangunan karakter (*character building*) karena *character building* inilah yang akan membuat indonesia menjadi bangsa yang besar, maju dan jaya, serta bermartabat".

Dalam beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani mempunyai peran strategis dalam membentuk karakter peserta didik di era globalisasi saat ini, karena selain meningkatkan kebugaran fisik, pendidikan jasmani juga mengajarkan nilai-nilai seperti disiplin, sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab yang sangat penting dalam menghadapi dinamika masyarakat global yang kompleks.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif yang menghasilkan data deskriptif melalui studi literatur. Tanpa menguji hipotesis maupun penghitungan statistik, tujuan utama dari penelitian ini adalah menyajikan gambaran mendalam mengenai fenomena sosial di era globalisasi saat ini terkait peran pendidikan jasmani dalam mengembangkan karakter peserta didik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki kontribusi penting dalam proses perkembangan perilaku siswa di sekolah, terutama dalam pengembangan aspek kognitif, afektif, serta aspek psikomotorik yang menjadi fokus utama. Pendekatan pembelajaran pada mata pelajaran ini dirancang untuk mendukung peningkatan kemampuan motorik siswa secara efektif seiring dengan pembentukan sikap dan pengetahuan yang seimbang. Menurut Aji Setyawan dalam (Rozi, 2022) mengatakan bahwa, pada hakikatnya pendidikan jasmani merupakan komponen penting dalam sistem pendidikan nasional yang memiliki tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan peserta didik, sehingga mereka dapat mencapai tingkat manusia yang memiliki iman dan takwa kepada Tuhan, serta berakhlak mulia, berpengetahuan luas, mandiri, dan berkepribadian yang baik. Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak hanya berbicara tentang aktivitas fisik dan prestasi, tetapi jauh lebih dari pada itu yang melibatkan aspek pengembangan karakter pada peserta didik.

Menurut Gunadi dalam (Noval Mulzaman et al., 2024) mengatakan bahwa, pendidikan jasmani memiliki cakupan yang lebih komprehensif dibandingkan dengan olahraga semata. Olahraga fokus pada aktivitas latihan fisik, sementara jangkauan pendidikan jasmani mencakup berbagai bentuk kegiatan fisik, termasuk olahraga maupun aktivitas fisik lainnya, yang diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan Jasmani lebih menitikberatkan pada pengembangan aspek fisik dan kemampuan siswa dalam memanfaatkan olahraga sebagai sarana untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Selain itu, menurut Depdiknas dalam (Baharuddin et al., 2024).menegaskan bahwa, tujuan pendidikan jasmani yaitu mempelajari dan meningkatkan keterampilan motorik; membangun

fondasi karakter moral yang kokoh melalui proses internalisasi nilai-nilai seperti sportivitas, kejujuran, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, rasa percaya diri, dan prinsip demokrasi; serta memahami konsep aktivitas fisik dan olahraga sebagai dasar untuk mencapai pertumbuhan fisik yang optimal, gaya hidup sehat dan bugar, keterampilan yang memadai, serta sikap yang positif.

Dari tujuan pendidikan jasmani tersebut menghasilkan berbagai manfaat dalam pengembangan karakter peserta didik. Melalui pendidikan jasmani, peserta didik memiliki kesempatan untuk mengembangkan berbagai aspek, antara lain kebugaran fisik, keterampilan motorik, pengetahuan tentang kesehatan, sikap hidup aktif dan sehat, perilaku sportivitas, serta kecerdasan emosional. Selain itu, pendidikan jasmani memberikan manfaat signifikan dalam meningkatkan kapasitas fisik peserta didik, misalnya peningkatan daya tahan otot perut melalui latihan sit up. Lebih jauh lagi, pendidikan jasmani berperan dalam pembentukan karakter peserta didik, seperti pengembangan kedisiplinan, kemampuan bekerja sama, dan sikap sportivitas (Gulo et al., 2024)

B. Hakikat Pendidikan Karakter

Istilah karakter (*character*) berasal dari bahasa Yunani, yaitu "*charassian*", yang berarti menandai. Istilah ini menyoroti cara penerapan nilai-nilai kebaikan melalui tindakan atau perilaku. Apabila seseorang menunjukkan sikap seperti rakus, berkata tidak jujur, korupsi, mudah marah, bersikap sewenang-wenang, atau perilaku negatif lainnya, maka individu tersebut dikategorikan memiliki karakter yang kurang baik. Sebaliknya, jika perilaku individu tersebut selaras dengan norma dan prinsip moral yang berlaku, maka orang tersebut dianggap memiliki karakter yang baik (Hendayani, 2019). Menurut Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kemendikdasmen dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2022) karakter didefinisikan sebagai "sifat-sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dari yang lain; tabiat; watak".

Pendidikan karakter merupakan suatu proses yang bertujuan mengubah perilaku dan sifat individu maupun kelompok agar menjadi pribadi yang lebih matang. Proses ini meliputi pendidikan dan pengajaran yang meliputi metode dan tindakan tertentu. Pelaksanaan pendidikan karakter dapat dianggap sebagai upaya kolaboratif dalam merealisasikan cita-cita bangsa yang tercermin dalam nilai-nilai Pancasila dan Pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 (Ilham Nafian, 2023).

Menurut Presiden Republik Indonesia ke-6 Susilo Bambang Yudhoyono dalam (Rosita, 2018) menyatakan bahwa, ada lima prinsip utama yang menjadi alasan pentingnya pelaksanaan pendidikan karakter. Kelima prinsip tersebut meliputi:

1. Mewujudkan individu Indonesia yang berlandaskan nilai-nilai moral.
2. Mewujudkan individu Indonesia yang cerdas dan mampu berpikir secara logis.
3. Mewujudkan individu Indonesia yang inovatif dan gigih.
4. Mewujudkan individu Indonesia yang penuh harapan dan percaya akan kemampuannya.
5. Mewujudkan individu Indonesia yang berjiwa nasionalis dan cinta tanah air.

Perubahan orientasi kepribadian yang mengarah pada perilaku amoral telah menjadi fenomena yang semakin nyata dalam kehidupan sosial masyarakat saat ini. Rasa malu, penyesalan, dan kesadaran akan kesalahan atas tindakan yang melanggar norma, baik itu norma agama, hukum, maupun etika, tidak lagi dijadikan pedoman utama dalam membangun kehidupan yang bertanggung jawab serta menjaga nilai-nilai kemanusiaan. Oleh karena itu, pendidikan karakter menjadi sangat penting dalam mengatasi tantangan tersebut (Suwardani, 2020).

C. Implementasi Pendidikan Jasmani Dalam Mengembangkan Karakter Peserta Didik

Penerapan pendidikan karakter secara konsisten melalui pendidikan jasmani diharapkan mampu menjadikan nilai-nilai moral yang telah ditanamkan, tidak hanya muncul selama aktivitas jasmani semata, melainkan juga terwujud dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat. Pendidikan jasmani merupakan aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga kesehatan serta memperkuat jaringan otot tubuh. Aktivitas ini dapat dilaksanakan sebagai bentuk hiburan, sumber kesenangan, maupun upaya untuk meningkatkan prestasi (Harta, 2019).

Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki peran strategis sebagai ujung tombak dalam meningkatkan reputasi sekolah atau perguruan tinggi. Institusi pendidikan tersebut dapat memperoleh pengakuan yang luas melalui media, khususnya bila mereka sering meraih prestasi. Selain itu, olahraga juga berfungsi sebagai sarana memperkenalkan suatu negara di kancah internasional, bahkan seringkali seorang atlet ternama memperoleh pengenalan yang lebih luas dibandingkan negaranya sendiri. Pembentukan karakter tidak terjadi secara instan, melainkan merupakan hasil dari proses yang panjang dan berkelanjutan (Noval Mulzaman et al., 2024).

Berdasarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005, olahraga nasional memiliki tujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, mental, dan sosial, sekaligus membangun karakter serta kepribadian bangsa yang utuh. Selain itu, berbagai penelitian menegaskan bahwa aktivitas fisik memberikan dampak positif pada aspek individu, seperti peningkatan rasa percaya diri, pengurangan perilaku menyimpang, dan penguatan integrasi sosial. Ada beberapa hasil studi yang telah dilakukan para ahli yang dirangkum oleh (Sitepu, 2017) menunjukkan bahwa:

1. Remaja yang rutin melakukan aktivitas fisik cenderung menunjukkan tingkat perilaku menyimpang yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang tidak melakukan aktivitas fisik.
2. Remaja yang aktif dalam aktivitas fisik memiliki daya tahan yang lebih kuat dan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tekanan dari lingkungan sekitar.
3. Secara umum, remaja memerlukan dukungan sosial yang tidak hanya berasal dari kelompok sebaya, tetapi juga dari berbagai kelompok di sekitarnya.
4. Keikutsertaan remaja dalam aktivitas fisik mengalami peningkatan dalam tingkat kepercayaan diri jika dibandingkan dengan remaja yang tidak mengikuti aktivitas fisik.

Adapun hasil penelitian (Rumawatine et al., 2024) menyatakan bahwa, implementasi pendidikan jasmani yang mengutamakan kegiatan di luar ruangan memberikan pengaruh yang nyata terhadap peningkatan karakter siswa, terutama dalam hal disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan kepemimpinan. Hasil analisis perbandingan antara tes awal dan tes akhir menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang mengikuti kegiatan di luar ruangan dan kelompok kontrol yang mengikuti pendidikan jasmani secara konvensional. Temuan tersebut mendukung bahwa metode pembelajaran yang interaktif dan berbasis pengalaman memiliki efektivitas lebih tinggi dalam mendukung perkembangan karakter siswa.

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani berperan secara tidak langsung dalam proses pembentukan karakter pada peserta didik. Hal ini disebabkan oleh adanya berbagai nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, yang tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik peserta didik, tetapi juga menanamkan sifat-sifat positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Pendidikan Jasmani memiliki peran strategis dalam membentuk karakter peserta yang dibesarkan melalui pengintegrasian aktivitas fisik dengan pengembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, sehingga mampu menangkal dampak globalisasi negatif seperti perilaku amoral dan sikap pasif akibat teknologi. Proses ini tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menanamkan nilai-nilai esensial seperti disiplin, sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, serta kepercayaan diri, yang selaras dengan tujuan pendidikan nasional berbasis Pancasila. Dengan demikian, pendidikan jasmani menjadi sarana holistik untuk menciptakan generasi yang berakhlak mulia, mandiri, dan siap menghadapi dinamika masyarakat modern.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar Syafruddin, M., Sahrul Jahrir, A., & Yusuf, A. (2022a). PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER BANGSA. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, *10*(2), 73–83.

Akbar Syafruddin, M., Sahrul Jahrir, A., & Yusuf, A. (2022b). PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER BANGSA. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, *10*(2), 73–83.

Annur, Y. F., Yuriska, R., & Arditasari, S. T. (2021). Pendidikan Karakter dan Etika dalam pendidikan. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN PROGRAM PASCASARJANA UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG 15-16 JANUARI 2021 PENDIDIKAN*, 333.

Baharuddin, S. H., Satiro, S., Permana, G., & Carsiwan, C. (2024). PENDIDIKAN KARAKTER DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR : A SYSTEMATIC REVIEW. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *8*, 113–132.

Gulo, F. R., Waruwu, A. M. S., Saragi, R. F., Alfatah, H., & Nurkadri, N. (2024). Pendidikan Jasmani Berbasis Nilai: Membentuk Karakter melalui Aktivitas Fisik pada Siswa. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(5), 2066–2072. https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i5.3064

Harta, L. I. (2019). Implementasi pendidikan karakter di Era 4.0 melalui pendidikan jasmani dan olahraga di Sekolah. *Prosiding SENFIKS*, *1*(1), 66–73.

Hendayani, M. (2019). Problematika Pengembangan Karakter Peserta Didik di Era 4.0. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, *7*(2), 183. https://doi.org/10.36667/jppi.v7i2.368

Ilham Nafian, T. (2023). Pendidikan Jasmani dan Olahraga sebagai Sarana Pendidikan dan Pembentukan Karakter Peserta Didik. *JPKO Jurnal Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga*, *1*(1), 1–9.

Mustafa, P. S., & Dwiyogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, *3*(2), 422–438. https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268

Noval Mulzaman, A., Wisnu Aziz, M., Muhamad Heryanto, R., Pratama Putra, R., & Hambali, B. (2024a). Peran Penting Pendidikan Jasmani Terhadap Pembentukan Karakter. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, *24*(2), 1411–8319.

Noval Mulzaman, A., Wisnu Aziz, M., Muhamad Heryanto, R., Pratama Putra, R., & Hambali, B. (2024b). Peran Penting Pendidikan Jasmani Terhadap Pembentukan Karakter. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, *24*(2), 1411–8319.

Rosita, L. (2018). Peran Pendidikan Berbasis Karakter Dalam Pencapaian Tujuan Pembelajaran Di Sekolah. *Jurnal Ilmu Politik Dan Komunikasi*, *8*(1). https://doi.org/10.34010/jipsi.v8i1.879

Rozi, F. (2022). Penguatan Dasar Pendidikan Jasmani dan Teknologi Pendidikan pada Kelompok Kerja Guru Pendidikan Jasmani. *PUNDIMAS*, 7–11.

Rumawatine, Z., Ritiauw, P. P., & Runesi, S. (2024). *Efektifitas Pendidikan Jasmani Berbasis Outdoor Activity Terhadap Pendidikan Karakter Siswa Sekolah Dasar*. 343–350.

Setyawan, H. (2021a). Physical Education in Primary Schools As an Effective Means. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Aktifitas Jasmani*, *1*, 33–41.

Setyawan, H. (2021b). Physical Education in Primary Schools As an Effective Means. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Aktifitas Jasmani*, *1*, 33–41.

Sholekah, F. F. (2020). *PENDIDIKAN KARAKTER DALAM KURIKULUM 2013*. *1*(1), 1–6.

Sitepu, I. D. (2017). Pembentukan Karakter Melalui Partisipasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah Spirit*, *24*(1), 36–42. https://doi.org/10.36728/jis.v24i1.3216

Suwardani, N. P. (2020). "QUO VADIS" Pendidikan Karakter dalam Merajut Harapan Bangsa yang Bermartabat. In *UNHI Press*. https://doi.org/10.1002/9780470670606.wbecc1635