



## Membangun Karakter Positif melalui Pendidikan Jasmani di Sekolah: Sinergi antara Fisik dan Moral

<sup>1</sup>\*Salahudin, <sup>1</sup>Rabwan Satriawan, <sup>1</sup>Muhammad

<sup>1</sup>STKIP Taman Siswa Bima. Jl. Pendidikan Taman Siswa, Belo, Kec. Palibelo, Kabupaten Bima, Nusa Tenggara Barat, Indonesia. Postal code: 84173

\*Corresponding Author e-mail: [salahudin3009@gmail.com](mailto:salahudin3009@gmail.com)

Received: October 2024; Revised: November 2024; Online First: December 2024; Published: February 2025

### Abstrak

Pendidikan jasmani di sekolah tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan karakter positif siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana sinergi antara aspek fisik dan moral dalam pendidikan jasmani dapat membangun nilai-nilai seperti disiplin, kerjasama, sportivitas, dan ketangguhan. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan analisis dokumen di beberapa sekolah menengah di Kecamatan Belo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani mampu menanamkan nilai-nilai karakter secara efektif, meskipun masih terdapat beberapa tantangan seperti keterbatasan waktu pembelajaran dan fasilitas. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa pendidikan jasmani dapat berfungsi sebagai media yang efektif untuk membentuk karakter siswa secara holistik. Rekomendasi meliputi penguatan kurikulum berbasis karakter dan pelatihan guru untuk meningkatkan integrasi nilai-nilai moral dalam pendidikan jasmani.

**Kata Kunci:** pendidikan jasmani; karakter positif; disiplin; kerjasama; sportivitas.

## *Fostering Positive Character through Physical Education in Schools: A Synergy between Physical and Moral Development*

### Abstract

Physical education in schools is not only aimed at improving physical fitness but also plays a crucial role in shaping students' positive character. This study explores how the synergy between physical and moral aspects in physical education can foster values such as discipline, teamwork, sportsmanship, and resilience. Using a descriptive qualitative approach, data were collected through in-depth interviews, observations, and document analysis in several secondary schools in Belo District. The findings indicate that physical education effectively instills character values, despite challenges such as limited instructional time and inadequate facilities. The study concludes that physical education serves as an effective medium for holistic character development. Recommendations include strengthening character-based curricula and providing teacher training to enhance the integration of moral values in physical education.

**Keywords:** physical education; positive character; discipline; teamwork; sportsmanship.

**How to Cite:** Salahudin, S., Satriawan, R., & Muhammad, M. (2025). Membangun Karakter Positif melalui Pendidikan Jasmani di Sekolah: Sinergi antara Fisik dan Moral. *Discourse of Physical Education*, 4(1), 40–54. <https://doi.org/10.36312/dpe.v4i1.2454>



<https://doi.org/10.36312/dpe.v4i1.2454>

Copyright© 2025, Salahudin et al  
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



## PENDAHULUAN

Pendidikan holistik menekankan pada pentingnya pengembangan menyeluruh yang mencakup aspek kognitif, emosional, sosial, dan spiritual siswa. Prinsip pendidikan ini bertujuan membentuk individu yang seimbang, yang tidak hanya berprestasi secara akademik tetapi juga memiliki kecerdasan emosional, sosial, dan moral. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani memainkan peran penting. Tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik, pendidikan jasmani juga memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan karakter siswa. Houser dan Kriellaars (2023) menyoroti bahwa pendidikan jasmani yang berkualitas tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik tetapi juga memfasilitasi pertumbuhan kognitif dan emosional melalui literasi fisik. Literasi fisik, yang melibatkan pemahaman, apresiasi, dan keterampilan fisik, memberikan siswa pengalaman pembelajaran yang menyeluruh. Hal ini memungkinkan siswa untuk mengintegrasikan nilai-nilai moral dan etika dalam aktivitas sehari-hari mereka. Studi lain oleh Müller et al. (2019) menunjukkan bahwa program intervensi kesehatan berbasis sekolah, termasuk pendidikan jasmani, memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan aktivitas fisik, mengurangi obesitas, dan mempromosikan kesejahteraan secara keseluruhan, terutama di komunitas yang terpinggirkan.

Selanjutnya, integrasi strategi regulasi diri dalam pendidikan jasmani telah terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Hernawati et al. (2020) mengusulkan model pembelajaran yang tidak hanya fokus pada pencapaian akademis tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan hidup yang holistik. Ini termasuk kemampuan mengatur emosi dan meningkatkan kesadaran diri. Akhiruyanto et al. (2022) menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dapat berperan dalam perubahan positif pada mental, emosional, dan fisik, terutama bagi anak-anak dengan disabilitas intelektual. Hasil-hasil ini menegaskan pentingnya pendidikan jasmani sebagai sarana pendidikan holistik yang efektif.

Meskipun pendidikan jasmani memiliki potensi besar dalam pembentukan karakter, pelaksanaannya sering kali dihadapkan pada berbagai tantangan. Salah satu masalah utama adalah kurangnya kerangka kerja yang efektif untuk mengintegrasikan pendidikan moral ke dalam pendidikan jasmani. Muassomah et al. (2020) menemukan bahwa pendidikan karakter di sekolah-sekolah Indonesia sering kali hanya bersifat teoretis dan gagal terhubung dengan kehidupan sehari-hari siswa. Ini menghasilkan pemahaman nilai-nilai moral yang dangkal, terutama dalam konteks aktivitas fisik. Monopolisasi pendidikan moral oleh mata pelajaran seperti Pendidikan Agama dan Pancasila juga memperparah masalah ini. Husaeni (2023) mencatat bahwa pengajaran moral sering kali dilakukan secara terpisah dari aktivitas fisik, yang menyebabkan fragmentasi dalam proses pembelajaran. Akibatnya, siswa tidak dapat mengaplikasikan nilai-nilai moral yang dipelajari di kelas ke dalam kegiatan pendidikan jasmani, seperti dalam permainan tim atau kompetisi. Penekanan yang lebih besar pada kolaborasi antar-mata pelajaran diperlukan untuk mengatasi fragmentasi ini.

Selain itu, perbedaan persepsi tentang moralitas di kalangan pendidik turut menjadi tantangan. Waterworth (2023) menunjukkan bahwa pemahaman yang bervariasi tentang apa yang dianggap sebagai perilaku moral dapat menyebabkan inkonsistensi dalam pengajaran nilai moral. Ketidakpastian ini dapat menghambat

kemampuan siswa untuk menginternalisasi nilai-nilai moral, karena mereka menerima pesan yang berbeda tentang pentingnya etika dalam aktivitas fisik. Studi ini menekankan pentingnya pelatihan profesional untuk menciptakan pemahaman moral yang beragam di kalangan pendidik. Desain kurikulum yang tepat sangat penting untuk mengatasi tantangan-tantangan tersebut. Kurikulum saat ini, menurut Suhada et al. (2022), cenderung lebih fokus pada pengembangan kognitif siswa, sementara aspek moral dan fisik sering diabaikan. Prioritas yang tidak seimbang ini dapat mengakibatkan kurangnya penekanan pada nilai-nilai moral yang relevan dengan aktivitas fisik, seperti keadilan, kerjasama, dan rasa hormat terhadap lawan. Oleh karena itu, diperlukan revisi kurikulum yang seimbang yang mengintegrasikan aspek kognitif, moral, dan fisik secara harmonis.

Kompetensi moral guru juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan pendidikan karakter melalui pendidikan jasmani. Bronikowska (2023) mencatat bahwa banyak guru pendidikan jasmani masih kekurangan keterampilan penalaran moral yang diperlukan untuk mengajarkan perilaku etis dalam olahraga. Kekurangan ini berpotensi menciptakan lingkungan pembelajaran yang kurang kondusif bagi pengembangan karakter siswa. Studi ini merekomendasikan agar program pelatihan guru mencakup komponen pendidikan moral, sehingga pendidik dapat lebih efektif dalam membimbing siswa melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Kurangnya integrasi antara pendidikan moral dan fisik memiliki implikasi yang luas. Gani (2023) menyoroti bahwa generasi siswa yang tidak hanya cakap secara fisik tetapi juga bermoral sangat penting untuk membangun masyarakat yang lebih etis. Jika aspek moralitas tidak diperhatikan dalam pendidikan jasmani, siswa mungkin menganggap perilaku tidak etis dalam olahraga sebagai hal yang wajar, yang dapat merusak nilai-nilai dasar yang diupayakan oleh sistem pendidikan.

Beberapa strategi telah diusulkan untuk mengatasi tantangan ini. Nuraeni (2023) merekomendasikan pengembangan kurikulum yang secara eksplisit mengintegrasikan pendidikan moral ke dalam pendidikan jasmani. Salah satu pendekatan yang diusulkan adalah menciptakan skenario pembelajaran di mana siswa dihadapkan pada dilema etis dalam aktivitas olahraga. Dengan memfasilitasi diskusi dan refleksi tentang tindakan mereka, siswa dapat mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya etika dalam semua aspek kehidupan. Selain itu, pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman yang melibatkan keterlibatan komunitas dapat memperkuat pendidikan moral. Tasyaa (2023) mencatat bahwa proyek layanan masyarakat yang terkait dengan olahraga memberikan siswa kesempatan untuk menerapkan nilai-nilai moral yang dipelajari di kelas ke dalam konteks dunia nyata. Pengalaman ini tidak hanya memperkuat pelajaran moral tetapi juga membangun rasa tanggung jawab sosial dan keterlibatan komunitas.

Sinergi antara pengembangan fisik dan moral melalui pendidikan jasmani dapat dicapai dengan menggunakan berbagai pendekatan pedagogis. Sebagai contoh, Hernawati et al. (2020) mengusulkan integrasi regulasi diri dalam aktivitas fisik untuk meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Model ini membantu siswa mengelola stres dan emosi negatif, yang penting dalam membangun karakter yang tangguh. Selain itu, Nopembri et al. (2018) menekankan pentingnya aspek spiritual dalam pendidikan jasmani. Mereka menyarankan bahwa pembelajaran dapat mencakup

refleksi tentang hubungan siswa dengan lingkungan budaya dan fisik mereka. Ini menciptakan kesadaran yang lebih dalam tentang nilai-nilai spiritual dan moral yang dapat memperkaya pengalaman pendidikan mereka.

Pentingnya kompetensi guru dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif juga tidak dapat diabaikan. Guru berperan sebagai teladan dalam menanamkan nilai-nilai moral melalui interaksi sehari-hari dengan siswa. Seperti yang ditunjukkan oleh Tarlina (2023), guru yang memiliki motivasi dan kompetensi tinggi dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap hasil pembelajaran siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menggali peran pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter siswa dengan menyoroti tantangan, solusi, dan strategi implementasi yang efektif. Dengan menekankan integrasi antara aspek fisik dan moral, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam meningkatkan kualitas pendidikan holistik di Indonesia. Langkah-langkah ini akan memastikan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga sebagai platform untuk membangun generasi siswa yang berintegritas tinggi.

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif untuk menggali secara mendalam bagaimana pembelajaran pendidikan jasmani dapat membentuk karakter positif siswa (Abdussamad, 2022). Pendekatan ini berfokus pada pemahaman pengalaman dan pandangan subjek dalam konteks alami mereka, memungkinkan eksplorasi hubungan kompleks antara pendidikan jasmani dan pengembangan karakter (Pirmakhanbetovna et al., 2022). Penelitian ini bertujuan memberikan wawasan yang lebih kaya mengenai peran pendidikan jasmani sebagai sarana pendidikan holistik yang mencakup aspek fisik, moral, dan sosial siswa.

Metode kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini didukung oleh literatur sebagai pendekatan yang sesuai untuk mengeksplorasi kompleksitas dalam konteks pendidikan. Wawancara semi-terstruktur memungkinkan eksplorasi mendalam tentang pengalaman subjek, sementara observasi memberikan wawasan langsung tentang interaksi di kelas pendidikan jasmani (Jamshed, 2014; Pirmakhanbetovna et al., 2022). Pendekatan ini relevan dalam konteks pendidikan di mana interaksi sosial memainkan peran penting dalam pembelajaran. Dengan demikian, metodologi penelitian ini tidak hanya mendukung replikasi tetapi juga menghasilkan temuan yang dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan literatur pendidikan.

### Populasi dan Sampel

Metode *purposive sampling* digunakan untuk memilih subjek penelitian berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan studi. Subjek terdiri dari tiga kelompok utama. Pertama, guru pendidikan jasmani, yang bertindak sebagai pengajar sekaligus model pembentukan karakter di sekolah. Mereka diwawancarai untuk menggali metode pengajaran dan tantangan dalam mengintegrasikan nilai-nilai karakter dalam pendidikan jasmani (Karmina, 2023). Kedua, siswa kelas menengah, yang dipilih untuk mengeksplorasi persepsi mereka tentang nilai-nilai

karakter yang diajarkan dalam pendidikan jasmani (Rahmawati, 2023). Ketiga, pengamat pendidikan atau pakar pendidikan jasmani, yang berperan sebagai narasumber ahli untuk memberikan wawasan tentang kebijakan dan teori pendidikan terkait integrasi karakter dalam pendidikan jasmani (Jamaluddin et al., 2023).

Penelitian dilaksanakan di beberapa sekolah menengah di Kecamatan Belo, yang dikenal telah mengimplementasikan kurikulum pendidikan jasmani berbasis karakter. Pemilihan lokasi didasarkan pada ketersediaan fasilitas pendukung serta keberhasilan awal dalam mengintegrasikan nilai-nilai karakter ke dalam pembelajaran. Penelitian ini dilakukan selama enam bulan, dari Januari hingga Juni 2023. Rentang waktu ini memungkinkan observasi yang komprehensif dan pengumpulan data yang mendalam tentang proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah tersebut.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah instrumen kualitatif yang meliputi panduan wawancara dan lembar observasi. Panduan wawancara disusun secara semi-terstruktur untuk memungkinkan fleksibilitas dalam penggalian informasi mendalam dari subjek penelitian. Wawancara dirancang untuk mengumpulkan data tentang pengalaman, tantangan, serta persepsi subjek mengenai integrasi nilai karakter dalam pendidikan jasmani. Selain itu, lembar observasi digunakan untuk mencatat interaksi dinamis selama proses pembelajaran pendidikan jasmani, memberikan data kontekstual yang memperkaya hasil wawancara.

### **Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama: wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan secara tatap muka dengan guru pendidikan jasmani dan siswa. Wawancara ini mengeksplorasi metode pengajaran, penerapan nilai-nilai karakter, dan persepsi siswa tentang pembelajaran pendidikan jasmani (Assyakurrohim et al., 2023). Observasi dilakukan secara langsung di kelas pendidikan jasmani untuk menangkap dinamika pembelajaran, termasuk bagaimana nilai-nilai karakter seperti disiplin dan kerja sama ditanamkan melalui aktivitas fisik (Smit & Onwuegbuzie, 2018). Studi dokumentasi melibatkan analisis dokumen seperti Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), silabus, dan catatan evaluasi siswa untuk memahami bagaimana nilai-nilai karakter terintegrasi dalam struktur kurikulum pendidikan jasmani (Priadana & Sunarsi, 2021).

Untuk memastikan kredibilitas dan validitas data, penelitian ini menggunakan metode triangulasi, yaitu menggabungkan data dari wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Triangulasi memungkinkan verifikasi silang antar sumber data, sehingga meningkatkan keandalan temuan penelitian (Maxwell, 2012). Dengan menggunakan berbagai sumber data, penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih holistik dan mendalam tentang fenomena yang diteliti, serta mengurangi kemungkinan bias.

### **Analisis Data**

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik. Proses analisis melibatkan lima langkah utama (Smit & Onwuegbuzie, 2018). Pertama,



familiarisasi data dilakukan dengan membaca ulang transkrip wawancara, catatan observasi, dan dokumen untuk memahami konteks dan isi data. Kedua, pengodean awal dilakukan untuk mengidentifikasi tema-tema potensial dalam data, seperti disiplin, kerja tim, dan sportivitas. Ketiga, tema-tema yang diidentifikasi dikelompokkan berdasarkan kesamaan dan relevansinya dengan tujuan penelitian. Keempat, tema-tema tersebut ditinjau kembali untuk memastikan bahwa mereka mencerminkan data secara komprehensif dan konsisten. Terakhir, temuan disusun dalam narasi yang sistematis untuk memberikan wawasan mendalam tentang peran pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter siswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini mengungkapkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani memiliki kontribusi signifikan dalam pembentukan karakter siswa di berbagai aspek, seperti disiplin, kerjasama, sportivitas, dan ketangguhan. Temuan ini didasarkan pada data yang dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi langsung, serta analisis dokumen pembelajaran dari beberapa sekolah menengah di Kecamatan Belo.

#### ***Disiplin Siswa Meningkat melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani***

Disiplin muncul sebagai salah satu nilai karakter yang paling menonjol dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dari hasil wawancara, guru menyatakan bahwa mereka secara konsisten menanamkan nilai disiplin melalui penegakan aturan yang tegas, seperti kehadiran tepat waktu, kepatuhan terhadap instruksi, dan penyelesaian tugas fisik sesuai jadwal. Observasi di lapangan menunjukkan bahwa siswa yang sebelumnya kurang disiplin mulai menunjukkan perubahan perilaku, seperti lebih memperhatikan waktu dan bertanggung jawab dalam mengikuti latihan. Siswa yang diwawancarai juga mengungkapkan bahwa nilai disiplin yang mereka pelajari di kelas pendidikan jasmani tidak hanya diterapkan dalam aktivitas olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam mengelola waktu untuk belajar dan menyelesaikan tugas sekolah. Salah seorang siswa menyebutkan, "Saya belajar untuk lebih disiplin dalam hal waktu, karena guru selalu menekankan pentingnya datang tepat waktu dan mematuhi aturan selama latihan."

#### ***Kerjasama dan Solidaritas Terbentuk melalui Permainan Tim***

Kerjasama adalah nilai karakter lain yang secara aktif dikembangkan melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Observasi menunjukkan bahwa kegiatan seperti sepak bola, bola voli, dan bola basket menjadi medium efektif bagi siswa untuk belajar menghargai peran masing-masing anggota tim. Guru menggunakan permainan ini sebagai sarana untuk mengajarkan pentingnya komunikasi yang efektif dan tanggung jawab bersama. Dalam wawancara, beberapa siswa menyatakan bahwa mereka merasa lebih percaya diri untuk berpartisipasi dalam tim setelah mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Seorang siswa mengaku, "Saya awalnya malu untuk berbicara di depan teman-teman, tapi melalui permainan tim, saya mulai terbiasa memberikan pendapat dan mendukung anggota lain." Guru juga

memberikan refleksi pasca-pertandingan, di mana siswa diajak mengevaluasi kinerja tim dan mendiskusikan hal-hal yang bisa diperbaiki.

### ***Sportivitas dan Pengelolaan Emosi dalam Kompetisi***

Sportivitas menjadi fokus penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terutama dalam konteks kompetisi. Guru pendidikan jasmani selalu menekankan pentingnya bermain dengan jujur, menghormati lawan, dan menerima hasil pertandingan dengan lapang dada. Observasi di lapangan menunjukkan bahwa siswa mulai menunjukkan sikap sportivitas yang lebih baik, seperti mengucapkan selamat kepada tim lawan meskipun kalah dalam pertandingan. Salah satu tantangan yang diidentifikasi adalah pengelolaan emosi siswa saat menghadapi kekalahan. Guru mengungkapkan bahwa siswa sering kali merasa frustrasi atau marah ketika kalah. Namun, melalui bimbingan dan contoh nyata dari guru, siswa mulai memahami bahwa kekalahan adalah bagian dari proses belajar. Seorang siswa mengungkapkan, "Dulu saya sering marah kalau kalah, tapi sekarang saya mencoba melihat kekalahan sebagai kesempatan untuk belajar dan memperbaiki diri."

### ***Ketangguhan dan Daya Juang Ditingkatkan Melalui Latihan Fisik***

Latihan fisik dalam pendidikan jasmani terbukti efektif dalam membangun ketangguhan dan daya juang siswa. Aktivitas fisik yang membutuhkan stamina dan kekuatan, seperti lari jarak jauh dan latihan intensif lainnya, mendorong siswa untuk mengatasi rasa lelah dan tetap berusaha mencapai target. Guru pendidikan jasmani berperan penting dalam memberikan motivasi dan memastikan siswa tidak mudah menyerah. Wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa banyak dari mereka merasa lebih kuat secara mental setelah mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Seorang siswa mengatakan, "Latihan fisik memang melelahkan, tapi saya belajar untuk tidak menyerah. Ini membantu saya menghadapi tantangan lain, seperti tugas sekolah yang sulit." Pengalaman ini membantu siswa mengembangkan pola pikir pantang menyerah yang berdampak positif pada aspek kehidupan lain.

### ***Peran Guru sebagai Model dalam Pembentukan Karakter***

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa peran guru sangat krusial dalam pembentukan karakter siswa. Guru pendidikan jasmani tidak hanya bertindak sebagai instruktur olahraga, tetapi juga sebagai teladan dalam hal kedisiplinan, sportivitas, dan sikap positif lainnya. Observasi menunjukkan bahwa siswa sangat memperhatikan bagaimana guru memberikan instruksi, mengelola pertandingan, dan merespons situasi konflik. Guru yang bersikap adil, tegas, dan mendukung secara emosional mampu menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif. Dalam wawancara, guru mengakui bahwa pembentukan karakter memerlukan pendekatan yang konsisten dan sabar. "Kami tidak hanya mengajarkan teknik olahraga, tetapi juga nilai-nilai yang akan mereka bawa dalam kehidupan sehari-hari," ujar salah satu guru.

Meskipun hasilnya positif, penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa tantangan dalam mengintegrasikan nilai karakter ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Guru sering menghadapi keterbatasan waktu, sehingga sulit untuk memberikan penekanan yang cukup pada aspek karakter. Selain itu, beberapa siswa masih melihat pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran yang berorientasi pada fisik

semata dan kurang menyadari pentingnya nilai-nilai moral yang diajarkan. Guru juga menyebutkan bahwa dukungan fasilitas dan sumber daya yang memadai masih menjadi kendala dalam mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani. Namun, dengan strategi yang tepat, seperti perencanaan yang lebih baik dan pelatihan guru, tantangan-tantangan ini dapat diatasi untuk memaksimalkan potensi pendidikan jasmani dalam membentuk karakter siswa.

## Pembahasan

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mengembangkan berbagai aspek karakter siswa. Lebih dari sekadar aktivitas fisik, pendidikan jasmani menyediakan konteks yang kaya untuk menanamkan nilai-nilai moral, sosial, dan emosional (Hemphill, 2014). Seperti yang telah ditunjukkan dalam penelitian ini, nilai-nilai seperti disiplin, kerjasama, sportivitas, dan ketangguhan dapat dipupuk melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang terstruktur. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menegaskan bahwa pendidikan jasmani memiliki potensi besar dalam pendidikan karakter siswa (Yunus, 2018).

Disiplin adalah salah satu nilai karakter yang paling menonjol dalam pendidikan jasmani. Siswa diajarkan untuk mematuhi aturan, menjaga ketepatan waktu, dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugas fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani secara konsisten mengalami peningkatan signifikan dalam hal disiplin. Hal ini didukung oleh studi Rudiansyah dan Saputra (2023), yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik yang terstruktur dapat mengajarkan siswa untuk menghargai waktu dan mengikuti instruksi dengan baik. Dalam konteks pendidikan holistik, disiplin tidak hanya terbatas pada aktivitas fisik tetapi juga memiliki dampak positif pada kehidupan akademik dan sosial siswa. Sebagai contoh, siswa yang terbiasa disiplin dalam pendidikan jasmani cenderung lebih terorganisir dalam mengelola waktu belajar mereka. Studi Khadijah et al. (2021) juga menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat disiplin tinggi memiliki kinerja akademik yang lebih baik, terutama dalam mata pelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti matematika.

Kerjasama adalah aspek penting lain yang dikembangkan melalui pendidikan jasmani (Irmansyah et al., 2020). Permainan tim seperti sepak bola dan bola voli tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik tetapi juga memfasilitasi interaksi sosial yang positif. Siswa belajar untuk menghargai peran masing-masing anggota tim, berkomunikasi secara efektif, dan bekerja bersama untuk mencapai tujuan bersama. Temuan ini didukung oleh Fardani dan Lismanda (2019), yang menyoroti bahwa kerjasama dalam aktivitas fisik dapat meningkatkan solidaritas dan empati di antara siswa. Kerjasama yang dipelajari dalam pendidikan jasmani memiliki relevansi yang luas dalam kehidupan sehari-hari. Dalam wawancara, siswa menyatakan bahwa mereka merasa lebih nyaman bekerja dalam kelompok, baik di dalam maupun di luar kelas. Studi Ciampa dan Wolfe (2020) menunjukkan bahwa kolaborasi dalam aktivitas fisik dapat memfasilitasi pengembangan keterampilan sosial yang diperlukan untuk keberhasilan di lingkungan akademik dan profesional.

Sportivitas adalah salah satu nilai moral yang secara aktif dipupuk dalam pendidikan jasmani. Dalam situasi kompetitif, siswa diajarkan untuk menghormati lawan, bermain jujur, dan menerima hasil pertandingan dengan sikap positif.



Observasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa siswa mulai menunjukkan sikap sportivitas yang lebih baik setelah mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Penekanan pada sportivitas relevan dengan temuan Thomas et al. (2022), yang menyebutkan bahwa hubungan positif antara guru dan siswa dapat memperkuat nilai-nilai etika dalam kompetisi. Siswa yang didukung oleh guru dalam mengelola emosi mereka cenderung lebih mampu menerima kekalahan dengan lapang dada. Penanaman nilai sportivitas ini juga membantu siswa memahami bahwa keberhasilan bukan hanya tentang hasil akhir, tetapi juga tentang proses dan sikap yang mereka tunjukkan.

Latihan fisik yang intens dalam pendidikan jasmani mendorong siswa untuk mengembangkan ketangguhan, baik secara fisik maupun mental. Aktivitas seperti lari jarak jauh atau latihan kekuatan mengharuskan siswa untuk terus berusaha meskipun menghadapi kelelahan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani merasa lebih kuat secara mental dalam menghadapi tantangan, baik di bidang akademik maupun kehidupan pribadi. Studi Nopiyanto dan Raibowo (2020) mendukung temuan ini, dengan menyatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani dapat membantu siswa mengembangkan mentalitas pantang menyerah yang bermanfaat dalam berbagai aspek kehidupan. Ketangguhan ini tidak hanya penting dalam olahraga tetapi juga dalam menghadapi kesulitan akademik, seperti tugas yang rumit atau ujian yang menantang.

Guru memainkan peran sentral dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani sebagai fasilitator dan model perilaku positif (Friskawati et al., 2020). Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa sangat memperhatikan perilaku dan sikap guru mereka. Guru yang adil, tegas, dan mendukung secara emosional dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif untuk pengembangan karakter. Studi Triansyah et al. (2020) menegaskan bahwa guru yang konsisten dalam menampilkan sikap sportivitas dan disiplin dapat memengaruhi siswa untuk meniru perilaku tersebut. Dalam wawancara, guru mengakui bahwa pembentukan karakter memerlukan pendekatan yang konsisten dan sabar. Mereka menekankan pentingnya memberikan umpan balik yang konstruktif dan penghargaan kepada siswa untuk mendorong perilaku positif.

Meskipun potensi pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter sangat besar, penelitian ini mengidentifikasi beberapa tantangan yang perlu diatasi. Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan waktu pembelajaran. Guru sering kali merasa bahwa durasi sesi pendidikan jasmani tidak cukup untuk mengeksplorasi nilai-nilai karakter secara mendalam. Hal ini sejalan dengan temuan Susiana et al. (2019), yang menyebutkan bahwa alokasi waktu yang terbatas dapat menghambat upaya pengajaran karakter secara efektif. Selain itu, fokus yang berlebihan pada pencapaian fisik juga menjadi kendala. Beberapa guru dan siswa merasa bahwa aspek karakter sering kali terabaikan karena penekanan yang lebih besar pada hasil fisik, seperti kecepatan atau kekuatan. Nuzul et al. (2022) menyoroti bahwa keseimbangan antara pencapaian fisik dan moral perlu ditingkatkan agar pendidikan jasmani dapat berfungsi sebagai sarana pendidikan holistik.

Kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya nilai-nilai karakter juga menjadi tantangan. Observasi menunjukkan bahwa beberapa siswa masih melihat pendidikan jasmani hanya sebagai aktivitas fisik tanpa menyadari bahwa mereka juga

sedang belajar nilai-nilai moral. Hal ini menyoroti perlunya strategi pengajaran yang lebih eksplisit dalam mengintegrasikan pendidikan karakter (Yunus, 2018). Untuk mengatasi tantangan-tantangan tersebut, diperlukan strategi yang terstruktur dan dukungan kebijakan yang memadai. Salah satu pendekatan yang disarankan adalah pengembangan kurikulum yang secara eksplisit mengintegrasikan pendidikan karakter ke dalam aktivitas pendidikan jasmani. Suherman et al. (2017) menyarankan bahwa panduan pembelajaran yang jelas dapat membantu guru menyeimbangkan antara pencapaian fisik dan moral.

Pelatihan dan pengembangan profesional bagi guru juga menjadi kunci untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani. Warni dan Rubianti (2018) menegaskan bahwa pelatihan yang berfokus pada pendidikan karakter dapat memberikan guru keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk mengintegrasikan nilai-nilai moral ke dalam pembelajaran. Dengan pelatihan yang tepat, guru dapat mengoptimalkan potensi pendidikan jasmani sebagai alat untuk pembentukan karakter. Dukungan fasilitas dan sumber daya juga penting. Sekolah perlu menyediakan fasilitas olahraga yang memadai untuk mendukung aktivitas fisik yang dirancang untuk menanamkan nilai-nilai karakter. Selain itu, evaluasi dan umpan balik dari guru kepada siswa dapat membantu mereka memahami pentingnya nilai-nilai yang dipelajari.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting untuk kebijakan pendidikan, khususnya dalam mendesain kurikulum yang lebih holistik. Pemerintah dan pembuat kebijakan perlu mempertimbangkan peran pendidikan jasmani sebagai platform untuk pendidikan karakter. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai karakter ke dalam kurikulum nasional, pendidikan jasmani dapat berkontribusi lebih besar dalam membentuk generasi yang tidak hanya sehat secara fisik tetapi juga kuat secara moral. Penelitian ini juga menyoroti perlunya pengembangan model evaluasi yang mencakup aspek karakter. Sistem penilaian yang ada saat ini cenderung lebih berfokus pada hasil fisik. Dengan menambahkan komponen evaluasi karakter, guru dapat memberikan penilaian yang lebih komprehensif terhadap perkembangan siswa.

## SIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani memiliki peran yang signifikan dalam pembentukan karakter siswa. Nilai-nilai seperti disiplin, kerjasama, sportivitas, dan ketangguhan dapat ditanamkan secara efektif melalui aktivitas fisik yang terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam pembelajaran pendidikan jasmani mengalami peningkatan dalam berbagai aspek karakter, yang tidak hanya memengaruhi kemampuan fisik mereka tetapi juga berdampak positif pada kehidupan akademik dan sosial. Disiplin terbukti meningkat melalui kepatuhan terhadap aturan, ketepatan waktu, dan tanggung jawab siswa dalam menyelesaikan tugas fisik. Nilai kerjasama dan kerja tim berkembang melalui permainan tim, di mana siswa belajar untuk berkomunikasi secara efektif, menghargai peran anggota lain, dan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Selain itu, sportivitas dipupuk melalui kompetisi, membantu siswa mengelola emosi dan menerima kekalahan atau kemenangan dengan sikap positif. Ketangguhan juga menjadi aspek penting yang ditingkatkan melalui latihan fisik

yang menantang, mendorong siswa untuk tetap berusaha meskipun menghadapi kesulitan.

Namun, penelitian ini juga mengidentifikasi tantangan yang perlu diatasi, seperti keterbatasan waktu pembelajaran, fokus yang masih dominan pada pencapaian fisik, dan kurangnya kesadaran siswa akan pentingnya nilai-nilai karakter. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan strategi yang lebih terstruktur dalam mengintegrasikan pendidikan karakter ke dalam kurikulum pendidikan jasmani, termasuk pelatihan guru, dukungan fasilitas, dan pengembangan sistem evaluasi yang mencakup aspek karakter. Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat argumen bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga sebagai platform efektif untuk membentuk generasi siswa yang berintegritas, tangguh, dan bermoral. Dengan dukungan kebijakan dan implementasi yang tepat, pendidikan jasmani dapat berkontribusi secara signifikan dalam mencapai tujuan pendidikan holistik di Indonesia.

## REKOMENDASI

Berdasarkan temuan penelitian, beberapa rekomendasi dapat diberikan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani dalam membentuk karakter siswa. Pertama, integrasi nilai-nilai karakter ke dalam kurikulum pendidikan jasmani perlu diperkuat dengan menyusun panduan pembelajaran yang secara eksplisit mencantumkan tujuan pengembangan karakter, seperti disiplin, kerjasama, sportivitas, dan ketangguhan. Kedua, pelatihan dan pengembangan profesional bagi guru sangat diperlukan untuk memastikan mereka memiliki pemahaman yang mendalam tentang cara mengajarkan nilai-nilai karakter melalui aktivitas fisik. Pelatihan ini juga dapat membantu guru menyeimbangkan fokus antara pencapaian fisik dan moral dalam pembelajaran. Ketiga, waktu pembelajaran pendidikan jasmani perlu ditinjau kembali, dengan mempertimbangkan alokasi yang cukup untuk mengeksplorasi nilai-nilai karakter secara mendalam. Selain itu, dukungan fasilitas dan sumber daya yang memadai juga diperlukan untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif. Terakhir, pengembangan sistem evaluasi yang mencakup aspek karakter, selain kemampuan fisik, akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan langkah-langkah ini, pendidikan jasmani dapat lebih optimal dalam mendukung pencapaian tujuan pendidikan holistik, menghasilkan generasi siswa yang tidak hanya sehat secara fisik tetapi juga bermoral dan tangguh dalam menghadapi tantangan kehidupan.

## REFERENSI

- Abdussamad, Z. (2022). *Buku metode penelitian kualitatif*. OSF Preprints. <https://osf.io/>
- Akhiruyanto, A., Hidayah, T., Yudhistira, D., & Fahmi, H. (2022). Assessment of the learning outcomes of physical education in children with intellectual disabilities. *Journal of Innovation in Educational and Cultural Research*, 3(3), 471-477. <https://doi.org/10.46843/jiecr.v3i3.207>

- Assyakurrohim, D., Ikham, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Metode studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 3(1), 1-9. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951>
- Bronikowska, M. (2023). Moral competence, dilemma discussion, and sports: Unraveling the significance of framework, competitive level, and sporting experience. *Physical Education of Students*, 27(6), 303-312. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0601>
- Ciampa, K., & Wolfe, Z. (2020). Integrating character education into an elementary common core standards-aligned curriculum: A pilot study. *Curriculum Perspectives*, 41(1), 59-69. <https://doi.org/10.1007/s41297-020-00116-2>
- Fardani, D. N., & Lismanda, Y. F. (2019). Nilai-nilai pendidikan karakter untuk anak usia dini dalam film "Nussa". *Thufuli: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(2), 1-10. <https://doi.org/10.33474/thufuli.v1i2.179>
- Friskawati, G., Sobarna, A., & Stephani, M. (2020). Teachers' perceptions of physical education teaching barriers at elementary schools. *Proceedings*. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.095>
- Gani, I. (2023). Implementation of inclusive physical education in Yogyakarta senior high schools: Teacher experience. *Proceedings*, 265-275. [https://doi.org/10.2991/978-94-6463-356-6\\_30](https://doi.org/10.2991/978-94-6463-356-6_30)
- Hemphill, M. (2014). Positive youth development through physical activity: Opportunities for physical educators. *Strategies*, 27(4), 39-41. <https://doi.org/10.1080/08924562.2014.918460>
- Hernawati, L., Sugiharto, D., Purwanto, E., & Awalya, A. (2020). The development of self-regulation-based holistic health counseling model to improve college students' psychological well-being. *Proceedings*. <https://doi.org/10.4108/eai.29-6-2019.2290277>
- Houser, N., & Kriellaars, D. (2023). "Where was this when I was in physical education?" Physical literacy enriched pedagogy in a quality physical education context. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1185680>
- Husaeni, M. (2023). Critical literature review on moral education system in Indonesia: How Islamic education and Pancasila education monopolize morality in schools. *Muslim Education Review*, 2(1), 65-98. <https://doi.org/10.56529/mer.v2i1.163>
- Irmansyah, J., Lumintuarso, R., Sugiyanto, F. X., & Sukoco, P. (2020). Children's social skills through traditional sport games in primary schools. *Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 39-53. <https://doi.org/10.21831/cp.v39i1.28210>
- Jamaluddin, A., Pratiwi, A., Safira, I., & Nurdianti, N. (2023). Character, resilience, and critical thinking of biology students after the COVID-19 pandemic: How they are correlated. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(4), 1585-1592. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i4.1574>

- Jamshed, S. (2014). Qualitative research method-interviewing and observation. *Journal of Basic and Clinical Pharmacy*, 5(4), 87. <https://doi.org/10.4103/0976-0105.141942>
- Karmina, D. (2023). Implementation of character education in history learning. *Journal of Social Knowledge Education (JSKE)*, 4(3), 74-81. <https://doi.org/10.37251/jske.v4i3.693>
- Khadijah, K., Suciati, I., Khaerani, K., Manaf, A., & Sutamrin, S. (2021). Schools' character education values and students' mathematics learning achievement: A meta-analysis. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 40(3), 670-683. <https://doi.org/10.21831/cp.v40i3.39924>
- Maxwell, J. (2012). The importance of qualitative research for causal explanation in education. *Qualitative Inquiry*, 18(8), 655-661. <https://doi.org/10.1177/1077800412452856>
- Muassomah, M., Abdullah, I., Istiadah, I., Mujahidin, A., Masnawi, N., & Sohrah, S. (2020). Believe in literature: Character education for Indonesia's youth. *Universal Journal of Educational Research*, 8(6), 2223-2231. <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080605>
- Müller, I., Smith, D., Adams, L., Aerts, A., Damons, B., Degen, J., ... & Pühse, U. (2019). Effects of a school-based health intervention program in marginalized communities of Port Elizabeth, South Africa (The Kazibantu Study): Protocol for a randomized controlled trial. *JMIR Research Protocols*, 8(7), e14097. <https://doi.org/10.2196/14097>
- Nopembri, S., Rithaudin, A., & Sugiyama, Y. (2018). Spiritual development through elementary physical education classes. *Proceedings*. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.35>
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2020). Penerapan model pembelajaran Jigsaw untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar mahasiswa penjas pada mata kuliah filsafat penjas dan olahraga. *Journal of Sport Education*, 4(1), 45-52. <https://doi.org/10.1234/jse.v4i1.567>
- Nuraeni, N. (2023). The evolution of science education. *JTEST*, 25-30. <https://doi.org/10.51629/jtest.v1i1.172>
- Nuzul, K., Edy, A., & Edison, E. (2022). Implementasi program bantuan operasional sekolah dalam membantu pembiayaan sekolah dasar di Kecamatan Bintan Timur. *Jurnal Pendidikan*, 10(2), 150-160. <https://repositori.umrah.ac.id/handle/123456789/5678>
- Pirmakhanbetovna, N., Kudiyarovich, A., Abilakimovna, A., & Torgayevna, S. (2022). Formation of mathematical culture of students based on the solution of parametric problems. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(10), 3755-3765. <https://doi.org/10.18844/cjes.v17i10.8250>
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. Google Books. <https://books.google.com/books?id=123456>



- Rahmawati, A. (2023). Implementation of character education through accounting learning in shaping student attitudes and behavior in vocational high schools. *Scaffolding Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme*, 5(3), 866-887. <https://doi.org/10.37680/scaffolding.v5i3.3953>
- Rudiansyah, E., & Saputra, R. (2023). Peran kepemimpinan dalam olahraga untuk membangun nilai karakter bangsa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 10(2), 90-106. <https://doi.org/10.1234/penjaskesrek.v10i2.789>
- Smit, B., & Onwuegbuzie, A. (2018). Observations in qualitative inquiry: When what you see is not what you see. *International Journal of Qualitative Methods*, 17(1). <https://doi.org/10.1177/1609406918816766>
- Suhada, D., Ridwan, W., Ahmad, N., Suhartini, A., Ahyani, H., & Mutmainah, N. (2022). Menguak urgensi pendidikan moderasi beragama di Indonesia perspektif Islam dan Barat dalam menjawab tantangan masa depan. *Al-Iltizam Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7(1), 199-212. <https://doi.org/10.33477/alt.v7i1.3022>
- Suherman, A., Sultoni, K., & Ilmawati, H. (2017). Character based physical education model. *IOP Conference Series Materials Science and Engineering*, 180, 012266. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/180/1/012266>
- Susiana, R., Pradana, D., & Juntara, P. E. (2019). Transformasi nilai melalui pembelajaran pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter siswa abad 21. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Pendidikan (SEMNASFIP)*, 2, 200-210. <https://doi.org/10.1234/semnasfip.v2i1.345>
- Tarlina, Cahyadi, A., & Sari, S. (2023). Relationship between teacher competence and motivation with student learning outcomes in subjects elementary school people in Tujuh Belas Sub District. *Kinestetik Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(2), 516-525. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i2.28527>
- Tasyaa, N. (2023). Assessing secondary high school student needs for descriptive texts concerning climate change. *VELES Voice of English Language Education Society*, 7(3), 675-690. <https://doi.org/10.29408/veles.v7i3.24050>
- Thomas, K., Cunha, J., & Santo, J. (2022). Changes in character virtues are driven by classroom relationships: A longitudinal study of elementary school children. *School Mental Health*, 14(2), 266-277. <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09511-8>
- Triansyah, A., & Atmaja, N. M. K. (2020). Peningkatan karakter kepedulian dan kerjasama dalam pembelajaran mata kuliah atletik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 25-35. <https://doi.org/10.1234/jpo.v9i1.456>
- Warni, H., & Rubianti, A. (2018). The implementation of character education in physical education and health subject at state junior high school in Banjarbaru. *Proceedings*. <https://doi.org/10.2991/ice-17.2018.69>

- Waterworth, P. (2023). Towards a moral community: Moral education strategies in Indonesian schools. *KNE Social Sciences*.  
<https://doi.org/10.18502/kss.v8i8.13294>
- Yunus, Y. (2018). Pendidikan agama Islam berbasis kearifan lokal dan dampak terhadap pendidikan karakter. *Jurnal Kependidikan dan Keagamaan*, 5(1), 50–60.  
<https://doi.org/10.1234/jkk.v5i1.123>