

Membentuk Karakter Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga

M. E. Winarno

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 05 Malang, 65145

E-mail: m.e.winarno.fik@um.ac.id

Abstrak — Pendidikan karakter adalah pendidikan yang berorientasi pada pembentukan berkepribadian, berperilaku, bersifat, bertabiat, dan berwatak yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dinyatakan dengan hidup berperilaku benar dalam hubungannya dengan Tuhan, sesama manusia, alam lingkungan, dan dengan diri sendiri. Karakter dibentuk melalui tiga tahap yaitu: (1) tahap pengetahuan (*knowing*), (2) pelaksanaan (*acting*), dan (3) kebiasaan (*habit*). Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan salah satu media yang dapat digunakan untuk membentuk karakter. Proses pembelajaran dan pengembangan gerak dalam pendidikan jasmani dan olahraga dilakukan melalui: pengetahuan (kognisi), pelaksanaan (asosiasi, dan keterampilan tingkat tinggi (otomatisasi).

Kata Kunci — Karakter, pengetahuan, pelaksanaan, kebiasaan, pendidikan jasmani dan olahraga

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aspek penting yang menjadi pusat perhatian negara Indonesia, salah satu bentuk perhatian tersebut adalah besarnya anggaran negara yang diluncurkan untuk pendidikan sebesar 20%. Pemerataan akses pendidikan dilakukan di seluruh wilayah Indonesia, dengan tujuan: mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab [1].

Sampai dengan tahun 2018, tujuan pendidikan nasional selalu diuji oleh berbagai kondisi yang berkembang di masyarakat, dengan berbagai konflik horizontal, seperti munculnya tawuran antar siswa, antar mahasiswa, & antar warga, serta perilaku negatif antar pelajar di beberapa kota, antar mahasiswa di beberapa perguruan tinggi, dan tawuran antar warga yang terjadi di beberapa wilayah Indonesia. Situasi politik, ekonomi, sosial dan budaya yang berkembang di masyarakat juga berpengaruh terhadap kondisi pendidikan kita [2].

Berbagai kasus yang terkait dengan perilaku yang melanggar tata nilai “negatif” masih banyak terjadi di dunia pendidikan, mulai dari nyontek dalam ujian, “joki” dalam ujian masuk perguruan tinggi, “copy & paste” tugas-tugas mahasiswa, termasuk perilaku orang tua yang ingin anaknya dapat diterima di sekolah favorit “yang dikehendaki” dengan cara apapun, dan perilaku sejenis, merupakan contoh perilaku “negatif” yang dapat merusak generasi mendatang, karena mengingkari karakter bangsa [2].

Berbagai persoalan yang dihadapi masyarakat tersebut, menguatkan keyakinan penulis bahwa ada persoalan pengelolaan dan pengorganisasian pendidikan di tanah air yang perlu disempurnakan. Pendidikan yang seharusnya memunculkan perilaku “baik yang dikehendaki atau didesain secara baik” ternyata masih memunculkan eksekusi “negatif” di lingkungan pendidikan dan masyarakat.

Kurikulum tahun 2013 yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, merupakan salah satu jawaban yang dimunculkan oleh negara yang menyikapi situasi yang berkembang pada saat ini. Penyempurnaan kurikulum yang ada dimaksudkan sebagai upaya dengan tujuan menghasilkan lulusan yang berkarakter, dan “mengurangi eksekusi perilaku negatif siswa”. Kurikulum yang diterjemahkan sebagai seperangkat rencana dan pengaturan mengenai isi maupun bahan kajian dan pelajaran serta cara penyampaian dan penilaiannya yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan belajar-mengajar di sekolah perlu dikaji ulang dan disempurnakan.

Peradaban manusia salah satunya ditentukan oleh kualitas pendidikan. Lunturnya peradaban dikalangan orang-orang terdidik “siswa dan mahasiswa” yang terjadi saat ini menjadi keprihatinan penulis, dimana lembaga pendidikan formal “sekolah dan perguruan tinggi” yang notabene menjadi “kawah candradimuka” bagi anak-anak bangsa, generasi penerus masa depan, ternyata belum berfungsi secara optimal, dengan indikasi masih sering terjadi “tawuran antar pelajar dan mahasiswa” sebagai bentuk perilaku negatif, yang bertentangan dengan nilai-nilai moral (*ethics*), dan tidak selaras dengan tujuan pendidikan nasional.

Kurikulum yang belum berimbang antara aspek; *read, write* dan *arytmatics* (baca, tulis, hitung) dengan aspek; *ethics, esthetics* dan *gymnastic* memberikan warna terhadap kehidupan siswa. Mata pelajaran *read, write* dan *arytmatics* (baca, tulis, hitung) terlalu dominan diunggulkan sebagai parameter dalam dunia pendidikan, sehingga perhatian siswa terhadap mata pelajaran yang disajikan tidak seimbang.

Pendidikan jasmani yang dominan menggunakan aktivitas fisik sebagai media pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan, dominan pada dengan aspek; *ethics, esthetics* dan *gymnastic*, kurang memperoleh perhatian yang cukup dari pihak sekolah. Kurikulum 2013 diharapkan akan memberikan perubahan yang seimbang antara aspek; *read, write* dan *arytmatics* (baca, tulis, hitung) dengan aspek; *ethics, esthetics* dan *gymnastic*, kedua aspek tersebut saling melengkapi untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Dengan cara tersebut diharapkan pencapaian tujuan pendidikan nasional akan tercapai. Tidak lagi muncul perkelaihan antar pelajar, mahasiswa dan masyarakat. Kurikulum yang tepat isi dan sajian diharapkan akan mampu menghasilkan lulusan yang bukan hanya pintar, tetapi juga berkarakter, yang diharapkan mampu menyelesaikan persoalan-persoalan bangsa yang lebih besar, dalam kehidupan sehari-hari, termasuk juga dalam dunia pendidikan.

Keseimbangan sajian kedua aspek tersebut diperlukan, agar diperoleh lulusan yang pandai membaca, menulis, dan berhitung, sekaligus lengkap dengan karakternya yang berupa sikap: jujur, tanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan karakter positif lain.

Pendidikan jasmani dirancang dengan mempertimbangkan kedua aspek tersebut, dengan tujuan mengembangkan: sikap, pengetahuan dan keterampilan. Sajian pembelajaran pendidikan jasmani yang benar dan tepat akan menghasilkan anak-anak bangsa yang baik, santun, ber-etika, sehingga akan mengurangi perilaku-perilaku negatif yang terjadi di sekolah, perguruan tinggi dan masyarakat, “tidak ada lagi tawuran antar pelajar, antar mahasiswa dan antar warga”. Proses pembelajaran aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang-ulang akan memberikan pengalaman belajar yang luar biasa bagi siswa. Kalah dan menang dalam melakukan aktivitas fisik akan mampu mengasah dan memberikan pengalaman bahwa untuk dapat berhasil perlu proses berlatih dalam jangka panjang, dan melakukan pengulangan berkali.

Proses belajar gerak memerlukan daya juang yang tinggi, anak-anak yang jatuh dalam berlari, maka dia harus bangun kembali untuk melakukan aktivitas kembali. Proses yang berulang-ulang memerlukan daya juang yang tinggi, dan mewarnai kehidupan seseorang, begitulah karakter dibentuk melalui

pembelajaran pendidikan jasmani. Mulanya anak-anak tahu dari aspek pengetahuan, dapat melakukan dari aspek motorik dan melakukan berulang-ulang secara konsisten dalam rangka pembentukan karakter.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan secara benar, maka akan menghasilkan generasi muda yang memiliki daya juang yang tinggi, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan aspek-aspek karakter positif yang muncul. Pada akhirnya melalui pembelajaran pendidikan jasmani akan tumbuh karakter yang selaras dengan tujuan pendidikan nasional. Keberhasilan pendidikan jasmani bisa dilakukan karena rencana yang baik, sehingga penyusunan rencana yang baik akan menunjang tercapainya tujuan pendidikan.

Keberadaan pendidikan jasmani memiliki andil besar dalam menyiapkan keberhasilan peserta didik dalam mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, “bukan hanya menjadikan anak-anak bangsa yang pandai saja”, melainkan anak-anak bangsa yang memiliki karakter dan ber-etika. Pendidikan jasmani mempersiapkan peserta didik yang kompeten atau memiliki pengetahuan yang cukup, mereka juga harus mengerti dan dapat melakukan pengetahuan “baik” yang sudah diperoleh sesuai etika yang berlaku di masyarakat Indonesia.

Pendidikan kita mulai sekolah dasar (SD) sampai dengan Sekolah Lanjutan Atas (SLTA) lebih banyak memberikan ruang kepada peserta didik untuk mengasah kemampuannya pada aspek pengetahuan (baca, tulis, hitung), dan kurang memberikan kesempatan untuk mengasah aspek; *ethics, esthetics* dan *gymnastic*. Sajian mata pelajaran di kurikulum SD dalam satu minggu 32 jam, untuk materi baca, tulis, hitung 26 jam, dan untuk pendidikan jasmani dan kesenian masing-masing 4 jam dan 2 jam. Demikian juga sajian materi kurikulum SMP dalam satu minggu 32 jam, untuk materi baca, tulis, hitung 28 jam, dan untuk pendidikan jasmani dan kesenian masing-masing 2 jam dan 2 jam. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aspek pengetahuan (baca, tulis, hitung) di Indonesia masih dianggap lebih penting dibanding sikap dan psikomotor. Mendudukkan tujuan pendidikan (pengetahuan, sikap dan psikomotor) secara seimbang diperlukan agar dihasilkan lulusan yang pintar dan berkarakter [3].

Ujian Akhir Nasional (UAN) merupakan parameter keberhasilan pendidikan nasional, yang dominan mengukur aspek pengetahuan. Pelaksanaan UAN memiliki beberapa dampak positif di sekolah sebagai parameter kelulusan pendidikan di tanah air, namun tidak sedikit dampak negatif yang dirasakan terhadap matapelajaran lain yang tidak termasuk mata uji UAN, baik bagi sekolah, kepala sekolah, siswa, orang tua siswa dan *stakeholder* yang lain. Dampak negatif tersebut yang sebaiknya dapat dikurangi atau diminimalkan, sehingga pendidikan

betul-betul akan menghasilkan lulusan yang pintar dan berkarakter.

Kasus-kasus di depan menunjukkan kepada kita bahwa sudah terjadi pergeseran tata nilai yang dianut masyarakat lingkungan pendidikan. Pendidikan yang seharusnya menghargai proses belajar, ternyata belum mampu dilaksanakan secara optimal dilakukan oleh lembaga pendidikan formal. UAN sebagai parameter kelulusan memberikan dampak yang luar biasa terhadap lembaga bimbingan belajar (kursus). Anak-anak kita kelas 6 SD, kelas 9 SMP dan kelas 12 SMA/SMK/MA seringkali menambah jam materi ujian melalui lembaga bimbingan tersebut. Apakah anak-anak kita yang lulus tersebut lebih banyak ditentukan oleh proses pendidikan dan pembelajaran di sekolah, atau dominan ditentukan dari hasil bimbingan belajar? Inilah salah satu yang menjadi keprihatinan penulis [3].

Karakter bangsa yang mulai memudar dikemukakan [4] bahwa; pergeseran nilai-nilai karakter bangsa saat ini sangat tampak dalam kehidupan bermasyarakat, seperti penghargaan terhadap nilai budaya dan bahasa, nilai solidaritas social, musyawarah mufakat, kekeluargaan, sopan santun, kejujuran dan integritas, rasa malu dan rasa cinta tanah air dirasakan makin memudar.

Upaya pengembangan karakter dilakukan melalui tiga tahap pengetahuan (*knowing*), pelaksanaan (*acting*), dan kebiasaan (*habit*). Keberadaan karakter tidak terbatas pada pengetahuan saja. Seseorang yang memiliki pengetahuan kebaikan belum tentu mampu bertindak sesuai dengan pengetahuan yang diperoleh, jika tidak terlatih (menjadi kebiasaan) untuk melakukan kebaikan tersebut. Karakter juga menjangkau wilayah emosi dan kebiasaan diri. Dengan demikian diperlukan tiga komponen karakter yang baik (*components of good character*) yaitu *moral knowing* (pengetahuan tentang moral), *moral feeling* atau perasaan (penguatan emosi) tentang moral, dan *moral action* atau perbuatan bermoral. Dengan demikian karakter tidak cukup hanya untuk diketahui, melainkan harus dilakukan dalam bentuk perbuatan moral.

Upaya pembentukan atau pengembangan karakter lebih mudah dan akan berhasil dilakukan melalui pembiasaan hidup, berbentuk kegiatan sehari-hari yang pada akhirnya akan menjadi sebuah kebiasaan (*habit*) dan bukan disajikan secara teoritik. Penanaman disiplin, jujur, tanggung jawab, dan kerjasama lebih mudah dilakukan dan dibentuk melalui kegiatan bermain, bukan disajikan secara teoritik. "Dengan bermain" seseorang akan kelihatan karakternya, apakah dia disiplin, jujur, tanggung jawab, dan kerjasama atau tidak. Kerja sama akan lebih mudah dilakukan melalui permainan beregu, seperti sepakbola. Pemain sepakbola membangun serangan untuk mencetak gol ke gawang lawan bekerja sama dengan melakukan *passing* dan

dribbling (*gymnastic*) akan membuahkan hasil lebih optimal dibanding dengan pemain sepakbola yang melakukan *dribbling* mulai dari gawang sendiri sampai gawang lawan. Sedangkan percaya diri dan kemandirian peserta didik akan dapat dibentuk melalui olahraga perorangan, seperti pencak silat, karate, tinju, dan sebagainya. Kesabaran, tanggung jawab, percaya diri dapat juga dilakukan melalui pendidikan seni (*esthetics*) [3].

Dengan demikian pendidikan karakter dapat dibentuk salah satunya melalui pendidikan jasmani dan olahraga (*gymnastics*), melalui aktivitas motorik yang dilakukan secara terus-menerus, sehingga menjadi kebiasaan.

Pendidikan jasmani dan olahraga dapat dioptimalkan untuk pembentukan karakter. Melalui aktivitas fisik (jasmani) karakter anak akan terbentuk karakternya apabila dilakukan berdasarkan prinsip yang benar, memiliki isi, strategi yang digunakan tepat, dan dilakukan evaluasi secara tepat. Keberhasilan tersebut akan lebih tinggi apabila dilakukan selaras dengan teori belajar gerak yang meliputi tiga tahapan: (1) kognisi, (2) asosiasi, dan (3) otomatisasi. Pembentukan karakter berada pada tahap asosiasi; peserta didik diberi kesempatan untuk melakukan kegiatan fisik sebanyak mungkin melalui permainan dan olahraga, sehingga karakternya akan terbentuk.

KONSEP BELAJAR GERAK

Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki karakteristik khusus berupa aktivitas fisik (jasmani). Aktifitas jasmani inilah yang merupakan indikator utama sebagai media dalam kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga. Oleh karena itu penguasaan konsep tentang belajar dan belajar motorik (gerak) merupakan hal penting yang harus dikuasai oleh siswa dan guru pendidikan jasmani sebagai bekal dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar.

Referensi [5] menyatakan, bahwa belajar merupakan perubahan perilaku atau perubahan kecakapan yang mampu bertahan dalam waktu tertentu sebagai akibat dari latihan dan pengalaman, dan bukan berasal dari proses pertumbuhan. Oxendine (1984) menggambarkan belajar sebagai: (1) akumulasi pengetahuan, (2) penyempurnaan dalam suatu kegiatan, (3) pemecahan suatu masalah, dan (4) penyesuaian dengan situasi yang berubah-ubah.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan perilaku yang relatif permanen sebagai akibat dari latihan dan pengalaman dimasa lalu, dan bukan berasal dari proses pertumbuhan.

Perubahan yang terjadi sebagai hasil belajar menurut Gagne' (1985) dan Bloom (1985) dapat dikategorikan menjadi lima kelompok, yaitu: (1) keterampilan intelektual, (2) informasi verbal, (3)

strategi pengetahuan, (4) sikap, dan (5) keterampilan motorik.

Terjadinya perubahan pada keterampilan intelektual, informasi verbal, dan strategi pengetahuan atau menurut Bloom disebut kawasan pengetahuan merupakan bentuk dalam pengetahuan yang menunjuk pada informasi yang tersimpan dalam pikiran. Sedangkan perubahan yang terjadi pada sikap dan keterampilan motorik atau menurut Bloom meliputi kawasan sikap dan psikomotor merupakan bentuk dalam gerakan yang menunjukkan aksi atau reaksi yang dilakukan seseorang dalam mencapai tujuan.

Magill (1980) menjelaskan bahwa perubahan perilaku yang terjadi dalam belajar motorik dapat diamati, bahkan dapat diukur dari sikap dan penampilannya dalam suatu gerakan atau penampilan tertentu. Karakteristik penampilan merupakan indikator dari pengembangan belajar atau penguasaan keterampilan yang telah dikembangkan menjadikan seseorang dapat memiliki keterampilan yang lebih baik dari sebelumnya, dan makin meningkatnya penguasaan keterampilan tersebut, maka waktu yang diperlukan untuk menampilkan keterampilan tersebut juga makin singkat. Oleh karena itu konsep belajar motorik (gerak) berkaitan erat dengan konsep belajar yang dikembangkan oleh Gagne' dan Bloom, yaitu perubahan sikap dan keterampilan atau perubahan yang terjadi pada kawasan sikap dan psikomotor.

Schmidt (1988) dan Rahantoknam (1988) menyatakan, belajar motorik (gerak) adalah proses belajar yang diwujudkan melalui respons-respons muskuler yang di ekspresikan dalam bentuk gerakan tubuh atau bagian tubuh, perubahan yang terjadi selama belajar merupakan hasil dari suatu latihan dan pengalaman yang memiliki ciri relatif tetap.

Dari beberapa pendapat yang dikemukakan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa: (1) belajar motorik merupakan suatu proses terjadinya suatu perubahan bukan hasil, (2) hasil belajar berupa kemampuan merespon yang diwujudkan dalam bentuk keterampilan gerak, (3) kemampuan yang diperoleh bersifat relatif permanen, (4) kemampuan gerak yang dihasilkan berasal dari latihan dan pengalaman bukan karena proses pertumbuhan.

Penguasaan konsep tahap-tahap belajar motorik diperlukan oleh guru pendidikan jasmani, karena gerak merupakan media dalam mempelajari pendidikan jasmani, dengan penguasaan konsep belajar motorik secara baik, diharapkan akan menunjang kemampuan guru dalam menyampaikan materi keterampilan kepada siswa.

Menurut Fitts dan Posner yang dikutip oleh Schmidt (1988) dan Lutan (1988) menjelaskan bahwa belajar keterampilan motorik (gerak) berlangsung melalui beberapa fase, yaitu: (1) fase kognitif, (2) fase fiksasi (asosiasi), dan (3) fase

otomatisasi. Pada bagian lain Lutan mengutip pendapat Merrill yang menggambarkan belajar gerak terdiri dari tahap penguasaan, penghalusan dan penstabilan gerak.

1) Tahap Kognitif

Menurut [6] bahwa belajar yang memasuki pada tahap kognitif banyak melibatkan keterampilan intelektual. Pada tahap ini siswa mulai mencoba-coba dalam melaksanakan tugas gerak. Siswa yang bersangkutan dihadapkan dengan tugas yakni apa yang harus dilakukan. Sedangkan [7] menyebut tahap ini dengan istilah tahap formasi rencana. Pada tahap ini siswa harus memahami apa yang diperlukan oleh keterampilan atau tugas tersebut, siswa harus memformulasikan rencana pelaksanaan, dan apabila telah memperoleh konsep-konsep verbal yang cukup, maka dia akan dapat mencerna keterampilan tersebut sampai pada taraf tertentu pada fase ini.

2) Tahap Asosiatif

Tahap asosiasi menurut Lutan (1988) mulai ditinggalkan asosiasi verbal, dan pelaku memusatkan perhatian pada bagaimana melakukan pola gerak yang baik (benar). Permulaan dari tahap ini ditandai oleh makin efektifnya cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan mereka mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Tahap asosiasi menurut [7] disebut sebagai tahap latihan, yang merupakan rangkaian dari tahap rencana pelaksanaan. Pada tahap ini siswa melaksanakan latihan sesuai dengan rencana pelaksanaan. Adapun pendapat Fitts seperti yang dikutip Schmidt (1988) menyebut tahap ini sebagai tahap fiksasi, jadi pada tahap asosiatif ini gerakan yang dilakukan siswa tidak lagi untung-untungan, tetapi makin konsisten. Gerakan siswa makin terpolakan, dan mereka mulai menyadari kaitan antara gerak yang dilakukan dengan hasil yang dicapai.

3) Tahap Otomatisasi

Tahap otomatisasi merupakan tahap paling akhir dari belajar gerak. [7] menyatakan, bahwa pada pelaksanaan oto-matis, belajar keterampilan makin ringan dalam penyelesaian suatu tugas atau keterampilan, dan ini berarti makin menurun tekanan atau beban yang dialami oleh siswa. Pada fase ini siswa mampu melakukan seluruh rencana pelaksanaan secara otomatis atau tanpa disadari sama sekali, pelaku telah mencapai rangkaian gerakan melalui latihan yang sungguh-sungguh, dan rentangan kesalahan mulai berkurang, pola gerakan sementara telah disempurnakan, dan siswa melakukan seluruh pola gerakan secara otomatis dengan hasil yang cukup memuaskan.

Meskipun tekanan belajar motorik adalah penguasaan keterampilan, bukan berarti aspek lain seperti domain kognitif dan sikap diabaikan. Menurut

Lutan (1988) belajar gerak dalam pendidikan jasmani mencerminkan suatu kegiatan yang disadari dari mana aktivitas belajar di arahkan untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan.

Pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani banyak melibatkan aktivitas fisik atau menurut taksonomi tujuan pendidikan dari Bloom banyak melibatkan kawasan psikomotor, sehingga penyajian materi mata pelajaran pendidikan jasmani harus dilakukan sesuai dengan tahap-tahap belajar motorik.

TUJUAN PENDIDIKAN JASMANI

Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab” [1].

Pembentukan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa menjadi tujuan utama bagi bangsa Indonesia, sehingga bukan hanya pintar saja, tetapi pintar yang bermartabat atau beretika (*ethics*).

Selaras dengan tujuan pendidikan tersebut, maka tujuan pendidikan jasmani menurut [8] meliputi: (1) kawasan fisik terdiri dari: kekuatan, daya tahan, dan kelentukan, (2) kawasan psikomotor yang terdiri dari: kemampuan perseptual-motorik (keseimbangan, *kinestetics*, diskriminasi visual, diskriminasi *auditory*, koordinasi visual-motorik, *sensitivity tactile*, keterampilan gerak fundamental (keterampilan memanipulasi tubuh, memanipulasi objek, dan keterampilan ber-olahraga), (3) kawasan kognitif atau perkembangan intelektual yang terdiri dari: pengetahuan, kemampuan dan keterampilan intelektual. (4) kawasan sikap yang menyangkut perkembangan personal, sosial dan emosional yang terdiri dari: respon kesehatan untuk aktivitas fisik, aktualisasi diri, dan penghargaan diri.

Tujuan pendidikan dalam kurikulum 2013 memiliki tiga tujuanyaitu: pementukan sikap, pengetahuan dan keterampilan. Ketiganya merupakan satu kesatuan yang utuh dan tidak dapat dipisahkan, hanya saja persentase tujuan setiap level sekolah (SD, SLTP, dan SLTA) berbeda. SD menitikberatkan pada aspek sikap, SLTP, fokus sikap berkurang, pengetahuan dan keterampilan meningkat, termasuk juga SLTA. Fokus setiap mata pelajaran dan aspek yang dikembangkan juga berbeda-beda untuk masing-masing mata pelajaran, sesuai dengan karakteristik masing-masing mata pelajaran tersebut.

Fungsi olahraga sebagai salah satu sarana yang dipakai untuk melaksanakan proses pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, olahraga berfungsi sebagai sarana untuk: (1) penyaluran emosi, (2) penguatan identitas, (3) kontrol sosial, (4) sosialisasi,

(5) agen perubahan, (6) penyaluran kata hati, dan (7) mencapai keberhasilan (Wuest and Bucher, 1995).

Sejalan dengan konsep pendidikan jasmani yang telah dikemukakan, maka pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah berfungsi untuk meningkatkan aspek: (1) organik, (2) neuromuskuler, (3) perseptual, (4) kognitif, (5) sosial, dan (6) emosional peserta didik (Depdiknas, 2003).

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani [9].

Menurut [10] ada 5 tujuan yang hendak dicapai melalui pendidikan jasmani: (1) Organik. Aspek ini terkait dengan masalah kemampuan siswa mengembangkan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular dan kelentukan. (2) Neuromuscular. Aspek ini terkait dengan kemampuan siswa dalam mengembangkan keterampilan lokomotor, keterampilan non lokomotor dan bentuk-bentuk keterampilan dasar bermain, factor-factor gerak, keterampilan olahraga, dan keterampilan rekreasi. (3) Interperatif. Aspek ini terkait dengan masalah kemampuan siswa untuk menyelidiki, menemukan, memperoleh pengetahuan, mengukur kemampuan, dan tata cara atau sopan santun. Menggunakan setrategi dan teknik yang termasuk didalam kegiatan organisasi.

DOMAIN SIKAP

Ranah sikap menurut [11], menentukan keberhasilan belajarseseorang. Orang yang tidak memiliki minat terhadap materi pelajaran tertentu, maka akan sulit mencapai keberhasilan belajar secara optimal.

Keberhasilan pembelajaran pada ranah kognitif dan psikomotor dipengaruhi oleh kondisi sikap peserta didik. Peserta didik yang memiliki minat belajar dan sikap positif terhadap pelajaran akan merasa senang mempelajari mata pelajaran tertentu, sehingga dapat mencapai hasil pembelajaran yang optimal. Walaupun para pendidik sadar akan hal ini, namun belum banyak tindakan yang dilakukan pendidik secara sistematis untuk meningkatkan minat peserta didik. Oleh karenanya untuk mencapai hasil belajar yang optimal, dalam merancang program pembelajaran dan kegiatan pembelajaran bagi peserta didik, pendidik harus memperhatikan karakteristik sikap peserta didik.

Krathwohl (1961) menyatakan tingkatan ranah sikap meliputi, yaitu: *receiving (attending)*, *responding*, *valuing*, *organization*, dan *characterization*. Hal tersebut selaras dengan pendapat [12] yang menyatakan bahwa aspek-aspek emosional, seperti perasaan, minat, sikap, kepatuhan terhadap moral dan sebagainya, di dalamnya

mencakup: (1) penerimaan (*receiving/attending*), (2) sambutan (*responding*), (3) penilaian (*valuing*), (4) pengorganisasian (*organization*), dan (5) karakterisasi (*characterization*).

Evalusi sikap meliputi: (1) *Receiving*: merujuk kepada kepekaan siswa terhadap stimulus, kemauan untuk menerima. Contoh: memperhatikan, menerima, (2) *Responding*: merujuk kepada perhatian aktif siswa terhadap stimulus, kemauan untuk merespon atau memberi perhatian. Contoh: menikmati, memberi kontribusi, kerjasama, (3) *Valuing*: merujuk kepada keyakinan dan sikap, komitmen. Contoh: menghormati, mempertimbangkan, (4) *Organization*: merujuk kepada internalisasi nilai dan keyakinan yang melibatkan konseptualisasi nilai dan organisasi sistem nilai. Contoh: mengklarifikasi, menguji dan (6) *Characterization*: merujuk kepada internalisasi dan perilaku yang merefleksikan seperangkat nilai dan karakteristik filosofi kehidupan (penjatiidirian). Contoh: menyimpulkan, menetapkan

Referensi [8] mengemukakan isi dari domain sikap antara lain: Reaksi positif; apresiasi; kesenangan; kesadaran diri; tingkat apresiasi; persepsi diri; perasaan; penyesuaian diri terhadap masyarakat; klasifikasi nilai-nilai; sikap; sikap positif. Sedangkan alat evaluasi yang digunakan dapat berupa: Perilaku sosial; test kepribadian; *anecdotal records*; *check list*; skala sikap; angka penilaian; dan konsep skala diri.

Ranah sikap lain yang penting dan menunjang keberhasilan dalam kehidupan bermasyarakat diantaranya adalah: (1) **kejujuran**: peserta didik harus belajar menghargai kejujuran dalam berinteraksi dengan orang lain, (2) **integritas**: peserta didik harus mengikatkan diri pada kode nilai, misalnya moral dan artistik, (3) **adil**: peserta didik harus mengagungkan prinsip-prinsip bahwa semua orang mendapat perlakuan yang sama dalam memperoleh pendidikan, (4) **kebebasan**: peserta didik harus yakin bahwa negara yang demokratis memberi kebebasan yang bertanggung jawab secara maksimal kepada semua orang.

DOMAIN KOGNITIF

Aspek kognitif menurut Bloom (1985) berkaitan aspek-aspek intelektual atau kemampuan berfikir seseorang, didalamnya mencakup: (1) pengetahuan (*knowledge*), (2) pemahaman (*comprehension*), (3) penerapan (*application*), (4) penguraian (*analysis*), (5) memadukan (*synthesis*), dan (6) penilaian (*evaluation*);

Referensi [8] mengemukakan isi dari domain pengetahuan antara lain: Aturan bermain; tindakan/langkah yang aman; etika dalam bermain; terminologi; strategi; pengaruh aktivitas; keputusan-keputusan; *problem-problem*. Sedangkan alat evaluasi yang digunakan dapat berupa tes tertulis; pilihan; pedoman penemuan; skala rating; “penilaian

acuan kriteria”; “penilaian acuan norma”; formatif; sumatif

Berbagai aspek yang terkait dengan kemampuan pengetahuan tersebut digunakan sebagai indikator dalam penilaian pendidikan jasmani pada aspek pengetahuan, sehingga aspek-aspek aturan bermain; tindakan/langkah yang aman; etika dalam bermain; terminologi; strategi; pengaruh aktivitas; keputusan-keputusan; *problem-problem* dan sebagainya merupakan indikator untuk dinilai.

Referensi [12] dalam sistim klasifikasinya tentang tujuan pengajaran untuk ranah pengetahuan, membuat daftar 6 perilaku pengetahuan dalam urutan yang mendaki. Demonstrasi perilaku yang berhasil dalam tingkat apapun tergantung dari tingkat pencapaian sebelumnya. Perilaku pengetahuan dari Bloom dan contoh-contoh proses mental yang diberikan pengarang dalam teks ini adalah: (1) **pengetahuan**, (2) **pemahaman**, (3) **aplikasi**, (4) **analisis**, (5) **sintesis**, dan (6) **evaluasi**.

DOMAIN PSIKOMOTOR

Aspek psikomotor menurut [12] yaitu kawasan yang berkaitan dengan aspek-aspek keterampilan yang melibatkan fungsi sistem syaraf dan otot (*neuronmuscular system*) dan fungsi psikis. Kawasan ini terdiri dari: (1) kesiapan (*set*), (2) peniruan (*imitation*), (3) membiasakan (*habitual*), (4) menyesuaikan (*adaptation*) dan (5) menciptakan (*origination*).

Referensi [8] mengelompokkan domain psikomotor dan domain fisik menjadi dua hal yang berbeda, hal tersebut berbeda dengan taksonomi [12] yang memasukkan pada domain psikomotor. [8] mengemukakan isi dari domain fisik antara lain: Latihan umum & latihan khusus.

Domain psikomotor menurut [8] memiliki prinsi, isi, strategi dan evaluasi. Isi antara lain berupa **Pengembangan aktivitas**; gerak dasar; uji diri; gerakan berirama dan tari; pertandingan; aktivitas beregu (tim); aktivitas berpasangan; aktivitas individu; aktivitas aquatic; dan aktivitas pendidikan di alam bebas/luar.

Tujuan penampilan motorik (gerak) menurut [8] antara lain: (1) mempersepsi, (2) membuat pola, (3) menyesuaikan, (4) menyempurnakan, (5) memvariasi, (6) improvisasi, dan (7) merangkai (*composing*).

PENDIDIKAN KARAKTER

Karakter menurut Pusat Bahasa Depdiknas dinyatakan sebagai “bawaan, hati, jiwa, kepribadian, budi pekerti, perilaku, personalitas, sifat, tabiat, temperamen, watak”. Adapun berkarakter adalah berkepribadian, berperilaku, bersifat, bertabiat, dan berwatak”. Menurut Musfiroh (UNY, 2008), karakter mengacu kepada serangkaian sikap (*attitudes*),

perilaku (*behaviors*), motivasi (*motivations*), dan keterampilan (*skills*).

[13] mengemukakan; karakter berasal dari bahasa latin yang berarti “dipahat”. Sebuah kehidupan ibarat batu granit yang dipahat, sehingga memahatnya tidak boleh sembarangan, melainkan harus dilakukan secara baik. Karakter merupakan gabungan dari kebajikan dan nilai-nilai yang dipahat dalam kehidupan manusia. Sembilan karakter yang dapat mengantarkan kesuksesan seseorang menurut [13] adalah sebagai berikut: (1) keberanian, (2) kesetiaan, (3) kerajinan, (4) kerendahan hati, (5) kehematan, (6) kejujuran, (7) kelemahan-lembutan, (8) penghormatan, dan (9) berterima kasih.

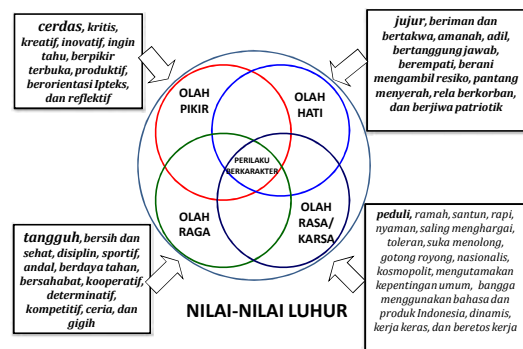
Pendidikan karakter dapat dimaknai sebagai pendidikan nilai, pendidikan budi pekerti, pendidikan moral, pendidikan watak, yang bertujuan mengembangkan kemampuan peserta didik untuk memberikan keputusan baik-buruk, memelihara apa yang baik, dan mewujudkan kebaikan itu dalam kehidupan sehari-hari dengan sepenuh hati (Mendiknas, 2010).

Nilai-nilai karakter yang tercantun dalam kurikulum KTSP (2006) antara lain meliputi nilai: kerjasama, sportivitas, kejujuran, semangat, percaya diri, disiplin, kerja keras, keberanian, estetika, pantang menyerah, tanggung jawab, mengikuti aturan kebersihan dan keselamatan.

Karakter dikembangkan melalui tahap pengetahuan (*knowing*), pelaksanaan (*acting*), dan kebiasaan (*habit*). Karakter tidak terbatas pada pengetahuan saja. Seseorang yang memiliki pengetahuan kebaikan belum tentu mampu bertindak sesuai dengan pengetahuannya, jika tidak terlatih (menjadi kebiasaan) untuk melakukan kebaikan tersebut. Karakter juga menjangkau wilayah emosi dan kebiasaan diri. Dengan demikian diperlukan tiga komponen karakter yang baik (*components of good character*) yaitu *moral knowing* (pengetahuan tentang moral), *moral feeling* atau perasaan (penguatan moral), dan *moral action* atau perbuatan bermoral. Hal ini diperlukan agar peserta didik dan atau warga sekolah lain yang terlibat dalam sistem pendidikan tersebut sekaligus dapat memahami, merasakan, menghayati, dan mengamalkan (mengerjakan) nilai-nilai kebajikan (moral).

Pendidikan karakter merupakan usaha untuk mendidik anak-anak agar dapat mengambil keputusan dengan bijak dan mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mereka dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap lingkungannya [14]. Definisi lain dikemukakan [15] yang menyatakan bahwa pendidikan karakter merupakan sebuah proses transformasi nilai-nilai kehidupan untuk ditumbuhkembangkan dalam kepribadian seseorang, sehingga menjadi satu dalam perilaku sehari-hari orang tersebut.

Berdasarkan pendapat di depan, dapat disimpulkan ciri khusus pendidikan karakter ditandai oleh: (1) adanya transfer nilai-nilai yang dianut masyarakat, (2) ditumbuhkembangkan dalam kepribadian setiap orang, dan (3) dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Tiga hal tersebut merupakan satu kesatuan yang utuh, tidak hanya kemampuan pengetahuan saja, tetapi harus juga dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Karakter seseorang akan tampak dalam bentuk perilaku sehari-hari. Hal tersebut selaras dengan pendapat Ki Hajar Dewantoro yang menyatakan “..... pendidikan adalah daya upaya untuk memajukan bertumbuhnya budi pekerti (kekuatan batin, karakter), pikiran (*intellect*), dan tubuh anak. Bagian-bagian itu tidak boleh dipisahkan agar kita dapat memajukan kesempurnaan hidup anak-anak kita..” (*Ki Hajar Dewantoro*). Nilai-nilai luhur dari pendidikan diharapkan akan mampu mengembangkan karakter dalam membangun generasi yang JUJUR, CERDAS, TANGGUH, dan PEDULI, selaras dengan pendidikan yang digagas oleh kementerian pendidikan dan kebudayaan nasional, yang tersaji pada bagan berikut. (Bagan 1).



Bagan 1. Nilai-nilai Luhur Pendidikan Karakter

Mencermati bagan 1 di atas, secara konseptual perilaku berkarakter dibentuk melalui empat pilar; olah pikir, olah hati, olahraga dan olah rasa/karsa. Namun kondisi riil perencanaan pendidikan (kurikulum) belum memberikan proporsi yang berimbang pada empat pilar tersebut. Olah pikir memiliki proporsi paling banyak dalam kurikulum. Hampir 36 jam, kurikulum kita dipenuhi dengan materi olah pikir, sedangkan olah hati, olahraga dan olah rasa/karsa sisanya (4 jam).

Bertolak dari kondisi tersebut terasa wajar apabila lomba *science* tingkat dunia dimenangkan oleh putra-putra Indonesia, namun dibidang karya ilmiah, publikasi penelitian, karya inovatif, wakil-wakil kita seringkali kalah bersaing.

Pembentukan karakter dalam diri individu menurut [16], merupakan fungsi dari seluruh potensi individu manusia (pengetahuan, sikap, konatif, dan psikomotorik) dalam konteks interaksi sosial kultural

(dalam keluarga, sekolah, dan masyarakat) dan berlangsung sepanjang hayat. Konfigurasi karakter dalam konteks tsb. Adalah: (1) Olah Hati (*Spiritual and emotional development*), (2) Olah Pikir (*intellectual development*), (3) Olah Raga dan Kinestetik (*Physical and kinesthetic development*), dan (4) Olah Rasa dan Karsa (*Affective and Creativity development*).

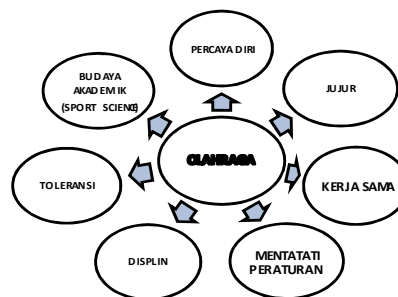
Pendidikan karakter dikembangkan oleh Depdikbud dengan empat pilar berupa; olah pikir, olah hati, olah rasa/karsa dan olahraga. **Olah pikir** berupa cerdas, kritis, kreatif, inovatif, ingin tahu, berpikir terbuka, produktif, berorientasi Ipteks, dan reflektif dapat diperoleh dengan intervensi baca, tulis hitung (*read, write&arytmatics*). **Olah hati** berupa jujur, beriman dan bertakwa, amanah, adil, bertanggung jawab, berempati, berani mengambil resiko, pantang menyerah, rela berkorban, dan berjiwa patriotik. **Olah rasa/karsa** berupa peduli, ramah, santun, rapi, nyaman, saling menghargai, toleran, suka menolong, gotong royong, nasionalis, kosmopolit, mengutamakan kepentingan umum, bangga menggunakan bahasa dan produk Indonesia, dinamis, kerja keras, dan beretos kerja. **Olahraga** berupa tangguh, bersih dan sehat, disiplin, sportif, andal, berdaya tahan, bersahabat, kooperatif, determinatif, kompetitif, ceria, dan gigih

Nilai-nilai yang terkandung dari olah hati, olah rasa/karsa dan olahraga dapat diperoleh melalui aktivitas yang melibatkan *ethics, esthetics & gymnastic*. Bagian ini yang kurang memperoleh proporsi dalam kurikulum di bidang pendidikan.

Pendidikan karakter adalah proses pengembangan nilai untuk mewujudkan manusia berkarakter baik. Berkarakter artinya berkepribadian, berperilaku, bersifat, bertabiat, dan berwatak yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Manusia berkarakter baik dinyatakan dengan hidup berperilaku benar dalam hubungannya dengan Tuhan, sesama manusia, alam lingkungan, dan dengan diri sendiri. Lickona (1991) menyatakan bahwa karakter adalah nilai-nilai yang bersifat operasional atau nilai yang terwujud dalam perbuatan. Oleh karena itu, pendidikan karakter identik dengan pendidikan nilai.

Penyelenggaraan pendidikan karakter harus berpijak kepada nilai-nilai yang bersumber dari agama, filsafat, ideologi, sosio-kultural dan psikologi, yang selanjutnya dikembangkan menjadi nilai-nilai yang lebih banyak (yang bersifat relatif) sesuai dengan kebutuhan, kondisi, dan lingkungan pendidikan.

MEMBANGUN KARAKTER MELALUI PENDIDIKAN JASMANI & OLARAHAGA



Bagan 2. Membangun Karakter Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Winarno, 2012)

PENGEMBANGAN KARAKTER

Pengembangan karakter menjadi bagian penting yang harus dikembangkan dan diselenggarakan oleh lembaga pendidikan. Tujuan pendidikan karakter pada dasarnya mewujudkan peserta didik yang berperilaku baik (berkarakter positif). Tumbuh dan berkembangnya perilaku baik akan mendorong peserta didik mengaktualisasikan dirinya secara baik, benar dan bertujuan ke arah kemaslahatan kehidupannya.

Perkembangan karakter merupakan hasil perpaduan proses pendidikan formal sepanjang hidup dan pendidikan informal (Stoll & Beller, 2000), Karakter terbentuk dari hubungan tiga antara: pengetahuan, nilai, dan sesuatu tindakan yang benar [17].

Dimensi-dimensi yang termasuk dalam *moral knowing* yang akan mengisi ranah pengetahuan adalah kesadaran moral (*moral awareness*), pengetahuan tentang nilai-nilai moral (*knowing moral values*), penentuan sudut pandang (*perspective taking*), penalaran moral (*moral reasoning*), keberanian mengambil keputusan (*decision making*), dan pengetahuan diri (*self-knowledge*). *Moral feeling* merupakan penguatan aspek emosi peserta didik untuk menjadi manusia berkarakter. Penguatan ini berkaitan dengan bentuk-bentuk sikap yang harus dirasakan oleh peserta didik, yaitu kesadaran akan suara-hati (*conscience*), percaya diri (*self esteem*), kepekaan terhadap kondisi orang lain (*emphaty*), cinta kebaikan (*loving the good*), pengendalian diri (*self control*), dan kerendahan hati (*humility*). *Moral action* adalah perbuatan atau tindakan moral yang merupakan hasil (*outcome*) dari dua komponen karakter lainnya. Untuk memahami apa yang mendorong seseorang dalam perbuatan yang baik (*act morally*), maka harus dilihat tiga aspek lain dari karakter yaitu kompetensi (*competence*), kehendak (*will*), dan kebiasaan (*habit*).

Pengembangan karakter dalam suatu sistem pendidikan merupakan keterkaitan antara komponen-komponen karakter yang mengandung nilai-nilai perilaku, yang dapat diselenggarakan secara bertahap

dan saling berhubungan antara pengetahuan nilai-nilai, perbuatan, dan dengan sikap atau emosi yang kuat, baik terhadap Tuhan YME, diri sendiri, sesama, lingkungan, bangsa dan negara serta dunia internasional.

Kebiasaan berbuat baik tidak selalu menjamin bahwa manusia yang telah terbiasa secara sadar menghargai pentingnya nilai karakter (*valuing*). Karena mungkin saja perbuatannya itu dilandasi oleh rasa takut untuk berbuat salah, bukan karena tingginya penghargaan akan nilai. Misalnya, ketika seseorang berbuat jujur hal itu dilakukan karena dinilai oleh orang lain, bukan karena keinginan yang tulus untuk mengharagi nilai kejujuran. Oleh karena itu, dalam pendidikan karakter diperlukan juga aspek perasaan (*domain affection*). Komponen ini dalam pendidikan karakter disebut dengan "*desiring the good*" atau keinginan untuk berbuat kebaikan. Pendidikan karakter yang baik harus melibatkan bukan saja aspek "*knowing the good*" (*moral knowing*), tetapi juga "*desiring the good*" atau "*loving the good*" (*moral feeling*), dan "*acting the good*" (*moral action*). Tanpa itu semua manusia akan sama seperti robot. Oleh karena itu, jelaslah bahwa karakter dikembangkan melalui keterpaduan *moral knowing*, *moral feeling*, dan *moral action*. Dengan kata lain, makin lengkap komponen moral dimiliki manusia, maka akan makin membentuk karakter yang baik atau unggul/tangguh.

Pengembangan karakter selama ini cenderung direalisasikan dalam pelajaran agama, pelajaran kewarganegaraan, atau pelajaran lainnya, yang terfokus pada pengenalan nilai-nilai secara pengetahuan, dan belum mendalam sampai ke penghayatan nilai sikap. Menurut Buchori (2007), pengembangan karakter seharusnya membawa peserta didik ke pengenalan nilai secara pengetahuan, penghayatan nilai sikap, akhirnya ke pengamalan nilai secara nyata. Untuk sampai ke pengamalan nyata (praksis), ada satu peristiwa batin yang amat penting yang harus terjadi dalam diri peserta didik, yaitu munculnya keinginan yang sangat kuat (tekad) untuk mengamalkan nilai. Peristiwa ini disebut *Conatio*, dan langkah untuk membimbing peserta didik membulatkan tekad ini disebut langkah konatif. Pendidikan karakter mestinya mengikuti langkah-langkah yang sistematis, dimulai dari pengenalan nilai secara pengetahuan, langkah memahami dan menghayati nilai-nilai sikap, dan langkah pembentukan tekad secara konatif. Ki Hajar Dewantoro menterjemahkannya ke dalam istilah *cipta, rasa, dan karsa*.

Paradigma pengembangan karakter di atas telah dianalisis berdasarkan kajian yang melibatkan nilai-nilai agama, norma-norma sosial-budaya, peraturan/hukum, prinsip-prinsip HAM, etika akademik, dan psikologi, hingga teridentifikasi nilai karakter yang dikelompokkan menjadi lima, yaitu

nilai-nilai perilaku manusia dalam hubungannya dengan (1) Tuhan Yang Maha Esa, (2) diri sendiri, (3) sesama manusia, (4) lingkungan, dan (5) kebangsaan.

NILAI-NILAI KARAKTER

Nilai-nilai yang dianggap penting dalam kehidupan manusia saat ini, menurut [18] dapat dikelompokkan menjadi tiga yaitu: (1) Nilai yang terkait dengan diri sendiri, (2) Nilai yang terkait dengan orang/mahluk lain, dan (3) Nilai yang terkait dengan ketuhanan. **Nilai diri sendiri** diantaranya adalah: jujur, kerja keras, tegas, sabar, ulet, ceria, teguh, terbuka, visioner, mandiri, tegar, pemberani, reflektif, tanggung jawab, disiplin, dan sebagainya. **Nilai orang lain** diantaranya adalah: senang membantu, toleransi, murah senyum, pemurah, mampu bekerja sama komunikatif, menyeru kebaikan (amar ma'ruf) mencegah kemungkaran, peduli (manusia dan alam) dan adil. **Nilai ketuhanan** diantaranya adalah: Ikhlas, Ikhsan, Iman, dan Taqwa.

Ary Ginanjar (2011:12) mengembangkan karakter menjadi tujuh budi utama, yang meliputi: (1) jujur, (2) tanggung jawab, (3) visioner, (4) disiplin, (5) kerja sama, (6) adil dan (7) peduli. [19] mengemukakan 10 kebajikan Esensial yang meliputi: (1) kebijaksanaan (*wisdom*), (2) keadilan (*justice*), (3) ketahanan (*fortitude*), (4) pengendalian diri (*self-control*), (5) kasih (*love*), (6) sikap positif (*positive attitude*), (7) kerja keras (*hard work*), (8) integritas (*integrity*), (9) penuh syukur (*gratitude*), dan (10) kerendahan hati (*humility*). Karakter menurut Aka Hawari (2011) ditandai dengan: (1) *The power of niat*, (2) *The power of learning*, (3) *The power of Motivasi*, (4) *The power of empathy*, dan (5) *The power of Komitmen*. Arnold (1999), mengatakan bahwa karakter dalam terminologi nilai sosial mencakup aspek-aspek kerjasama tim, loyalitas, pengorbanan diri, etika kerja, dan ketekunan yang dinamakan sebagai "karakter sosial" Beller (2002), mengatakan bahwa nilai-nilai karakter sosial itu mencakup loyalitas, dedikasi, pengorbanan, kerjasama tim, dan warga yang baik

PENGEMBANGAN KARAKTER MELALUI PENDIDIKAN JASMANI & OLAHRAGA

Karakter jujur, disiplin, sportif, tanggung jawab, dan kerjasama dapat dibangun melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Pengembangan karakter tidak cukup melalui pengetahuan, tetapi harus dilakukan melalui tiga tahap yaitu: (1) tahap pengetahuan (*knowing*), (2) pelaksanaan (*acting*), dan (3) kebiasaan (*habit*).

Pengembangan karakter melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga selaras dengan pendapat yang dikemukakan oleh [17] yang mementingkan keseimbangan antara *moral knowing*, *moral feeling*, dan *moral action*.

[17] menyatakan bahwa komponen karakter terdiri atas: *moral knowing*, *moral feeling*, dan *moral action*. Dalam hendaknya dilakukan pengembangan komponen-komponen karakter tersebut secara seimbang dan bersama-sama (tidak hanya salah satunya).

Praktik pendidikan karakter dengan pendekatan komprehensif yang dimodelkan oleh Lickona tersebut, dilakukan dengan pengembangan: (1) pengetahuan moral (pengetahuan tentang nilai-nilai moral, pertimbangan moral, pengambilan keputusan moral, dan pengetahuan diri); (2) perasaan moral (dengan mengembangkan kesadaran, kepercayaan diri, *emphatic*, cinta kebaikan, pengendalian diri, dan rasa kemanusiaan); dan (3) tindakan moral (kemampuan, kemauan, dan kebiasaan).

Semboyan yang menyatakan «ORANDUM EST UT SIT MEN SANA IN CORPORE SANO» yang berarti didalam badan yang sehat terdapat jiwa yang kuat merupakan semboyan pembentukan fisik merupakan bagian penting dari kesegaran pikiran atau jiwa, keseimbangan aktivitas fisik dan psikologis diperlukan.

Nilai-nilai luhur olahraga berkaitan erat dengan nilai-nilai karakter bangsa. Resolusi PBB Nomor 58/5 menyatakan bahwa *Sport as a means to promote Education, Health, Development and Peace* (United Nations, 2005). Barron Pierre de Coubertin Penggagas Olimpiade Modern, menyatakan tujuan olahraga bukanlah kemenangan, melainkan keikutsertaan, persahabatan dan hubungan antar umat manusia.

Pernyataan Bung Karno (9 April 1961) bahwa "*Dedication of life*" para olahragawan dan pembina olahraga, agar dapat melaksanakan Amanat Penderitaan Rakyat sesuai kerangka segi-segi cita-cita bangsa kita yang termasuk dalam "*Nation and Character Building*" Indonesia.

Selaras dengan pernyataan Soekarno terkait dengan *Nation and Character Building*, Ellen G. White menyatakan bahwa Pembangunan karakter adalah usaha paling penting yang pernah diberikan kepada manusia. Pembangunan karakter adalah tujuan luar biasa dari sistem pendidikan yang benar.

Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki peran besar dalam upaya pengembangan karakter, karena kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani melibatkan; pengetahuan, sikap dan psikomotor. Hal tersebut selaras dengan teori belajar gerak yang meliputi tiga tahapan, (1) kognisi, (2) asosiasi dan (3) otomatisasi. Pada bagian asosiasi inilah intervensi terhadap nilai-nilai karakter di asah.

Kegiatan olahraga setiap komponen yang terlibat memiliki fungsi dan peran masing-masing. Ada pemain atau atlet, pelatih, masit, dan penonton. Masing-masing memiliki peran yang berbeda, dan tidak ada yang tumpang tindih, misalnya menjadi

pemain sekaligus wasit, atau wasit sekaligus penonton.

Karena kejelasan peran tersebut, maka secara *ethics*, olahraga dapat digunakan sebagai alat dalam membangun karakter bangsa. Pemain, pelatih, masit, dan penonton ketika berada di lapangan mematuhi peraturan yang berlaku, kesadaran mematuhi aturan tersebut menumbuhkan sikap disiplin, sportif dan bertanggung jawab.

Seseorang yang melakukan aktivitas tersebut secara berulang-ulang, maka akan menumbuhkan kesadaran taat pada aturan yang berlaku, dan akhirnya memunculkan kebiasaan untuk hidup disiplin, sportif dan bertanggung jawab terhadap apa yang dia lakukan.

Karakter akan kelihatan dari dimensi sikap dan tidak dapat diwakili oleh dimensi sikap. Karakter seseorang akan kelihatan dari kehidupan sehari-hari. Sikap jujur, disiplin, sportif, kerja sama dan bertanggung jawab dibangun melalui perilaku, "bukan teoritik", sehingga intervensi yang dapat dilakukan adalah merancang kegiatan berupa aktivitas tertentu yang berbentuk pelaksanaan kegiatan, misalnya berbentuk festival, loma atau pertandingan.

Karakter bukan berbentuk teoritik, melainkan penerapan dari pengetahuan "baik" yang sudah dimiliki dalam bentuk kegiatan praktis di lapangan. Pengembangan karakter dapat dilakukan melalui aktivitas tertentu, misalnya: simulasi permainan, bermain, dan aktivitas lain yang dilakukan secara praktis.

PENUTUP

Upaya pembentukan karakter harus dilakukan oleh lembaga pendidikan dengan rancangan kurikulum yang seimbang antara akademik dan non akademik. Kegiatan akademik yang dilakukan mulai hari Senin sampai dengan hari Jumat, harus diimbangi kegiatan non akademik di hari Sabtu.

Pendidikan jasmani dan olahraga (*gymnastics*) dan Seni punya peran penting dalam pembentukan karakter. Karakter tidak dapat dibentuk dengan mengandalkan "teoritik" melainkan harus dilakukan pelaksanaan kegiatan "praktik", yang pada akhirnya memunculkan kebiasaan "baik".

Materi kurikulum yang lebih dominan mengembangkan kemampuan baca, tulis hitung (*read, write&arytmatics*), perlu diimbangi dengan kemampuan *ethics, esthetics & gymnastic*. Keseimbangan kedua aspek tersebut akan memunculkan pribadi-pribadi siswa dan mahasiswa yang berkarakter.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sisdiknas. 2003. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Depdiknas

- [2] Winarno, M.E. 2016. *Membentuk Mental Berkarakter Melalui Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Makalah disajikan pada Makalah disajikan pada Seminar Nasional Pendidikan Olahraga di STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung Pada Tanggal 19 Maret 2016
- [3] Winarno, M.E. 2012. *Pengembangan Karakter Bangsa Melalui Pendidikan Jasmani & Olahraga*. "Pidato Penukuan Guru Besar Universitas Negeri Malang. Malang: Universitas Negeri Malang.
- [4] Furqon, M. 2012. *Optimalisasi Pendidikan Karakter Bangsa dalam Perspektif Ketahanan Nasional Guna Meningkatkan Hubungan Pusat dan Daerah yang Harmonis dalam Rangka Menjaga Keutuhan NKRI*. Jakarta: Lembaga Ketahanan Nasional Republik Indonesia.
- [5] Bower, Gordon H. and Hilgard, Ernest R. 1981. *Theories of Learning*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall Inc.
- [6] Lutan R. 2001. *Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan IPTEK Olahraga. Dirjen Olahraga. Depdiknas.
- [7] Rahantoknam, Edward B. 1988. *Belajar Motorik: Teori Dan Aplikasinya Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta: P2LPTK, Ditjen Dikti Depdikbud.
- [8] Annarino, A.A; Cowell, C.C; Hazelton, H.W. 1980. *Curriculum theory and design in physical education*, (2nd edition). London: The C.V. Mosby Company.
- [9] UUSKN. 2005. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 03 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemenegpora
- [10] Ateng, Abdulkadir. 1993. "Pendidikan Olahraga" *Pidato Pengukuhan Guru Besar FPOK*, Jakarta, Sabtu 30 Oktober 1993
- [11] Popham. J. 1995. *Classroom assessment: What teacher need to know?*. New York: Allyn & Bacon A Viacom Company
- [12] Bloom, Benyamin S. 1985. *Taxonomy Of Educational Objectives*. New York and London; Longman Hall Inc.
- [13] Rutland Marak. 2003. *Karakter itu Pending: Sembilan Karakter yang Harus Anda Miliki untuk Sukses*. Jakarta: Light Publishing.
- [14] Megawangi R. 2004. *Pendidikan Karakter; Solusi yang tepat untuk Membangun Bangsa* Bogor: Heritage Foundation.
- [15] Gafar, M.F. 2010. *Pendidikan Karakter Berbasis Islam*. Kemendiknas RI. Yogyakarta: Makalah disampaikan pada workshop Pendidikan Karakter Berbasis Agama. 08-10 April 2010 di Yogyakarta.
- [16] Kemendiknas. 2010. *Pembinaan Pendidikan Karakter di Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Depdiknas
- [17] Likona, T. 1992. *Educating for Character*. New York: Bantam Book.
- [18] Kesuma, D., Triatna, C., dan Permana, J. 2011. *Pendidikan Karakter; Kajian Teori dan Praktik di Sekolah*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- [19] Saptono. 2011. *Dimensi-dimensi Pendidikan Karakter; Wawasan, Startegi dan Langkah Praktis*. Salatiga: Erlangga Group.