

SPORTIF

MAJALAH KEOLAHRAGAAN

Volume 5 No. 2 Juli - Desember 2011

ISSN 1978-4449



Character Building
UNIVERSITY

Redaksi :

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan

Majalah Keolahragaan

SPORTIF

Penanggung Jawab

Drs. Zulfan Heri, M.Pd.
Drs. Nono Hardinoto, M.Pd

Pimpinan Redaksi

Imran Akhmad, S.Pd.,M.Pd.

Anggota Redaksi

Drs. Nono Hardinoto, M.Pd.
Drs. Bessy Pane
Amansyah, S.Pd.
Yan Indra Siregar, S.Pd.,M.Pd.
Novita, S.Pd.,M.Pd.
Irwansyah Siregar, S.Pd.

Mitra Bestari/Penyunting Ahli

Drs. Chairul Azmi, M.Pd. (UNIMED)
Prof. Remy Muchtar, M.Sc. (UNIMED)
Drs. Basyaruddin Daulay, M.Kes. (UNIMED)
Prof. Dr. Agung Sunarno, M.Pd. (UNIMED)
Prof. Dr. Much. Asmawi (UNJ)
Dr. Budi Valianto, M.Pd. (UNIMED)
Dr. Razali (UNSYAH)
Dr. Wahyudi (SINGARAJA)
Dr. Taufik Yudi M. (Kadis. PENDK. DKI)

Sekretaris Redaksi

Amir Supriadi, M. Pd.

Bendahara

Dra. Rahma Dewi, M.Pd.

Alamat Redaksi

FIK UNIMED

Jl. Willem Iskandar, Medan Estate
Medan – 20221
Telp. (061) 6625972

ISSN : 1978 – 4449

Penerbit:

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

FIK UNIMED

1. Peranan Pendidikan Jasmani Dalam Membangun Karakter Siswa (Rahma Dewi) 95
2. Peran Belajar Motorik dalam Mendukung Sistem Pembinaan Olahraga Pendidikan Di Indonesia (Suharjo) 107
3. Peran Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Peningkatan Mutu Pembelajaran (Ika Kusumasari) 118
4. Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Drive Tennis Meja (M. Irfan) 130
5. Strategi Penerapan Pendidikan Karakter Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Imran Akhmad) 141
6. Aspek Organik dan Motorik Pendidikan Jasmani (Usman Nasution) 154
7. Mengembangkan Keterampilan Motorik (Amir Supriadi) 161
8. Program Latihan Untuk Penderita Obesitas (Nurman Hasibuan) 175

KATA PENGANTAR

Puji syukur diucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terbitnya majalah ilmiah ini. Majalah ilmiah SPORTIF Vol. 5 No. 2 tahun 2011 yang memuat beragam topik tentang dunia ilmu keolahragaan.

Tulisan yang pertama berjudul Membangun karakter siswa oleh Rahma Dewi, memuat tentang membangun karakter peserta didik dapat diintegrasikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Derikut dilanjutkan dengan tulisan yang berjudul peran teknologi informasi dan komunikasi dalam peningkatan mutu pembelajaran yang ditulis oleh Ika Kusuma Sari yang mengaitkan teknilogi informasi dan komunikasi sebagai *enabler*. Dilanjut dengan tulisan M. Irfan dalam penelitian yang berjudul Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Keterampilan *Drive* Tennis Meja (Studi eksperimen Perbedaan Metode *Massed Practice* dan *Distributed Practice* Pada Siswa SMP di Medan Tahun 2012), penelitian tersebut memuad *Massed Practice* dan *Distributed Practice* berpengaruh terhadap *drive* tenis meja. Brikut dilanjutkan oleh tulisan yang berjudul Strategi Penerapan Pendidikan Karakter melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga yang merupakan strategi integrasi pendidikan karakter melalui pendidikan jasmani dan olahraga dapat dilakukan melalui 4 langkah.

Dilanjutkan oleh sebuah tulisan tentang pendidikan jasmani merupakan usaha pengembangan dan peningkatan aspek organik, neuromuscular, intelektual dan emosional melalui aktivitas kondisi fisik yang ditulis oleh Usman Nasution dengan judul Aspek Organik dan motorik pendidikan jasmani. Selanjutnya pengembangan keterampilan motorik yang ditulis oleh Amir Supriadi yang memuat motorik yang dilakukan seseorang tergantung pada jenis stimulus yang ada. Dilanjutkan oleh Nurman Hasibuan dengan judul Program Latihan Untuk penderita obesitas, yang memuat sebuah program latihan bagi penderita obesitas.

Demikianlah isi majalah ilmiah Keolahragaan Vol. 5 No. 2 ini, dengan ucapan terimakasih kepada para penulis. Semoga dengan terbitnya edisi ini untuk memacu kita lebih kreatif lagi dalam mengungkapkan ide-ide dan pemikiran yang ada ke dalam suatu bentuk tulisan

Salam Redaksi

THE
Character Building
UNIVERSITY

STRATEGI PENERAPAN PENDIDIKAN KARAKTER MELALUI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

Imran Akhmad¹

Abstrak

Pendidikan pada hekekatnya diarahkan untuk membantu siswa menemukan potensinya selanjutnya dikembangkan pada tahap optimal dengan landasan moral sebagai bekal yang tertanam dalam dirinya untuk menjalankan kehidupan. Sebagai salah satu mata pelajaran, pendidikan jasmani dan olahraga juga harus mampu mendukung pengembangan pendidikan karakter bagi para siswa. Untuk mencapai pendidikan karakter perlu dilakukan strategi melalui pembelajaran penjas. Strategi integrasi pendidikan karakter melalui pendidikan jasmani dan olahraga dapat dilakukan melalui 4 langkah, diantaranya: 1) Integrasi kedalam proses belajar mengajar, artinya bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga merupakan mata pelajaran yang dalam mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani, 2) Pembiasaan dalam kehidupan keseharian di sekolah. Peran guru pendidikan jasmani menjadi penting karena perilaku disiplin, sopan santun, kejujuran dimungkinkan dapat terus diawasi oleh semua guru terutama bagi guru pendidikan jasmani dan olahraga, 3) Kegiatan keseharian di rumah dan dilingkungan masyarakat.

Kata kunci: *Pendidikan, karakter, pendidikan jasmani, olahraga*

PENDAHULUAN

Pendidikan pada hakekatnya merupakan proses pembimbingan dan pembelajaran bagi individu agar berkembang dan tumbuh menjadi manusia yang mandiri, bertanggungjawab, kreatif, berilmu, sehat, dan berakhlak mulia baik dilihat dari aspek jasmani maupun rohani. Manusia yang berakhlak mulia, yang memiliki moralitas tinggi sangat dituntut untuk dibentuk atau dibangun. Bangsa Indonesia tidak hanya sekedar memancarkan kemilau pentingnya pendidikan, melainkan bagaimana bangsa Indonesia mampu merealisasikan konsep pendidikan dengan cara pembinaan, pelatihan dan pemberdayaan Sumber Daya Manusia Indonesia secara berkelanjutan dan merata. Ini sejalan dengan Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas yang mengatakan bahwa tujuan pendidikan adalah "... 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 Imran Akhmad adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED

Melihat kondisi sekarang dan akan datang, ketersediaan Sumber Daya Manusia yang berkarakter merupakan kebutuhan yang amat vital. Ini dilakukan untuk mempersiapkan tantangan global dan daya saing bangsa. Memang tidak mudah untuk menghasilkan Sumber Daya Manusia yang tertuang dalam UU tersebut. Persoalannya adalah hingga saat ini Sumber Daya Manusia Indonesia masih belum mencerminkan cita-cita pendidikan yang diharapkan seperti masih banyak ditemukan siswa yang menyontek ketika sedang menghadapi ujian, bersikap malas, tawuran antar sesama siswa, melakukan pergaulan bebas, terlibat narkoba, dan lain-lain. Di sisi lain, ditemukan guru atau pendidik yang senantiasa memberikan contoh-contoh tidak baik ke siswanya seperti guru tidak jarang melakukan kecurangan-kecurangan dalam sertifikasi dan dalam ujian nasional (UN). Memang masalah ini tidak dapat digeneralisir, namun setidaknya ini fakta yang tidak boleh diabaikan karena kita tidak menginginkan anak bangsa kita kelak menjadi manusia yang tidak bermoral sebagaimana saat ini sering kita melihat tayangan televisi yang mempertontonkan berita-berita seperti pencurian, perampokan, pemerkosaan, korupsi, dan penculikan, yang dilakukan tidak hanya oleh orang-orang dewasa, tapi juga oleh anak-anak usia belasan.

Mencermati hal ini, saya mencoba memberikan beberapa gagasan untuk penguatan mutu karakter Sumber Daya Manusia sehingga mampu membentuk pribadi yang kuat dan tangguh. Pembahasan ini akan mengacu secara khusus pada peran pendidikan jasmani dan olahraga, terutama guru pendidikan jasmani dan olahraga sebagai salah satu kunci keberhasilan implementasi pendidikan karakter di sekolah dan lingkungan baik keluarga maupun masyarakat.

PEMBAHASAN

1. Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Pendidikan jasmani pada hakekatnya merupakan proses sosialisasi via aktivitas jasmani, bermain dan/atau olahraga yang bersifat selektif untuk mencapai tujuan pendidikan. Uraian itu menggambarkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan dimana aktivitas jasmani menjadi sasaran dalam rangka mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Sedangkan Bucher (1960) memberikan batasan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba

mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran, mental, social, serta emosional bagi masyarakat, dengan wahana aktivitas jasmani. Disini juga digambarkan bahwa aktivitas jasmani juga menjadi alat mencapai pendidikan. Bukan hanya itu saja bahwa didalamnya ditujukan bukan hanya untuk mengembangkan kebugaran jasmani saja melainkan masuk kedalam sistem mental, emosional bahkan dalam kehidupan sosial.

Siedentop (1991) mengatakan "Pendidikan Jasmani modern yang lebih menekankan pada Pendidikan melalui aktifitas jasmani didasarkan pada anggapan bahwa jiwa dan raga merupakan kesatuan yang tidak bisa dipisah-pisahkan". Pandangan ini memandang bahwa kehidupan mental dan fisik sebagai totalitas kehidupan manusia. Lebih lanjut Annarino, Cowell dan Hazelton (1980) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan lewat aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang telah dirumuskan dalam ranah fisik, psikomotorik, afektif dan kognitif. Hal ini juga terlihat bahwa pendidikan jasmani juga merupakan pendidikan yang menggunakan jasmani sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani dilakukan melalui aktivitas fisik yang memakai otot besar dengan usaha yang serius atau sungguh-sungguh. Jadi pendidikan jasmani melalui suatu proses adaptasi yang benar dan pembelajaran organik, neuromuscular, intelektual, sosial, budaya, emosional dan esthetika.

Dari beberapa ungkapan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian dari pendidikan pada umumnya dan dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa objek dasar dari teori pendidikan jasmani adalah gerak manusia.

Secara sederhana bahwa pendidikan jasmani itu merupakan proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Selain belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani itu anak diajarkan untuk bergerak. Melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya. Selanjutnya pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani diarahkan pada pemberian kesempatan yang seluas-luasnya untuk melakukan gerak dengan harapan siswa dapat aktif dan pada gilirannya akan membantu perkembangan kebugaran jasmaninya. Proses

kegiatannya mencakup kegiatan latihan atau pelaksanaan tugas-tugas pembelajaran yang dilakukan secara berulang-ulang.

Pada Agenda Berlin diuraikan bahwa Pendidikan Jasmani adalah

- a) Satu-satunya mata pelajaran disekolah yang fokusnya adalah pada badan, aktivitas jasmani dan perkembangan fisik,
- b) Membantu anak untuk mengembangkan respek terhadap badannya, baik yang dimilikinya maupun milik orang lain,
- c) Mengembangkan anak kebiasaan aktif yang penting bagi perkembangan kesehatan dan menjadi landasan bagi gaya hidup sehat setelah dewasa,
- d) Mengembangkan pemahaman tentang peranan aktivitas jasmani aerobik dan aerobik untuk meningkatkan kesehatan,
- e) Memberikan sumbangan bagi perkembangan kepercayaan diri dan self esteem pada anak
- f) Mendorong perkembangan kognitif dan sosial, memberikan sumbangan bagi pengembangan keterampilan pendidikan yang fundamental seperti baca, tulis, dan prestasi akademik
- g) Merupakan satu-satunya alat (kesempatan) yang disediakan kepada semua anak apapun kemampuannya, jenis kelamin, usia, budaya, agama atau latar belakang sosial mereka dengan keterampilan, pengetahuan dan pemahaman untuk berpartisipasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga sepanjang hayat,
- h) Mempersiapkan anak untuk dapat mengatasi kompetisi kompetisi, kemenangan atau kekalahan, kooperasi dan kolaborasi,
- i) Merupakan kontribusi yang bermakna bagi pengembangan keterampilan sosial dan terhadap perkembangan moral serta estetika,
- j) Memberikan bekal keterampilan dan pengetahuan untuk mengembangkan kemampuan profesional di kemudian hari dalam olahraga, aktivitas jasmani, rekreasi dan waktu senggang, sebuah wilayah dari kesempatan vokasional yang semakin berkembang.

Meskipun orientasi pembinaan tertuju pada aspek jasmani, namun demikian seluruh skenario adegan pergaulan yang bersifat mendidik juga tertuju pada aspek pengembangan kognitif dan afektif sehingga pendidikan jasmani merupakan intervensi sistematis yang bersifat total, mencakup pengembangan aspek fisik, mental, emosional,

sosial, dan moral-spiritual. Nuansa-nuansa yang bersifat mendidik itu terjadi pada anak-anak melalui pendekatan *pedagogi* dan juga pada orang dewasa melalui pendekatan *andragogi* sehingga proses pendidikan dan sekaligus pembentukan itu berlangsung melalui pendekatan *agogik*.

Perkembangan jasmani anak tidak semata-mata tergantung pada proses kematangan. Perkembangan itu juga dipengaruhi oleh pengalaman gerak mereka baik ditinjau dari aspek mutu maupun banyaknya pengalaman itu. Anak harus memperoleh kesempatan yang banyak untuk bergerak dan bermain. Namun kegiatan itu harus disertai dengan bimbingan dan dorongan dari orang dewasa, termasuk orang tua dan guru.

Freeman (2001) menyatakan bahwa terdapat berbagai arah pembelajaran pendidikan jasmani diantaranya bermain, *games* dan *sport* sebagai berikut: *Play* dengan karakteristik : terpisah, bebas, tidak tentu, tidak produktif, dan ditentukan dengan peraturan yang sifatnya tidak ketat. *Games* dengan karakteristik: ada kompetisi, hasil ditentukan oleh ketrampilan fisik, strategi, dan kesempatan. *Sport* dengan karakteristik : permainan yang dilembagakan, ketrampilan mempertunjukkan.

Jika kita membahas pendidikan jasmani tentu kita harus membahas juga tentang *play*, *games* dan *sport* karena di antara ketiganya memiliki kaitan dan perbedaan, *play* memiliki sifat esensial adalah aktivitas untuk hiburan, tidak dipertandingkan. Dalam mendefinisikan pendidikan jasmani, kita juga harus mempertimbangkan hubungannya dalam permainan dan dalam kegiatan olahraga. Banyak sarjana yang telah mempelajari tentang bermain dan implikasinya bagi kesehatan kita. Banyak dari penelitian mereka menganggap olahraga dan pendidikan jasmani merupakan kesatuan dan aktivitas yang sama, tetapi bermain, olahraga dan pendidikan jasmani merupakan tiga kesatuan yang berbeda, bahkan sangat berbeda.

Bermain sebenarnya adalah aktivitas yang dipakai untuk kesenangan. Kita berpikir tentang permainan sebagai kesenangan jasmani yang tidak membutuhkan persaingan, walaupun permainan tidak harus menggunakan fisik. Bermain pada dasarnya bukan olahraga atau pendidikan jasmani, walaupun elemen-elemen dari bermain dapat ditemukan pada keduanya.

Olahraga adalah sebuah bentuk permainan yang kompetitif dan terorganisir. Beberapa orang memandang olahraga benar-benar sebagai sebuah bentuk permainan yang

terorganisir, yang mungkin menempatkannya lebih dekat pada pendidikan jasmani seperti yang telah kita definisikan.

Pendidikan Jasmani memiliki elemen-elemen yang terdapat pada permainan dan juga olahraga, tetapi itu bukan merupakan satu-satunya, dan juga bukan merupakan keseimbangan kombinasi dari keduanya. Seperti yang terindikasi pada judulnya, pendidikan jasmani adalah aktivitas fisik dengan sebuah tujuan kependidikan.

Dalam pendidikan jasmani mempunyai unsur bermain dan olahraga tidak hanya bermain dan olahraga saja tetapi kombinasi keduanya, pendidikan jasmani adalah aktivitas fisik berorientasi pada tujuan pendidikan dengan melakukan kegiatan mendidik dengan aktivitas fisik. Adapun karakteristik pendidikan jasmani dan olahraga sebagai berikut: Pendidikan jasmani dengan karakteristik: *child centered*, pribadi anak seutuhnya, *entry behavior*, pengaturan disesuaikan, gerak kehidupan sehari-hari, perhatian extra pada anak yang lamban, tidak mesti bertanding, wajib. Olahraga dengan karakteristik : *subject centered*, kinerja motorik, *talent scouting*, aturan baku, gerak fungsional cabang, anak lamban ditinggalkan, selalu bertanding, bebas.

2) Pendidikan Karakter

Karakter merupakan nilai-nilai perilaku manusia yang berhubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa, diri sendiri, sesama manusia, lingkungan, dan kebangsaan yang terwujud dalam pikiran, sikap, perasaan, perkataan, dan perbuatan berdasarkan norma-norma agama, hukum, tata krama, budaya, dan adat istiadat. Pendidikan karakter merupakan sistem penanaman nilai-nilai karakter kepada warga sekolah yang meliputi komponen pengetahuan, kesadaran atau kemauan, dan tindakan untuk melaksanakan nilai-nilai tersebut, baik terhadap Tuhan Yang Maha Esa, diri sendiri, sesama, lingkungan, maupun kebangsaan sehingga menjadi manusia seutuhnya

Di Indonesia dikembangkan pembangunan karakter melalui 5 pilar yaitu;

1. ***Transendensi***: Menyadari bahwa manusia merupakan ciptaan Tuhan yang maha Esa. Dari kesadaran ini akan memunculkan sikap penghambaan semata-mata pada Tuhan yang Esa. Kesadaran ini juga berarti memahami keberadaan diri dan alam sekitar sehingga mampu menjaga dan memakmurkannya. *Ketuhanan yang maha Esa*;

2. **Humanisasi:** Setiap manusia pada hakekatnya setara di mata Tuhan kecuali ilmu dan ketakwaan yang membedakannya. Manusia diciptakan sebagai subjek yang memiliki potensi. *Kemanusiaan yang adil dan beradap;*
3. **Kebinekaan:** Kesadaran akan adanya sekian banyak perbedaan di dunia. Akan tetapi, mampu mengambil kesamaan untuk menumbuhkan kekuatan, *Persatuan Indonesia;*
4. **Liberasi:** Pembebasan atas penindasan sesama manusia. Karenanya, tidak dibenarkan adanya penjajahan manusia oleh manusia. *Kerakyatan yang dipimpin oleh hikmah kebijaksanaan dalam permusyawaratan perwakilan;*
5. **Keadilan:** Keadilan merupakan kunci kesejahteraan. Adil tidak berarti sama, tetapi proporsional. *Keadilan sosial bagi seluruh rakyat Indonesia.*

.Sebagai upaya untuk meningkatkan kesesuaian dan mutu pendidikan karakter, Kementerian Pendidikan Nasional mengembangkan grand design pendidikan karakter untuk setiap jalur, jenjang, dan jenis satuan pendidikan. Grand design menjadi rujukan konseptual dan operasional pengembangan, pelaksanaan, dan penilaian pada setiap jalur dan jenjang pendidikan. Konfigurasi karakter dalam konteks totalitas proses psikologis dan sosial-kultural tersebut dikelompokkan dalam: (1) Olah Hati (Spiritual and emotional development), Olah Pikir (intellectual development); (2) Olah Raga dan Kinestetik (Physical and kinesthetic development); dan, (3) Olah Rasa dan Karsa (Affective and Creativity development). Pengembangan dan implementasi pendidikan karakter perlu dilakukan dengan mengacu pada grand design tersebut.

Dalam buku Muthohir (2011) sesuai dengan Deklarasi ASPEN 1992 bahwa, pendidikan karakter meliputi, (1) Dapat dipercaya, (2) hormat, (3) tanggung jawab, (4) perilaku adil, (5) sikap peduli, (6) Kewarganegaraan. Sedangkan nilai-nilai karakter yang dapat dikembangkan melalui pendidikan karakter (Depdiknas, 2006) meliputi; sportivitas, kejujuran, percaya diri, kerjasama, toleransi, tanggun jawab, menghargai lawan, menghargai diri sendiri, bersedia berbagi tempat dan peralatan dalam bermain, semangat, disiplin, kerja keras dan estetika.

Pendidikan karakter seharusnya membawa peserta didik ke pengenalan nilai secara kognitif, penghayatan nilai secara afektif, dan akhirnya ke pengamalan nilai secara nyata. Pendidikan karakter bertujuan untuk meningkatkan mutu penyelenggaraan dan hasil pendidikan di sekolah yang mengarah pada pencapaian pembentukan karakter dan akhlak

mulia peserta didik secara utuh, terpadu, dan seimbang, sesuai standar kompetensi lulusan. Demikian juga pendidikan jasmani dan olahraga merupakan mata pelajaran yang memiliki peluang besar untuk membangun karakter para siswanya.

3) Strategi Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Pendidikan jasmani dan Olahrag

Membangun pendidikan karakter bagi siswa tidak dapat hanya dilakukan dengan retorika dan penjelasan secara umum melainkan dengan implikasi pada setiap materi pelajaran di sekolah. Setiap isi pembelajaran harus mengintegrasikan nilai-nilai moral pada perilaku sehari-hari selama proses belajar mengajar berlangsung. Menanamkan pendidikan karakter harus dirancang, ditata dan diarahkan pada nilai apa saja yang dapat dikembangkan melalui setiap aktivitas belajar dengan skenario pembelajaran yang aplikatif.

Pengembangan pendidikan karakter harus berbasis budaya dengan membangun budaya sekolah yang senantiasa membentuk peserta didik melalui pranata sosial. Dalam upaya mengembangkan pendidikan karakter pada satuan pendidikan, Koesuma (2010) didasarkan pada 3 bagian utama.

Pertama, desain pendidikan karakter harus berbasis kelas, desain ini berbasis pada relasi guru sebagai pendidik dan siswa sebagai pembelajar di dalam kelas. Konsep ini mengaplikasikan pada upaya guru sebagai pendidik harus menunjukkan setiap perilaku yang mengedepankan moral dan nilai-nilai karakter. Ucapannya harus selalu didasarkan pada norma yang berlaku dan wajar. Siswa harus berperilaku sesuai dengan harapan guru baik pada saat diawasi ataupun tidak.

Kedua, Pendidikan karakter berbasis budaya sekolah, desain ini mencoba membangun kultur sekolah yang mampu membentuk karakter siswa dengan bantuan pranata sosial berupa sistem tingkah laku yang bersifat resmi yang pada akhirnya terbentuk pada diri siswa. Melalui setiap mata pelajaran, selain pengembangan kognitif, siswa selalu berperilaku baik dengan mengedepankan moral sebagai acuan dan seluruh aktivitas pembelajaran menanamkan perilaku karakter yang baik.

Ketiga, pendidikan karakter berbasis komunitas. Dalam mendidik, komunitas lembaga pendidikan seperti keluarga, masyarakat umum, dan Negara juga memiliki tanggung jawab moral untuk mengintegrasikan pembentukan karakter dalam konteks

kehidupan sehari-hari. Setiap kelompok harus selalu mencerminkan perilaku yang berkarakter yang membudaya bagi setiap individu terutama dalam pergaulan sehari-hari.

Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, Muthohir (2011) mengungkapkan bahwa strategi mengembangkan pendidikan karakter dapat dilakukan dan mengintegrasikan pada kegiatan olahraga. Dalam mengembangkan pendidikan karakter di sekolah, seluruh siswa diajar menyadari kebebasan untuk berbenah diri sehingga secara bebas memilih dan membangun diri dengan memiliki corak kepribadian tertentu dan mampu melakukan sesuatu bagi diri, bagi tim, kelas dan sekolah serta masyarakat sekitar. Pengembangan diri melalui bermain dan kegiatan olahraga menjadi salah satu media untuk membentuk anak bias mempertajam kualitas karakter anak khususnya nilai kejujuran.

Untuk menanamkan dan mengembangkan pendidikan karakter melalui pendidikan jasmani dan olahraga mengenalkan, memberikan pemahaman, mendorong kepada para pelaku olahraga untuk mempraktekkan empat pilar karakter dalam setiap permainan dan olahraga yang dipraktekkan dalam kegiatan olahraga dan ketika berinteraksi kepada teman sepermainan. Penerapan pendidikan karakter melalui pendidikan jasmani dan olahraga adalah integrasi dalam program pelatihan yang dirancang oleh pelatih atau guru pendidikan jasmani dan olahraga dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga menjadi kebiasaan atau budaya.

Nilai-nilai yang terkandung dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga menurut Mutohir, Muhyi, dan Fenanlampir (2011) meliputi;

Tabel. Nilai-nilai yang terkandung dalam Pendidikan jasmani dan Olahraga

NO	Aspek yang dikembangkan	Nilai-Nilai
1	Permainan Olahraga	Sportifitas, kejujuran, kerjasama, toleransi, percaya diri, tanggungjawab, menghargai diri sendiri dan lawan, semangat
2	Aktivitas Pengembangan	Disiplin, kerjasama, kerja keras, kejujuran, estetika taat aturan, dan keselamatan
3	Aktivitas senam	Percaya diri, disiplin, keselamatan, estetika dan keberanian
4	Aktivitas Ritmik	Kerjasama, disiplin, percaya diri dan

		estetik
5	Aktivitas Air	Percaya diri, kebersihan, keberanian
6	Pendidikan luar kelas	Disiplin, kerjasama, kebersihan, pola hidup sehat, keselamatan,, tanggung jawab, dan taat aturan
7	Kesehatan	Kebersihan dan pola hidup sehat.

Strategi pengembangan pendidikan karakter melalui pendidikan jasmani dan olahraga dapat dilakukan melalui empat langkah, yaitu;

1. Integrasi kedalam proses belajar mengajar, artinya bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga merupakan mata pelajaran yang dalam mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani, Setiap materi ajar harus dapat dijadikan sebagai sarana untuk selalu menanamkan nilai karakter melalui pemanfaatan metode mengajar sekaligus mengintegrasikannya pada jenis-jenis karakter yang mungkin terbentuk dalam jenis aktivitas gerak tertentu melalui guru bidang studi.
2. Pembiasaan dalam kehidupan keseharian di sekolah. Peran guru pendidikan jasmani menjadi penting karena perilaku disiplin, sopan santun, kejujuran dimungkinkan dapat terus diawasi oleh semua guru terutama bagi guru pendidikan jasmani dan olahraga. Adanya perilaku diluar kewajaran harus mendapatkan hukuman agar siswa terus dapat berperilaku baik dalam lingkungan sekolah.
3. Kegiatan keseharian dirumah dan dilingkungan masyarakat. Hal ini mungkin dirasa sulit untuk mengawasi, tetapi kebiasaan disekolah akan membawa dampak bagi siswa untuk tetap berperilaku baik karena budaya karakter sudah diperoleh di sekolah. Budaya karakter baik yang dimiliki siswa akan membantu siswa untuk tetap menjaga perilaku tersebut pada saat kegiatan bermain dilingkungan sekitar.
4. Integrasi melalui kegiatan ekstrakurikuler, artinya bahwa kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan olahraga. Pada ekstrakurikuler siswa juga selalu berinteraksi kepada siswa lainnya untuk tetap memelihara dan menjaga perilaku moral pada setiap aktivitas ekstrakurikuler yang dilatihnya melalui pelatih.

PENUTUP

Pendidikan pada hekekatnya diarahkan untuk membantu siswa menemukan potensinya selanjutnya dikembangkan pada tahap optimal dengan landasan moral sebagai bekal yang tertanam dalam dirinya untuk menjalankan kehidupan. Pembahasan moral saat ini menjadi isu yang up to date di Indonesia dimana seluruh satuan pendidikan wajib mengintegrasikan pendidikan karakter atau moral dalam setiap mata pelajaran. Pendidikan jasmani dan olahraga adalah salah satu bagian pendidikan melalui mata pelajaran yang berorientasi pada aktivitas fisik sebagai objek untuk mewujudkan pendidikan.

Sebagai salah satu mata pelajaran, pendidikan jasmani dan olahraga juga harus mampu mendukung pengembangan pendidikan karakter bagi para siswa. Untuk mencapai pendidikan karakter perlu dilakukan strategi melalui pembelajaran penjas. Strategi integrasi pendidikan karakter melalui pendidikan jasmani dan olahraga dapat dilakukan melalui 4 langkah, diantaranya: 1) Integrasi kedalam proses belajar mengajar, artinya bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga merupakan mata pelajaran yang dalam mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani, 2) Pembiasaan dalam kehidupan keseharian di sekolah. Peran guru pendidikan jasmani menjadi penting karena perilaku disiplin, sopan santun, kejujuran dimungkinkan dapat terus diawasi oleh semua guru terutama bagi guru pendidikan jasmani dan olahraga, 3) Kegiatan keseharian di rumah dan dilingkungan masyarakat. Hal ini mungkin dirasa sulit untuk mengawasi, tetapi kebiasaan di sekolah akan membawa dampak bagi siswa untuk tetap berperilaku baik karena budaya karakter sudah diperoleh di sekolah. Budaya karakter baik yang dimiliki siswa akan membantu siswa untuk tetap menjaga perilaku tersebut pada saat kegiatan bermain dilingkungan sekitar, 4) Integrasi melalui kegiatan ekstrakurikuler, artinya bahwa kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan olahraga. Pada ekstrakurikuler siswa juga selalu berinteraksi kepada siswa lainnya untuk tetap memelihara dan menjaga perilaku moral pada setiap aktivitas ekstrakurikuler yang dilatihnya melalui pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

Annarino, A.A., Copwell, CC, dan Hazelton, H.W, *Curriculum Theory and Design in Physical Education*, ST Louis : CV. Mosby Co. 1980.

Bucher, C.A, *Fundation of Physical Education*, ST Louis : CV. Mosby Co. 1960

Departemen Pendidikan Nasional, *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Dasar*, Jakarta: Depdiknas 2006.

Freeman, William H. *Physical Education and Sport (In a Changing Society)* Sixth Ed. (Allyn & Bacon A Pearson Education Company. USA. 2001).

Koesuma, D., Pendidikan Karakter, [http:// pendidikan.karakter.org/index.php](http://pendidikan.karakter.org/index.php)., 2010

Muthohir, Toho Cholik, Muhammad Muhyi, Albertus Fenanlampir, *Berkarakter dengan Berolahraga, Berolahraga dengan Berkarakter*, Surabaya ; Sport Media, 2011

Sindentop, Daryl. *Introduction to Physical Education, Fitness and Sport*. London & Toronto: Mayfiled Publishing Company. 1994.

Undang-undang RI No 20 tahun 2003, *Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta : 2002

