

PENTINGNYA PEMBELAJARAN PJOK UNTUK MEMBENTUK KARAKTER SISWA SMA NEGERI 5 PALU

Mohammad Isra¹, Hendriani Sri Rejeki², Budi Krisanto³

^{1,2,3}Universitas Tadulako

Email: mohammadisra1708@gmail.com¹, rejeki240382@gmail.com²,
budikristanto3452@gmail.com³

Abstrak: Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan mempunyai peranan penting di sekolah, karena dapat membentuk peserta didik yang sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kepribadian yang baik, disiplin, dan berjiwa sportif, yang pada akhirnya menghasilkan individu yang berkualitas. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tersedia di semua jenjang pendidikan, termasuk di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 5 Palu. Penelitian ini menganalisis bagaimana pendidikan jasmani dapat membentuk kepribadian peserta didik di sekolah SMAN 5 Palu. Penelitian ini termasuk dalam kategori kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan peristiwa secara objektif. Pendidikan olahraga membentuk karakter yang meliputi kejujuran, tanggung jawab, rasa hormat, fair play, kerja keras, persahabatan, kerja sama, dan ketekunan. Oleh karena itu, pendidikan olahraga mempunyai peranan yang cukup besar dalam mata pelajaran tersebut. Selain berfungsi untuk menjaga kebugaran peserta didik, pendidikan olahraga juga berpotensi untuk membentuk karakter yang bermanfaat bagi peserta didik dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan (PJOK), Karakter, Pembelajaran.

Abstract: Physical education, sport and health lessons have an important role in schools, because they can form students who are physically and mentally healthy, as well as possess good personality, discipline, and sportsmanship spirit, which ultimately produces quality individuals. Physical education, sports, and health lessons are available at all levels of education, including at the Senior High School (SMA) Negeri 5 Palu. This study analyzes how physical education can shape the personality of students at SMAN 5 Palu school. This research belongs to the qualitative category. This study aims to describe and illustrate events in an objective way. Sports education shapes character that includes honesty, responsibility, respect, fair play, hard work, friendship, teamwork, and perseverance. Therefore, sports education has a significant role in the subject. In addition to functioning to maintain students' fitness, sports education also has the potential to shape character that is beneficial for students in their daily lives.

Keywords: Physical Education and Health Sports (PJOK), Character, Learning.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu hak yang dimiliki oleh setiap individu di Indonesia. Pendidikan memainkan peranan yang krusial dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dan

berkarakter. Hal ini konsisten dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan.

Nasional, pada pasal 3 yang menyebutkan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk karakter serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa 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. Proses pembentukan karakter siswa bukanlah tanggung jawab yang sepenuhnya terletak pada guru atau institusi pendidikan, melainkan juga melibatkan peran penting dari keluarga dan masyarakat di sekitarnya.

Siswa menghabiskan waktu dan beraktivitas tidak hanya di sekolah, namun juga di rumah dan di masyarakat sebagai warga Negara Indonesia dan dunia. Namun, pada pendidikan formal di sekolah, guru merupakan orang yang memiliki peran sangat penting dalam pembentukan karakter siswa. Nilai-nilai karakter antara lain meliputi keberanian, kejujuran, hormat pada orang lain, disiplin. Siswa yang berkarakter akan dapat meningkatkan derajat dan martabat bangsa. (Widiastuti: 2019)

Pendidikan merupakan tindakan yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk menciptakan kondisi belajar dan kegiatan pembelajaran. Tujuannya adalah untuk meningkatkan potensi peserta didik agar bersemangat dalam aspek intelektual, spiritual, pengelolaan diri, budi pekerti, kecendekiaan, akhlakul karimah, serta kompetensi kepribadian yang diperlukan untuk individu, masyarakat, dan negara (Dewi & Maemonah, 2022). Sekolah adalah lembaga pendidikan formal yang menyelenggarakan pembelajaran untuk membimbing, mendidik, melatih, dan mengembangkan kemampuan siswa dalam mencapai tujuan pendidikan. Sebagai institusi pendidikan formal, sekolah memiliki tanggung jawab untuk mengembangkan potensi siswa secara optimal, yang mencakup pengembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara seimbang (Nasution & Syaleh, 2021).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan memainkan peran krusial dalam keseluruhan proses pendidikan, bertujuan untuk meningkatkan kinerja manusia melalui kegiatan fisik yang mendukung pengembangan dan pemeliharaan tubuh manusia (Iqbal Pambudi et al., 2019). Pendidikan jasmani tidak hanya meningkatkan kecerdasan dan pengetahuan, tetapi juga

membentuk karakter serta mengembangkan etika dan perilaku. Karakter peserta didik juga krusial untuk meningkatkan kualitas dan pembangunan bangsa Indonesia. Pendidikan karakter yang diintegrasikan dalam pengajaran merupakan penerapan nilai-nilai karakter dalam upaya pemerintah untuk mengatasi berbagai kontroversi mengenai permasalahan moral bangsa Indonesia dan untuk meningkatkan kualitas hasil pendidikan yang berorientasi pada pembangunan karakter atau perilaku mulia pada peserta didik (Tifal, 2023).

Fitroh M & Mu'arifin (2020:265) berpendapat bahwa pembelajaran Pendidikan jasmani dan olahraga dapat meningkatkan kebugaran dan menjaga Kesehatan peserta didik. Pembelajaran pendidikan jasmani berperan krusial dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa, termasuk kemampuan fungsi organ tubuh, aspek sosial emosional, sportifitas, dan semangat berkompetisi (Pamungkas Ibnu Aji & Dwijoyo Wasis Djoko, 2020:273).

Pendidikan olahraga di sekolah memiliki tujuan menjaga kestabilan kesegaran jasmani peserta didik, selain itu pendidikan olahraga juga berfungsi sebagai media penanaman nilai-nilai olahraga yang terdapat didalamnya, seperti sikap sopan, jujur, disiplin, tanggung jawab, pantang menyerah, serta yang paling menonjol dalam olahraga yaitu sikap sportivitas Pendidikan olahraga adalah komponen integral dari keseluruhan proses pendidikan yang melibatkan aktivitas fisik, sehingga tidak dapat dipisahkan dari tujuan pendidikan. Pendidikan olahraga dan pembentukan karakter berlangsung secara simultan, karena olahraga merupakan salah satu metode dalam membentuk karakter individu, khususnya peserta didik di tingkat sekolah dasar. Karakter positif dapat dikembangkan melalui olahraga, yang memerlukan dukungan dari kondisi-kondisi yang mendukung, seperti kepemimpinan dan pelatihan yang efektif. Pada usia dini, pembentukan karakter positif harus dilakukan, karena anak-anak pada usia tersebut lebih mudah diarahkan dan dibimbing (Angga B.P, 2017).

Pelajaran PJOK memiliki peran penting di sekolah, karena dapat membentuk siswa yang sehat secara jasmani dan rohani, serta possess kepribadian baik, disiplin, dan semangat sportif, yang pada akhirnya menghasilkan individu berkualitas. Pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan terdapat di semua tingkat pendidikan, termasuk di Sekolah Menengah Atas(SMA) (Putri et al., 2021). Pendidikan jasmani merupakan proses yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, mencakup aspek fisik, mental, dan emosional. Pendidikan jasmani memandang anak sebagai suatu kesatuan utuh, entitas complete,

daripada sekadar memisahkan kualitas fisik dan mentalnya. Keterampilan dalam menjaga kesehatan fisik dan mental adalah aspek fundamental yang sangat penting, karena merupakan modal individu, terutama siswa, untuk menghadapi berbagai tantangan dalam proses pembelajaran. Pelajar yang memiliki keterampilan sikap sehat secara fisik dan mental dapat mengarahkan diri menuju berbagai keterampilan baru dan mengembangkan kapasitas untuk bertahan hidup melalui kreativitas yang berkelanjutan, serta lebih optimis dalam proses pembelajaran karena memiliki kondisi fisik dan mental yang sehat (Akmal et al., 2018).

Pendidikan karakter diperlukan untuk mengatasi penurunan nilai-nilai budaya bangsa Indonesia yang dikhawatirkan dapat berujung pada lemahnya karakter bangsa. Karakter merupakan istilah yang memiliki makna serupa dengan *personality*, meskipun penggunaan istilah *personality* cenderung lebih jarang ditemukan dalam masyarakat Indonesia. Istilah karakter berasal dari bahasa Latin yaitu *Charasein*, yang berarti mengukir corak yang tetap dan tidak dapat dihapus.

Karakter merupakan konsep moral yang terdiri dari berbagai karakteristik yang dapat dikembangkan melalui aktivitas olahraga. Setidaknya terdapat nilai-nilai positif yang dapat dikembangkan melalui aktivitas olahraga, antara lain: empati (*compassion*), keadilan (*fairness*), sikap sportif (*sportsmanship*), dan integritas (*integrity*) (Weinberg, Robert S dan Gould, Daniel, 2002). Untuk itu, pendidikan karakter dapat dimasukkan pada setiap pembelajaran termasuk pembelajaran PJOK. Materi pembelajaran yang berhubungan dengan norma atau nilai-nilai dalam setiap mata pelajaran harus dikembangkan, dieksplisitkan, dan dihubungkan dengan konteks kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pembelajaran nilai-nilai karakter tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga mencakup internalisasi dan penerapan nyata dalam kehidupan sehari-hari siswa di masyarakat. Haniyyah (2021) mengatakan bahwa Pendidikan karakter di sekolah itu biasanya dikaitkan dengan manajemen dan pengelolaan sekolah. Pengelolaan yang dimaksud mencakup perencanaan, pelaksanaan, dan pengendalian pendidikan karakter dalam kegiatan pendidikan di sekolah secara efektif. Pengelolaan tersebut mencakup nilai-nilai yang harus ditanamkan, muatan kurikulum, proses pembelajaran, penilaian, pendidik dan tenaga kependidikan, serta komponen terkait lainnya. Oleh karena itu, manajemen sekolah adalah salah satu sarana yang efisien dalam pendidikan karakter di institusi pendidikan.

Keterpurukan semangat belajar siswa dapat mengindikasikan penurunan karakter dalam dunia pendidikan (Habibi & I Ketut Budaya Astra, 2023). Semua ini dapat dipandang sebagai

perubahan perilaku yang bertentangan dengan etika, norma, peraturan, dan moral masyarakat yang berlaku. Ditandai oleh frekuensi tinggi perkelahian antar siswa, praktik kecurangan dalam ujian nasional, upaya mengejar nilai tinggi dengan segala cara, serta hilangnya semangat belajar, kejujuran, kemandirian, ketegasan, dan daya saing yang merupakan inti dari pendidikan. They merely pursue transient pride. Di kalangan pelajar, terdapat peningkatan konsumsi alkohol, narkoba, film dan gambar pornografi, perilaku seksual bebas, serta penurunan rasa hormat terhadap orang tua dan guru. Pendidikan kepribadian memerlukan perhatian khusus dalam pelaksanaan pendidikan di Indonesia. Indonesia saat ini mengalami krisis karakter dan moral di kalangan pelajar, terutama remaja. Melihat fenomena krisis identitas peserta didik, jelas bahwa jika keadaan ini tidak ditangani dengan serius, maka akan merusak reputasi bangsa secara umum dan dunia pendidikan secara khusus. Artikel ini ditulis dalam konteks krisis moral dan karakter siswa SMAN 5 Palu, dengan tujuan untuk mengeksplorasi bagaimana pendidikan jasmani dapat membentuk kembali karakter peserta didik yang ada disekolah SMA Negeri 5 Palu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menganalisis bagaimana pendidikan jasmani dapat membentuk kepribadian siswa di sekolah SMAN 5 Palu. Penelitian ini tergolong dalam kategori kualitatif. Studi ini bertujuan untuk menguraikan dan menggambarkan peristiwa dengan cara yang objektif. Proses ini dilakukan melalui analisis data dan hasil yang diperoleh dari proses yang telah berlangsung. Peneliti menerapkan metode penelitian literature, yang juga dikenal sebagai penelitian kepustakaan. Fatha Pringgar dan Sujatmiko (2020) menyatakan bahwa penelitian kepustakaan membutuhkan pendekatan filosofis dan teoritis yang lebih mendalam dibandingkan dengan pengujian empiris di lapangan. yang

Metode pengumpulan data yang diterapkan adalah Pengumpulan data kepustakaan. Data sumber metode penelitian perpustakaan mencakup semua buku yang relevan dengan suatu topik or isu. Sumber data penelitian dibagi menjadi dua kategori: (a) Sumber primer: Semua dokumen tertulis yang diperoleh secara langsung dari sumber asli yang membahas isu yang diteliti. (b) Sumber sekunder: Semua dokumen yang diperoleh secara tidak langsung atau independen dari sumber primer yang membahas isu yang diteliti.

Teknik analisis data dalam tahap analisis data ini, peneliti mengidentifikasi masalah yang perlu diteliti sambil melaksanakan kegiatan yang berkaitan dengan penelitian. Melalui penelitian kepustakaan. Studi literatur dapat dipahami melalui buku, internet, majalah, dan hasil penelitian. Namun, penggunaan literatur yang memiliki dimensi ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan dan diverifikasi. Referensi merupakan dokumen esensial yang berkaitan dengan topik penelitian, dan tinjauan literatur dapat memberikan rujukan terhadap masalah yang sedang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Peran Pendidikan Karakter Untuk Siswa

Pendidikan adalah faktor krusial yang berkontribusi pada kemajuan dan peningkatan kualitas hidup suatu bangsa. Pada penyelenggaraan pendidikan, penting untuk memperhatikan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap pembentukan karakter dan kecakapan hidup. Terminologi

Karakter memiliki hubungan yang kuat dengan konsep akhlak, etika, dan kepribadian. Definisi karakter menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia merujuk pada sifat-sifat kejiwaan, akhlak, atau budi pekerti yang membedakan individu satu dengan yang lainnya. Secara ringkas, karakter mencerminkan sifat dan karakteristik individu yang terbentuk melalui berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan eksternal.

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, berdasarkan pandangan para ahli, tidak mencerminkan konsep pendidikan jasmani yang sesungguhnya. Sejumlah guru pendidikan jasmani di sekolah cenderung fokus pada penilaian yang didasarkan pada prestasi yang ditunjukkan oleh siswa.

Seorang guru akan menilai keberhasilan siswa berdasarkan prestasi yang ditunjukkan dalam cabang olahraga yang diajarkan. Banyak di antara mereka yang lebih fokus pada pengukuran hasil yang dicapai oleh siswa, ketimbang mengevaluasi proses yang telah dilalui oleh siswa tersebut. Kondisi ini semakin diperburuk oleh adanya pertandingan dan perlombaan yang diadakan di tingkat sekolah dasar. Sejumlah pimpinan sekolah berkeyakinan bahwa prestasi siswa di sekolah mereka menjadi indikator keberhasilan institusi tersebut. Sejumlah orangtua siswa memiliki pandangan yang sejalan dengan sebagian kepala sekolah. Jumlah pertandingan di tingkat SMA mendorong para guru pendidikan jasmani untuk lebih fokus pada pencapaian prestasi daripada

mengutamakan pengajaran pendidikan jasmani kepada siswa mereka.

Guru pendidikan jasmani khususnya di SMA Negeri 5 Palu perlu fokus pada proses yang dilalui siswa selama pembelajaran. Guru perlu secara tegas mengarahkan siswa agar tidak hanya fokus pada pencapaian kemenangan, melainkan juga menekankan pentingnya proses perjuangan yang dilakukan untuk meraih kemenangan tersebut. Siswa perlu mendapatkan pengajaran dan penjelasan mengenai poin-poin pembelajaran dari proses yang mereka jalani.

Strategi Membentuk Karakter pada Pembelajaran PJOK

Pendidikan karakter di Indonesia secara umum menerapkan dua strategi pengembangan. Strategi pengembangan karakter dapat dibedakan menjadi dua kategori, yaitu strategi secara makro dan strategi secara mikro. Strategi pengembangan karakter secara makro mencakup keseluruhan konteks perencanaan dan implementasi pengembangan nilai atau karakter yang melibatkan semua pemangku kepentingan dalam pendidikan nasional. Strategi pengembangan karakter dalam konteks mikro dilaksanakan dalam satuan pendidikan atau sekolah secara menyeluruh (the whole school reform). Sekolah berfungsi sebagai sektor utama yang berusaha untuk memanfaatkan dan memberdayakan semua lingkungan belajar yang tersedia. Tujuannya adalah untuk menginisiasi, memperbaiki, menguatkan, dan menyempurnakan secara berkelanjutan proses pendidikan karakter di sekolah.

Dalam konteks pembelajaran PJOK, Guru PJOK memiliki tanggung jawab untuk membentuk karakter siswa melalui berbagai aktivitas pendidikan jasmani, dengan penekanan pada nilai-nilai karakter yang terkandung di dalamnya, bukan hanya pada kemampuan motorik semata. Di sisi lain, dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), telah dilakukan pengembangan berbagai model pembelajaran yang berfokus pada pengembangan ranah afektif (karakter) tersebut. Beberapa di antaranya adalah model Pembelajaran Tanggung Jawab Pribadi dan Sosial (TPSR) dari Hellison (2003), model Pendidikan Olahraga yang dikembangkan oleh Siedentop dkk (2004), model Pembelajaran Kooperatif (Dyson; 2001), Mengajar Nilai dari Lumpkin (2008), Mengajar Rasa Hormat dari Strans dan Ruder (1996), dan lain-lain. Marten menambahkan bahwa nilai-nilai moral yang terdapat dalam aktivitas olahraga dapat dianalisis melalui tabel di bawah:

Tabel 1. Karakter yang dibentuk dalam Pembelajaran PJOK

Karakter/Nilai Moral	Implementasi pada Pembelajaran PJOK	Implementasi pada kehidupan sehari-hari
Menghormati	- Siswa menghormati peraturan dalam olahraga yang dimainkan - Siswa menghormati kawan atau lawan saat berolahraga - Siswa menghormati Keputusan menang atau kalah	- Siswa menghormati peraturan yang ada di lingkungan mereka berada baik itu di sekolah maupun di luar sekolah - Siswa menghormati dan menjaga lingkungan sekitar - Siswa menghormati guru dan orang tua
Rasa Tanggung Jawab	- Siswa memiliki persiapan yang baik saat ingin berolahraga - Siswa memiliki keseriusan dan disiplin dalam berlatih dan bertanding - Siswa saling bekerja sama dengan rekan atlet	- Siswa menunaikan kewajiban yang telah diberikan baik itu dari guru maupun dari orang tua - Siswa amanah dan dapat dipercaya - Siswa memiliki pengendalian diri
Berisimpati/Peduli	- Siswa membantu ketika ada anggota tim yang membutuhkan - Siswa tidak egois saat bermain bersama tim	- Siswa memiliki kepekaan terhadap permasalahan yang ada disekitarnya - Siswa memiliki sifat

	Siswa sering memberikan pujian	memafkan Siswa memiliki sifat rendah hati
Jujur	- Siswa berani mengakui kesalahan - Siswa terbuka terhadap sesama rekan/tim - Siswa tidak melanggar aturan saat berolahraga	- Siswa memiliki sifat ketulusan hati - Siswa memiliki rasa toleransi terhadap perbedaan - Siswa memiliki rasa berbagi dengan sesama
Beradab	- Siswa menjadi panutan - Siswa memiliki perilaku yang sesuai dengan nilai moral dan budaya - Siswa selalu menjadi yang terbaik	- Siswa mematuhi hukum yang berlaku dilingkungan masyarakat - Siswa dapat memberikan kontribusi kepada masyarakat - Siswa dapat memberikan perlindungan kepada orang yang membutuhkan

Pembahasan

Nilai nilai pada Pembelajaran PJOK yang berkaitan dengan pembentukan karakter

Menghormati/Respek terhadap orang lain

Nilai respek merupakan komponen yang terkandung dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Respeck dapat diartikan sebagai penghargaan terhadap perbedaan individu,

termasuk perbedaan suku, agama, ras, dan golongan. Penghargaan terhadap hak-hak orang lain adalah aspek integral dari sikap respek, mengingat olahraga memiliki sifat universal. Penghormatan juga mencakup menghargai dan mengakui pencapaian orang lain, serta memiliki keberanian untuk mengakui prestasi mereka.

Tanggung Jawab

Tanggung jawab adalah nilai moral yang krusial dalam konteks kehidupan sosial. Peran ini mencerminkan tanggung jawab atas tindakan individu. Seorang atlet memiliki kewajiban untuk mempertanggungjawabkan tindakan dan kinerjanya kepada tim, pelatih, serta integritas permainan yang dijalani. Aspek ini adalah komponen fundamental yang mencerminkan nilai moral paling signifikan dalam dunia olahraga. Tanggung jawab tidak dapat dipisahkan dari adanya konsep amanah (kepercayaan).

Bersimpati/Peduli kepada sahabat atau teman

Persahabatan berfungsi sebagai dasar untuk pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah. Persahabatan secara alami terbentuk seiring dengan pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah. Olahraga memberikan pelajaran tentang persahabatan di antara individu yang terlibat di dalamnya. Olahraga dapat berfungsi sebagai sarana untuk menciptakan perdamaian dan memperkuat persahabatan antarbangsa di seluruh dunia.

Jujur

Kejujuran merupakan prinsip fundamental dalam olahraga yang diharapkan dapat diimplementasikan oleh semua atlet dari berbagai disiplin. Tanpa adanya prinsip fair play, olahraga akan kehilangan esensi dan nilai yang seharusnya dimilikinya. “Menang dan kalah dalam sebuah pertandingan tidaklah menjadi fokus utama; yang lebih signifikan adalah proses yang dilalui untuk mencapai hasil tersebut. Semangat dalam olahraga dan seni terletak pada kejujuran dan sportifitas. Yang paling berharga adalah memperoleh keikhlasan dari pihak yang kalah.” Kejujuran dan kebajikan memiliki hubungan yang erat dengan persepsi kepercayaan, di mana kepercayaan itu sendiri berkaitan dengan kesan bebas dari kebohongan, penipuan, atau manipulasi.

Beradab/Mengikuti peraturan

Fair play mengacu pada praktik bermain dengan integritas atau bertindak secara jujur dalam

pelaksanaan kegiatan. Nilai fair play merupakan aspek yang sangat signifikan dalam konteks nilai-nilai olahraga. Nilai ini berperan penting dalam pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga. Semangat yang terintegrasi dengan baik dalam fair play menjadikan pendidikan jasmani olahraga berfungsi sebagai tontonan sekaligus sebagai panduan.

Penerapan Pembelajaran PJOK dalam Membentuk Karakter Siswa SMA

Nilai-nilai olahraga yang telah dijelaskan oleh penulis di atas, pada dasarnya sejalan dengan nilai-nilai karakter yang diperlukan oleh generasi muda. Nilai-nilai tersebut perlu diajarkan agar siswa dapat mengerti, memahami, dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan nilai olahraga yang diimplementasikan melalui pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dasar akan mencapai keberhasilan yang optimal jika guru pendidikan jasmani berperan aktif dalam memberikan penekanan kepada siswa selama proses pembelajaran penjas dan olahraga. Berikut adalah langkah-langkah yang perlu diambil untuk mengimplementasikan pendidikan karakter melalui pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah menengah atas.

Guru pendidikan jasmani berpotensi menjadi model yang signifikan dalam pengembangan karakter anak di sekolah. Karakteristik siswa yang cenderung meniru gaya pengajaran guru dalam menyampaikan materi, perilaku, serta kebiasaan lainnya dapat mempercepat pencapaian tujuan yang ditetapkan oleh guru sebagai model. Guru dapat melaksanakan aktivitas dengan memberikan contoh mengenai cara berpakaian yang rapi saat mengajar. Kerapian yang ditunjukkan oleh guru akan menjadi contoh bagi siswa, sehingga anak-anak juga akan berusaha untuk tampil rapi dalam berpakaian. Konsistensi guru dalam menegakkan aturan harus ditekankan, sehingga sebagai model guru penjas, mereka dapat terlihat ideal di mata siswanya.

Fokus pada pembelajaran penjas lebih diarahkan pada proses pengembangan keterampilan daripada pada hasil prestasi, yang menjadi perhatian utama guru. Siswa diajarkan untuk memahami bahwa dalam sebuah permainan, fokus tidak hanya pada hasil akhir, baik menang maupun kalah. Siswa diberikan pemahaman bahwa usaha untuk mencapai kemenangan merupakan esensi dari proses pembelajaran. Kerjasama antar siswa harus dibangun agar siswa dapat memahami pentingnya kolaborasi dengan orang lain. Pembelajaran yang dirancang untuk mendorong kerjasama akan meningkatkan kesadaran siswa mengenai signifikansi kolaborasi dengan individu lain. Poin pembelajaran harus ditunjukkan bahwa siswa harus saling membantuk

dengan orang lain.

Pembelajaran pendidikan jasmani sebaiknya tidak difokuskan pada aspek kompetisi. Namun, kompetisi atau pertandingan yang bersifat kelompok dan menonjolkan kerjasama tetap dapat dilaksanakan. Dalam setiap kompetisi, terdapat pemenang dan yang kalah. Penting untuk mengajarkan kepada siswa agar tidak bersikap sombong ketika meraih kemenangan. Penyampaian kemenangan dapat dilakukan oleh siswa asalkan tidak mengganggu kelompok lain. Kekalahan merupakan pengalaman yang menyakitkan bagi setiap individu yang menghadapinya. Namun, kekalahan akan dialami oleh setiap individu, meskipun tidak semua dari mereka dapat menerima kekalahan tersebut dengan sikap yang tenang. Menghadapi kekalahan dengan sikap yang positif harus dibangun melalui pendidikan jasmani. Kesiapan untuk menerima kekalahan dan mengakui kemenangan lawan mencerminkan karakter yang positif. Proses mengajarkan siswa untuk menerima kekalahan merupakan suatu upaya dalam membentuk karakter yang dapat dicapai melalui pendidikan jasmani.

Pembelajaran pendidikan jasmani berpotensi untuk membentuk karakter, sehingga pelaksanaannya perlu mengikuti pedoman yang berkaitan dengan etika. Pedoman yang efektif sebaiknya dirumuskan secara kolaboratif antara guru dan siswa. Pedoman ini menetapkan aspek-aspek yang berkaitan dengan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Pedoman yang telah disusun perlu dipatuhi oleh semua pihak, termasuk guru yang sedang mengajar. Komitmen guru terhadap pedoman etika memiliki dampak signifikan terhadap efektivitas pelaksanaan aturan yang berkaitan dengan etika. Guru perlu dengan jelas menerapkan aturan tanpa mempertimbangkan latar belakang atau identitas siswa yang melanggar.

Pengajar pendidikan jasmani harus memberikan motivasi untuk mendorong siswa menunjukkan perilaku positif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Pemberian penghargaan kepada siswa yang menunjukkan perilaku baik penting untuk mendorong siswa lainnya agar juga menampilkan perilaku yang positif. Apabila penampilan tersebut berlangsung selama proses pembelajaran, guru sebaiknya menghentikan kegiatan untuk menunjukkan perilaku baik yang ditampilkan oleh siswa, sehingga semua siswa dapat memahami perilaku tersebut dengan jelas. Guru seharusnya memberikan hukuman kepada siswa yang menunjukkan perilaku tidak baik selama mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Guru seharusnya menginformasikan kepada siswa lain bahwa perilaku tersebut tidak sesuai dan sebaiknya dihindari

oleh siswa lainnya. Namun demikian, terdapat beberapa aspek yang perlu dipahami oleh guru pendidikan jasmani, yaitu: 1) Hukuman seharusnya tidak mengandung unsur fisik, mengingat konteksnya yang tetap berada dalam ranah pendidikan. Hukuman sebaiknya tidak diberikan secara berlebihan, karena hal ini dapat mengakibatkan anak mengembangkan sifat pendendam. 3). Dalam memberikan hukuman, penting untuk tidak mempermalukan siswa di depan teman-temannya, karena hal ini dapat menyebabkan siswa menjadi pemalu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Peserta didik sebagai generasi muda bangsa Indonesia khususnya pada peserta didik SMAN 5 Palu perlu memiliki karakter, karena karakter berfungsi sebagai ciri khas atau identitas suatu bangsa. Ketika generasi muda tidak memiliki karakter yang kuat, maka bangsa tersebut berisiko kehilangan harkat dan martabatnya, serta dapat dipandang rendah oleh bangsa lain. Pendidikan karakter yang diterapkan di sekolah berfungsi sebagai sarana optimal untuk mengajarkan dan mengembangkan karakter, yang esensial dalam membentuk karakter siswa. Pendidikan karakter memerlukan media, salah satunya adalah melalui pendidikan olahraga. Pendidikan olahraga membentuk karakter yang mencakup kejujuran, tanggung jawab, rasa hormat, fair play, kerja keras, persahabatan, kerjasama tim, dan pantang menyerah. Oleh karena itu, pendidikan olahraga memiliki peranan yang signifikan dalam mata pelajaran. Selain berfungsi untuk menjaga kebugaran siswa, pendidikan olahraga juga berpotensi membentuk karakter yang bermanfaat bagi peserta didik dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, A., Sugihartono, T., & Ilahi, B. R. (2018). Analisis Muatan Materi Senam Pada Bahan Ajar PJOK Sekolah Dasar Negeri Di Kota Bengkulu. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 11–15. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9181>
- Dewi, D. T., & Maemonah, M. (2022). Analisis bahan ajar kurikulum 2013 berbasis kecerdasan majemuk tema 8 kelas III sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(1), 15–30. <https://doi.org/10.30659/pendas.9.1.15-30>
- Fitroh M, & Mu'arifin. (2020). Survei Tingkat Persepsi Siswa Terhadap Konsep Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Atas. *Sport Science And Health*, 2(5), 265–271.

- Haniyyah, Z., Tinggi, S., Tarbiyah, I., Wutsqo, A.-U., Nurul, J., Sekolah, I., Ilmu, T., Al Urwatul, T., & Jombang, W. (2021). Peran guru pai dalam pembentukan karakter islami siswa di SMPN 03 Jombang. In *Jurnal Studi Kemahasiswaan* (Vol. 1, Issue 1).
- Iqbal Pambudi, M., Winarno, M. E., & Djoko Dwiyojo, W. (2019). *Perencanaan Dan Pelaksanaan Pembelajaran Jasmani Olahraga Pendidikan Kesehatan*. [Http://Journal.Um.Ac.Id/Index.Php/Jptpp/](http://Journal.Um.Ac.Id/Index.Php/Jptpp/)
- Nasution, M. C., & Syaleh, M. (2021). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar PJOK pada Siswa Kelas V SD Negeri 104259 Citaman Jernih Kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai Tahun Ajaran 2020/2021. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 2(2), 1–10. <https://doi.org/10.38114/josepha.v2i2.156>
- Pamungkas Ibnu Aji, & Dwijoyo Wasis Djoko. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Untuk Aktivitas Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan. *Sport Science And Health*, 2, 272 278.
- Putri, F. T., Muliadi, M., & Sudarto, S. (2021). Analisis Problematika Guru Penjaskes dalam Memodifikasi Media Pembelajaran PJOK SD Gugus I Kecamatan Ulaweng Kabupaten Bone. *JPPSD: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 1(1), 9–21. <https://doi.org/10.26858/pjppsd.v1i1.22955>
- Susanto, M. (2021). Upaya Pengembangan Karakter Peserta Didik Melalui Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. *Osf.Io*, 9. <https://osf.io/preprints/9sn8v/>
- Tifal, I. N. (2023). Pendidikan Jasmani dan Olahraga sebagai Sarana Pendidikan dan Pembentukan Karakter Peserta Pendidikan Didik. ... Dan Kepelatihan Olahraga, 1(1),1–9. <https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jpko/article/view/47>
- %0Ahttps://journal.sabajayapublis her.com/index.php/jpko/article/download/47/71
- Weinberg, Robert S and Gould, Daniel. 2002. *Fondations of Sport and Exercise Psychology*, 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics