



Pembentuk Karakter dan kedisiplinan Siswa Sekolah Dasar dengan Pendidikan Jasmani Olahraga

Lusi Astika Desanti

Universitas Nisantara PGRI Kediri

*E-mail korespondensi: astikalusi@gmail.com

Diterima: 11 November 2022

Dipresentasikan: 12 November 2022

Disetujui terbit: 20 Desember 2022

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui lebih mendalam tentang manfaat dari adanya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga untuk pembentukan karakter anak. Pendidikan di SD merupakan Pendidikan yang utama dan pertama sehingga dapat menjadi landasan pembentukan karakter anak sejak awal. Metode yang digunakan adalah melakukan penelitian dan mengetahui karakter seperti apa yang anak dapatkan. Hasil

Kata Kunci: kedisiplinan, karakter, Pendidikan jasmani olahraga

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah upaya sadar untuk menciptakan lingkungan yang mempengaruhi potensi siswa untuk mengembangkan perilaku positif melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah jenis stimulus yang diciptakan untuk mempengaruhi potensi siswa untuk mempelajari pendidikan jasmani di sekolah sejak anak usia dini hingga sekolah menengah. Kegiatan fisik ini bertujuan untuk mencapai tujuan pendidikan di bidang kognitif, emosional, fisik dan psikomotorik. Bentuk-bentuk aktivitas jasmani yang disajikan dalam kelas pendidikan jasmani dapat berupa olahraga atau non-olahraga. Olahraga seperti atletik, senam, permainan, pencak silat, dan olahraga air adalah non-olahraga berupa permainan, olahraga modifikasi, dan bentuk aktivitas fisik lainnya. Cakupan lengkap mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah (BSNP, 2006) meliputi permainan dan olahraga, kegiatan pengembangan, kegiatan senam, kegiatan irama, permainan air, pendidikan ekstra kurikuler dan kesehatan.

Anak-anak memasuki sekolah dasar menyesuaikan instruksi yang diberikan melalui rencana pelajaran yang ditetapkan sekolah, memungkinkan siswa untuk mengkoordinasikan semua kegiatan pelajaran sesuai dengan rencana pelajaran. Anak SD masih punya kebiasaan di TK, anak masih suka menangis, suka berdebat, suka bermain sendiri, dan anak punya banyak kebiasaan lain. Namun, anak-anak senang ketika mereka memiliki teman baru. Mereka belajar cara baru untuk berkomunikasi dan mulai membentuk komunitas dan teman dekat yang bisa mereka sebut teman. Setelah menerima jenjang pendidikan dari kelas bawah, yaitu kelas 1, 2, dan 3 kemudian naik ke kelas 4, 5 dan 6. Siswa kelas atas mulai menyuarakan pendapat mereka, dan siswa mulai menawarkan ide. Oleh karena itu, pembentukan karakter perlu dibiasakan dalam keseharian siswa termasuk dalam kegiatan kurikuler maupun non kurikuler (Santoso, 2010).



METODE

Metode yang digunakan yaitu dengan mengamati dan mengetahui tentang informasi informasi mengenai perkembangan anak dan karakter anak di sekolah dasar dengan adanya pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga. Informasi yang sudah didapat akan diterapkan pada anak sejak kelas awal sebagai pembentukan karakter kedisiplinan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembentukan karakter pada anak adalah awal dari sikap anak terbentuk, sehingga jika anak tidak mendapatkan suatu Pendidikan dengan baik sejak awal maka akan merusak karakter anak sejak anak, akibatnya anak akan menjadi susah diatur dan selalu menentang orang yang lebih tua. Pembentukan mental dan kedisiplinan anak juga penting dilakukan sejak awal.

Orang yang telah lama terbiasa berolahraga, biasanya sukar untuk meninggalkan kegiatan olahraga sampai hari tuanya. Oleh karena itu, banyak sekali orang yang sudah tua masih aktif dan teratur berolahraga, seperti jalan pagi, lari pagi, bermain tenis, bulutangkis dan lain-lain. Mereka tidak bisa meninggalkan kegiatan olahraga tersebut karena sejak lama sudah terbiasa berolahraga. Hal ini disebabkan karena berdasarkan pengalaman bertahun-tahun bahwa mereka memahami dan menyadari dengan berolahraga akan membuat orang aktif dan penuh energi sepanjang masa sampai hari tua. Akibat berolahraga secara teratur bukan hanya berpengaruh positif terhadap tubuh atau fisik saja melainkan juga berpengaruh yang lebih luas yang mencakup mental dan sosial manusia.

Dengan seringnya dan berulang-ulang orang melibatkan diri dalam kegiatan penjas dan olahraga, lama kelamaan orang akan terbiasa menyesuaikan (beradaptasi) dengan apa yang ada dalam kegiatan tersebut. Kebiasaan seperti ini biasanya memiliki pengaruh yang positif terhadap kegiatan lain dalam kehidupan sehari-hari, seperti sportif, jujur, toleran terhadap orang lain, pandai mengendalikan diri, menghargai keputusan dan lain-lain. Demikian juga untuk aspek-aspek social, seperti kerjasama, menghargai orang lain, peduli dan lain-lain. Jika seseorang melanggar peraturan yang telah disepakati, maka akan mengalami sesuatu yang tidak enak di dalam hatinya. Hal ini pun juga akan mempengaruhi dalam kehidupan sehari-hari. Aspek-aspek fisik, mental dan sosial ini secara serempak akan terbina melalui kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga.

Dari informasi yang didapat bahwa Pandangan Hollek ini mendapat dukungan yang cukup besar dari para ahli pendidikan jasmani. Misalnya, Siedenton (1990) berpendapat bahwa pendidikan jasmani yang menekankan pendidikan melalui aktivitas jasmani, didasarkan pada bahwa jiwa dan roh tidak dapat dipisahkan, dan bahwa kehidupan dipandang sebagai satu kesatuan. Faktor lingkungan, keluarga, sekolah, dll. Tidak dapat disangkal bahwa sekolah merupakan salah satu faktor utama yang membentuk dan mempengaruhi perilaku siswa.

Guru olahraga sebagai motivator siswa untuk pantang menyerah dan selalu bekerja keras. Waktu yang hilang minimal berarti penundaan kesuksesan yang signifikan, jadi selalu hargai waktu Anda. Begitu juga untuk kegiatan olahraga yang menanamkan sikap disiplin terhadap pencapaian hasil, sehingga peran guru dalam Pendidikan jasmani dan olahraga sangat penting bagi anak, tidak hanya melatih fisik tetapi juga karakter.

Karakter yang ditanamkan dalam murid sekolah dasar. Siswa bisa memulainya berdasarkan cinta Tuhan & alam semesta bersama isinya. Tanggung jawab, kedisiplinan, & kemandirian; kejujuran; hormat & santun; kasih sayang, kepedulian, & kerja sama; percaya diri, kreatif, kerja keras, & pantang menyerah, keadilan & kepemimpinan, baik & rendah



hati, toleransi, cinta damai & persatuan. Karakter baik ini wajib dipelihara. Perilaku murid terbentuk & ditentukan sangat banyak sekali faktor, diantaranya faktor lingkungan, keluar & sekolah. Tidak bisa dipungkiri bahwa sekolah adalah satu faktor mayoritas pada membangun & membentuk kedisiplinan anak.

Pengajar pendidikan jasmani selaku menaruh motivasi pada siswanya supaya tidak gampang menyerah & selalu berusaha menggunakan keras. Berusaha selalu menghargai ketika, lantaran kehilangan ketika sedikitpun akan keberhasilan yg tertunda. Begitu juga menggunakan aktivitas olahraga yang menanamkan perilaku, menanamkan perilaku disiplin dalam murid adalah tugas energi pengajar. Pendidikan jasmani olahraga juga memiliki peran penting dalam membentuk karakter seorang anak, kebiasaan-kebiasaan yang baik akan selalu dilakukan jika anak mengetahui apa manfaatnya, sehingga anak akan terbiasa dengan semua hal tersebut.

Pembelajaran tentang hidup sehat pada anak sejak kelas awal akan memicu anak untuk selalu melakukannya. Seperti halnya dalam perlunya istirahat yang cukup, makan makanan yang sehat, olahraga secara rutin dan yang lainnya. Ada anggapan bahwa Pendidikan di sekolah dasar adalah Pendidikan yang melekat pada diri seseorang dengan cara penyampaian tersendiri bagi setiap guru, oleh karena itu pembentukan karakter dan kedisiplinan harus dilakukan sejak masuk jenjang sekolah dasar. Aktivitas olahraga yang dilakukan dapat membentuk mental dan fisik serta kepribadian jika dilakukan dengan prinsip dan strategi yang benar.

Desain penguatan karakter memerlukan kolaborasi antar guru/pendidik. Oleh karena itu, penguatan karakter sebaiknya dilakukan secara terstruktur dan terevaluasi melalui kegiatan pengembangan pembelajaran. Hal ini sebagaimana temuan Santoso *et al.*, (2011) bahwa melalui kolaborasi sejawat, penguatan karakter siswa dapat diakselerasi tujuannya.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa penanaman disiplin sangat penting dengan tujuan untuk mencapai prestasi belajar yang baik. Sifat disiplin yang dimiliki seorang anak merupakan gabungan dari beberapa faktor yang ada, seperti dari keluarga, sekolah dan masyarakat sekitar. Anak pada kelas awal sekolah dasar merupakan awal dari pembentukan karakter dan kedisiplinan, tetapi melalui pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga juga termasuk langkah awal dalam pembentukan karakter, seperti halnya dalam kesehatan, cara menjaga diri sendiri dengan baik dan manfaat olahraga untuk tubuh, agar terbiasa dengan semua itu diperlukan pengajaran dan pemahaman pada seorang anak yang diberikan dari guru.

DAFTAR RUJUKAN

- Rismayanthi, C. (2011). Optimalisasi pembentukan karakter dan kedisiplinan siswa sekolah dasar melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8 (1).
- Santoso, A. M. (2010). Konsep diri melalui pendidikan berbasis keunggulan lokal sebagai model pendidikan berkarakter dan berbudaya bangsa di era global. *In Proceedings of The 4th International Conference on Teacher Education* (pp. 477-486).
- Santoso, A. M., Setyowati, E., & Nurmilawati, M. (2011). Pembangunan karakter melalui lesson study pada pendidikan lingkungan hidup berbasis keunggulan lokal. *In Prosiding Seminar Biologi* (Vol. 8, No. 1).
- Utama, AB (2011). Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal pendidikan jasmani indonesia*, 8 (1).