

ANALISIS PERAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER SISWA DI PADANGSIDIMPUAN

Oleh :

Haris Fadilla Siregar¹⁾, Hendro Septiadi Sihombing²⁾, Febby Syafita Putri³⁾, Wilda Agustina⁴⁾
^{1,2,3,4} Fakultas Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Institut Pendidikan Tapanuli Selatan

¹email: harissiregar01@gmail.com

²email: septiadihendro01@gmail.com

³email: febbysyafitaputri08@gmail.com

⁴email: wildaagustina220@gmail.com

Informasi Artikel

Riwayat Artikel :

Submit, 11 April 2026

Revisi, 24 Mei 2026

Diterima, 25 Mei 2026

Publish, 26 Mei 2026

Kata Kunci :

Pendidikan,

Olahraga,

Pembentukan Karakter.

ABSTRAK

Setiap kepribadian berbeda satu sama lain, dan karakter merupakan perpaduan dari berbagai kepribadian. Komponen penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia adalah pendidikan. Perkembangan fisik dan kesehatan yang lebih baik difasilitasi oleh olahraga dan latihan fisik. Untuk menemukan informasi baru yang dapat diterapkan di masa depan, maka digunakan metode deskriptif dengan tipe tinjauan pustaka, yang mencakup peninjauan temuan penelitian dan buku-buku tentang konsep terkini yang akan diperiksa secara menyeluruh menggunakan pendekatan analisis deskriptif. Temuan penelitian menunjukkan banyak keuntungan yang ditawarkan pendidikan jasmani dan olahraga, termasuk pengembangan individu dengan integritas, empati, tanggung jawab diri, pendidikan, dan dedikasi untuk menjaga keadilan dan kebenaran. Pendidikan olahraga adalah salah satu jenis pendidikan yang digunakan untuk membantu anak muda mengembangkan karakter mereka. Regulasi olahraga membantu atlet mengembangkan karakter moral.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



Corresponding Author:

Nama: Hendro Septiadi Sihombing

Afiliasi: Institut Pendidikan Tapanuli Selatan

Email: septiadihendro01@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sebuah proses yang melibatkan pengembangan keterampilan dan sikap mental, intelektual, dan bahkan spiritual. Pendidikan jasmani adalah pendekatan terhadap aspek kesejahteraan spiritual (melalui latihan fisik) sebagai bagian dari kegiatan pendidikan; kesehatan spiritual didefinisikan oleh lingkup WHO berarti sehat rohani. Olahraga dan pendidikan jasmani termasuk dalam kurikulum sekolah dasar dan menengah. Dampaknya terhadap perkembangan sosial, spiritual, dan fisik anak-anak tidak dapat disangkal jika dikelola dengan baik.

Pengembangan organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik, perkembangan neuromuskular, perkembangan mental

dan emosional, perkembangan sosial, dan pertumbuhan intelektual adalah tujuan pendidikan jasmani. Memfasilitasi kegiatan pendidikan adalah tujuan dari pendidikan jasmani.

Fokus pembelajaran cenderung berhenti pada aspek fisik dan keterampilan gerak, sementara dimensi afektif dan pembentukan karakter belum dirancang dan dikelola secara sistematis (Sumantri et al., 2023). Nilai-nilai karakter yang seharusnya diinternalisasikan melalui aktivitas Penjas sering kali tidak dijelaskan secara eksplisit, tidak direfleksikan bersama peserta didik, dan tidak dijadikan bagian penting dalam proses penilaian. Akibatnya, pengalaman belajar peserta didik di lapangan olahraga belum sepenuhnya terarah menjadi proses pendidikan karakter yang sadar dan terstruktur

(Syarif et al., 2023).

Olahraga adalah aktivitas latihan fisik yang meningkatkan dan mengembangkan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dasar dan gerakan terampil (cabang olahraga). Olahraga massal, juga dikenal sebagai olahraga komunitas, adalah jenis olahraga yang dapat diikuti oleh banyak orang sekaligus. Olahraga ini pada dasarnya berkaitan dengan kesehatan karena tujuan utamanya adalah untuk mempertahankan atau meningkatkan tingkat aktivitas fisik dan kesehatan.

Olahraga masyarakat atau olahraga Kesehatan tidak memerlukan keterampilan atletik khusus, olahraga komunitas, yang juga dikenal sebagai olahraga kesehatan, adalah jenis olahraga yang dapat meningkatkan kesetaraan dan kebersamaan. Dengan demikian, olahraga komunitas dan olahraga kesehatan merupakan strategi untuk kesejahteraan sosial (kebugaran sosial dan kesehatan sosial). Olahraga adalah alat untuk mencapai keunggulan fisik, mental, dan sosial, bukan sarana untuk menang (Mutohir, Maksum, 2007).

Menurut Rees dan Andrew (2000: 281), partisipasi dalam olahraga meningkatkan pendidikan dan meningkatkan kesadaran lingkungan siswa. Pandangan ini memberikan bukti bahwa bermain atletik membantu orang mengembangkan moral, karakter, rasa tanggung jawab, dan kepribadian yang utuh. Dengan kata lain, jika pelatih merencanakan dan mengatur lingkungan pelatihan untuk mendorong pengembangan karakter.

Menurut Suyudi, Imam. (2015:) menulis dalam buku catatannya bahwa kerja sama, kejujuran, sportivitas, kepercayaan diri, rasa hormat, disiplin, kerja keras, keberanian, estetika, ketekunan, kebersihan, tanggung jawab, kepatuhan pada aturan, dan keselamatan hanyalah beberapa nilai yang ditemukan dalam olahraga yang dapat digunakan sebagai sekolah kehidupan. Berpartisipasi dalam olahraga membantu mengembangkan kemampuan mental, sosial, dan fisik seseorang.

Sementara itu, Pusat Studi Kurikulum di Boston mengkategorikan pendidikan di abad ke-21 menjadi empat dimensi (Bialik dkk., 2015: 1). a) Pengetahuan, yang menyeimbangkan antara subjektivitas pengetahuan tradisional dan modern; b) Keterampilan, yang berkorelasi kausal dengan pengetahuan dan menunjukkan tingkat pengetahuan; dan c) Karakter, yang terkait dengan tindakan dalam kehidupan. d) Metakognisi sebagai komponen pembelajaran dan refleksi diri dengan membangun tiga dimensi. Dimensi kepribadian di abad ke-21 dapat dibagi menjadi enam kategori, yaitu: a) Kesadaran, b) Penyelidikan, c) Keberanian, d) Kepemimpinan, e) Etika, dan f) Ketahanan.

Karakter adalah konsep moral yang terdiri dari berbagai kualitas yang dapat dikembangkan melalui olahraga. Sportivitas, kejujuran, keberanian, kerja keras, pengendalian diri, tanggung jawab, kerja sama, keadilan, kebijaksanaan, rasa hormat kepada lawan,

dan kualitas lainnya dapat diintegrasikan ke dalam aktivitas fisik dan jenis permainan lainnya, termasuk pendidikan olahraga (Dheady Yuliawan, 2016).

Karakter seseorang idealnya harus dibentuk sejak usia dini untuk menumbuhkan karakter yang diinginkan. Anak-anak yang memiliki kebiasaan positif sejak usia muda lebih cenderung berperilaku baik dan sopan dalam keluarga, di sekolah, dan di masyarakat (Ninik Hidayati dkk., 2021). Sifat-sifat afektif seperti permainan yang adil, sportivitas, empati, simpati, wacana yang sopan, dan sikap spiritual dapat diintegrasikan ke dalam pendidikan olahraga.

Menurut Suyanto (2009) menyatakan bahwa: "Terdapat sembilan pilar karakter yang berasal dari nilai-nilai luhur universal, yaitu: (1) karakter mencintai Tuhan dan seluruh ciptaan-Nya; (2) kemandirian dan tanggung jawab; (3) kejujuran, kepercayaan, dan diplomasi; (4) rasa hormat dan kesopanan; (5) kemurahan hati, saling membantu, dan kerja sama; (6) kepercayaan diri dan kerja keras; (7) kepemimpinan dan keadilan; (8) kebaikan dan kerendahan hati; dan (9) karakter toleransi, perdamaian, dan persatuan.

Menurut Martens, dalam jurnal (Yandika Fefrian Rosmi, 2016) Tiga langkah dapat dilakukan dalam pendidikan karakter: (1) menentukan konsep karakter mana yang harus diajarkan, (2) mengajarkan prinsip-prinsip tersebut, dan (3) memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengajarkan karakter. Enam pendekatan strategis digunakan dalam tahap pengajaran prinsip-prinsip karakter: (1) membangun lingkungan moral; (2) mencontohkan perilaku moral; (3) menciptakan aturan untuk perilaku yang baik; (4) menjelaskan perilaku moral; (5) menerapkan dan mengajarkan pengambilan keputusan etis; dan (6) mendorong pemain untuk mengembangkan karakter yang baik.

Pengembangan karakter dan pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang saling berkaitan. Beberapa pihak mengklaim bahwa "olahraga meningkatkan karakter" dan menawarkan bukti kuat untuk mendukung klaim mereka. Menurut Rusli Lutan, tujuan pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga adalah untuk menumbuhkan dan membentuk kepribadian yang kuat, karakter moral, dan sifat-sifat mulia. Olahraga lebih dari sekadar latihan fisik, menurut penelitian Touwaide (2010); olahraga juga dapat membentuk karakter suatu negara dan mempromosikan sikap dan pola pikir.

Setiap orang harus memahami prinsip-prinsip moral yang mendasari pendidikan olahraga, mengingat pentingnya olahraga bagi pertumbuhan sosial dan emosional anak-anak. Pendidikan olahraga perlu dikembangkan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

2. METODE PENELITIAN

Teknik penelitian deskriptif melibatkan penjelasan atau deskripsi sesuatu. Metode adalah

rencana untuk mencapai tujuan atau memecahkan masalah. Penelitian deskriptif juga dilakukan dengan tujuan utama untuk memberikan gambaran atau deskripsi objektif tentang suatu situasi, menurut Purnia dkk. (2020).

Menyiapkan topik diskusi, menemukan sumber teoritis atau literatur yang andal dan relevan, dan menyajikan temuan dari berbagai sumber literatur adalah prosedur yang terlibat dalam melakukan penelitian. Analisis studi kualitatif ini terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan verifikasi, yang semuanya mengarah pada temuan (Sugiyono, 2015).

Penulisan ini lebih berfokus pada bagaimana perkembangan karakter dipengaruhi oleh pendidikan olahraga. Lebih lanjut, prinsip-prinsip yang berkaitan dengan perkembangan karakter dalam pendidikan olahraga juga diteliti. Hal ini dilakukan dengan mempertimbangkan manfaat pendidikan olahraga bagi perkembangan anak, seperti memperkuat kesehatan mental dan fisik, mengembangkan nilai-nilai moral dan sosial, dan meningkatkan keterampilan motorik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah temuan dari penelitian yang telah dilakukan: Pendidikan jasmani menekankan pengembangan kemampuan sosial, emosional, dan intelektual siswa di samping kemampuan fisik mereka (Syafudin, 2022). Olahraga adalah aktivitas fisik terorganisir yang dilakukan untuk kesenangan, kompetisi, atau alasan yang berkaitan dengan kesehatan. Di antara tujuan pendidikan jasmani adalah pengembangan karakter, kesehatan mental dan emosional, kemajuan fisik, dan mendorong gaya hidup sehat. Hal ini mendorong siswa untuk menjalani hidup sehat dan berpartisipasi dalam olahraga secara teratur (Haeril dkk., 2023).

Untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang, pendidikan perusahaan berfungsi sebagai media untuk pertumbuhan keterampilan, pemikiran, keterampilan motorik, kemampuan fisik, apresiasi nilai-nilai (sikap mental-emosional, spiritual-sosial), dan pembentukan gaya hidup sehat (Rosdiani, 2012: 22).

Olahraga dan pendidikan jasmani memberikan sejumlah keuntungan, seperti peningkatan prestasi akademik, perkembangan sosial melalui interaksi tatap muka, dan kesehatan fisik yang dapat menurunkan risiko penyakit kronis, seperti yang ditunjukkan oleh berbagai penelitian yang memperlihatkan bagaimana aktivitas fisik dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi siswa (Siregar et al., 2024).

Rian ardiansyah, dkk (2025: 3) dalam jurnalnya melalui pendidikan jasmani, siswa dapat memperoleh nilai kerja tim, sportivitas, dan etika kompetitif, yang menyediakan platform untuk mengintegrasikan sifat-sifat karakter ke dalam latihan fisik. Anak-anak di negara ini dapat mengembangkan

sifat-sifat karakter yang tangguh dan kuat melalui pendidikan jasmani yang efektif, sehingga mereka mampu menghadapi rintangan di masa depan.

Tujuan pendidikan jasmani merupakan dasar bagi tujuan pembelajaran berikut (Bangun, 2016): a. Kemampuan latihan fisik yang memungkinkan anak-anak untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik. b. Mendorong siswa untuk menjalani hidup aktif dengan secara teratur meningkatkan kebugaran fisik dan fungsi sistem tubuh mereka. c. Memperoleh lebih banyak informasi dan pemahaman tentang dasar-dasar ilmiah gerakan, kebugaran fisik, kapasitas sosial dan fisik, serta hubungan antara kesehatan dan olahraga. d. Keterampilan sosial membaca yang mendukung penerapan perilaku positif dan hubungan yang bermakna dengan orang lain. e. Memupuk sikap dan apresiasi yang mendorong partisipasi, kenikmatan berolahraga, peningkatan kebugaran, kualitas kinerja, konsep diri yang positif, dan rasa hormat kepada orang lain.

Menurut Lerner (2005) menyatakan bahwa pendidikan, baik yang berlangsung dalam lingkungan keluarga maupun sekolah, harus membentuk karakter 5C anak-anak. Kompeten (Competent), Percaya Diri (Self-Confidence), Koneksi (Social Intelligence), Karakter (Attitude and Behavior), dan Peduli (Empathy and Sympathy) adalah lima C yang dimaksud. Pada intinya, anak-anak berada pada tahap pra-remaja, yang berarti mereka mendekati masa remaja, yang ditandai dengan proses pencarian identitas. Untuk mengekspresikan masa remaja mereka secara efektif, anak-anak perlu diberi nilai-nilai keluarga, spiritual, dan sosial (Aviyah & Farid, 2014).

Sebagaimana dinyatakan oleh Lutan (2000:1): Siswa yang mengikuti pendidikan jasmani memiliki kesempatan untuk: (1) Memperluas pengetahuan dan kemampuan mereka tentang latihan fisik, pengembangan estetika, dan pengembangan sosial. (2) Memperoleh rasa percaya diri dan menguasai keterampilan gerak dasar yang mendorong partisipasi dalam berbagai aktivitas fisik. (3) Mencapai dan mempertahankan tingkat kebugaran fisik yang optimal untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari secara efisien dan terkendali. (4) Berpartisipasi dalam aktivitas fisik baik sendiri maupun berkelompok untuk menumbuhkan nilai-nilai pribadi. (5) Mengambil bagian dalam aktivitas fisik yang membantu siswa membangun keterampilan sosial sehingga mereka dapat berinteraksi dengan orang lain secara produktif. (6) Menikmati aktivitas fisik, seperti bermain olahraga.

Berdasarkan berbagai sudut pandang yang telah disebutkan, pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai kegiatan pendidikan yang menggunakan latihan fisik untuk membentuk kepribadian dan karakteristik fisik siswa. Agar anak-anak dapat berkembang secara sosial, intelektual, dan fisik, olahraga dan pendidikan jasmani sangat penting. Terlepas dari tantangan implementasinya,

pendidikan jasmani menawarkan keuntungan yang besar bagi pengembangan karakter dan kesehatan pribadi, menjadikannya bagian penting dari kurikulum yang mendukung perkembangan siswa secara keseluruhan.

Menurut Susanti (2022) menyatakan bahwa karakter terdiri dari tiga elemen utama: kemampuan untuk berperilaku moral, dedikasi untuk berbuat baik, dan kesadaran akan kebaikan. Menurut Damanik (2014), nilai-nilai ini sangat penting untuk menumbuhkan rasa solidaritas dan persatuan di antara warga negara. Salah satu dari berbagai cara siswa dapat mempelajari nilai-nilai nasional adalah melalui pendidikan jasmani.

Melalui olahraga dan aktivitas fisik, pendidikan jasmani secara strategis berkontribusi pada pengembangan karakter. Tujuh prinsip inti Gerakan Olimpiade adalah sebagai berikut: 1. Ini adalah filosofi hidup; 2. Ini adalah upaya untuk menyoroti bagaimana olahraga dapat mendorong pertumbuhan manusia yang harmonis; 3. IOC terus mengawasinya sebagai aktivitas yang terdefinisi, terkontrol, dan menyeluruh; 4. Ini adalah hak asasi manusia yang membutuhkan saling pengertian dalam semangat keadilan, persahabatan, dan persaudaraan; 5. mengakui bahwa olahraga harus memiliki hak dan kewajibannya sendiri dalam masyarakat; 6. Olahraga berhak atas kebebasan tanpa prasangka; 7. Gerakan Olimpiade perlu disetujui oleh IOC dan mengikuti Piagam Olimpiade.

Metode berbasis pengalaman, Disiplin, sportivitas, dan kerja tim adalah karakteristik yang dapat ditanamkan melalui pendekatan berbasis pengalaman seperti permainan tim dan acara kompetitif. Demikian menurut Nastiti dan Wathon (2019). Menurut Endriani dkk. (2017), pendidikan jasmani merupakan instrumen yang bermanfaat untuk mempromosikan gaya hidup aktif dan menanamkan nilai-nilai moral, etika, dan sportivitas.

Menurut jurnal (Yandika Fefrian Rosmi, 2016), nilai-nilai yang ditemukan dalam pendidikan jasmani berkorelasi langsung dengan sembilan karakter yang diusulkan (Suyanto, 2009: 2). Karakter-karakter tersebut adalah: (1) kasih kepada Tuhan dan seluruh ciptaan-Nya; (2) kemandirian dan tanggung jawab; (3) kejujuran, keandalan, dan diplomasi; (4) rasa hormat dan kesopanan; (5) kemurahan hati; (6) kepercayaan diri dan ketekunan; (7) kepemimpinan dan keadilan; (8) kebaikan dan kerendahan hati; dan (9) toleransi, perdamaian, dan persatuan.

Menurut Purwanto dan Susanto (2018) menyatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah: 1) mewujudkan dan menyempurnakan dasar karakter dengan menginternalisasi nilai-nilai; 2) dasar kepribadian (damai, sosial, toleran terhadap etnis dan agama-budaya); 3) berpikir kritis; 4) sportivitas, kejujuran, disiplin, tanggung jawab dan komitmen, kerja sama, kepercayaan diri, dan demokrasi; 5) keterampilan bisnis, metode berbagai

permainan dan latihan gerak, senam, dan aktivitas ritmik; 6) kemampuan untuk menjaga kebugaran fisik dan gaya hidup sehat; 7) kemampuan untuk menjaga perdamaian dengan orang lain; dan 8) terlibat dalam kegiatan rekreasi. Pernyataan ini menunjukkan bagaimana menjunjung tinggi prinsip-prinsip moral, etika, dan karakter secara langsung terkait dengan olahraga dan kesehatan.

Telah dibuktikan bahwa olahraga teratur meningkatkan pelepasan endorfin, yaitu hormon yang menimbulkan perasaan senang (Fajar, 2017). Anak-anak dapat menjadi lebih mampu mengatasi kesulitan dan tuntutan hidup dengan menurunkan tingkat stres dan kecemasan mereka (Nopiyanto & Raibowo, 2020).

Menurut Suherman (2018), nilai-nilai karakter harus dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani. Guru dapat mengajarkan nilai-nilai seperti tanggung jawab dan rasa hormat kepada lawan selama acara olahraga. Pendidikan jasmani dan olahraga (senam) dapat membantu mengembangkan pendidikan karakter. Latihan motorik harus dipraktikkan secara teratur hingga menjadi kebiasaan. Karakter adalah puncak dari ciri kepribadian yang berbeda dari setiap orang. Perilaku yang benar dalam hubungan antarmanusia serta hubungan seseorang dengan dirinya sendiri merupakan tanda karakter yang baik.

Menurut jurnal (Iqbal dkk., 2021), aktivitas olahraga melibatkan sejumlah nilai dan moral, seperti: a. Kejujuran: Bermain olahraga mengajarkan anak-anak cara bermain jujur, adil, dan tanpa curang. b. Tanggung Jawab: Anak-anak diajarkan untuk bertanggung jawab atas peran dan tugas yang diberikan kepada mereka. c. Menghormati Orang Lain: Berpartisipasi dalam olahraga menumbuhkan rasa hormat kepada lawan, pelatih, dan teman. d. Kerja Sama: Anak-anak belajar bahwa kerja tim sama pentingnya dengan kemampuan individu untuk mencapai kesuksesan. e. Ketahanan Mental: Prosedur ini mungkin dimulai dengan melatih pengendalian diri dan menaklukkan diri sendiri untuk mencapai hasil terbaik. f. Dalam olahraga, "kerja keras" mengacu pada upaya maksimal yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan tertentu meskipun ada rintangan atau masalah yang harus diatasi.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan pelatihan kesehatan harus dikaitkan dengan lima nilai utama (Surahni, 2017), khususnya: 1. Adil dan setara: Dalam kegiatan pendidikan, setiap siswa harus diperlakukan setara dan adil. Kesempatan belajar yang sama harus diberikan kepada semua anak. 2. Perawatan diri: Siswa harus memperhatikan kebutuhan pribadi mereka dengan memenuhi persyaratan nilai-nilai penting. 3. Hormat dan kepedulian terhadap orang lain: Setiap siswa perlu menunjukkan perhatian dan rasa hormat kepada orang lain, terutama guru, teman sebaya, dan administrator. Untuk mencapai tujuan tersebut, siswa akan belajar bagaimana menghargai dan peduli

terhadap orang-orang disekitar mereka. 4. Menghormati/menjunjung tinggi aturan dan otoritas: Siswa harus disiplin dengan mematuhi aturan dan otoritas yang telah ditetapkan untuk mencapai tujuan pelatihan. 5. Kesadaran akan nilai relatif: Untuk mencapai tujuan akademik, siswa harus menyadari dan memahami pentingnya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Menurut (Marten, 2004) dalam jurnal (Akhmad Aji Pradana, 2019) Selain itu, tabel di bawah ini menggambarkan prinsip-prinsip moral yang ada dalam olahraga.

Tabel 1. Nilai Moral yang terkandung dalam aktivitas olahraga.

Nilai Moral	Praktek Dalam Olahraga	Praktek Dalam Hidup
Rasa hormat	Patuhi aturan permainan. Tunjukkan rasa hormat kepada lawan Anda. Hargai keberhasilan dan kegagalan.	Rasa hormat kepada orang lain Rasa hormat kepada alam dan kepada diri sendiri
Tanggung jawab	Bersiaplah dengan baik. Jaga disiplin saat berlatih dan berkompetisi. Berkolaborasi dengan atlet lain.	Memenuhi komitmen Pengendalian diri yang andal
Kepedulian	Membantu rekan satu tim Lebih suka memberi pujian daripada kritik Berpartisipasi dalam olahraga tim	Berempati, pemaaf, murah hati, dan tanpa pamrih
Jujur	Hormati aturan utama. Berdedikasilah pada kelompok. Akui kesalahanmu. Akui kekalahan.	Bersikap tulus Dapat diandalkan dan melakukan segala sesuatu dengan benar
Adil	Tidak ada prasangka Memberikan kesempatan kepada atlet lain	Mematuhi pedoman toleransi terhadap orang lain Kemauan untuk berbagi
Beradab	Berikan contoh yang baik. Promosikan perilaku positif. Berusahalah untuk menjadi yang terbaik.	Patuh pada hukum dan aturan Terdidik Bermanfaat bagi orang lain Melindungi orang lain
Persahabat	Menjalin kerukunan antar pemain Memaafkan kesalahan lawan	Berteman dengan siapa pun Sopan pada semua orang Tidak membedakan teman
Pantang menyerah	Berse semangat dalam bertanding Terus berusaha ketika mengalami keteringgalan angka	Terus mencoba Tidak pernah putus asa Optimis
Fair play	Memberikan kesempatan kepada pemain lain Adil pada semua pemain Sportivitas saat bertanding	Toleransi kepada orang lain Mematuhi aturan Saling berbagi Tidak memanfaatkan kesulitan orang lain

Menurut Pazur & Kleppe (1964) dalam jurnal Endriks Endrianto (2019) menyatakan bahwa aktivitas olahraga mengandung berbagai nilai karakter. 1) Bekerja sama dengan rekan satu tim 2) Tunjukkan keberanian 3) Bermainlah dengan adil 4) Patuhi peraturan 5) Kembangkan disiplin diri dan pengendalian diri 6) Pupuk keharmonisan 7)

Tunjukkan sportivitas yang baik 8) Jaga integritas 9) Jujur dan sopan 10) Tunjukkan kemampuan kepemimpinan Anda 11) Perhatikan lingkungan sekitar 12) Tunjukkan penghargaan dan belas kasih.

Psikologi olahraga dan filsafat olahraga merupakan elemen pendukung dalam pengembangan karakter, menurut Dwi Gunadi (2018) dalam jurnalnya. Karena pemain harus mematuhi peraturan permainan, peraturan olahraga membantu atlet menjadi orang yang baik dengan menumbuhkan rasa tanggung jawab dan kedewasaan.

Beberapa aspek-aspek emosional, (1) penerimaan (menerima/memperhatikan), (2) berbagi (merespons), (3) evaluasi (menilai), (4) organisasi (pengorganisasian), dan (5) karakterisasi adalah beberapa contoh komponen emosional, termasuk perasaan, minat, sikap, kepatuhan terhadap moralitas, dan sebagainya.

Menurut Gibbons dkk. (1995:247) dalam jurnal Anisa Herdiyana dkk. (2016), Komisi mendefinisikan permainan yang adil sebagai: (a) mematuhi aturan; (b) menunjukkan rasa hormat kepada pihak berwenang dan keputusan mereka; (c) menunjukkan rasa hormat kepada lawan; (d) memberikan kesempatan yang sama kepada semua orang untuk berpartisipasi; dan (e) menjaga pengendalian diri setiap saat.

Pendidikan olahraga menghasilkan faktor evaluasi afektif berikut: (1) Menerima: Menggambarkan kecenderungan siswa untuk menerima dan kepekaan mereka terhadap rangsangan. (2) Merespons: Menggambarkan bagaimana anak-anak secara aktif memperhatikan rangsangan dan ingin bereaksi atau memperhatikan. (3) Menghargai: Ini merujuk pada dedikasi, sikap, dan keyakinan. (4) Organisasi: Ini merujuk pada internalisasi keyakinan dan nilai-nilai yang mencakup sistem nilai organisasi dan pemahaman nilai-nilai. (5) Karakterisasi: Menggambarkan internalisasi dan tindakan yang mewakili seperangkat prinsip dan ciri filosofi hidup (identitas).

Isi dari ranah afektif meliputi reaksi positif, apresiasi, kenikmatan, kesadaran diri, tingkat apresiasi, persepsi diri, perasaan, adaptasi terhadap, klasifikasi nilai, sikap, dan sikap positif. Menurut (Annarino, 1980) dalam buku (Wiranto, 2012). Sementara itu, perilaku sosial, tes kepribadian, catatan anekdot, daftar periksa, skala sikap, statistik penilaian, dan penilaian konsep diri semuanya dapat digunakan sebagai instrumen evaluasi.

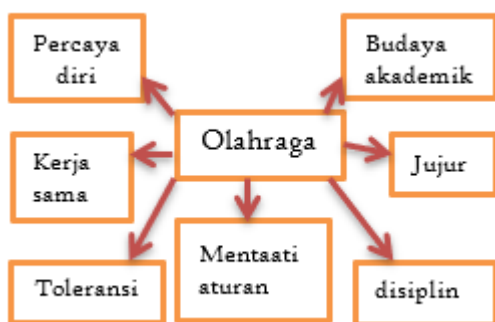
Program olahraga yang dimasukkan ke dalam kurikulum sekolah memiliki potensi lebih tinggi untuk mencapai tujuan pendidikan karakter dibandingkan program ekstrakurikuler saja, menurut Febrianto Rizki dkk. (2025). Desain dan implementasi program memiliki dampak signifikan terhadap efektivitasnya.

Dalam ranah afektif penting lainnya yang membantu siswa berhasil dalam kehidupan sosial meliputi:

(1) Kejujuran: Siswa harus belajar menghargai kejujuran dalam interaksi mereka dengan orang lain; (2) Keadilan: Siswa harus berkomitmen pada kode nilai, seperti moral dan artistik; (3) Keadilan: Siswa harus menjunjung tinggi prinsip bahwa setiap orang menerima perlakuan yang sama dalam memperoleh pendidikan; dan (4) Kebebasan: Siswa harus percaya bahwa setiap orang memiliki tanggung jawab maksimal dalam negara demokrasi.

Menurut (Rian Andriansyah dkk., 2025), pendidikan jasmani dan olahraga menawarkan sejumlah keuntungan, seperti pertumbuhan sosial melalui interaksi dari waktu ke waktu dan kesehatan fisik yang dapat menurunkan risiko penyakit kronis.

Religius, jujur, toleran, disiplin, sadar sosial, sadar ekologis, ingin tahu, dan bertanggung jawab, menurut Sri Wahyuningsih dkk. (2023). penggunaan prinsip-prinsip ini. Baik kelas pendidikan jasmani (PJOK) maupun kelas non-PJOK menunjukkan penerapan konsep-konsep tersebut.



Gambar 1. Membangun Karakter Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan mampu: (a) menghasilkan dan mengendalikan emosi positif; (b) lebih mudah berkonsentrasi pada aktivitas; (c) menghindari rasa frustrasi atau kekecewaan yang cepat saat berusaha mencapai tujuan; dan (d) cenderung mengembangkan berbagai teknik untuk mendapatkan hasil kerja dan berani mengambil risiko berdasarkan taktik yang mereka pilih.

Karakter remaja dapat dibentuk oleh olahraga dalam berbagai cara, termasuk kompetensi, kepercayaan diri, karakter, disiplin, sportivitas, dan keterampilan hidup (Hardiansyah dkk., 2024). Olahraga memiliki dampak besar pada pengembangan karakter karena membantu anak-anak mengembangkan berbagai nilai dan keterampilan yang hal tersebut dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan pribadi dan fisik mereka.

Dalam artikelnya, M. Nur Ridwan Fauzen (2025) menyatakan bahwa partisipasi siswa dalam olahraga ekstrakurikuler memengaruhi keterampilan sosial dan pengembangan karakter, di samping memiliki pengaruh tidak langsung terhadap prestasi akademik. Sekolah harus mengelola program olahraga secara efisien untuk memaksimalkan

manfaatnya dalam memberdayakan karakter siswa karena kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan instrumen strategis untuk membangun karakter siswa secara holistik.

Menurut Doyle dkk. (2012) mendefinisikan kepercayaan sebagai hubungan informasi simetris antara penerima kepercayaan dan pemberi kepercayaan.

Berdasarkan temuan tinjauan yang disebutkan di atas, olahraga edukatif memiliki fungsi yang signifikan dan sangat relevan dalam pengembangan karakter. Hal ini berkaitan dengan unsur-unsur yang tertanam dalam proses olahraga, yaitu tahapan-tahapan yang, jika diikuti sesuai dengan cita-cita olahraga, dapat membentuk karakter dengan lebih baik. Akibatnya, olahraga edukatif memainkan peran penting dalam pengembangan karakter.

Berdasarkan penelusuran literatur yang dilakukan penulis, penelitian tentang peran olahraga edukatif dalam pengembangan karakter masih memiliki banyak permasalahan yang perlu ditangani dan dikaji ulang. Penulis menemukan kurangnya referensi, yang menunjukkan minimnya penelitian dan menyerukan studi lebih lanjut di bidang olahraga edukatif yang berkaitan dengan karakter.

4. KESIMPULAN

Dari analisis data ini, yang dilakukan dengan menggunakan berbagai pendekatan analisis data, dapat disimpulkan beberapa temuan berikut: Pendidikan jasmani merupakan salah satu cara untuk membantu anak tumbuh dan berkembang hingga mencapai potensi penuhnya. Melalui aktivitas fisik, Pendidikan Jasmani yang berintegrasi dengan Budaya dapat membantu anak mengembangkan keterampilan sosial dan karakter mereka.

Kejujuran, akuntabilitas, rasa hormat kepada orang lain, kerja tim, ketangguhan mental, dan ketekunan adalah beberapa karakteristik dan prinsip yang ditemukan dalam olahraga yang berkontribusi pada pendidikan karakter. Nilai-nilai tersebut tidak akan terealisasi secara spontan. diperlukan pembiasaan diri untuk masuk ke dalam hati agar tumbuh dari dalam diri anak.

5. REFERENSI

- Anisa Herdiyana, Gregorius Pito Wahyu Prakoso. 2016. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Mengacu Pada Pembiasaan Sikap Fair Play Dan Kepercayaan Pada Peserta Didik. Jurnal olahraga prestasi, volume 12, nomor I.
- 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.
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja. Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 3 (02). <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.376>
- Bialik, M. dkk. 2015. Character Education for the

- 21st Century: What Should Students Learn?. Boston: Massachusetts.
- Dheady yuliawan. (2016). Pembentukan karakter sportif melalui penjas. *Journal Of Sportif*, 2(1), 101–112.
- Doyle, dkk. (2012). Trust building in wine blogs: a content analysis. *International Journal of Wine Business Research*. 24.3 : 196-218.
- Endriani, D., Verawati, I., & Ginting, A. (2017). Identifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Prestasi*, 1 (1), 1–5. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6490>
- Endriks Endrianto. Peran Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Mahasiswa Di Akamigas Balongan Indramayu. Vol. 1, No7 November 2019. <https://jurnal.syntax-idea.co.id/index.php/syntax-idea/article/view/90/137>
- Febrianto Rizki, et al. Hubungan Antara Olahraga Dan Pendidikan Karakter Di Sekolah. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga Vol. 5, No.1, Juli 2024*.
- Iqbal, M., PJOK Dalam Pembentukan Karakter Watak Anak, P., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan, F. (2021). The role of PJOK in the formation of children's personality characters Muhammad Iqbal. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 98–110.
- Hardiansyah et al., Pengaruh Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Remaja: Literature Review. *Jurnal Dunia Pendidikan*. volume 5 Nomor 1 Juli 2024.
- H. Haeril, A. Rahman, I. Ichsan, M. Zulfikar, and D. Husnul, "Pkm Pola Hidup Sehat Dan Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Penurunan Angka Dan Pencegahan Stunting Pada Anak," *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, vol . 3, hal. 14-21, 2023.
- H. Siregar, HR Elly, I. Zahratunisa, T. Eviana, and F. Siddik, "Pengaruh Senam Ritmik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa," *Jurnal Intellect Insan Cendikia*, vol. 1. hal.3210-3216, 2024.
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J. B., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., Naudeau, S., Jelicic, H., Alberts, A., Ma, L., Smith, L. M., Bobek, D. L., Richman-Raphael, D., Simpson, I., Christiansen, E. D., & von Eye, A. (2005). Positive Youth Development, Participation in Community Youth Development Programs, and Community Contributions of Fifth-Grade Adolescents: Findings From the First Wave Of the 4-H Study of Positive Youth Development. *The Journal of Early Adolescence*, 25(1), 17-71. <https://doi.org/10.1177/0272431604272461>
- MA Syafruddin, AS Jahrir, dan A. Yusuf, "Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Bangsa," *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, vol. 10, hal.73-83, 2022
- Muhammad Akbar Syafruddi N. Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Ilmiah STOK Bina Guna Medan Volume 10 Nomor 2; Oktober 2022*
- Mutiara Aulia, dkk. Peran Pendidikan Olahraga dalam Pembentukan Karakter Anak Usia Dini. *Journal of Innovation Literacy Studies*, Vol 2(No 1) Juni 2025: 245-250
- M.E.Winarno. 2012. Pengembangan Karakter Bangsa Melalui Pendidikan Jasmani & Olahraga. Universitas Negeri MALANG.
- M. Nur Ridwan Fauzen. Dampak Progam Ekstrakurikuler Olahraga Terhadap Pembentukan Karakter Siswa. *Penjaga: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 85-92, Edisi Desember 2025
- Nastiti dan A. Wathon, "Membangun Pembelajaran Berbasis Proyek Melalui Kegiatan Bermain Alat Permainan Edukatif," *Sistim Informasi Manajemen*, vol. 2, hal.161-187, 2019
- Ninik Hidayati, Nurul Hakim, & M. Zakki Sulton. (2021). Pendidikan Karakter Melalui Pembiasaan Rutin Untuk Menanamkan Nilai - Nilai Pendidikan Islam Pada Siswa Sd/Mi. *PREMIERE: Journal of Islamic Elementary Education*, 2 (2), 47–61. <https://doi.org/10.51675/jp.v2i2.104>
- Pazur, J. H., & Kleppe, K. (1964). The oxidation of glucose and related compounds by glucose oxidase from *Aspergillus niger*. *Biochemistry*, 3(4), 578–583.
- Purnia, D. S., Adiwisastro, M. F., Muhajir, H., & Supriadi, D. (2020). Pengukuran Kesenjangan Digital Menggunakan Metode Deskriptif Berbasis Website. *EVOLUSI : Jurnal Sains dan Manajemen*, 8(2). <https://doi.org/10.31294/evolusi.v8i2.8942>
- Purwanto, S., & Susanto, E. (2018). Nilai-nilai Karakter Dalam Pendidikan Jasmani. In UNY Press.
- Rainer Martens. (2004). *Successful Coaching*. 3rd Edition. eBook. Human Kinetics.
- Rees, Roger S., Andrew, W M. 2000. *Handbook of Sports Studies*. Edited by Jay Coakley dan Eric Dunning. London: Sage.
- Rian Andriansyah, dkk. Strategi Dan Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Membentuk Karakter Anak Bangsa. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu* Vol 2No. 2(2025) 01–06
- Rosdiani Dini. (2012) *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Olimpic Solidaruty (1998). *Sport Administration Manual*(Lausanne, Switzerland: International Olympic Committee)

- Soedjatmiko. (2015). Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar Menggunakan pendidikan Jasmani Dan Olahraga. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(2), 57–64.
- Surahni. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sebagai Sarana Pendidikan Moral. *The 6th University Research Colloquium 2017*, 1(1), 39–46.
- Suherman, Kurikulum Pembelajaran Penjas. UPI Sumedang Pers, 2018.
- Susanti, “Pendidikan Karakter Dalam Membangun Kecerdasan Moral Bagi Anak Usia Dini Perspektif Thomas Lickona,” *Trilogi: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora*, vol. 3, hal. 10-17, 2022
- Sugiyono. 2019. “Metode Penelitian Kuantitatif.” in Bandung: ALFABETA
- Suyanto, (2009). Urgensi Pendidikan Karakter, <http://mandikdasmen.kemdiknas.go.id/>
- Yandika Fefrian Rosmi. 2016. Pendidikan Jasmani Dan Pengembangan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *WAHANA* Volume 66, Nomor 1, <https://jurnal.unipasby.ac.id/whn/article/view/482/339>.