

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN OLAHRAGA SEBAGAI MEDIA PENGEMBANGAN KARAKTER SISWA

Nur Azis Rohmansyah

PJKR, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang
email: nurazisrohmansyah30@gmail.com

ABSTRAK

Pelaksanaan kurikulum saat ini mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan telah diberlakukan dari tingkat SD, SMP, dan SMA. Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (*general education*). Sudah tentu proses tersebut dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antar pelakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pembentukan karakter tidak dapat dilakukan dengan waktu sekejap, melainkan melalui proses yang lama dan kontinyu. Di sinilah peran guru/pelatih dituntut mampu mentransfer cara berfikir, bersikap, dan mendasarkan pada etika moral yang baik. Ucapan guru akan diperhatikan menjadi pondasi dasar dalam pembentukan karakter anak didiknya. Jika pendidikan jasmani dan olahraga dijalankan dengan kaidah-kaidah yang benar akan memberikan kontribusi positif dalam usaha membangun karakter anak.

Kata-kata kunci: kurikulum, penjasorkes, karakter

PENDAHULUAN

Media pendidikan karakter bisa melalui berbagai aktivitas. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu media yang tidak perlu diragukan lagi keampuannya untuk membangun karakter bangsa. Perkembangan etika, nilai-nilai positif, cepat dalam membuat keputusan merupakan produk pendidikan jasmani dan olahraga yang dilalui dalam proses yang panjang. Pendidikan jasmani dan olahraga juga dapat digunakan sebagai area mengembangkan kejujuran, meningkatkan integritas, dan mengembangkan rasa hormat pada orang lain juga lingkungan sosial. Tidak dapat dielakkan, jika di sisi lain sering dijumpai para pelaku olahraga berlaku curang demi

kemenangan yang akhirnya memunculkan permusuhan baik di lapangan dan di luar lapangan, itu merupakan bagian kecil dari watak manusia yang terkadang susah diubah.

Dalam sepak bola sering dijumpai ada tindakan pengurus yang berpandangan kurang rasional, berlaku curang dan tidak sportif, sehingga berdampak pada kekisruhan. Hal itu bukan esensi sepakbola, melainkan oknum yang menggunakan sepak bola untuk tujuan lain. Para pakar olahraga tetap beranggapan bahwa olahraga merupakan sarana ampuh untuk membangun bangsa. Weinberg & Gould (2003: 533) menyatakan bahwa keikiutsertaan dalam program olahraga dapat membangun

karakter, meningkatkan penalaran moral, dan mendidik seseorang berlaku sportif. Pakar jasmani dan olahraga Indonesia, Rusli Lutan menegaskan bahwa tujuan akhir dari pendidikan jasmani dan olahraga adalah terletak pada perannya sebagai wadah unik penyempurnaan karakter dan sebagai wahana membentuk kepribadian yang kuat berhati mulia (Lutan, 2001).

Guru harus menggunakan waktu tenaga dan pikirannya. Hal ini tidak mungkin dapat digunakan oleh orang yang tidak profesional, kedudukan guru yang profesional tidak mungkin dapat digantikan oleh siapapun. Guru merupakan faktor yang sangat mempengaruhi terhadap tinggi rendahnya mutu pendidikan dan prestasi anak. Guru merupakan salah satu komponen penting yang turut meningkatkan mutu lulusan. Tinggi rendahnya mutu hasil proses pembelajaran banyak ditentukan oleh guru. ***"Pendidikan hanya bermutu jika dilakukan oleh guru dan pelatih yang bermutu"***

Besarnya kontribusi SD dalam menumbuhkan kembangkan olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang harus dimulai sejak usia dini melalui pendidikan di sekolah dan masyarakat. Meningkatkan usaha pembibitan dan pembinaan olahraga prestasi harus dilakukan secara sistematis dan komprehensif melalui lembaga-lembaga pendidikan sebagai pusat pembinaan. Pentingnya penjas sejak usia dini, tetapi jumlah guru penjas sangat kurang. Sekolah yang tidak memiliki guru penjas cenderung tidak melaksanakan penjas ataupun digantikan guru

bidang studi lain yang bukan mengerti tentang penjas usia.

Dalam rangka pemeliharaan perkembangan dan pertumbuhan fisik siswa kearah pembentukan sikap tubuh yang sempurna, maka setiap SD menekankan utama pembelajaran penjas meliputi atletik, senam, dan keterampilan permainan perlombaan dan pertandingan. Mengingat terbatasnya jumlah jam yang tersedia dalam program kurikuler hendaknya disusun program ekstrakurikuler guna meningkatkan prestasi anak didik.

KAJIAN TEORI

Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan, dengan perkembangan anak, isi, dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajar pendidikan jasmani.

Pada pelaksanaan kurikulum saat ini mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan telah diberlakukan dari tingkat SD, SMP, dan SMA. Pendidikan jasmani

bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (*general education*). Sudah tentu proses tersebut dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antar pelakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan jasmani, kemampuan dan ketrampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia. (Cholik Mutohir, 1992).

Dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

Karakter

Dalam kamus Inggris-Indonesia karakter berasal dari kata *character* yang berarti watak, karakter atau sifat (Echols, 1996: 107). Dalam kamus besar bahasa Indonesia, 'karakter' diartikan sebagai sifat-sifat kejiwaan, akhlak, atau budi pekerti.. Karakter juga dapat diartikan sebagai tabiat, yaitu perangai atau perbuatan yang selalu dilakukan atau kebiasaan. Suyanto

(2009) mendefinisikan karakter sebagai cara berpikir dan berperilaku yang menjadi ciri khas tiap individu untuk hidup dan bekerja sama, baik dalam lingkup keluarga, masyarakat, bangsa, dan negara. Individu yang berkarakter baik adalah individu yang bisa membuat keputusan dan siap mempertanggung jawabkan tiap akibat dari keputusan yang dibuatnya.

Definisi karakter menurut Pritchard (1988: 467) adalah sesuatu yang berkaitan dengan kebiasaan hidup individu yang bersifat menetap dan cenderung positif. Menurut Lumpkin (2008) dalam pendidikan jasmani dan olahraga, karakter antara lain digambarkan dalam bentuk sportivitas, menghargai orang lain, menghargai fasilitas, pengendalian diri, kemauan, dan tanggung jawab. Karakter adalah sebuah pola, baik itu pikiran, sikap, maupun tindakan yang melekat pada diri seseorang dengan kuat dan sulit dihilangkan (Munir, 2010: 3).

Berdasarkan pandangan para ahli di atas, dalam konteks tulisan ini yang dimaksud karakter adalah sebuah cara berpikir, bersikap, dan bertindak yang menjadi kebiasaan yang ditampilkan dalam kehidupan bermasyarakat.

Karakteristik Anak Pada Masa Usia Dini

Annarino, Comel dan Hazelton (1980) mengemukakan karakteristik anak sekolah dasar. Karakteristik tersebut meliputi karakteristik fisiologis, psikologis, dan sosiologis.

Tabel 1. Karakteristik Kelas 1 dan 2

Karakteristik Fisiologi	Karakteristik Psikologis	Karakteristik Sosiologis
1) Reaksi geraknya lambat, koordinasi gerakannya belum baik, menggunakan otot besar, berkelahi, memanjat, kejar-kejaran	1) Pemusatan perhatian mudah beralih, taktahan lama.	1) Berhasrat besar terhadap hal-hal dramatic, dan penuh daya hayal, dan suka meniru
2) Selalu aktif, bersemangat, dan responsive terhadap suara berirama	2) Suka bertanya, selalu ingin tahu, ingin menemukan sesuatu dan menyelidiki alam sekitar	2) Suka berkelahi, berburu dan memanjat
3) Tulangnya lunak dan mudah berubah-ubah	3) Kemampuan mengendalikan organ-organ berbicara berkembang	3) Sesuatu itu benar dianggap benar bila ia setuju dan menyenangkan baginya
4) Jantungnya mudah lemah	4) Gemar mengulang aktifitas yang menyenangkan atau disukai	4) Senang terhadap binatang peliharaan
5) Pengendalian pengindraan dan persepsinya sedang berkembang	5) Kemampuan berpikir masih terbatas	5) Ingin terus bermain, baik dalam kelompok yang terdiri dari tiga sampai empat
6) Koordinasi mata, tangan, dan penggunaan otot-otot kecil belum naik	6) Hampir tertarik dengan segala hal	6) Belum senang dikritik
7) Mudah sakit dan daya tahan rendah	7) Kreatif dan daya hayalnya tinggi	7) Sukar menerima kekalahan
8) Gigi susu mulai bertanggalan dan tumbuh gigi tetap		8) Suka menjadi pusat perhatian
9) Selalu aktif, baik dalam duduk dan berdiri dengan aktifitas berkejaran, memanjat, menjelajah		9) Individualis, suka menonjolkan diri pemberani, angkuh, dan suka berpetualang
		10) Tidak punya teman tetep dan suka berganti-ganti

Tabel 2. Karakteristik Anak Kelas 3 dan 4 (Usia sekitar 9-10 tahun)

Karakteristik Fisiologi	Karakteristik Psikologis	Karakteristik Sosilogis
1) Koordinasi dalam keterampilan gerak dasar sudah membaik	1) Lingkungan perhatiannya bertambah luas	1) Mudah puas, dan mudah tersinggung
2) Daya tahan mulai meningkat	2) Kemampuan berfikirnya meningkat berkat telah mempunyai	2) Sekali-kali suka membual
3) Petumbuhan		3) Suka menggoda dan memukul orang lain
		4) Suka memperlihatkan

Karakteristik Fisiologi	Karakteristik Psikologis	Karakteristik Sosilogis
fisiknya mulai baik	pengalaman- pengalaman lebih banyak	perilaku-perilaku yang tidak lazim
4) Koordisasi mata dan tangan baik	3) Suka berhayal dan menyukai musik dan gerakan-gerakan berirama	5) Bersahabat dan tertarik terhadap orang lain seorang sebagai teman yang khusus
5) Secara fisiologis anak perempuan lebih maju dibanding anak lelaki	4) Suka meniru idola yang dipujanya atau orang yang dipunyanya	6) Rasa ingin tahu makin kuat
6) Gigi mulai bermunculan pengganti gigi susu	5) Minat bermain yang terorganisir mulai meningkat	7) Suka mengelompok teman khusus
7) Perbedaan jenis kelamin belum berpengaruh	6) Berkeinginan kuat menjadi orang dewasa	8) Penampilan yang kurang diperhatikan, suka bergaduh, dan berdebat
8) Perbedaan individual makin nyata	7) Senang mengulang aktivitas seperti orang dewasa	9) Lebih mandiri dan memerlukan perlindungan dari orang yang lebih dewasa
9) Postur tubuh belum naik	8) Lebih menyukai aktivitas-aktivitas yang bersifat komfetitif	10) Menyukai kegiatan beregu dari individu
10) Mudah cedera karena mobilitas		11) Suka berpikir ia dibutuhkan
		12) Sukia menjadi pemimpin dalam kelompok kecil
		13) Suka membandingkan dengan orang lain baik keberhasilan, kegagalan, dan gengsinya
		14) Sudah bisa memecahkan masalah-masalah sosial yang kecil
		15) Rasa perbedaan terhadap posisi sosial mulai berkurang
		16) Mulai menghargai sopan santun

Tabel 3. Karakteristik Anak Kelas 5 dan 6

Karakteristik Fisiologi	Karakteristik Psikologis	Karakteristik sosiologis
1) Otot-otot penunjang lebih berkembang lagi dari usia sebelumnya	1) Minat terhadap cabang olahraga permainan makin kompleks	1) Proses pematangan jasmani tidak selalu dibarengi dengan pematangan emosional
2) Makin menyadari keadaan tubuhnya sendiri	2) Rasa kepahlawanan kuat	2) Pada usia ini terjadi kebingungan dalam hal rasa bergabung dan rasa perbedaan didalam kelompok sebayanya
3) Permainan aktif lebih disukai	3) Lingkup perhatiannya makin luas	3) Dengan mudahnya keluar dari kelompoknya
4) Masa ini bukan masa bertambah tinggi dan berat badan	4) Merasa bangga atas keterampilannya sendiri	4) Anak perempuan mulai tertarik pada anak lelaki
5) Perkembangan ototnya belum sejalan dengan laju pertumbuhan	5) Kepedulian terhadap kelompok makin kuat	5) Senang disanjung orangtua
6) Reaksi gerakannya makin membaik	6) Semangat mudah menurun bila mendapat kegagalan atau kurang berhasil	6) Emosinya mudah meledak
7) Minat terhadap cabang-cabang olahraga kompetitif mulai bangkit	7) Sangat menaruh kepercayaan terhadap yang lebih dewasa	7) Respon terhadap hadiah
8) Perbedaan anak laki-laki dan perempuan makin jelas	8) Selalu ingin mendapat pengakuan dari teman atau guru	8) Kritis terhadap orang dewasa dan tindakannya
9) Penampilan tubuh nampak sehat dan kuat	9) Biasanya selalu menghargai dan memegang teguh tentang arti ketepatan waktu	9) Biasanya anak lelaki belum tertarik terhadap anak perempuan sedangkan anak perempuan menyukai anak lelaki yang lebih tua dari usianya
10) Koordinasi gerakannya baik		10) Rasa kebanggaan berkembang
11) Perkembangan panjang tungkai lebih cepat dari pada anggota badan yang lain		11) Mau mengerjakan apa saja agar dikenal orang
12) Kekuatan otot laki-laki dan perempuan makin jelas perbedaannya		12) Mau kerja keras jika di dorong orang yang lebih dewasa
		13) Sangat puas melihat hasil kemampuannya dan membenci kekalahan atau

Karakteristik Fisiologi	Karakteristik Psikologis	Karakteristik sosiologis
		kekeliruan yang menyimpannya.
		14) Ada keinginan dikenal oleh kelompoknya
		15) Rasa kerja sama meningkat, dan memperlihatkan mutu kepemimpinannya
		16) Senang berperan dalam kegiatan pesta
		17) Suka merasakan apa yang ia inginkan
		18) Setia terhadap kelompoknya ataupun terhadap gengnya

PEMBAHASAN

Model Pengembangan Karakter Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga

1. Langkah-langkah pembentukan karakter

Pendidikan karakter akan berpengaruh terhadap keberhasilan akademik. Kenyataan tersebut dapat ditelusuri melalui berbagai penelitian. Sosok pribadi yang berkarakter tidak hanya cerdas lahir batin, tetapi juga memiliki kekuatan untuk menjalankan sesuatu yang dipandanginya benar dan mampu membuat orang lain memberikan dukungan terhadap apa yang dijalankan.

Setelah terbiasa melakukan kebajikan, *acting the good* itu akan berubah menjadi kebiasaan. Untuk mengimplementasikan metode pendidikan karakter melalui *knowing the good, feeling the good*, dan *acting* ini menurut Zulhan (2010: 15) dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: (a) Memasukkan pendidikan karakter dalam semua mata pelajaran di

sekolah dasar, termasuk dalam pendidikan jasmani dan olahraga, (b) Membuat slogan atau yel-yel yang dapat menumbuhkan kebiasaan semua masyarakat sekolah dasar untuk bertingkah laku yang baik, misalnya slogan yang berbunyi kebersihan sebagian dari iman, katakan jujur walaupun itu pahit, hormati guru sayangi teman, sesungguhnya Allah bersama orang yang sabar, (c) Melakukan pemantauan secara kontinyu. Beberapa hal yang perlu dipantau antara lain adalah kedisiplinan masuk sekolah, kebiasaan saat makan di kantin, kebiasaan saat di kelas, kebiasaan dalam berbicara.

2. Kontribusi pendidikan jasmani dan olahraga dalam pembentukan karakter

Tidak dapat disangkal bahwa pendidikan jasmani dan olahraga dapat menjadi ujung tombak publikasi sekolah atau perguruan tinggi. Melalui media massa, nama sekolah atau perguruan tinggi bisa dikenal masyarakat luas karena

sekolah tersebut sering menjuarai even olahraga. Dalam pergaulan antar negara, kita telah mengakui bahwa dengan olahraga suatu negara bisa dikenal oleh masyarakat dunia. Bahkan, seorang pemain hebat lebih terkenal dibandingkan negaranya.

Pembentukan karakter tidak dapat dilakukan dengan waktu sekejap, melainkan melalui proses yang lama dan kontinyu. Di sinilah peran guru/pelatih dituntut mampu mentransfer cara berfikir, bersikap, dan mendasarkan pada etika moral yang baik. Ucapan guru akan diperhatikan menjadi pondasi dasar dalam pembentukan karakter anak didiknya. Jika pendidikan jasmani dan olahraga dijalankan dengan kaidah-kaidah yang benar, insyaallah akan memberikan kontribusi positif dalam usaha membangun karakter anak. Beberapa kontribusi pendidikan jasmani dan olahraga antara lain adalah sebagai berikut (a) Pendidikan jasmani dan olahraga dapat membangun keberanian, (b) Pendidikan jasmani dan olahraga dapat memperkuat keimanan, (c) Pendidikan jasmani dan olahraga dapat memacu sifat bekerja keras, (d) Pendidikan jasmani dan olahraga dapat membangun kemampuan mengendalikan diri, (e) Pendidikan jasmani dan olahraga dapat membangun kerja sama, (f) Pendidikan jasmani dan olahraga dapat mengembangkan sikap adil dan bijaksana.

3. Model pengembangan karakter melalui pendidikan jasmani dan olahraga

Susunan materi sajian dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) keempat domain yang akan dicapai dapat disampaikan pada setiap tatap muka disesuaikan

dengan standar kompetensi (KD) yang akan dicapai. Untuk itu, dalam setiap RPP khususnya materi penjasorkes dan materi lainnya, dimulai dengan apersepsi (pendahuluan), materi inti, dan materi penutup. Selain itu, dari berbagi pendekatan dan cara pembiasaan karakter, siswa diberi peluang berpartisipasi, berinteraksi, dan materi pembelajaran yang disisipi substansi nilai-nilai karakter. Dengan demikian, karakter yang ingin dibiasakan sudah termasuk dalam materi pembelajaran baik praktik maupun teori. Selanjutnya, guru tinggal menegaskan substansi karakter tertentu yang dibiasakan melalui pembelajaran. Untuk itu, khusus materi penjasorkes, baik teori atau praktik, penjabaran materi dari kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup akan dijelaskan seperti berikut.

a. Pendahuluan

Isi materi pada pendahuluan pada dasarnya untuk semua mata pelajaran baik teori atau praktik relatif sama. Jika itu di sebuah sekolah, kegiatan guru pada awal pembelajaran, yang antara lain berisikan :

1. Kehadiran guru saat mengajar tepat waktu. Kehadiran guru merupakan contoh aplikasi nilai kedisiplinan. Jika sering terlambat, perilaku itu menjadi contoh para siswa yang juga akan sering terlambat.
2. Ucapan salam guru kepada siswa saat masuk dan akan memulai pembelajaran. Ucapan salam yang disampaikan secara sopan, ramah, dan bersahabat tentu akan mengejutkan hati para siswayang mengikuti pembelajaran. Ucapan salam itu merupakan contoh aplikasidari nilai sopan santun dan kepedulian.

3. Berdoa sebelum memulai pembelajaran. Jika semua guru selalu mengawali pembelajaran dengan berdoa, ini merupakan nilai aplikasi dari religius.
4. Guru mengecek kehadiran siswa. Jika seorang guru diawal pembelajaran selalu mengecek kehadiran siswa, berarti dia memiliki perhatian terhadap siswanya.
5. Guru mengajak siswanya yang hadir untuk bersama-sama mendokan yang tidak hadir yang dikarenakan sakit atau sesuatu hal lainnya.
6. Menanyakan alasan siswa yang datang terlambat secara humanis, sopan dan santun. Hal ini dimaksudkan untuk mengingatkan siswa agar lain kesempatan jangan sampai datang terlambat mengikuti pembelajaran.
7. Mengawali perkuliahan dengan menghubungkan antara materi yang akan disajikan dan kompetensi karakter yang akan dicapai.

Setelah pendahuluan untuk mengawali pembelajaran dilakukan minimal seperti langkah-langkah diatas, maka tahap selanjutnya guru akan memasuki pada materi inti dari kegiatan pembelajaran.

b. Materi Inti Pembelajaran

Dalam penyajian materi itu guru dapat melakukan beberapa kegiatan untuk mendukung pemahaman siswa terhadap materi yang disajikan, antara lain melalui kegiatan ekplorasi, elaborasi, dan konfirmasi. Dalam kegiatan eksplorasi guru memfasilitasi agar siswa mendapatkan pengetahuan dan keterampilan serta mengembangkan sikap perilaku siswa melalui materi pembelajaran yang disajikan.

Elaborasi dimaksudkan memberikan peluang kepada siswa agar memperluas dan memperdalam semua pengetahuan, keterampilan, dan sikap perilaku yang diperoleh melalui kegiatan pembelajaran dan sumber pembelajaran. Konfirmasi dimaksudkan guru melakukan umpan balik yang semestinya dari materi yang disajikan. Berikut disajikan kegiatan eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi dalam pembelajar penjasorkes.

1. Kegiatan Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi guru memfasilitasi siswa agar mendapatkan pengetahuan dan keterampilan, serta mengembangkan sikap perilaku siswa melalui materi pembelajaran yang disajikan. Melalui penjasor, baik materi teori maupun praktik guru selalu mendorong dan menciptakan suasana pembelajaran agar siswa.

- a. Terlibat secara aktif dalam mencari informasi untuk mendapatkan pengetahuan, keterampilan, dan mengembangkan sikap melalui materi yang disajikan oleh guru.
- b. Mendapatkan metode dan model pembelajaran, media, dan sumber belajar lain dari materi yang disajikan oleh guru.
- c. Difasilitasi untuk berinteraksi antara siswa dan guru dan lingkungan sekolah serta sumber belajar yang terkait dengan materi yang disajikan oleh guru.
- d. Dilibatkan secara aktif dan edukatif dalam setiap pembelajaran, agar mendapatkan kesempatan untuk berpartisipasi dan

praktik yang memadai sesuai dengan materi yang disajikan guru.

2. Kegiatan Elaborasi

Kegiatan elaborasi dimaksudkan guru memberikan peluang kepada murid agar memperluas dan memperdalam semua pengetahuan, keterampilan, dan sikap perilaku yang di peroleh melalui kegiatan pembelajaran dan sumber belajar. Melalui penjasor, baik materi teori maupun praktik, guru selalu mendorong dan menciptakan suasana pembelajaran agar siswa melakukan hal-hal berikut:

- a. Terbiasa untuk membaca, menulis, meringkas, membuat artikel dan tugas-tugas lain yang memiliki makna dalam memperluas dan memperdalam wawasan murid pada materi yang disajikan. Cara guru memberikan tugas-tugas tersebut kepada siswa merupakan contoh aplikasi dari nilai-nilai logis, kreatif dan cinta ilmu.
- b. Difasilitasi oleh guru melalui pemberian tugas untuk didiskusikan dengan temannya. Hal itu dimaksudkan untuk mendorong munculnya ide dan gagasan baru, baik secara lisan maupun secara tertulis. Untuk itu, siswa akan terbiasa untuk berpikir logis, sistematis, analitis dan kritis. Cara seperti itu merupakan contoh aplikasi dari nilai-nilai percaya diri, saling menghargai, kreatif dan sopan santun.
- c. Memiliki peluang yang luas untuk berpikir, menganalisis, mencari solusi permasalahan, dan bertindak tanpa memiliki

rasa takut. Dengan cara seperti itu merupakan contoh aplikasi dari nilai-nilai berpikir kreatif, percaya diri dan kritis.

- d. Belajar secara kooperatif dan kolaboratif. Dalam pembelajaran penjasor (materi permainan), jika tidak ada lawan bermain, maka permainan tidak akan berlangsung. Untuk itu, perlu dibiasakan pembelajaran yang kooperatif dan kolaboratif agar menjadi kebiasaan yang baik bagi siswa. Selain itu, siswa akan memahami arti pentingnya seorang kawan dalam sebuah permainan. Cara seperti itu merupakan contoh aplikasi dari nilai-nilai kerjasama, saling menghargai dan tanggung jawab.
 - e. Difasilitasi oleh guru agar siswa dalam berkompetisi dilakukan secara sehat dan positif guna meningkatkan hasil belajarnya. Cara seperti itu merupakan contoh aplikasi dari nilai jujur, disiplin, kerja keras dan saling menghargai.
 - f. Difasilitasi untuk menyusun laporan hasil eksplorasi, baik secara tertulis maupun lisan dan secara individu maupun kelompok.
 - g. Difasilitasi untuk melaporkan hasil kegiatan eksplorasi, baik secara individu maupun kelompok.
 - h. Difasilitasi untuk melakukan aktifitas jasmani dan olahraga yang mampu menimbulkan tantangan, kebanggaan dan rasa percaya diri.
- ## 3. Kegiatan Konfirmasi
- Kegiatan konfirmasi dimaksudkan guru melakukan umpan balik

(feedback) selama proses pembelajaran yang dilakukan agar siswa mendapatkan umpan balik yang semestinya dari materi yang disajikan. Melalui penjasor, baik materi teori maupun praktek, guru selalu mendorong dan menciptakan suasana pembelajaran agar siswa:

- a. Diberikan umpan balik secara positif untuk pematiran(reionforcement) pengetahuan, keterampilan dan sikap perilaku, melalui bentuk lisan, tulisan, isyarat atau demonstrasi agar siswa memahami materi yang diajarkan secara benar dan baik.
- b. Diberi kesempatan untuk melakukan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi dengan berbagai cara dan media. Melalui konfirmasi siswa merasa mantab terhadap apa yang di peroleh dan yang dilakukan sehingga akan terpatri kedalam memorinya.
- c. Difasilitasi untuk melakukan refleksi terhadap hasil pengalaman belajar pada materi yang disajikan oleh guru. Melalui refleksi para siswa akan mengetahui kelebihan dan kekurangannya dengan cara mendiskusikan dengan sesama teman.
- d. Difasilitasi terjadinya interaksi yang intensif dan humanis dengan guru, baik guru yang dipandang sebagai nara sumber, mencarikan solusi permasalahan, sebagai acuan, sumber informasi dan sebagai motivator dalam pembelajaran.

c. Penutup

Setiap proses pembelajaran selalu diakhiri dengan penutupan materi. Banyak hal yang dapat dilakukan dalam penutupan materi ajar, diantaranya dengan melakukan koreksi, refleksi, evaluasi dan mengingatkan kembali materi ajar untuk tatap muka berikutnya. Untuk itu, melalui penjasor baik materi teori maupun praktik, guru selalu mendorong dan menciptakan suasana pembelajaran agar siswa:

- a. Membuat rangkuman (ringkasan) dari hasil kegiatan materi pembelajaran yang disajikan oleh dosen, baik secara mandiri maupun kelompok.
- b. Melakukan rfleksi dan evaluasi terhadap materi yangdisajikan oleh guru sehingga siswa dapat mengetahui kelebihan dan kekurangannya masing-masing.
- c. Melakukan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran yangdilakukan guru, sehingga siswa mengetahui secara pasti sajian materi yang benar dan yang salah.
- d. Difasilitasi untuk melakukan kegiatan lanjutan dari materi yang disajikan guru.
- e. Difasilitasi untuk mengungkapkan nilai-nilai karakter apa saja yang tertanamkan selama dalam proses pembelajaran yang baru saja dilalui bersama.
- f. Diberitahukan materi pembelajaran untuk pertemuan berikutnya sehingga mahasiswa dapat mempersiapkan diri dalam mengikuti materi selanjutnya.

SIMPULAN

Karakter adalah sebuah cara berpikir, bersikap, dan bertindak yang menjadi ciri khas seseorang yang menjadi kebiasaan yang ditampilkan dalam kehidupan bermasyarakat. Pendidikan karakter dapat diajarkan dalam bentuk pendidikan holistik dengan menggunakan metode *knowing the good, feeling the good, dan acting the good*. *Knowing the good* adalah pembelajaran bersifat kognitif. *Feeling loving the good*, adalah bagaimana merasakan dan mencintai kebajikan yang bisa membuat orang senang mau berbuat kebaikan. *Acting the good* adalah menjadikan kebaikan dalam kebiasaan hidup.

Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki kontribusi positif terhadap pembentukan karakter anak atau siswa antara lain dapat untuk :

- (1) membangun keberanian,
- (2)memperkuat keimanan,
- (3) membangkitkan sifat bekerja keras,
- (4) membangun kemampuan mengendalikan diri,
- (5) membangun kerjasama,
- (6)membangun sikap adil dan bijaksana.

Modal pengembangan karakter melalui metode *knowing the good, feeling the good, dan acting the good* dalam implementasinya dapat diwujudkan melalui metode:

- (1) mengetahui bagaimana untuk kalah,
- (2) memahami perbedaan antara menang dan sukses,
- (3) menghormati orang lain,
- (4) bekerjasama dengan orang lain,
- (5) menunjukkan integritas,
- (6) menunjukkan rasa percaya diri, dan
- (7) memberikan kembali.

DAFTAR PUSTAKA

- Anifral Hendri. (2008). *Ekskul olahraga upaya membangun karakter siswa*. Jambi Pos, Sabtu 13 September 2008.
- Beller (2002). Positive Character Development in School Sport Programs. ERIC Digest. Diunduh tanggal 1 April 2013. Dapat diakses di www.ericdigest.org
- Djaali (2008). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Echol, J. M. Dan Shadily, H. 1996. *Kamus Inggris Indonesia*. Cetakan XXIII. Jakarta: Gramedia
- Joseph Doty. (2006). Sport Build Character. *Journal of College & Character*, volume VII, No.3: 7-10.
- Lutan, Rusli. 2001. *Olahraga dan Etika Fair Play*. Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga, Direktorat Olahraga Depdiknas: Jakarta
- Menpora. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Mutohir, Toho Cholick. 2002. *Gagasan-gagasan tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Selleck (2003). *Character education. a vision statement*. Khawartha Pine Ridge Distric School Board.

Selleck, George, A. 2003. *Raising A Good Sport. In An Your Face World. Seven Steps To Building Character On The Field and Off.* New York: McGraw-Hill

Wann, D.J., (1997). *Sport psychology.* Upper Saddle River, New Jersey.

Weinberg, Robert S., Gould, Daniel. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology,* 4th edition. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc.