

**PENANAMAN NILAI-NILAI KARAKTER DALAM PEMBELAJARAN:  
PADA PEMBELAJARAN PENJASORKES SD**

**OLEH:**

**SRI WINARNI**

**TUJUAN PENJAS**

Siedentop (1991), seorang pakar pendidikan jasmani dari Amerika Serikat, mengatakan bahwa dewasa ini pendidikan jasmani dapat diterima secara luas sebagai model "pendidikan melalui aktivitas jasmani", yang berkembang sebagai akibat dari merebaknya telaahan pendidikan gerak pada akhir abad ke-20 ini dan menekankan pada kebugaran jasmani, penguasaan keterampilan, pengetahuan, dan perkembangan sosial. Secara ringkas dapat dikatakan bahwa: "pendidikan jasmani adalah pendidikan dari, tentang, dan melalui aktivitas jasmani".

Menurut Jesse Feiring Williams (1999; dalam Freeman, 2001), pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Pengertian ini didukung oleh adanya pemahaman bahwa:

*Manakala pikiran (mental) dan tubuh disebut sebagai dua unsur yang terpisah, pendidikan jasmani yang menekankan pendidikan fisik... melalui pemahaman sisi kealamiahannya fitrah manusia ketika sisi keutuhan individu adalah suatu fakta yang tidak dapat dipungkiri, pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan melalui fisik. Pemahaman ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani juga terkait dengan respon emosional, hubungan personal, perilaku kelompok, pembelajaran mental, intelektual, emosional, dan estetika.*

Pendidikan melalui fisik maksudnya adalah pendidikan melalui aktivitas fisik (aktivitas jasmani), tujuannya mencakup semua aspek perkembangan kependidikan, termasuk pertumbuhan mental, sosial siswa. Manakala tubuh sedang ditingkatkan secara fisik, pikiran (mental) harus dibelajarkan dan dikembangkan, dan selain itu perlu pula

berdampak pada perkembangan sosial, seperti belajar bekerjasama dengan siswa lain. Rink (1985) juga mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai "pendidikan melalui fisik", seperti:

*Kontribusi unik pendidikan jasmani terhadap pendidikan secara umum adalah perkembangan tubuh yang menyeluruh melalui aktivitas jasmani. Ketika aktivitas jasmani ini dipandu oleh para guru yang kompeten, maka hasil berupa perkembangan utuh insani menyertai perkembangan fisik-nya. Hal ini hanya dapat dicapai ketika aktivitas jasmani menjadi budaya dan kebiasaan jasmani atau pelatihan jasmani.*

Pendapat lain namun dalam ungkapan yang senada, seperti diungkapkan Harold M.Barrow (2001; dalam: Freeman, 2001), yang menyatakan bahwa:

*Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai "pendidikan tentang dan melalui gerak insani, ketika tujuan kependidikan dicapai melalui media aktivitas otot-otot, termasuk: olahraga (sport), permainan, senam, dan latihan (exercise). Hasil yang ingin dicapai...individu yang terdidik secara fisik. Nilai ini menjadi salah satu bagian nilai individu yang terdidik, dan bermakna hanya ketika berhubungan dengan sisi kehidupan individu.*

Dalam menempatkan posisi pendidikan jasmani, diyakini pula bahwa kontribusi pendidikan jasmani hanya akan bermakna ketika pengalaman-pengalaman gerak dalam pendidikan jasmani berhubungan dengan proses kehidupan seseorang secara utuh di masyarakat. Manakala pengalaman dalam pendidikan jasmani tidak memberikan kontribusi pada pengalaman kependidikan lainnya, maka pasti terdapat kekeliruan dalam pelaksanaan program pendidikan jasmaninya.

James A.Baley dan David A.Field (2001; dalam Freeman, 2001) menekankan bahwa pendidikan fisik yang dimaksud adalah aktivitas jasmani yang membutuhkan upaya yang sungguh-sungguh. Lebih lanjut kedua ahli ini menyebutkan bahwa:

*Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani.*

Aktivitas jasmani yang dipilih disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dan kapabilitas siswa. Aktivitas fisik yang dipilih ditekankan pada berbagai aktivitas jasmani yang wajar, aktivitas jasmani yang membutuhkan sedikit usaha sebagai aktivitas rekreasi dan atau aktivitas jasmani yang sangat membutuhkan upaya keras seperti untuk kegiatan olahraga kepelatihan atau prestasi.

Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (gross motorik), memusatkan diri pada gerak fisik dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia.

Dengan demikian, Freeman (2001:5) menyatakan pendidikan jasmani dapat dikategorikan kedalam tiga kelompok bagian, yaitu:

1. Pendidikan jasmani dilaksanakan melalui media fisik, yaitu: beberapa aktivitas fisik atau beberapa tipe gerakan tubuh.
2. Aktivitas jasmani meskipun tidak selalu, tetapi secara umum mencakup berbagai aktivitas gross motorik dan keterampilan yang tidak selalu harus didapat perbedaan yang mencolok.
3. Meskipun para siswa mendapat keuntungan dari proses aktivitas fisik ini, tetapi keuntungan bagi siswa tidak selalu harus berupa fisik, non-fisik pun bisa diraih seperti: perkembangan intelektual, sosial, dan estetika, seperti juga perkembangan kognitif dan afektif.

Secara utuh, pemahaman yang harus ditangkap adalah: pendidikan jasmani menggunakan media fisik untuk mengembangkan kesejahteraan total setiap orang. Karakteristik pendidikan jasmani seperti ini tidak terdapat pada matapelajaran lain. Karena hasil kependidikan dari pengalaman belajar fisik tidak terbatas hanya pada

perkembangan tubuh saja, maka konteks melalui aktivitas jasmani yang dimaksud adalah konteks yang utuh menyangkut semua dimensi tentang manusia, seperti halnya hubungan tubuh dan pikiran.

Tentu, pendidikan jasmani tidak hanya menyebabkan seseorang terdidik fisiknya, tetapi juga semua aspek yang terkait dengan kesejahteraan total manusia, seperti yang dimaksud dengan konsep “kebugaran jasmani sepanjang hayat”. Seperti diketahui, dimensi hubungan tubuh dan pikiran menekankan pada tiga domain pendidikan, yaitu: psikomotor, afektif, dan kognitif. Beberapa ahli dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, Syer & Connally (1984); Clancy (2006); Begley (2007), menyebutkan hal senada bahwa "tubuh adalah tempat bersemayamnya pikiran". Ada unsur kesatuan pemahaman antara tubuh dengan pikiran.

Salah satu masalah besar, untuk selama bertahun-tahun lamanya seolah tidak akan pernah tuntas, adalah perdebatan antara intelektual dan jasmani. Kepercayaan banyak orang bahwa tubuh terpisah dari pikiran, yang kemudian memunculkan pemahaman "dualisme" dan cenderung mengarah pada pikiran adalah sesuatu yang diutamakan, sementara tubuh adalah sesuatu yang inferior. Sebagai contoh, sering didapatkan pada rohaniawan yang mengutamakan pada kesempurnaan pikiran daripada kesejahteraan fisiknya. Bahkan sampai pada keyakinan bahwa pikiran berada di atas unsur tubuh, dan mengendalikan semua sistem tubuh yang ada.

Sebaliknya, ada juga filosofi yang menyebutkan bahwa tubuh dan pikiran bersatu, yang kemudian dikenal sebagai aliran pemahaman *holism*, suatu kesatuan antara tubuh dan pikiran. Keyakinan ini dapat dengan mudah kita kenali, seperti yang sering didengar sebuah semboyan *Oradum est ute sit men sana in corpore sano* atau seperti: *a sound mind in a sound body*. Moto seperti ini, sering dijadikan rujukan dalam setiap pelaksanaan

pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani: memanfaatkan aktivitas jasmani untuk mengembangkan aspek tubuh maupun pikiran, dan bahkan aspek spiritual. Hal ini pun menjadi fokus orientasi utama dalam pengembangan aktivitas jasmani sebagai upaya pengembangan utuh-manusia.

Pertanyaan utama yang patut dimunculkan adalah apakah benar keyakinan terhadap kesatuan tubuh dan pikiran ? Pada kenyataanya di masyarakat sering ditemukan keyakinan bahwa tubuh dan pikiran berada pada sifat *dualisme*. Sesungguhnya, pendidikan jasmani mencoba membuktikan dan meyakinkan setiap orang bahwa tubuh dan pikiran berpadu menjadi satu-kesatuan dalam konsep *holism*, meskipun pikiran berada di atas kedudukan tubuh. Inilah bukti bahwa perdebatan itu akan senantiasa muncul sebagai akibat adanya dinamika dalam pemikiran. Pendapat yang bijak dapat dimunculkan ketika mencoba memposisikan diri pada pemikiran "netral", bijak dalam memposisikan masing-masing pendapat, pikiran mengendalikan tubuh, tetapi tubuh pun dapat memberikan informasi dan mempengaruhi pikiran. Pembeneran akan dapat diterima ketika apa yang terjadi sesuai dengan landasan teoritisnya. Tetapi, teori dapat diterima ketika sejalan dengan apa yang terjadi.

Terdapat 13 prinsip pokok dalam pendidikan jasmani (Zeigler, 2009: 28-31) untuk dapat meningkatkan kualitas hidup manusia:

Prinsip 1: *Reversibility*, bahwa setiap manusia akan pada masa puncak dan juga akan kembali menurun, karena itu aktivitas jasmani dilakukan untuk paling tidak mempertahankan kondisi fisiknya hingga usianya berakhir.

Prinsip 2: *Overload*, tubuh manusia otot-ototnya harus dilatih dengan beban lebih dari normal agar dapat menjaga kualitas tubuhnya.

Prinsip 3: *Flexibility*, manusia harus secara teratur memposisikan sendinya melalui berbagai gerakan, karena makin bertambah usia makin berkurang fleksibilitasnya.

Prinsip 4: *Bone Density*, aktivitas jasmani sepanjang hidup mempertahankan kepadatan tulang seseorang.

Prinsip 5: *Gravity*, mempertahankan kekuatan kelompok otot sepanjang hidup, sambil berdiri atau duduk, membantu perjuangan orang melawan gaya gravitasi yang bekerja terus untuk memecahkan struktur tubuh.

Prinsip 6: *Relaxation*, hidup di dunia yang makin kompleks perlu keterampilan relaksasi. Aktivitas jasmani dapat digunakan sebagai proses relaksasi.

Prinsip 7: *Aesthetic*, setiap orang secara alamiah ingin terlihat baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain. Aktivitas jasmani dapat menjadikan penampilan seseorang terlihat baik.

Prinsip 8: *Integration*, aktivitas jasmani memberi kesempatan bagi individu untuk melibatkan secara penuh seluruh bagian dirinya baik fisik maupun psikis.

Prinsip 9: *Integrity*, integritas kegiatan psiko fisik harus secara etis sesuai dengan standar masyarakat (kesatuan tubuh dan pikiran manusia dalam aktivitas jasmani harus mengedepankan fairplay, kejujuran, dan kepedulian terhadap orang lain).

Prinsip 10: *Priority of The Person*, aktivitas jasmani dan olahraga mengutamakan kesejahteraan individu dari pada organisasi. Olahraga sebagai pelayan sosial.

Prinsip 11: *Live Life to Its Fullest*, aktivitas jasmani yang cukup berat dan dilakukan secara teratur, membantu seseorang untuk memenuhi tugas sehari-hari dan tuntutan mendadak yang tak terduga yang mungkin diperlukan untuk terus hidup dan melindungi diri dari bahaya.

Prinsip 12: *Fun and Pleasure*, manusia biasanya merupakan pencari kesenangan dan kenikmatan, dan banyak kesempatan untuk kesenangan dicapai melalui aktivitas jasmani. Kesempatan memperoleh kesenangan akan hilang dari kehidupan seseorang jika tidak mempertahankan tingkat kebugaran jasmaninya.

Prinsip 13: *Longevity*, prinsip panjang umur menegaskan bahwa aktivitas jasmani secara teratur sepanjang hidup, dapat membantu seseorang hidup lebih lama.

### **STRATEGI PENANAMAN NILAI-NILAI DALAM PENJAS**

Marten (2004) mengusulkan strategi pembelajaran karakter yang efektif, yakni secara lebih konkrit, ada tiga tahapan yang perlu dilakukan, yakni (1) identifikasi nilai, (2) pembelajaran nilai, dan (3) memberikan kesempatan untuk menerapkan nilai tersebut.

#### **(1) Identifikasi Nilai**

Identifikasi nilai terkait dengan nilai-nilai moral apa saja yang sekurang-kurangnya harus dimiliki oleh individu. Dalam realitas kehidupan, ada sejumlah nilai yang terkonstruksi di dalam masyarakat, yang sangat boleh jadi antara masyarakat yang satu dengan yang lain berbeda. Ada kalanya konstruksi nilai dipengaruhi oleh kultur di mana nilai tersebut dibentuk. Karena itu, untuk menghindari pemahaman yang berbeda atas suatu nilai, perlu diidentifikasi dulu nilai-nilai yang berlaku universal. Dari beberapa literatur, setidaknya ada enam nilai moral yang perlu dimiliki oleh individu, yaitu: *respect*, *responsibility* (Lickona, 1991); *caring*, *honesty* (YMCA of the USA, 2004); *fairness*, dan *citizenship* (Martens, 2004).

Tabel 2.2. Beberapa indikator nilai dalam praktek olahraga dan kehidupan

Nilai Moral	Praktek dalam Olahraga	Praktek dalam Kehidupan
Respek	Hormat pada aturan main dan tradisi Hormat pada lawan dan official Hormat pada kemenangan dan kekalahan	Hormat pada orang lain Hormat pada hak milik orang lain Hormat pada lingkungan dan dirinya
Tanggung jawab	Kesiapan diri melakukan sesuatu Disiplin dalam latihan dan bertanding Kooperatif dengan sesama pemain	Memenuhi kewajiban Dapat dipercaya Pengendalian diri
Peduli	Membantu teman agar bermain baik Membantu teman yang bermasalah Murah pujian, kikir kritik Bermain untuk tim, bukan diri sendiri	Menaruh empati Pemaaf Mendahulukan kepentingan yang lebih besar
Jujur	Patuh pada aturan main Loyal pada tim Mengakui kesalahan	Memiliki integritas Terpercaya Melakukan sesuatu dengan baik
Fair	Adil pada semua pemain termasuk yang berbeda Memberikan kesempatan kepada pemain lain	Mengikuti aturan Toleran pada orang lain Kesediaan berbagi Tidak mengambil keuntungan dari kesulitan orang lain
Beradab	Menjadi contoh/model Mendorong perilaku baik Berusaha meraih keunggulan	Mematuhi hukum dan aturan Terdidik Bermanfaat bagi orang lain

Secara sederhana, keenam nilai tersebut dapat didefinisikan sebagai berikut:

1. Respek adalah suatu sikap yang menaruh perhatian kepada orang lain dan memperlakukannya secara hormat. Sikap respek antara lain dicirikan dengan memperlakukan orang lain sebagaimana ia ingin diperlakukan; berbicara dengan sopan kepada siapa pun; menghormati aturan yang ada dalam keluarga, sekolah, dan masyarakat.

2. Tanggung jawab adalah kemampuan untuk memberikan respons, tanggapan, atau reaksi secara cakap. Tanggung jawab dicirikan antara lain dengan melakukan apa yang telah disepakati dengan sungguh-sungguh; mengakui kesalahan yang dilakukan tanpa alasan; memberikan yang terbaik atas apa yang dilakukan.
3. Peduli adalah kesediaan untuk memberikan perhatian dan kasih sayang kepada sesama. Peduli antara lain ditandai dengan memperlakukan orang lain, diri, dan sesuatu dengan kasih sayang; memperhatikan dan mendengarkan orang lain secara seksama; menangani sesuatu dengan hati-hati.
4. Jujur adalah suatu sikap terbuka, dapat dipercaya, dan apa adanya. Sikap jujur antara lain ditandai dengan mengatakan apa adanya; menepati janji; mengakui kesalahan; menolak berbohong, menipu, dan mencuri.
5. Fair adalah bersikap adil dalam melakukan dan memperlakukan sesuatu. Sikap fair antara lain ditandai dengan menegakkan hak sesama termasuk dirinya; mau menerima kesalahan dan menanggung resikonya; menolak berprasangka.

Beradab adalah sikap dasar yang diperlukan dalam bermasyarakat yang berintikan pada kesopanan, keteraturan, dan kebaikan. Beradap antara lain dicirikan dengan menempatkan sesuatu pada tempatnya; mengapresiasi terhadap keteraturan;

## **(2) Pembelajaran Nilai**

Setelah proses identifikasi nilai dilakukan dan ditemukan enam nilai moral yang berlaku universal, maka keenam nilai moral tersebut selanjutnya diajarkan kepada peserta didik melalui langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Menciptakan lingkungan yang memungkinkan nilai-nilai moral tersebut diterapkan. Peran ini begitu penting dilakukan oleh guru pendidikan jasmani dalam rangka membangun kesamaan wawasan mencapai tujuan, menciptakan iklim moral bagi peserta didik.
- b. Adanya keteladanan atau model perilaku moral. Menunjukkan perilaku bermoral memiliki dampak yang lebih kuat daripada berkata-kata tentang moral. *One man practicing good sportmanship is better than fifty others preaching it.*
- c. Menyusun aturan atau kode etik berperilaku baik. Peserta didik perlu mengetahui apa yang boleh dilakukan dan apa yang tidak boleh dilakukan. Artinya, ada pemahaman yang sama terkait dengan perilaku moral.
- d. Menjelaskan dan mendiskusikan perilaku bermoral. Ketika usia anak-anak, peserta didik belajar perilaku moral dengan cara imitasi dan praktek tanpa harus mengetahui alasan mengapa hal itu dilakukan atau tidak dilakukan. Memasuki usia remaja dan remaja, kemampuan bernalarnya telah berkembang. Karena itu, perlu ada penjelasan dan bila perlu ada proses diskusi untuk sampai pada pilihan perilaku moral yang diharapkan.
- e. Menggunakan dan mengajarkan etika dalam pengambilan keputusan. Individu acapkali dihadapkan pada pilihan-pilihan yang harus diambil keputusan. Mengambil keputusan adalah proses mengevaluasi tindakan-tindakan dan memilih alternatif tindakan yang sejalan dengan nilai moral tertentu.
- f. Mendorong individu siswa mengembangkan nilai yang baik. Guru pendidikan jasmani perlu menciptakan situasi dan menginspirasi peserta didik untuk menampilkan perilaku moral. *A mediocre teacher tells, a good teacher explains, a superior teacher demonstrates, and the great teacher inspires.*

### **(3) Penerapan Nilai**

Setelah pengajaran nilai dilakukan, maka tahap ketiga yang perlu dilakukan adalah memberikan kesempatan untuk mengaplikasikannya. Hal terpenting bertalian dengan penerapan nilai adalah konsistensi antara apa yang diajarkan dengan apa yang diterapkan. Artinya, apa yang dikatakan harus berbanding lurus dengan apa yang dilakukan, baik pada lingkungan sekolah maupun dalam keluarga.

Terkait dengan penerapan nilai, ada dua model yang dapat diaplikasikan. *Pertama*, membentuk kebiasaan rutin yang bermuatan nilai-nilai moral. Situasi aktivitas jasmani dan olahraga, sebagaimana dikemukakan di atas, banyak memberikan peluang terjadinya perilaku moral. Misalnya berjabat tangan dengan lawan main sebelum dan setelah bertanding, peduli kepada teman yang ingin mempelajari keterampilan olahraga tertentu dengan cara memberikan mentoring, bekerjasama untuk mencapai tujuan (*goal*), bermain dengan berpegang pada aturan, menghormati keputusan wasit, dan sebagainya.

*Kedua*, memberikan *reward* bagi peserta didik yang menampilkan perilaku bernilai moral. Menanamkan dan membentuk nilai moral memang tidak secepat mengajarkan keterampilan seperti menendang atau memukul bola. Ia membutuhkan proses yang relatif panjang, konsisten, dan tidak sekali jadi. Bisa jadi peserta didik belum sepenuhnya menampilkan perilaku bernilai moral sebagaimana yang kita inginkan. Karena itu, penghargaan tidak harus diberikan ketika peserta didik mengakhiri serangkaian kegiatan, melainkan juga dalam proses “menjadi”. Penghargaan dapat diberikan dalam berbagai bentuk. Misalnya dalam bentuk sertifikat, stiker, peran tertentu seperti kapten tim, dan sebagainya.