

PENGARUH PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP PEMBENTUKAN BUDI PEKERTI

Farida Mulyaningsih

FIK Universitas Negeri Yogyakarta (e-mal: farida_mulyaningsih@yahoo.com;

HP: 08121577447)

Abstract: Effects of Physical Education on Character Building. Education is guidance that can help children grow, develop, and direct their potentials so that they become individuals and community members who have good personalities, morals, characters, and behaviors or *akhlakul karimah* (noble characters). Physical education is a process in which a human as an individual or a community member attempts to acquire skills and physical skills, growth, intelligence, and characters consciously and systematically through various activities. It should be consciously implemented in order to achieve the desired goals that can promote the physical, mental, emotional, social, and individual aspects. It treats a child as a holistic being, rather than as someone with separate physical and mental qualities.

Keywords: *physical education, character building*

PENDAHULUAN

Dalam rangka membangun kualitas sumber daya manusia yang dapat diharapkan oleh bangsa Indonesia saat ini, tentunya harus dipersiapkan sedini mungkin, mulai dari tingkat pendidikan yang paling dasar. Berbagai hal yang dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia yang memiliki moral, kepribadian dan watak yang baik, tentunya yang paling mendasar adalah ditentukan oleh unsur pendidikan.

Pendidikan secara umum merupakan kebutuhan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan merupakan sebuah tuntunan di dalam kehidupan yang dapat membantu tumbuhnya anak-anak dan mengarahkan membawa (menuntun) kekuatan kodrat yang ada pada anak agar menjadi manusia (pribadi) dan anggota masyarakat yang

memiliki kepribadian moral dan watak yang baik atau tingkah laku yang *akhlakul karimah* sehingga menjadi manusia yang berkualitas.

Berdasarkan hal tersebut di atas, pemerintah Indonesia mengatur pelaksanaan pendidikan di Indonesia melalui Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Indonesia No. 20 (Tahun 2003) yang menetapkan pelaksanaan pendidikan dalam beberapa jenjang dan jalur, yaitu jalur pendidikan formal, pendidikan nonformal, pendidikan informal, jenjang pendidikan dasar, pendidikan menengah, pendidikan atas, dan pendidikan tinggi.

Sejalan dengan pelaksanaan pendidikan di Indonesia, tujuan pendidikan nasional tercakup di dalam Undang-Undang SISDIKNAS No. 20/2003 yang berisi: Pendidikan Nasional berfungsi

mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Dalam mewujudkan tujuan pendidikan di atas, tentunya berbagai lingkungan pendidikan yang harus diketahui lebih ditingkatkan dalam berbagai pelaksanaan dan penyelenggaraannya. Salah satu fungsinya harus menjadi perhatian dan sebagai ujung tombak untuk mencetak manusia yang berkualitas. Sumber daya manusia yang profesional, harus diawali dari pendidikan formal (pendidikan dasar).

Didalam kurikulum pendidikan dasar, berbagai sub disiplin ilmu dicantumkan guna mencapai tujuan tersebut. Salah satu sub disiplin ilmu yang tercantum dalam kurikulum tersebut adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Suherman, 1998). Peningkatan dan pengembangan pendidikan jasmani dan kesehatan pada pendidikan dasar diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani

ni dalam rangka pembinaan watak, disiplin, dan sportivitas.

Salah satu upaya untuk pencapaian hal tersebut adalah guru pendidikan jasmani hendaknya mengembangkan materi pembelajaran pendidikan jasmani dengan berbagai model permainan yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak yang dapat memberikan dan merangsang semua anggota tubuh berfungsi sebagaimana mestinya. Bukan hanya mengajarkan aspek motorik saja, tetapi juga aspek biologis mentalitas (psikologis) maupun aspek sosial yang dapat dikembangkan.

Sesuai dengan yang diungkapkan oleh (Cholik & Lutan, 1996), secara sederhana, pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk hal-hal seperti berikut.

- Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
- Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
- Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan

siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.

- Menikmati kesenangan dan keriang-an melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Berdasarkan uraian di atas, jelas pendidikan jasmani dapat membentuk karakter yang kuat bagi siswa, baik fisik, mental, maupun sosial sehingga di kemudian hari diharapkan menjadi manusia yang *berakhlakul karimah*, bermoral dan berwatak baik serta mandiri dan bertanggungjawab. Dalam rangka membantu pencapaian tujuan penjas kes di sekolah dasar, tentunya seorang guru harus betul merencanakan, memilih dan mengorganisir materi pendidikan jasmani di dalam pelaksanaan penyajian proses pembelajaran yang sesuai dengan tingkat kematangan, kekuatan, konsentrasi, pertumbuhan dan perkembangan siswa serta terarah, terbimbing dan sistematis serta kreatifitas (Ibrahim, 2001).

HAKIKAT PENDIDIKAN JASMANI

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional (Rusli, 2001). Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara

gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya (Suherman, 2000).

Konsep pendidikan jasmani adalah bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan, telah lama disadari oleh banyak kalangan. Namun demikian, bila dihubungkan dengan perkembangan masa depan tampaknya kesadaran tersebut harus disertai dengan kemampuan menganalisis dan mengadopsi rambu-rambu perkembangan masa depan ke dalam sistem pendidikan jasmani.

Lahirnya UU Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional, mengisyaratkan indikator beberapa perubahan yang dihubungkan dengan tujuan pendidikan nasional Indonesia. Tujuan pendidikan nasional diorientasikan pada pengembangan kemampuan dan pembentukan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat, cerdas, beriman dan bertaqwa, berakhlak mulia, sehat, cakap, kreatif, mandiri, demokratis serta bertanggung jawab (<http://syarifudinteta.wordpress.com/2009/04/07/masa-depan-pendidikan-jasmani-dalam-sistem-pendidikan-di-indonesia1/>).

Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, melalui pendidikan jasmani terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan keterampilan. Ada tiga sumbangan unik dari pendidikan jasmani, yaitu: meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, dan meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan. Proses pendidikan jasmani dilakukan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interperatif, sosial, dan emosional (Bucher, 1983). Selain itu, pendidikan jasmani adalah proses pemenuhan kebutuhan pribadi siswa yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor yang secara eksplisit dapat terpuaskan melalui semua bentuk kegiatan jasmani yang diikutinya (Komsim, 2009).

Pendidikan jasmani di negara-negara maju dalam konsepnya tidak hanya meningkatkan kesehatan dan keterampilan motorik saja, tetapi utamanya adalah pembinaan mental dan watak, karakter dan perilaku manusia. Bagaimanakah di negara Indonesia, apa sebenarnya pendidikan jasmani (*Physical Education*)?

Seaton (1974) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan gerakan tubuh untuk mengajarkan keterampilan, pengetahuan maupun perilaku, dalam arti luas pendidikan jasmani mempunyai kesempatan yang khusus untuk mengembangkan watak yang diinginkan, perilaku sosial serta tanggung jawab. Selanjutnya, Kroll W. (1982) juga mengutip pernyataan Hetherington sebagai berikut: "*Physical education is education through, and not of the physical*". Jadi, jasmani hanyalah sarana dan bukan tujuan. Pendidikan jasmani bukan sekedar pendidikan fisik saja, namun merupakan pendidikan jasmani secara total.

Pendidikan jasmani mempunyai kelebihan dibanding dengan pelajaran yang lain. Pendidikan jasmani tidak hanya mempelajari teori ilmu keolahragaan (kognitif/intelektual), tetapi juga melakukan praktek keolahragaan tersebut (psikomotor) dan melakukan sosialisasi, komunikasi, menghayati serta pengaruh kejiwaan pada anak didik (afektif) (Effendi dan Herawati, 2009).

Mutohir C. (2002) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistemik melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta keperibadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan pancasila.

Pendidikan jasmani merupakan media, untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memiliki peran sangat penting dalam mengintensifikan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara siste-

matik, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Melalui pendidikan jasmani, diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pengajaran yang konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoretis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, penjas bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk mem-

buat anak sibuk, tetapi penjas adalah bagian penting dari pendidikan. Pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mental (Cholik & Lutan, 1996).

Meskipun penjas menawarkan kepada anak untuk bergembira, tidaklah tepat untuk menyatakan bahwa pendidikan jasmani diselenggarakan semata-mata agar anak bergembira dan bersewang-senang. Bila demikian, seolah-olah pendidikan jasmani hanyalah sebagai mata pelajaran "*selingan*", tidak berbobot dan tidak memiliki tujuan yang bersifat mendidik. Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan, yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting.

Oleh karena itu, pelajaran penjas tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain, seperti Matematika, Bahasa, IPA, IPS dan lain-lain. Namun demikian, tidak semua guru penjas menyadari hal tersebut sehingga banyak anggapan bahwa penjas boleh dilaksanakan secara serampangan. Hal tersebut tercermin dari berbagai gambaran negatif tentang pembelajaran penjas, mulai dari kelemahan proses yang menetap, misalnya membiarkan anak bermain sendiri hingga mutu hasil pembelajaran rendah, seperti kebugaran jasmani yang rendah.

Di kalangan guru penjas sering ada anggapan bahwa pelajaran pendidikan jasmani dapat dilaksanakan seadanya. Dalam pelaksanaannya cukup dengan

cara menyuruh anak pergi ke lapangan, menyediakan bola sepak untuk laki-laki dan bola voli untuk perempuan. Guru tinggal mengawasi di pinggir lapangan. Kelemahan ini berpangkal pada ketidakpahaman guru tentang arti dan tujuan pendidikan jasmani di sekolah, di samping mungkin kurang mencintai tugas itu dengan sepenuh hati.

Pendidikan jasmani merupakan bagian tidak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya. Pencapaian tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak (Suherman, 1998).

Pendidikan jasmani harus mempunyai suatu kualitas yang sangat tinggi, terutama dalam memberikan efek terhadap siswa. Hal ini berlangsung dengan melalui olahraga pada proses belajar mengajar, baik di lapangan maupun di kelas. Pendidikan jasmani di sekolah merupakan sebuah kegiatan yang tidak terpisahkan dari kegiatan pendidikan secara keseluruhan.

Pendidikan jasmani merupakan instrumen yang efektif untuk mendidik siswa, baik secara fisik, emosional, sosial dan intelektual. Pendidikan jasmani diakui sebuah komponen kunci untuk meraih pendidikan bermutu dan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari belajar disepanjang hayat. Pendidikan jasmani juga menyumbangkan kepada perolehan dan penghayatan nilai-nilai etika dan mendorong pelaksanaan *fair play* dalam sebuah fase kehidupan. Jadi,

pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani atau olahraga. Inti pengertiannya adalah mendidik anak, dan yang membedakan dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakannya adalah gerak insani, diberikan dalam situasi yang tepat agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik dan mental terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

FUNGSI DAN TUJUAN PENDIDIKAN JASMANI

Tujuan pendidikan nasional mempunyai tujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, memiliki kesegaran jasmani dan rohani, budi pekerti luhur, pengetahuan dan keterampilan yang mantap, rasa cinta pada bangsa dan tanah air Indonesia, memiliki kemampuan untuk membangun dirinya sendiri dan memiliki rasa tanggung jawab bersama atas upaya pembangunan bangsa dan Negara Indonesia (GBHN, 1988).

Tujuan pendidikan di atas juga mempunyai sinergis dengan tujuan negara-negara lain, contoh di Amerika Baley (1976) menyatakan bahwa terdapat empat tujuan pokok pendidikan. Pertama, *objectives of civic responsibility* (tanggung jawab), meliputi (1) aktivitas, keadilan, pengertian sosial; (2) dapat

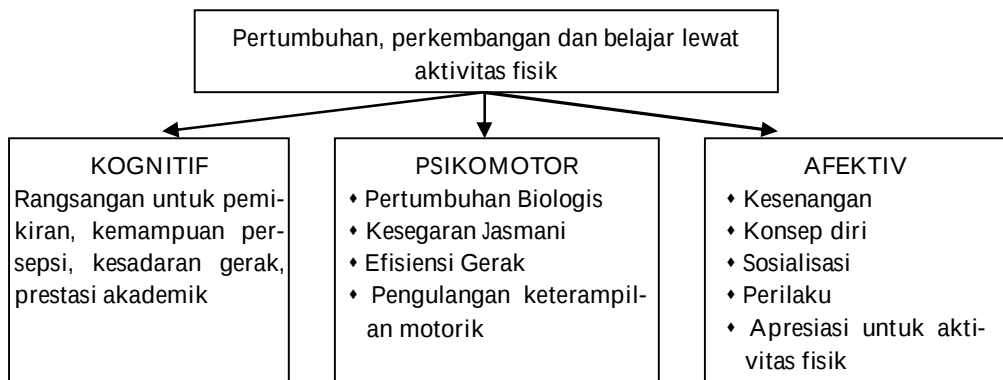
memberikan putusan yang kritis; (3) toleransi pengetrapan ilmu; (4) mematuhi penegak hukum; (5) memahami ekonomi; (6) pengetahuan politik; (7) warga negara yang baik, hormat, pembela dasar negara. Kedua, *objectives of self realization* (realisasi diri), meliputi: (1) pikiran yang cerdas; (2) keterampilan dan proses dasar; (3) pencapaian pengetahuan dan kebiasaan kesehatan; (4) pengembangan minat untuk berekreasi; (5) pengembangan kecerdasan; (6) estetika dan watak. Ketiga, *objectives of human relation* (hubungan antarpribadi), meliputi (1) hormat pada kemanusiaan; (2) persahabatan; (3) gotong-royong; (4) sopan santun; (5) apresiasi; (6) pemeliharaan dan pendidikan di rumah. Keempat, *objectives of economic efficiency* (efisien ekonomi), meliputi (1) informasi; pemilihan; (2) penyesuaian dan hormat pada pekerjaan; (3) penyesuaian ekonomi; (4) dapat memberikan putusan yang kritis; (5) toleransi pengetrapan ilmu; (6) mematuhi penegak hukum; (7)

memahami ekonomi; (8) pengetahuan politik; (9) warga negara yang baik, hormat, pembela dasar negara.

Pendidikan juga sangat mengedepankan afektif dan psikomotorik seperti halnya pada pendidikan jasmani. Ibrahim (2001) menyatakan bahwa tujuan utama pendidikan jasmani hendaknya diarahkan dalam aktivitas jasmani untuk menciptakan perubahan perilaku/ karakter yang tercapai dalam waktu lama.

Pendidikan jasmani mempunyai suatu fungsi untuk menunjang, serta memungkinkan pertumbuhan maupun perkembangan yang wajar dari peserta didik. Pendidikan jasmani juga mempunyai tujuan menyangkut tujuan fisik (*physical*), sosial, mental, emosional dan rekreasi.

Gobbard, C., dkk. (1987), memaparkan pengaruh aktivitas fisik terhadap perkembangan anak seperti dalam gambar di bawah ini.



Gambar 1. Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Perkembangan Anak
(Sumber: Gobbard, C., dkk., 1987)

Pembentukan mental dan perilaku yang diberikan lewat proses pembe-

lajaran pada pendidikan jasmani, telah terbukti misalnya faktor watak, di mana

siswa mau mengedepankan sportivitas atau kejujuran, inilah satu sikap yang tidak dapat dinilai harganya. Perilaku yang lain, misalnya disiplin, hampir sudah bisa dipastikan bahwa setiap guru pendidikan jasmani menghadapi siswa yang kurang disiplin. Untuk menghadapi dan memecahkan masalah disiplin tersebut melalui pembinaan mental dan perilaku, harus melalui pembinaan disiplin siswa sejak dini.

Graham (1992) menyatakan bahwa usaha pembinaan disiplin yang baik dilakukan secara terintegrasi dengan proses belajar mengajar pendidikan jasmani pada setiap kali mengajar dari semenjak awal pembelajaran sampai akhir. Selain itu, usaha pembinaan disiplin hendaknya merupakan suatu kebutuhan bagi para guru untuk menerapkannya.

Teori modifikasi tingkah laku ini didasarkan pada pandangan Skinner (Suherman, 1998) menyatakan bahwa tingkah-laku dibentuk oleh konsekuensi tingkah-laku itu sendiri. Konsekuensi yang baik (positif) mengakibatkan pengulangan tingkah-laku itu. Sementara konsekuensi lemah (negatif) mengakibatkan tingkah laku tersebut terhenti.

Fokus pendekatan ini menekankan pada tingkah-lalu yang baik dan mengabaikan tingkahlaku yang tidak baik. Contoh, seorang guru memberikan hadiah, pujian, dan penghargaan kepada peserta didik yang berperilaku baik, namun tidak memberikan semua itu kepada peserta didik yang berperilaku tidak baik. Pemberian penghargaan tersebut diharapkan agar peserta didik yang berperilaku penampilan baik akan terus melakukan sesuatu yang baik tersebut. Sebaliknya, dengan membiarkan atau ti-

dak memberikan penghargaan kepada peserta didik yang berperilaku tidak baik, diharapkan peserta didik tersebut tidak mengulang perbuatannya. Dengan demikian, peserta didik tersebut akan selalu berusaha berperilaku baik agar mendapat perhatian dan penghargaan seperti apa yang telah dilakukan temannya tersebut.

Tujuan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan dari tujuan pendidikan secara umum, di Indonesia dikenal dengan tujuan pendidikan nasional. Dalam pendidikan jasmani dapat dilaksanakan pencapaian tujuan khusus yang kurang dapat dilaksanakan dalam bidang lain. Tujuan khusus itu di antaranya tujuan pengembangan fisik, sosial dan rekreasi sebagai sarana pembinaan mental, watak, maupun perilaku.

PEMBENTUKAN BUDI PEKERTI

Konsep pendidikan budi pekerti yaitu perkembangan nilai-nilai pribadi dan etika melalui pendidikan berdasarkan asumsi bahwa sesuatu yang dapat dipelajari dalam satu situasi akan dapat dipakai dalam situasi yang lain. Guru pendidikan jasmani meyakini bahwa pendidikan jasmani mempengaruhi secara positif pembentukan watak (budi pekerti) karena dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru harus memiliki teladan yang baik yang bisa mempengaruhi peserta didik dan dapat perhatian yang positif dengan pola perbuatan yang dapat menjadikan suatu panutan untuk peserta didiknya.

Peserta didik yang mengalami proses belajar perlu mengalami perubahan perilaku sebagai akibat dari pengalaman belajar dan bukan hanya sekedar

perkembangan alamiah. Tentu, tidak semua belajar siswa adalah hasil dari proses pengajaran. Peserta didik dapat belajar dari kesalahan-kesalahan yang diperbuatnya. Meski situasi ketika peserta didik mengalami masalah, dapat belajar sesuatu yang bernilai. Karena itu, guru perlu mempunyai sikap dan perilaku positif dalam mengarahkan siswa belajar (Hendrayana dan Jabar, 2008).

Selain itu, guru pendidikan jasmani berusaha menciptakan hubungan pribadi yang memberikan iklim yang menguntungkan untuk berkembangnya nilai-nilai kepribadian. Perkembangan watak (budi pekerti) berlangsung biasanya antara umur 10 sampai 12 tahun dari kehidupan seseorang. Setelah umur itu, akan lebih sulit untuk mempengaruhi kepribadian dan tingkah laku.

Karena setelah umur tersebut siswa biasanya menemukan masalah-masalah pribadi yang lain. Pendidikan jasmani berpotensi besar untuk membentuk budi pekerti anak-anak dan remaja. Untuk itu, perlu diketahui tingkat-tingkat perkembangan kepribadian anak dan pendekatan terbaik untuk mencapai tujuan yang bernilai tersebut. Menurut Ateng (1992), ada lima tingkatan yang dapat dilalui orang yang normal dalam pengembangan kepribadian.

- Tingkat *impulsive*, amoral. Ini adalah masa selama tahun-tahun pertama dari sejak seorang anak dilahirkan ketika anak mengikuti impuls-impulsnya sendiri tanpa perasaan moral.
- Tingkat egosentris, periode ini biasanya dialami anak umur 2-4 tahun. Cirinya adalah penguasaan impuls untuk kepentingan membuat kesan yang baik.

- Tingkat konformitas, dari usia 5-10 tahun terdapat periode di mana individu mencoba untuk menyesuaikan diri terhadap tuntutan kelompok sosialnya.
- Tingkat kesadaran irasional, tingkat ini adalah masa ketika contoh dan orang tua menjadi dominan sebagai ciri yang normal. Periode ini bercirikan perasaan yang kuat bahwa budi pekerti orang tua dan guru benar atau salah merupakan satu-satunya yang harus diikuti.
- Tingkat kesadaran rasional, tingkat ini adalah tingkat tertinggi dari perkembangan budi pekerti. Individu menggunakan fikiran dan pengalaman untuk tingkah lakunya dan terus-menerus mencoba melihat berbagai jalan dan cara yang terbuka untuk bertingkah-laku serta konsekuensi-konsekuensi dari tiap jalan yang ditempuh.

Guru pendidikan jasmani harus memperhatikan berbagai tingkat ini baik kepada anak laki laki, perempuan dan orang dewasa yang berhubungan dengannya serta terus menerus mengembangkan tingkat tertinggi dari budi pekerti (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1992). Menurut (Rusli, 2000), ada empat pendekatan yang efektif untuk membentuk budi pekerti anak-anak dan remaja. Pertama, *precept*. Metode ini didasarkan pada pendapat bahwa jika anak muda tahu apa yang benar, maka akan berbuat demikian. Terdapat kesepakatan umum walau pemahaman yang jelas tentang apa yang baik dan benar merupakan pengetahuan yang penting untuk dikomunikasikan. Namun demikian, supaya efektif perlu didampingi oleh pendekatan-pendekatan yang lain.

Penting sekali dalam pendidikan jasmani bahwa anak-anak dan remaja mengerti dengan jelas apa yang disebut budi pekerti yang baik didalam kelas, di dalam pengawasan orang tua dan dalam berbagai situasi lainnya. Jangan dilepaskan dari pikirannya, apa yang baik, dalam situasi apapun. Kedua, studi kehidupan dari laki-laki dan wanita. Anak-anak muda sangat terkesan oleh para pemimpin besar. Kehidupan para pahlawan nasional misalnya membangkitkan inspirasi untuk meningkatkan budi pekerti yang tinggi. Pendekatan ini dapat efektif bila ada bacaan dan dramatisasi dari peristiwa-peristiwa penting yang diambil dari kehidupan orang-orang besar. Pengalaman-pengalaman demikian akan berdampak pada budi pekerti anak-anak muda. Ketiga, contoh dari Guru. Guru meninggalkan kesan pada peserta didiknya apakah melalui kejujurannya, kemampuan untuk menjadi orang biasa, kedermawanannya atau kepercayaan yang kuat pada kebenaran. Melalui contoh guru banyak sekali yang dapat dilakukan untuk merealisasikan tujuan pembentukan budi pekerti. Keempat, belajar berbuat dengan melakukannya. Pendekatan yang paling efektif adalah mempengaruhi peserta didik dalam pembentukan budi pekerti ketika berpartisipasi dalam aktivitas sekolah. Peserta didik harus melihat apa yang benar dan apa yang salah, serta apa yang baik dan buruk. Banyak sekali momentum yang dapat dimanfaatkan setiap hari dalam aktivitas kesiswaan, olahraga, dan pendidikan jasmani untuk memperkuat elemen-elemen budi pekerti.

PENGARUH PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP PEMBENTUKAN BUDI - PEKERTI

Pendidikan jasmani memiliki pengaruh dalam pembelajaran di sekolah adalah adanya efektif dan berkualitas baik terhadap proses pembelajaran maupun efek yang dilihat dari peserta didik setelah proses belajar mengajar berlangsung. Gambaran umum tentang efektivitas mengajar ditandai oleh pendidik yang selalu aktif dan peserta didik secara konsisten aktif belajar. Lingkungan pembelajaran yang efektif, peserta didik tidak bekerja sendiri melainkan selalu didampingi oleh pendidik dan tidak banyak waktu yang terbuang begitu saja, siswa jarang pasif, jalannya aktivitas belajar beradadi antara tingkat perkembangan dan kemampuan siswa. Akhirnya, peserta didik dapat menerima pesan atau instruksi dari pendidik dengan baik dan dapat melakukan aktivitas secara independen dalam mempelajari sesuatu sesuai dengan tujuan pembelajarannya dan dapat mengintegrasikan dalam pembelajaran yang lainnya.

Pendidikan jasmani memiliki pengaruh yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Melalui pendidikan jasmani,

diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkap kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam pembelajaran permainan, peserta didik dapat dikondisikan bagaimana sebagai peserta dan bagaimana sebagai wasit, kepatuhan dari instruksi guru pendidikan jasmani inilah sangat diperlukan. Setelah pembelajaran selesai dilakukan, diadakan diskusi tentang kesalahan teman, wasit, dan lain sebagainya secara terbuka. Di sini diajarkan sportivitas, sebenarnya tidak hanya sportifitas saja yang dapat diambil, namun ada bentuk penanaman pada peserta didik yang lain, yaitu rasa dipimpin dan rasa memimpin sehingga muncul perilaku saling menghargai dan menghormati satu sama lainnya. Soekarman (2000) menyatakan bahwa sportivitas inilah yang harus ditanamkan lewat permainan pada pendidikan jasmani sampai dewasa. Dengan penanaman motto: *Biar kalah asalkan sportif*, jadi tidak hanya kemenangan saja yang selalu dicari, namun kekalahan juga harus dapat diterima dengan lapang dada.

Dari contoh yang dilaksanakan pada pendidikan jasmani di atas, secara perlahan-lahan juga akan membentuk kepercayaan pada diri sendiri (*Self Esteem*) lebih berkembang saat anak-anak berolahraga. Oleh sebab itu, pada setiap kegagalan, baik itu pertandingan maupun kegiatan yang lainnya, sangat diperlukan pula dorongan atau motivasi pada peserta didik. Kegagalan itu suatu hal biasa asalkan sportif dengan upaya

yang sudah maksimal, dan perlu ditekankan bahwa berolahraga itu tidak untuk prestasi saja, tetapi manfaat rekreasi, kesehatan pembentukan mental, watak dan budi pekerti juga sangat penting.

Pembelajaran pendidikan jasmani dapat berpengaruh dengan baik di sekolah karena mampu menyiapkan pendidikan secara menyeluruh, baik fisik, mental, emosional, disiplin, sifat kerja sama, *fair play*, jujur, kreatif, dan inovatif terhadap segala situasi melalui pembelajaran apapun yang sedang diketukunya sehingga peserta didik menguasai materi yang diberikan oleh pendidik. Kebiasaan yang diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang selalu efektif dan berkualitas menjadikan peserta didik mampu mengintegrasikan dalam pembelajaran yang.

PENUTUP

Pendidikan jasmani dapat membantu meletakkan dasar yang baik dalam keterampilan bagi setiap anak. Tahun belajar keterampilan adalah tahun sekolah. Jika program yang memadai diberikan pada setiap tingkat pendidikan, anak akan tumbuh menjadi dewasa yang tertolong dalam melupakan keceasan, kekuatan, saingan, materi, rasa iri, dan kebencian, setidaknya untuk masa yang singkat dengan ikut serta dalam aktivitas yang menarik hatinya. Pendidikan jasmani dapat membantu dengan menekankan semangat dan budi pekerti yang tinggi sportifitas, menghormati hak orang lain, demokratis dan bergaul secara serasi, seimbang dan selaras.

Pendidikan jasmani adalah pengalaman sosial. Melalui aktivitas fisik dapat dibuat kemajuan yang besar dalam mencapai kehidupan yang lebih memuaskan. Kenakalan remaja, prasangka ras, intoleransi dan diskriminasi dapat diredakan. Pendidikan jasmani dapat membantu kehidupan kelompok yang lebih kohesif dan kooperatif.

Pendidikan jasmani dapat membantu meningkatkan dunia yang damai dan bahagia dengan menanamkan semangat *fair play* kepada setiap anak, membantu dalam mengembangkan kesehatan dan kesegaran jasmani individu, mengembangkan pemahaman dari pemanfaatan waktu luang, menanamkan persamaan sosial, mengembangkan prosedur demokratis, meningkatkan kepercayaan pada nilai manusia dan mengembangkan apresiasi terhadap hal-hal yang lebih sederhana sebagai lawan dari penumpukan materi dan kekayaan.

Pendidikan jasmani harus diberikan secara sadar supaya dapat mencapai tujuan yang diinginkan yang dapat memperkembangkan aspek-aspek fisik, mental, emosional dan sosial individu. Pendidikan jasmani merupakan suatu pendidikan yang berhubungan dengan perkembangan dan penyesuaian diri individu melalui satu program yang sistematis dengan latihan-latihan yang terpilih dan teroganisir secara baik. Dengan demikian, proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat membentuk karakter yang kuat bagi siswa, baik fisik, mental maupun sosial sehingga di kemudian hari diharapkan siswa memiliki budi pekerti yang baik, bermoral, serta mandiri dan bertanggung jawab.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada tim Redaktur dan staf Jurnal *Cakrawala Pendidikan* Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi kesempatan untuk mempublikasikan artikel ini. Mudah-mudahan artikel ini mampu memberikan sedikit pencerahan kepada pembaca dalam merumuskan kebijakan pendidikan di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, Abdulkadir. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirtjen Dikti.
- Gobbard, C., Leblance, E., et al. 1987. *Physical Education for Children*. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice-Hal. Inc.
- Hendrayana, Yudi dan Jabar, Bambang Abdul. 2008. "Peran Guru Pendidikan Jasmani dalam Menuhkanembangkan Perilaku Sosial". *Jurnal IPTEK Olahraga*. Vol.10, No.1.
- Ibrahim. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Kroll, W., 1982. *Graduate Study and Research in Physical Education*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publisher, Inc.
- Lutan, Rusli. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Dirjen Dikti.

- _____. 2001. *Mengajar Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Mutohir, Toho Cholik dan Lutan, Rusli. 1996. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Seaton, D., Clayton, I., Leabee, H. Messermith, L. 1974. *Physical Education Hand Book*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice – Hall, Inc.
- Soekarman. 2000. "Pendidikan Jasmani dan Olahraga". *Makalah Seminar Olahraga*. Surabaya.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1992. "Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak". *Buku I Modul 1-6*. Jakarta: Depdikbud.
- Suherman, Adang. 1998. "Evaluasi Pengajaran Penjaskes". *Modul*. Jakarta: Depdikbud.
- _____. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Dirlitjen Pendidikan Dasar Dan Menengah.
- Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika.