

## Membentuk karakter anak melalui olahraga

### *Shape child character through sport*

Zainur Rohman

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri  
Malang, Jl. Semarang No.5, Sumbersari, Kec. Lowokwaru,  
Kota Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

#### Abstrak

Anak usia dini adalah manusia yang sedang tumbuh dan berkembang serta memiliki kepribadian berbeda dengan manusia dewasa. Momentum yang sangat tepat untuk mengolah dan membentuk tingkah laku anak melalui program atau aktivitas jasmani adalah pada usia 3 sampai 5 tahun, sebab usia tersebut merupakan waktu yang sangat kritis bagi anak untuk belajar sesuatu. Sebagai upaya memenuhi kebutuhan perkembangan anak, ketika anak secara alamiah memerlukan kegiatan-kegiatan yang berdampak positif bagi perkembangan aspek moral, dan mencari serta mendapatkan pengalaman-pengalaman ke arah kebiasaan atau kegiatan positif. Dalam pembangunan karakter individu, pendidikan jasmani mempunyai peran yang sangat penting terutama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang dilakukan dengan berbagai aktivitas jasmani, sehingga diperoleh kesehatan dan kebugaran tubuh. Melalui jalur pendidikan jasmani, baik aspek fisik (kualitas fisik) maupun aspek non-fisik (kualitas non-fisik) yang menyangkut kemampuan kerja, berfikir dan ketrampilan dapat teratasi. Oleh sebab itu keduanya harus saling terkait dan mendukung sehingga peningkatan kualitas sumber daya manusia yang tangguh dapat tercapai.

**Kata kunci:** Pendidikan jasmani, anak, karakter

#### Abstract

*Early childhood is a human being who is growing and developing and has a different personality from adult humans. The right momentum to cultivate and shape children's behavior through physical programs or activities is at the age of 3 to 5 years, because that age is a very critical time for children to learn something. In an effort to meet the developmental needs of children, when children naturally need activities that have a positive impact on the development of moral aspects, and seek and gain experiences towards positive habits or activities. In the development of individual character, physical education has a very important role, especially in improving the quality of human resources which is carried out with various physical activities, so that health and fitness are obtained. Through physical education, both physical aspects (physical qualities) and non-physical aspects (non-physical qualities) which involve work ability, thinking and skills can be overcome. Therefore, the two must be interrelated and support each other so that an increase in the quality of strong human resources can be achieved.*

**Keywords:** Physical education, children, character.

## PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah manusia yang sedang tumbuh dan berkembang serta memiliki kepribadian berbeda dengan manusia dewasa. Momentum yang sangat tepat untuk mengolah dan membentuk tingkah laku

---

Correspondence author: Zainur Rohman, Universitas Negeri Malang, Indonesia.

Email: [zainur.rohman.2106148@students.um.id](mailto:zainur.rohman.2106148@students.um.id)



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Keahlian Olahraga is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

anak melalui program atau aktivitas jasmani adalah pada usia 3 sampai 5 tahun, sebab usia tersebut merupakan waktu yang sangat kritis bagi anak untuk belajar sesuatu (Sanrock, 2012).

Anak usia dini didefinisikan pula sebagai kelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik. Mereka memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan yang khusus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya (Mansur, 2011).

Pendidikan merupakan usaha sadar untuk membantu anak agar mampu mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi-potensi yang dimiliki agar mampu menjalani hidup dengan sebaik-baiknya. Potensi yang ada dalam diri setiap anak ada yang bersifat positif maupun negatif. Potensi mana yang akan berkembang tergantung dari stimulus atau lingkungan yang mempengaruhinya. Oleh sebab itu diciptakanlah suatu lingkungan yang memungkinkan untuk menstimulus potensi-potensi positif yang dimiliki peserta didik agar dapat berkembang dan teraktualisasi dalam tingkah laku yang positif, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik (Utama, 2011).

Pendidikan jasmani merupakan salah satu usaha untuk menciptakan lingkungan yang mampu mempengaruhi potensi peserta didik agar berkembang ke arah tingkah laku yang positif melalui aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga ini adalah bentuk rangsangan yang diciptakan untuk mempengaruhi potensi-potensi yang dimiliki peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai pendidikan menengah. Melalui aktivitas olahraga ini diharapkan tujuan pendidikan yang meliputi ranah kognitif, afektif, fisik, dan psikomotorik dapat terwujud.

Pendidikan jasmani dalam pelaksanaannya hendaknya diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan itu sendiri. Perlu ditandaskan bahwa tujuan pendidikan jasmani bukanlah aktivitas jasmani itu sendiri melainkan untuk mengembangkan potensi anak melalui aktivitas olahraga. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani dengan tujuan untuk meningkatkan individu secara organik,

neuromuskuler, kognitif, perceptual dan emosi dalam wadah sistem pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani dirancang dan dilaksanakan dengan strategi dan proses pembelajaran yang baik serta benar, akan mampu berperan dan memberikan kontribusi yang bermakna dalam pembentukan karakter dan kepribadian siswa, oleh karena itu pendidikan jasmani merupakan alat yang dirasa tepat dalam mengembangkan aspek-aspek karakter dalam diri anak.

## **KAJIAN TEORI**

### **Hakikat Karakter**

Karakter merupakan perilaku yang ditunjukkan oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang mempunyai kecenderungan kearah positif maupun negatif. Dalam pendidikan tentu saja karakter positif yang ingin ditanamkan dalam diri para peserta didik. Peserta didik yang berkarakter inilah yang selalu diharapkan oleh semua pihak. Menurut pandangan Suharjana dalam (Darmiyati Zuchdi.,2011) yang dimaksud karakter adalah sebuah cara berfikir, bersikap, dan bertindak yang menjadi ciri khas seseorang yang menjadi kebiasaan yang ditampilkan dalam kehidupan bermasyarakat. Sedangkan menurut Suyata dalam (Darmiyati Zuchdi.,2011) menyatakan bahwa karakter diartikan sebagai tersusun atas ciri-ciri yang akan memandu seseorang melakukan hal-hal yang benar atau tidak mengerjakan hal-hal yang tidak benar. Orang yang memiliki karakter baik menurut Effendie Tanumiharja dalam (Darmiyati Zuchdi., 2011) adalah orang yang mampu mengendalikan diri, memiliki antusiasme, fleksibel, rasa humor, memiliki integritas tinggi, selalu merasa bersyukur, berhati tabah, bekerja keras, memiliki cinta kasih tanpa diskriminasi, rendah hati, bijaksana, dan adil. Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa karakter adalah sifat dan perilaku yang ditunjukan oleh individu dalam bersosialisasi yang bersifat positif dan negatif dan karakter tersebut dapat dibentuk.

## **Anak Usia Dini**

Anak adalah manusia yang sedang tumbuh dan berkembang serta memiliki kepribadian berbeda dengan manusia dewasa. Momentum yang sangat tepat untuk mengolah dan membentuk tingkah laku anak melalui program atau aktivitas jasmani adalah pada usia 3 sampai 5 tahun, sebab usia tersebut merupakan waktu yang sangat kritis bagi anak untuk belajar sesuatu.

Anak usia dini didefinisikan pula sebagai kelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik. Mereka memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan yang khusus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya (Mansur, 2011)

Anak usia dini adalah bayi yang baru lahir hingga anak-anak yang belum genap berusia 6 tahun. Dalam pemantauan tumbuh-kembangnya, kelompok usia ini dibagi lagi menjadi janin dalam kandungan sampai lahir, lahir sampai dengan usia 28 hari, usia 1 sampai 24 bulan, dan usia 2 sampai 6 tahun (Harismi, 2020). Setiap anak memiliki karakter masing-masing. Ada anak yang mudah diatur, ada anak yang butuh waktu lebih lama untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, ada pula yang sering menolak rutinitas dan sering menangis.

Meski karakter anak tidak bisa digeneralisir, terdapat beberapa hal standar yang menjadi karakteristik anak usia dini. Karakteristik yang dikelompokkan berdasarkan usia ini melihat perkembangan anak secara keseluruhan, mulai dari segi fisik hingga kemampuannya berkomunikasi.

## **Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan, dsb. Aktivitas jasmani untuk pendidikan jasmani ini dapat melalui olahraga atau non olahraga.

Olahraga ditilik dari asal katanya terdiri dari olah yang berarti melatih diri dan raga berarti badan. Secara luas olahraga dapat diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan-kekuatan jasmaniah maupun rohaniyah pada setiap manusia (Arifin, 2017). Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan seluruh potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan.

Pendidikan jasmani sering diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Definisi tersebut didasarkan pada pandangan secara menyeluruh terhadap kehidupan manusia dimana jiwa dan raga tidak bias dipisahkan satu sama lainnya. Aktivitas jasmani dalam definisi di atas diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional mencakup kognitif, afektif dan social (Husdarta, 2011). Aktivitas tersebut harus dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak.

Melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik tumbuh dan berkembang secara sehat dan segar jasmaninya, serta berkembang kepribadian secara harmonis. Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran (pendidikan) melalui aktivitas jasmani (gerak) yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosional.

Lingkungan belajar diatur secara saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap peserta didik. Dengan pengertian yang sederhana, pendidikan jasmani bisa diartikan sebagai program pendidikan melalui gerak atau permainan dan olahraga. Dengan kata lain, bahwa gerakan, permainan, atau cabang olahraga tertentu yang dipilih hanya sebagai medium atau alat untuk mendidik. Fokus pendidikan jasmani

adalah pada keterampilan peserta didik, bisa berupa keterampilan fisik dan motorik, keterampilan berpikir dan keterampilan memecahkan masalah, dan bisa juga berupa keterampilan emosional dan sosial. Oleh karena itu pendidikan harus memahami, bahwa proses dari pembelajaran dalam mempelajari gerak dan olahraga lebih penting daripada hasil. Sedangkan pengalaman belajar yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami, mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan yang aman, efektif dan efisien.

## **PEMBAHASAN**

Pengembangan karakter dilakukan melalui tiga tahap pengetahuan (knowing), pelaksanaan (acting), dan kebiasaan (habit). Keberadaan karakter tidak terbatas pada pengetahuan saja. Seseorang yang memiliki pengetahuan kebaikan belum tentu mampu bertindak sesuai dengan pengetahuan yang diperoleh, jika tidak terlatih (menjadi kebiasaan) untuk melakukan kebaikan tersebut. Karakter juga menjangkau wilayah emosi dan kebiasaan diri. Dengan demikian diperlukan tiga komponen karakter yang baik (components of good character) yaitu moral knowing (pengetahuan tentang moral), moral feeling atau perasaan (penguatan emosi) tentang moral, dan moral action atau perbuatan bermoral. Dengan demikian karakter tidak cukup hanya untuk diketahui, melainkan harus dilakukan dalam bentuk perbuatan moral. Karakter akan lebih mudah dan berhasil dilakukan melalui pembiasaan hidup, berbentuk kegiatan sehari-hari yang pada akhirnya akan menjadi sebuah kebiasaan (habit) dan bukan disajikan secara teoritik (Yuliawan, 2020).

Sebagai upaya memenuhi kebutuhan perkembangan anak, ketika anak secara alamiah memerlukan kegiatan-kegiatan yang berdampak positif bagi perkembangan aspek moral, dan mencari serta mendapatkan pengalaman-pengalaman ke arah kebiasaan atau kegiatan positif. Anak-anak memerlukan ruangan untuk mengekspresikan kompetensinya secara spontan melalui berbagai ekspresi dan eksplorasi kegiatan jasmani. Karakter merupakan nilai-nilai perilaku manusia yang berhubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa, diri sendiri, sesama manusia, lingkungan, dan

kebangsaan yang terwujud dalam pikiran, sikap, perasaan, perkataan, dan perbuatan berdasarkan norma-norma agama, hukum, tata krama, budaya, dan adat istiadat. Pendidikan karakter adalah suatu sistem penanaman nilai-nilai karakter kepada warga sekolah yang meliputi komponen pengetahuan, kesadaran atau kemauan, dan tindakan untuk melaksanakan nilai-nilai tersebut, baik terhadap Tuhan Yang Maha Esa (YME), diri sendiri, sesama, lingkungan, maupun kebangsaan sehingga menjadi manusia insan kamil. Dalam pendidikan karakter di sekolah, semua komponen (stakeholders) harus dilibatkan, termasuk komponen-komponen pendidikan itu sendiri, yaitu isi kurikulum, proses pembelajaran dan penilaian,

Kualitas hubungan, penanganan atau pengelolaan mata pelajaran, pengelolaan sekolah, pelaksanaan aktivitas atau kegiatan ko-kurikuler, pemberdayaan sarana prasarana, pembiayaan, dan ethos kerja seluruh warga dan lingkungan sekolah. Sebagai upaya untuk meningkatkan kesesuaian dan mutu pendidikan karakter, Kementerian Pendidikan Nasional mengembangkan granddesign pendidikan karakter untuk setiap jalur, jenjang, dan jenis satuan pendidikan. Grand design menjadi rujukan konseptual dan operasional pengembangan, pelaksanaan, dan penilaian pada setiap jalur dan jenjang pendidikan.

Konfigurasi karakter dalam konteks totalitas proses psikologis dan sosial-kultural tersebut dikelompokkan dalam: Olah Hati (*Spiritual and emotional development*), Olah Pikir (*intellectual development*), Olah Raga dan Kinestetik (*Physical and kinesthetic development*), dan Olah Rasa dan Karsa (*Affective and Creativity Development*). Pengembangan dan implementasi pendidikan karakter perlu dilakukan dengan mengacu pada grand design tersebut. Membangun karakter peserta didik dapat diintegrasikan dalam pembelajaran pada setiap mata pelajaran. Materi pembelajaran yang berkaitan dengan norma atau nilai-nilai pada setiap mata pelajaran perlu dikembangkan, dieksplisitkan, dikaitkan dengan konteks kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, pembelajaran nilai-nilai karakter tidak hanya pada tataran kognitif, tetapi menyentuh pada internalisasi, dan pengamalan nyata dalam kehidupan peserta didik sehari-hari di masyarakat. Kegiatan ekstra kurikuler yang selama ini diselenggarakan sekolah merupakan salah satu media yang potensial untuk pembinaan karakter dan peningkatan mutu akademik peserta didik. Kegiatan Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Melalui kegiatan ekstra kurikuler diharapkan dapat mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial, serta potensi dan prestasi peserta didik.

Pendidikan karakter bertujuan untuk meningkatkan mutu penyelenggaraan dan hasil pendidikan di sekolah yang mengarah pada pencapaian pembentukan karakter dan akhlak mulia peserta didik secara utuh, terpadu, dan seimbang, sesuai standar kompetensi lulusan. Pendidikan Jasmani merupakan bagian integrasi dari sistem pendidikan nasional, untuk itu harus mampu tampil menyiapkan manusia yang berkualitas, sehat dan bugar sebagai kader-kader pembangunan nasional. Menurut Aip Syarifuddin (1992: 8-14) menyatakan bahwa pendidikan jasmani dapat berperan, antara lain: (1) pembentukan tubuh, dengan melakukan pendidikan jasmani yang teratur, maka organ tubuh pun akan bekerja sebagaimana mestinya sesuai dengan fungsinya, hal ini akan berpengaruh terhadap kesehatan baik jasmani maupun rohani (2) pembentukan prestasi, dengan ditanamkannya pembentukan prestasi diharapkan dapat mengembangkannya serta dapat mengatasi hambatan-hambatan yang dihadapi baik bagi dirinya sendiri maupun bagi kelompok dilingkungannya (3) pembentukan sosial, melalui pendidikan jasmani anak akan mendapatkan bimbingan pergaulan hidup yang sesuai dengan norma dan ketentuan dengan unsur-unsur sosial (4) keseimbangan mental, pemupukan terhadap kestabilan emosi anak akan diperoleh secara efektif



melalui pengalaman langsung dalam dunia kenyataan, karena mereka terjun langsung di lapangan dalam suasana yang penuh rangsangan (5) kecepatan proses berpikir, pendidikan jasmani memiliki daya sensitifitas yang tinggi terhadap situasi yang dihadapinya. Kecepatan dalam proses berpikir dan harus segera mengambil suatu keputusan yang dilakukan dengan cepat dan tepat agar tidak tertinggal dengan lawannya selalu dilakukan setiap saat (6) kepribadian anak, pendidikan jasmani sebagai sarana untuk membentuk dan mengembangkansifat-sifat kepribadian anak secara positif.

## **KESIMPULAN**

Dalam pembangunan karakter individu, pendidikan jasmani mempunyai peran yang sangat penting terutama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang dilakukan dengan berbagai aktivitas jasmani, sehingga diperoleh kesehatan dan kebugaran tubuh. Melalui jalur pendidikan jasmani, baik aspek fisik (kualitas fisik) maupun aspek non-fisik (kualitas non-fisik) yang menyangkut kemampuan kerja, berfikir dan ketrampilan dapat teratasi. Oleh sebab itu keduanya harus saling terkait dan mendukung sehingga peningkatan kualitas sumber daya manusia yang tangguh dapat tercapai.

## **REFERENSI**

- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Darmiyati Zuchdi. (2011). *Pendidikan Karakter Dalam Perspektif Teori dan Praktik*. UNY Press.
- Harismi, A. (2020). *Memahami Pengertian Anak Usia Dini dan Karakteristiknya*. [Www.Sehatq.Com](http://www.sehatq.com).
- Husdarta. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. alfabeta.
- Mansur. (2011). Pendidikan Anak Usia dini dalam Islam. In *Pustaka Pelajar*.
- Sanrock, J. W. (2012). Life - Span Development, Perkembangan Masa Hidup (Edisi Ketigabelas) Jilid 1. *Erlangga*.

- 
- Utama, A. M. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 1–9.  
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/3477>
- Yuliawan, D. (2017). Pembentukan Karakter Anak Dengan Jiwa Sportif Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(1), 101-112.  
[https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v2i1.661](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i1.661)