

Implementasi Pembelajaran PJOK Dalam Membangun Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar

Bella Novita¹ Nadzwa Hakim Sitepu² Aroiz Azhari Rambe³ Melida Hasibuan⁴ Suyono⁵
Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan,
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara,
Indonesia^{1,2,3,4,5}

Email: novitabella407@gmail.com¹ nadzwasitepu36@gmail.com² azhariaroiz@gmail.com³
lidabuan12@gmail.com⁴ suyono20yon@gmail.com⁵

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam membangun pendidikan karakter di tingkat sekolah dasar. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode pengumpulan data berupa observasi, wawancara, kuesioner, dan tinjauan literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi pembelajaran PJOK di sekolah dasar belum sepenuhnya optimal dalam membangun karakter siswa. Beberapa kendala yang ditemukan meliputi kurangnya pemahaman guru tentang pengintegrasian nilai-nilai karakter dalam aktivitas pembelajaran, minimnya sarana dan prasarana yang memadai, serta kurangnya perhatian terhadap variasi metode pembelajaran. Selain itu, siswa cenderung kurang termotivasi untuk mengikuti pembelajaran PJOK karena terbatasnya variasi aktivitas yang menarik. Upaya yang perlu dilakukan meliputi peningkatan pelatihan bagi guru PJOK untuk mengintegrasikan pendidikan karakter dalam kegiatan belajar, penyediaan fasilitas yang lebih memadai, dan pengembangan metode pembelajaran berbasis aktivitas fisik dan permainan edukatif. Penelitian ini memberikan rekomendasi strategis untuk optimalisasi pembelajaran PJOK dalam mendukung pengembangan karakter siswa.

Kata Kunci: PJOK, pendidikan karakter, sekolah dasar, aktivitas fisik, pembelajaran berbasis karakter

Abstract

This study aims to analyze the implementation of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning in building character education at the elementary school level. The research used a descriptive qualitative approach with data collection methods in the form of observation, interviews, questionnaires, and literature review. The results showed that the implementation of PJOK learning in elementary schools was not fully optimal in building student character. Some of the obstacles found include the lack of teacher understanding of integrating character values in learning activities, the lack of adequate facilities and infrastructure, and the lack of attention to variations in learning methods. In addition, students tend to be less motivated to participate in PJOK learning due to the limited variety of interesting activities. Efforts that need to be made include increasing training for PJOK teachers to integrate character education in learning activities, providing more adequate facilities, and developing physical activity-based learning methods and educational games. This research provides strategic recommendations for the optimization of PJOK learning in supporting students' character development.

Keywords: PJOK, character education, elementary school, physical activity, character-based learning



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan elemen integral dalam kurikulum sekolah dasar di Indonesia. PJOK tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga berperan dalam pembentukan karakter siswa, seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan kepemimpinan. Hal ini sesuai dengan amanat Undang-Undang No.

20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menekankan pentingnya pendidikan sebagai sarana pembentukan manusia Indonesia yang berkarakter, sehat jasmani, dan rohani. Pada tingkat sekolah dasar, pembentukan karakter melalui PJOK menjadi sangat penting karena pada fase ini, anak-anak berada pada masa awal pembentukan nilai-nilai dasar kehidupan (Mulyasa, 2013).

Berbagai literatur mendukung bahwa pendidikan karakter dapat diintegrasikan secara efektif melalui aktivitas fisik yang dilakukan dalam pembelajaran PJOK. Menurut Bailey (2006), aktivitas fisik tidak hanya memperbaiki aspek fisik siswa, tetapi juga dapat meningkatkan keterampilan sosial, kedisiplinan, dan rasa tanggung jawab. Kirk (2010) menambahkan bahwa pembelajaran berbasis aktivitas fisik di sekolah dasar memiliki dampak signifikan pada pengembangan kepribadian siswa melalui pembiasaan nilai-nilai positif dalam kegiatan olahraga. Studi lain oleh Hastuti (2019) menyebutkan bahwa penerapan pembelajaran PJOK berbasis pendidikan karakter dapat memperbaiki perilaku siswa, seperti mengurangi sikap egois dan meningkatkan kemampuan bekerja sama.

Namun, implementasi pendidikan karakter melalui PJOK di Indonesia menghadapi berbagai tantangan. Studi yang dilakukan oleh Saputra et al. (2021) menunjukkan bahwa kurangnya pelatihan guru dalam mengintegrasikan nilai-nilai karakter menjadi salah satu hambatan utama. Selain itu, keterbatasan fasilitas olahraga di banyak sekolah dasar, terutama di daerah terpencil, menjadi kendala signifikan yang mengurangi efektivitas pembelajaran PJOK (Kusumah & Sugiyanto, 2018). Tidak hanya itu, evaluasi pembelajaran PJOK masih cenderung berfokus pada aspek fisik tanpa mempertimbangkan perkembangan nilai karakter siswa (Maulana, 2020). Secara global, pendekatan pendidikan berbasis karakter melalui olahraga telah diterapkan di berbagai negara. Di Amerika Serikat, pendidikan fisik dirancang untuk mengintegrasikan nilai-nilai moral, seperti kejujuran, keadilan, dan tanggung jawab melalui aktivitas olahraga (Hellison, 2011). Sementara itu, di Jepang, pembelajaran olahraga menekankan pentingnya kerja sama tim dan rasa hormat terhadap orang lain, yang ditanamkan melalui permainan tradisional dan aktivitas kelompok (Wada et al., 2019). Pendekatan serupa dapat diadopsi di Indonesia, dengan memperhatikan konteks sosial dan budaya lokal yang beragam.

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab kesenjangan penelitian terkait efektivitas pembelajaran PJOK dalam membangun pendidikan karakter siswa sekolah dasar. Fokus penelitian ini adalah untuk menganalisis implementasi pembelajaran PJOK dalam membentuk karakter siswa, mengidentifikasi kendala yang dihadapi, serta menawarkan rekomendasi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK. Studi ini juga menggarisbawahi pentingnya pelatihan guru, penyediaan fasilitas olahraga, serta pengembangan metode pembelajaran berbasis aktivitas fisik yang inovatif untuk mendukung pembangunan karakter siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis, baik bagi pendidik maupun pembuat kebijakan, dalam merancang program pembelajaran PJOK yang lebih efektif dan relevan. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi acuan strategis dalam mendukung pembangunan pendidikan karakter melalui pembelajaran PJOK di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk menganalisis implementasi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam membangun pendidikan karakter siswa di sekolah dasar. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang bagaimana nilai-nilai karakter diintegrasikan dalam aktivitas pembelajaran PJOK serta kendala yang dihadapi oleh guru dan siswa. Penelitian ini dilakukan di tiga sekolah dasar yang terletak di Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Ketiga sekolah tersebut dipilih berdasarkan teknik

purposive sampling dengan mempertimbangkan keberagaman karakteristik, seperti jumlah siswa, fasilitas olahraga, dan pengalaman guru dalam mengajar PJOK. Lokasi penelitian mencakup SD Swasta Perguruan Swakarya, yang memiliki fasilitas olahraga terbatas namun aktivitas pembelajaran PJOK yang cukup aktif. SD Tegalsari, Jl. Tegal Sari Dusun VI No.24, Tembung, dengan jumlah siswa yang besar dan bervariasi dan SD Swasta Karya Bunda, Jl. Vetpur Utama No.77, Tembung, yang memiliki fasilitas olahraga memadai namun melibatkan siswa dengan latar belakang sosial-ekonomi beragam.

Subjek penelitian terdiri dari 5 guru PJOK dari masing-masing sekolah yang memiliki pengalaman mengajar lebih dari tiga tahun, kepala sekolah yang berperan dalam kebijakan pendidikan di sekolah masing-masing dan 90 siswa kelas IV dan V sebagai partisipan utama yang mewakili populasi siswa sekolah dasar. Data kuantitatif juga dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada 90 siswa kelas IV dan V untuk mengukur persepsi mereka terhadap pembelajaran PJOK dan dampaknya terhadap pembentukan nilai-nilai karakter. Instrumen kuesioner dirancang menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu *Sangat Setuju*, *Setuju*, *Tidak Setuju*, dan *Sangat Tidak Setuju*. Beberapa contoh pernyataan dalam kuesioner termasuk: "Pembelajaran PJOK membantu saya menjadi lebih disiplin," "Guru PJOK memberikan kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat," "Saya belajar bekerja sama dengan teman melalui aktivitas PJOK," dan "Fasilitas olahraga di sekolah mendukung kegiatan pembelajaran PJOK." Hasil dari kuesioner ini akan memberikan gambaran tentang persepsi siswa terhadap pengaruh pembelajaran PJOK terhadap karakter mereka.

Peneliti juga melakukan tinjauan literatur untuk mendalami teori-teori yang mendasari pembelajaran PJOK dan pendidikan karakter. Tinjauan ini mencakup kajian terhadap dokumen-dokumen seperti Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), silabus PJOK, serta literatur-literatur yang relevan untuk memahami konsep-konsep pembelajaran berbasis karakter dalam konteks pendidikan jasmani. Penelitian ini dilakukan dalam empat tahap utama. Pertama, pada tahap persiapan, peneliti menyusun panduan observasi, pedoman wawancara, dan kuesioner. Sebelum pengumpulan data utama, instrumen penelitian diuji coba di sekolah dasar lain untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya. Pada tahap pengumpulan data, peneliti melakukan observasi langsung terhadap proses pembelajaran PJOK, wawancara mendalam dengan guru dan kepala sekolah, serta penyebaran kuesioner kepada siswa. Selain itu, peneliti juga mengumpulkan dokumen pendukung terkait pembelajaran PJOK di sekolah. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan model analisis interaktif yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman (1994), yang terdiri dari tiga tahap utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan merangkum data yang relevan sesuai dengan fokus penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk tabel dan grafik untuk mempermudah analisis. Tahap terakhir, penarikan kesimpulan, bertujuan untuk menganalisis temuan-temuan yang telah dikumpulkan dari berbagai sumber data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

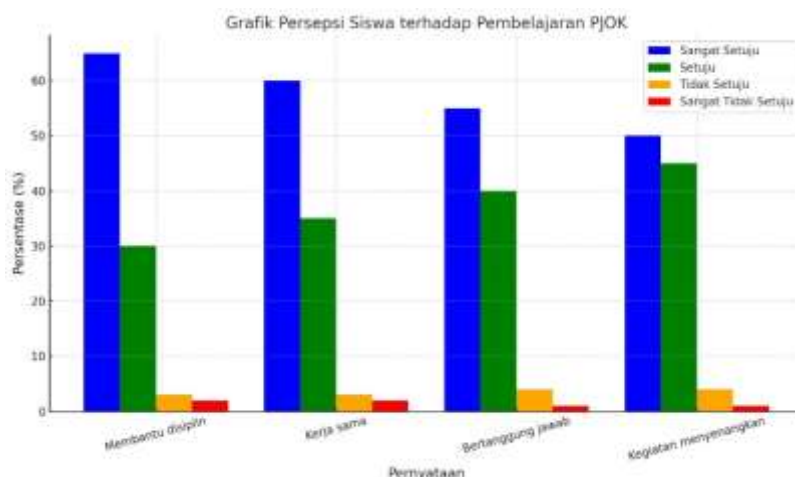
Penelitian ini dilakukan di tiga sekolah dasar di Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, dengan fokus pada analisis implementasi pembelajaran PJOK dalam membangun pendidikan karakter siswa. Data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan kuesioner menunjukkan berbagai temuan penting terkait keterlibatan guru, siswa, dan efektivitas pembelajaran PJOK.

Tabel 1. Persepsi Guru tentang Kemampuan Implementasi Pembelajaran PJOK

No	Predikat	Jumlah Guru(%)
1	Sangat Baik	-

2	Baik	2 Orang (25%)
3	Cukup	4 Orang (50%)
4	Kurang	2 Orang (25%)
Rata-rata		58
Predikat		Cukup

Sebagian besar guru memiliki kemampuan yang cukup dalam mengimplementasikan pembelajaran PJOK berbasis karakter. Namun, terdapat kendala seperti kurangnya pelatihan yang spesifik untuk mengintegrasikan nilai-nilai karakter dalam aktivitas pembelajaran.



Gambar 1. Hasil Kuesioner Persepsi Siswa terhadap Pembelajaran PJOK

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa bahwa pembelajaran PJOK berkontribusi positif dalam pembentukan karakter mereka, khususnya dalam aspek disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab. Namun, terdapat sebagian kecil siswa yang kurang termotivasi karena aktivitas pembelajaran yang dianggap monoton.

Pembahasan

Hasil penelitian ini mengungkap bahwa pembelajaran PJOK di sekolah dasar telah berkontribusi dalam membentuk nilai-nilai karakter siswa. Namun, efektivitasnya masih terbatas karena beberapa kendala yang dihadapi guru dan siswa. Data dari Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar guru (60%) memiliki kemampuan "Cukup" dalam mengimplementasikan pembelajaran PJOK berbasis karakter, sementara hanya 20% yang memiliki kemampuan "Baik". Hasil ini mengindikasikan bahwa masih terdapat kendala dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK, seperti kurangnya pelatihan spesifik untuk guru terkait integrasi nilai-nilai karakter. Temuan ini sejalan dengan penelitian Saputra et al. (2021), yang menunjukkan bahwa kompetensi guru PJOK dalam mengintegrasikan pendidikan karakter masih membutuhkan pengembangan, terutama dalam hal metode pembelajaran yang inovatif. Hasil kuesioner yang dirangkum dalam Tabel 2 dan Gambar 1 menunjukkan bahwa siswa memiliki pandangan yang positif terhadap pembelajaran PJOK. Sebanyak 65% siswa "Sangat Setuju" bahwa pembelajaran PJOK membantu mereka menjadi lebih disiplin, sementara 60% merasa pembelajaran ini meningkatkan kemampuan kerja sama mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas olahraga yang dilakukan dalam pembelajaran PJOK dapat menjadi media efektif untuk menginternalisasi nilai-nilai karakter.

Temuan ini sesuai dengan penelitian Bailey (2006), yang menyatakan bahwa aktivitas olahraga mampu meningkatkan keterampilan sosial, kerja sama, dan rasa tanggung jawab siswa. Aktivitas seperti permainan kelompok atau olahraga tim secara tidak langsung

mengajarkan siswa tentang pentingnya aturan, kerja sama, dan menghargai peran masing-masing anggota dalam tim. Namun, salah satu kelemahan yang terungkap dari data kuesioner adalah bahwa hanya 50% siswa yang "*Sangat Setuju*" bahwa aktivitas PJOK yang diberikan oleh guru menyenangkan. Hal ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran masih kurang variatif dan inovatif. Siswa mengungkapkan bahwa kegiatan sering kali monoton dan kurang menarik, yang berdampak pada menurunnya motivasi untuk mengikuti pembelajaran. Kirk (2010) menekankan pentingnya metode pembelajaran yang adaptif dan berbasis aktivitas fisik yang menyenangkan untuk menjaga minat siswa. Kendala lain yang diungkapkan melalui wawancara adalah kurangnya dukungan fasilitas, seperti lapangan olahraga yang memadai dan alat bantu pembelajaran. Hal ini memengaruhi efektivitas pembelajaran PJOK, terutama dalam aktivitas yang membutuhkan keterlibatan siswa secara fisik dan emosional. Dalam konteks ini, pemerintah dan pihak sekolah perlu bekerja sama untuk menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung, sebagaimana disarankan oleh Kirk (2010) dalam teorinya tentang masa depan pendidikan jasmani.

Dari data observasi, terlihat bahwa aktivitas pembelajaran PJOK mampu menanamkan nilai-nilai seperti disiplin dan kerja sama melalui kegiatan olahraga yang melibatkan tim. Hal ini sejalan dengan penelitian Bailey (2006) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik terstruktur dalam pembelajaran jasmani dapat membangun keterampilan sosial dan karakter positif siswa. Namun, kendala seperti kurangnya sarana dan prasarana olahraga memadai menjadi hambatan yang signifikan, sebagaimana diungkapkan juga oleh Kusumah & Sugiyanto (2018). Wawancara dengan guru menunjukkan bahwa sebagian besar guru merasa kesulitan mengintegrasikan nilai-nilai karakter dalam pembelajaran karena kurangnya pelatihan khusus. Hal ini menegaskan pentingnya dukungan institusi dalam memberikan pelatihan yang relevan, seperti yang disarankan oleh Saputra et al. (2021).

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas siswa merasa bahwa pembelajaran PJOK membantu mereka menjadi lebih disiplin dan bertanggung jawab. Namun, motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran cenderung menurun jika aktivitas yang diberikan tidak menarik atau berulang-ulang. Temuan ini menguatkan pandangan Kirk (2010) bahwa pembelajaran jasmani perlu dirancang dengan metode yang bervariasi dan inovatif untuk mempertahankan keterlibatan siswa. Dalam perspektif teori pendidikan karakter, pembelajaran PJOK memiliki potensi besar untuk membangun nilai-nilai moral dan sosial pada siswa jika diimplementasikan secara optimal. Namun, penelitian ini juga menunjukkan perlunya pengawasan lebih lanjut terhadap pelaksanaan pembelajaran, serta penyediaan fasilitas yang lebih mendukung aktivitas fisik siswa. Hasil penelitian ini relevan dengan beberapa studi sebelumnya, seperti penelitian oleh Hastuti (2019), yang menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai karakter dalam pembelajaran PJOK dapat mengubah perilaku siswa menjadi lebih positif. Akan tetapi, hasil ini juga mengungkap adanya kesenjangan antara perencanaan dan implementasi pembelajaran, terutama dalam hal penyediaan sarana dan metode pembelajaran yang menarik bagi siswa. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis berupa rekomendasi untuk meningkatkan pelatihan bagi guru, mengembangkan fasilitas olahraga, dan menciptakan aktivitas pembelajaran yang lebih variatif. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat gagasan bahwa pembelajaran PJOK merupakan salah satu sarana efektif untuk mendukung pendidikan karakter di sekolah dasar.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar memiliki peran penting dalam membangun pendidikan karakter siswa, terutama dalam aspek disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab. Meskipun demikian, hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa implementasi pembelajaran PJOK

berbasis karakter masih belum sepenuhnya optimal. Hal ini disebabkan oleh beberapa kendala, seperti kurangnya pelatihan khusus bagi guru, minimnya fasilitas olahraga yang memadai, serta metode pembelajaran yang cenderung monoton. Sebagian besar guru memiliki kemampuan yang cukup dalam mengintegrasikan nilai-nilai karakter dalam pembelajaran PJOK, namun mereka membutuhkan dukungan lebih lanjut berupa pelatihan yang relevan dan fasilitas yang memadai. Di sisi lain, persepsi siswa terhadap pembelajaran PJOK menunjukkan pandangan yang positif, di mana mayoritas siswa merasa bahwa pembelajaran PJOK membantu mereka menjadi lebih disiplin dan bekerja sama. Namun, motivasi siswa dapat meningkat jika aktivitas pembelajaran lebih bervariasi dan menarik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Hastuti, N. (2019). Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(2), 124–134.
- Kirk, D. (2010). *Physical Education Futures*. Routledge.
- Kusumah, A., & Sugiyanto, S. (2018). Pengaruh Keterbatasan Fasilitas Olahraga terhadap Efektivitas Pembelajaran PJOK. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 20(1), 15–23.
- Lickona, T. (1991). *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*. Bantam Books.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. SAGE Publications.
- Mulyasa, E. (2013). *Pengembangan Kurikulum 2013*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nurgiansah, T. H. (2021). Pelatihan Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru Pendidikan Kewarganegaraan Di Sekolah Menengah Atas Se-Kabupaten Bantul. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 28–33. <https://doi.org/10.31949/jb.v2i1.566>
- Saputra, A., Hidayat, M., & Yulianto, D. (2021). Kompetensi Guru PJOK dalam Mengintegrasikan Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 76–89.
- Wada, K., Morita, Y., & Kinoshita, T. (2019). Moral Education Through Physical Education in Japan. *Journal of Moral Education*, 48(1), 52–65.