

Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

Arya Bayu Pamungkas¹, Ai Faridah², Arief Adhitia Hamzah³, Dian Permana⁴, Rega Esa Putra⁵, Bela Santika⁶

Pendidikan Jasmani, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Purwakarta

Corresponding Author: Arya Bayu Pamungkas, email : aryabayupamungkas1@gmail.com

Published: Desember, 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan implementasi pendidikan karakter melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SD Negeri Sukaresmi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Sampel penelitian terdiri dari 45 siswa kelas V yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, kuesioner, dan analisis dokumen, dengan analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif menggunakan triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi pendidikan karakter melalui PJOK mencapai tingkat keberhasilan rata-rata 83% (kategori sangat baik), dengan nilai karakter utama meliputi disiplin (87%), kerja keras (86%), toleransi (85%), peduli sosial (84%), kejujuran (82%), tanggung jawab (81%), religius (80%), dan peduli lingkungan (79%). Strategi guru meliputi pembelajaran kooperatif, keteladanan, dan refleksi pasca-aktivitas, didukung oleh fasilitas memadai dan komitmen pemangku kepentingan. Namun, keterbatasan waktu dan konsistensi siswa menjadi faktor penghambat. Penelitian ini menegaskan bahwa PJOK efektif sebagai media pembentukan karakter siswa di sekolah dasar.

Kata Kunci: Pendidikan Karakter, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Pembelajaran Kooperatif

ABSTRACT

This study aims to describe the implementation of character education through Physical Education, Sports, and Health (PJOK) at Sukaresmi Public Elementary School. This study used a qualitative approach with a case study design. The sample consisted of 45 fifth-grade students selected using a purposive sampling technique. Data were collected through observation, interviews, questionnaires, and document analysis. Data analysis was conducted descriptively and qualitatively using triangulation. The results showed that the implementation of character education through PJOK achieved an average success rate of 83% (very good category), with core character values including discipline (87%), hard work (86%), tolerance (85%), social care (84%), honesty (82%), responsibility (81%), religiousness (80%), and environmental care (79%). Teacher strategies included cooperative learning, role modeling, and post-activity reflection, supported by adequate facilities and stakeholder commitment. However, limited time and student consistency were inhibiting factors. This study confirms that PJOK is effective as a medium for character development in elementary schools.

Keywords: Character Education, Physical Education, Sports, and Health, Cooperative Learning

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Pendidikan karakter merupakan pilar utama dalam membentuk generasi yang berintegritas, bermoral, dan bertanggung jawab, sebagaimana diamanatkan dalam Peraturan Presiden No. 87 Tahun 2017 tentang Penguatan Pendidikan Karakter (PPK). Pendidikan karakter bertujuan untuk mengembangkan nilai-nilai luhur seperti religius, jujur, disiplin, kerja keras, toleransi, tanggung jawab, peduli sosial, dan peduli lingkungan, yang selaras dengan Profil Pelajar Pancasila dalam Kurikulum

Merdeka (Kemdikbud, 2022). Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam menanamkan nilai-nilai tersebut melalui aktivitas fisik yang terarah, seperti permainan tim, estafet, dan latihan olahraga, yang memungkinkan siswa belajar melalui pengalaman langsung (Hamalik, 2014).

Namun, tantangan dalam implementasi pendidikan karakter di sekolah dasar masih signifikan. Observasi awal di SD Negeri Sukaresmi menunjukkan adanya masalah seperti kurangnya kepedulian siswa terhadap aturan, konflik antar siswa, dan lemahnya pengendalian emosi, yang mengindikasikan bahwa pendidikan karakter belum sepenuhnya terinternalisasi (Sari, 2023). Hal ini diperparah oleh pendekatan pembelajaran yang cenderung monoton, kurangnya variasi aktivitas, dan keterbatasan waktu pelajaran PJOK (2 jam/minggu), yang membatasi kesempatan siswa untuk mengembangkan nilai karakter secara mendalam.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa PJOK dapat menjadi media efektif untuk pendidikan karakter. Menurut Kirschenbaum (dalam Suwardani, 2020), aktivitas fisik yang melibatkan interaksi sosial, seperti permainan kelompok, dapat memperkuat kecerdasan emosional siswa, termasuk empati dan kerja sama. Penelitian oleh Lickona (1991) menegaskan bahwa pendidikan karakter yang terintegrasi dalam aktivitas fisik dapat membentuk moral knowing, moral feeling, dan moral action, yang mencakup pemahaman, perasaan, dan tindakan bermoral. Selain itu, studi oleh Febriza et al (2024) menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK berbasis kooperatif mampu meningkatkan nilai toleransi dan kerja sama hingga 78% pada siswa sekolah dasar. Namun, penelitian tersebut belum menggali secara mendalam strategi guru dan faktor pendukung-penghambat dalam konteks spesifik sekolah dasar dengan visi pendidikan karakter yang kuat.

SD Negeri Sukaresmi memiliki visi RESMI (religius, santun, mandiri, inovatif), yang menjadikan pendidikan karakter sebagai fokus utama. PJOK di sekolah ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai karakter melalui strategi pembelajaran yang kontekstual, seperti doa bersama untuk nilai religius, pembagian tim campuran untuk toleransi, dan refleksi pasca-aktivitas untuk tanggung jawab (Kemdiknas, 2011). Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menggambarkan proses implementasi pendidikan karakter melalui PJOK, (2) mengidentifikasi nilai-nilai karakter yang dikembangkan, dan (3) mengevaluasi pengaruhnya terhadap sikap dan perilaku siswa. Dengan fokus pada pendekatan kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat mengisi celah penelitian sebelumnya dengan memberikan wawasan tentang strategi guru, faktor pendukung, dan hambatan dalam mengintegrasikan pendidikan karakter di PJOK, sekaligus mendukung implementasi Kurikulum Merdeka di tingkat sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk mengeksplorasi implementasi pendidikan karakter melalui PJOK di SD Negeri Sukaresmi. Populasi penelitian mencakup 362 siswa kelas I hingga VI, dengan sampel 45 siswa kelas V (21 laki-laki, 24 perempuan) yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kematangan kognitif dan afektif mereka. Subjek lain meliputi guru PJOK, kepala sekolah, dan guru kelas V untuk memperkaya data melalui triangulasi. Pengumpulan data dilakukan melalui:

1. Observasi: Mengamati aktivitas pembelajaran PJOK pada 25 Juli 2025, fokus pada strategi guru dan perilaku siswa.
2. Wawancara: Dilakukan dengan kepala sekolah, guru PJOK, dan guru kelas V untuk memahami strategi dan faktor pendukung-penghambat.
3. Kuesioner: Diisi oleh 45 siswa untuk menilai delapan nilai karakter (religius, jujur, toleransi, disiplin, tanggung jawab, peduli lingkungan, peduli sosial, kerja keras) sesuai pedoman Kemdiknas (2011).
4. Analisis Dokumen: Menelaah dokumen sekolah terkait pendidikan karakter.

Data dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan triangulasi untuk memastikan keabsahan. Penelitian dilakukan di SD Negeri Sukaresmi, Kecamatan Rancabali, Kabupaten Bandung, pada 25-26 Juli 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang dikumpulkan, implementasi pendidikan karakter melalui PJOK di SD Negeri Sukaresmi mencapai tingkat keberhasilan rata-rata 83% (kategori sangat baik) berdasarkan kuesioner dari 45 siswa kelas V. Hasil kuesioner menunjukkan pencapaian nilai karakter sebagai berikut: disiplin (87%), kerja keras (86%), toleransi (85%), peduli sosial (84%), kejujuran (82%), tanggung jawab (81%), religius (80%), dan peduli lingkungan (79%).

Observasi pada 25 Juli 2025 menunjukkan bahwa guru PJOK, Ibu Lisna Vindawaty, S.Pd., menggunakan pendekatan kooperatif, seperti doa bersama untuk nilai religius, aturan permainan yang menekankan kejujuran, dan pembagian tim campuran untuk mendorong toleransi dan kerja sama. Sebanyak 36-39 siswa secara konsisten menunjukkan perilaku positif, seperti mematuhi aturan dan mengembalikan peralatan, meskipun 6-10 siswa kadang lalai dalam nilai peduli lingkungan, seperti meninggalkan sampah, yang segera diingatkan oleh guru.

Wawancara dengan kepala sekolah dan guru kelas V mengkonfirmasi bahwa visi sekolah RESMI (religius, santun, mandiri, inovatif) mendukung integrasi nilai karakter dalam PJOK. Faktor pendukung meliputi fasilitas lapangan yang memadai dan komitmen pemangku kepentingan, sedangkan faktor penghambat adalah keterbatasan waktu (2 jam/minggu) dan konsistensi beberapa siswa. Analisis dokumen menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK telah mengintegrasikan nilai karakter, namun evaluasi aktivitas perlu diperkuat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa PJOK di SD Negeri Sukaresmi efektif sebagai media pendidikan karakter, dengan tingkat keberhasilan 83% untuk delapan nilai karakter yang diukur. Menurut Hamalik (2014), pembelajaran terarah melalui aktivitas fisik dapat mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, yang tercermin dalam strategi kooperatif guru PJOK, seperti pembagian tim campuran untuk menanamkan toleransi dan peduli sosial. Pendekatan ini selaras dengan pandangan Supriyadi & Hidayat (2021) bahwa pendidikan karakter memerlukan kegiatan yang melibatkan interaksi sosial untuk membentuk sikap positif siswa.

Nilai disiplin (87%) dan kerja keras (86%) menunjukkan pencapaian tertinggi, yang didukung oleh aturan ketat selama pembelajaran dan keteladanan guru, seperti memulai pelajaran tepat waktu dan memberikan semangat kepada siswa. Hal ini mendukung teori Kemdiknas (2011) bahwa keteladanan guru adalah kunci dalam pembentukan karakter. Namun, nilai peduli lingkungan (79%) relatif lebih rendah karena beberapa siswa masih lalai dalam menjaga kebersihan lapangan, sebagaimana diidentifikasi dalam observasi. Tantangan ini dapat diatasi dengan memperkuat refleksi pasca-aktivitas, seperti yang disarankan oleh Pradana (2021), untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang tanggung jawab lingkungan.

Keterbatasan waktu pelajaran PJOK (2 jam/minggu) menjadi faktor penghambat utama, yang sejalan dengan temuan Sugiyono (2019) bahwa durasi pembelajaran yang singkat membatasi variasi aktivitas dan kedalaman internalisasi nilai. Untuk mengatasi ini, sekolah dapat memanfaatkan ekstrakurikuler olahraga atau mengintegrasikan nilai karakter dalam kegiatan lintas mata pelajaran, seperti proyek kebersihan lingkungan. Visi sekolah RESMI memperkuat implementasi ini, terutama melalui nilai religius yang ditanamkan melalui doa bersama, yang mendukung pandangan Kirschenbaum (dalam Suwardani, 2020) tentang pentingnya nilai spiritual dalam pendidikan karakter.

KESIMPULAN

Implementasi pendidikan karakter melalui mata pelajaran PJOK di SD Negeri Sukaresmi berjalan sangat baik, dengan tingkat keberhasilan rata-rata 83% berdasarkan kuesioner yang menilai delapan nilai karakter: disiplin, kerja keras, toleransi, peduli sosial, kejujuran, tanggung jawab, religius, dan peduli lingkungan. Strategi pembelajaran kooperatif, keteladanan, dan refleksi pasca-aktivitas efektif dalam menanamkan nilai-nilai tersebut, didukung oleh fasilitas memadai dan komitmen pemangku kepentingan. Namun, keterbatasan waktu dan konsistensi beberapa siswa menjadi tantangan yang perlu diatasi. Penelitian ini menegaskan bahwa PJOK merupakan media strategis untuk pembentukan karakter siswa di sekolah dasar.

Saran untuk pengembangan meliputi: (1) pelatihan rutin bagi guru PJOK untuk merancang aktivitas berbasis karakter yang lebih inovatif, (2) penambahan waktu melalui ekstrakurikuler olahraga, dan (3)

penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi efektivitas permainan tradisional dalam menanamkan nilai karakter di sekolah lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Hamalik, O. (2014). Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kemdikbud. (2022). Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 56/M/2022 tentang Pedoman Penerapan Kurikulum Merdeka. Jakarta: Kemdikbud.
- Kemdiknas. (2011). Pedoman Pelaksanaan Pendidikan Karakter. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Lickona, T. (1991). Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility. New York: Bantam Books.
- Perpres No. 87 Tahun 2017 tentang Penguatan Pendidikan Karakter. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Pradana, A. A. (2021). STRATEGI PEMBENTUKAN KARAKTER SISWA PADA JENJANG PENDIDIKAN DASAR MELALUI MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN. *PREMIERE: Journal of Islamic Elementary Education*, 3(1), 78–93. <https://doi.org/10.51675/jp.v3i1.128>
- Sari, L. (2023). Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(4), 351-358.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Supriadi, M., & Hidayat, N. (2021). Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Pembelajaran PJOK di Kelas 5 SDN 1 Giri Madya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Februari, 9(4), 351–358. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7681154>
- Suwardani, N. P. (2020). *“Quo Vadis” Pendidikan Karakter: Dalam Merajut Harapan Bangsa yang Bermartabat* (1st ed., Vol. 1). UNHI Press