

# Integrasi Nilai-Nilai Karakter Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK) Di Jenjang Sekolah Dasar

*by Anindya Syifa Nuraini*

---

**Submission date:** 21-May-2024 03:39AM (UTC-0500)

**Submission ID:** 2384737368

**File name:** ARTIKEL\_ANINDYA\_Hal\_80-94.docx (68K)

**Word count:** 4754

**Character count:** 32933

## Integrasi Nilai-Nilai Karakter Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK) Di Jenjang Sekolah Dasar

Anindya Syifa Nuraini<sup>1</sup>, Haifa Annisa<sup>2</sup>, Ismi Rahmayanti<sup>3</sup>, Lailatul Qurrota Ayuni<sup>4</sup>,  
Naila Zahra Nur Makiyyah<sup>5</sup>, Siti Nur Aprilianti<sup>6</sup>, Agus Mulyana<sup>7</sup>

Universitas Pendidikan Indonesia

[anindyasyifa@upi.edu](mailto:anindyasyifa@upi.edu)<sup>1</sup>, [haifaannisa31@upi.edu](mailto:haifaannisa31@upi.edu)<sup>2</sup>,  
[ismirahmayanti@upi.edu](mailto:ismirahmayanti@upi.edu)<sup>3</sup>, [lailatulqurrotaayuni@upi.edu](mailto:lailatulqurrotaayuni@upi.edu)<sup>4</sup>, [nailaz241@upi.edu](mailto:nailaz241@upi.edu)<sup>5</sup>, [sitinuraprianti12@upi.edu](mailto:sitinuraprianti12@upi.edu)<sup>6</sup>,  
[goestmulyana@upi.edu](mailto:goestmulyana@upi.edu)<sup>7</sup>

Alamat: Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154

Korespondensi Penulis : [anindyasyifa@upi.edu](mailto:anindyasyifa@upi.edu)

### Abstract

Character education is a fundamental element in the educational process, especially at the elementary school level where students are at the critical stage of forming values and principles. At this age, students are experiencing rapid physical, mental, emotional and social development. Therefore, character education is very important to help students build strong moral and social foundations. In the context of Physical Education, Sports and Health (PJOK) subjects, the integration of character values not only enriches the curriculum but also strengthens students' moral and social foundations. PJOK's diverse and dynamic activities, such as games, sports and other physical activities, provide an ideal platform for instilling important values such as honesty, discipline, cooperation, responsibility and sportsmanship. Through a systematic and reflective approach, this research identifies effective methods for integrating these values into daily PJOK activities. This includes developing a curriculum designed to promote positive social interactions, increased self-awareness, and appreciation for diversity and inclusion. For example, in team games, students can learn about cooperation, communication, and mutual respect. In individual activities, students can develop self-discipline, responsibility, and sportsmanship. Additionally, teachers can facilitate reflective discussions after activities to help students understand and internalize the values they have put into practice. By systematically integrating character education in PJOK subjects, this research aims to help students not only develop physical abilities, but also build strong character, which will be the foundation for their future development. And thus, PJOK learning does not only focus on physical development but also on strengthening character, which ultimately forms students who are holistically healthy - both physically and socially-emotionally.

This research provides new insights into the potential of PJOK learning as a tool for character education, offers concrete strategies for educators to implement these values effectively, and highlights the importance of integrated character education in the elementary school curriculum.

**Keywords:** Character Education, Cornerstone, Elementary School, Character Values, Integration

### Abstrak

Pendidikan karakter adalah elemen fundamental dalam proses pendidikan, terutama di tingkat sekolah dasar di mana siswa berada pada tahap kritis pembentukan nilai dan prinsip. Pada usia ini, siswa sedang mengalami perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial yang pesat. Oleh karena itu, pendidikan karakter menjadi sangat penting untuk membantu siswa membangun fondasi moral dan sosial yang kuat. Dalam konteks mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), integrasi nilai-nilai karakter tidak hanya memperkaya kurikulum tetapi juga memperkuat fondasi moral dan sosial siswa. Kegiatan PJOK yang beragam dan dinamis, seperti permainan, olahraga, dan aktivitas fisik lainnya, menyediakan platform yang ideal untuk menanamkan nilai-nilai penting seperti kejujuran, disiplin, kerjasama, tanggung jawab, dan sportivitas. Melalui pendekatan yang sistematis dan reflektif, penelitian ini mengidentifikasi metode-metode efektif dalam mengintegrasikan nilai-nilai tersebut ke dalam aktivitas PJOK sehari-hari. Hal ini mencakup pengembangan kurikulum yang dirancang untuk mempromosikan interaksi sosial yang positif, peningkatan kesadaran diri, dan penghargaan terhadap keragaman dan inklusi. Misalnya, dalam permainan tim, siswa dapat belajar tentang kerjasama, komunikasi, dan rasa saling menghargai. Dalam aktivitas individu, siswa dapat mengembangkan disiplin diri, tanggung jawab, dan sportivitas. Selain itu, guru dapat memfasilitasi diskusi reflektif setelah kegiatan untuk membantu siswa memahami dan menginternalisasi nilai-nilai yang telah mereka praktikkan. Dengan mengintegrasikan pendidikan karakter secara sistematis dalam mata pelajaran PJOK, penelitian ini bertujuan untuk membantu siswa tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik, tetapi juga membangun karakter yang

kuat, yang akan menjadi pondasi bagi perkembangan mereka di masa depan. Dan dengan demikian, pembelajaran PJOK tidak hanya berfokus pada pengembangan fisik tetapi juga pada penguatan karakter, yang pada akhirnya membentuk siswa yang sehat secara holistik - baik secara fisik maupun sosial-emosional. Penelitian ini memberikan wawasan baru tentang potensi pembelajaran PJOK sebagai alat untuk pendidikan karakter, menawarkan strategi konkret bagi pendidik untuk mengimplementasikan nilai-nilai ini secara efektif, dan menyoroti pentingnya pendidikan karakter yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah dasar.

**Kata Kunci:** Pendidikan Karakter, Pjok, Sekolah Dasar, Nilai-Nilai Karakter, Integrasi

## PENDAHULUAN

Di tengah arus globalisasi yang semakin deras, tantangan yang dihadapi oleh generasi muda sekarang tidak hanya bersifat akademis, tetapi juga dengan moral dan sosial. Pendidikan karakter merupakan kunci dalam membentuk individu yang bukan hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga kuat secara moral dan empatik sosial. Sekolah dasar, sebagai institusi pendidikan formal pertama memegang peranan yang penting dalam menanamkan nilai-nilai dasar sebagai bekal bagi mereka melalui berbagai tantangan hidup.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) seringkali dipandang sebagai mata pelajaran yang berfokus pada perkembangan fisik saja. Namun, mata pelajaran ini juga memiliki potensi untuk menjadi wadah pengintegrasian nilai-nilai karakter. Melalui PJOK, siswa dapat belajar tentang pentingnya menjaga kesehatan, bekerja sama dengan teman sebaya, saling menghargai perbedaan, dan berkompetisi secara sportif. Dengan memasukkan nilai-nilai karakter ke dalam kurikulum PJOK, kita dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengalami pembelajaran yang holistik. Mereka tidak hanya belajar berolahraga untuk kesehatan fisik, tetapi juga belajar mengembangkan kesehatan mental dan emosional melalui interaksi sosial yang positif. Ini juga dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung di mana siswa dapat mengembangkan rasa hormat, keadilan, dan tanggung jawab.

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. (Sisdiknas; 2003). Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki peran yang penting dalam mewujudkan tercapainya tujuan pendidikan nasional untuk menunjang pendidikan karakter bangsa.

Dalam pendidikan jasmani, aktivitas fisik merupakan salah satu ciri khusus sebagai penanda pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran yang disajikan di sekolah, menggunakan aktivitas fisik lebih banyak sebagai media pembelajaran, maka proporsi psikomotor lebih banyak proporsinya dalam pembelajaran pendidikan jasmani

11

dibanding dengan proporsi kognitif dan afektif. Aktivitas fisik (jasmani) akan berhasil terlaksanama apabila dilakukan berdasarkan prinsip yang benar, memiliki isi, strategi yang digunakan tepat, serta dilakukan evaluasi secara tepat. Pembentukan karakter berada pada tahap asosiasi dimana peserta didik diberi kesempatan untuk melakukan kegiatan fisik sebanyak mungkin melalui olahraga dan permainan, untuk membentuk karakter peserta didik. Karakter tidak akan datang dengan sendirinya, tetapi diajarkan dalam program pendidikan. Pengajaran alasan-moral dan nilai-nilai olahraga melibatkan penggunaan strategi tertentu yang sistematis. Dalam aktivitas olahraga terdapat nilai-nilai karakter seperti kejujuran, sportivitas, disiplin, dan kepemimpinan. Karakter merupakan sebuah konsep dari moral, yang tersusun dari sejumlah karakteristik yang dibentuk melalui aktivitas olahraga, antara lain: rasa terharu (compassion), keadilan (fairness), sikap sportif (sport-personship), integritas (integrity) (Weinberg & Gould, 2003:527). Semua nilai-nilai tersebut ditanamkan melalui ketaatan dan kepatuhan seseorang dalam berkompetisi sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku pada cabang olahraga yang dilakukannya. Di dalam peraturan permainan terdapat semangat keadilan dan tuntutan kejujuran para pelaku olahraga saat menjalankan pertandingan.

Sejak lama, olahraga diakui sebagai wadah pembentukan karakter (Maksum, 2005; 2002). Kofi Anan, mantan Sekretaris Jenderal PBB, menekankan bahwa olahraga mengajarkan keterampilan hidup dan merupakan sekolah kehidupan terbaik (Perserikatan Bangsa-Bangsa, 2003). Perserikatan Bangsa-Bangsa melalui Tim Tugas untuk Olahraga untuk Pembangunan dan Perdamaian mengakui olahraga sebagai alat efektif dalam mendidik kaum muda, khususnya dalam membangun nilai-nilai.

15

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana integrasi nilai-nilai karakter dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar dapat dilakukan secara efektif. Dengan memahami tantangan dan peluang yang ada, diharapkan dapat ditemukan strategi pembelajaran yang tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik siswa, tetapi juga memperkuat karakter dan kemampuan bersosialisasi.

## **METODE PENELITIAN**

15

Penelitian ini dirancang untuk menggali secara mendalam bagaimana nilai-nilai karakter dapat diintegrasikan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Pendekatan kualitatif digunakan dalam penelitian ini dengan melibatkan beberapa metode pengumpulan data agar mendapatkan perspektif yang menyeluruh. Metode penelitian yang digunakan meliputi:

### **Teknik Pengumpulan Data**

**Wawancara:** Wawancara mendalam dilakukan dengan guru PJOK di berbagai sekolah dasar untuk memahami persepsi, pengalaman, dan strategi mereka dalam mengintegrasikan nilai-nilai karakter dalam pembelajaran PJOK.

**Observasi:** Observasi langsung terhadap sesi pembelajaran PJOK dilakukan untuk menilai bagaimana nilai-nilai karakter diwujudkan dalam praktik pembelajaran sehari-hari.

### **Analisis Data**

**Analisis Dokumen:** Kurikulum PJOK dianalisis untuk mengetahui bagaimana nilai-nilai karakter telah diintegrasikan dalam rencana pembelajaran dan materi ajar. Dokumen yang diteliti meliputi rencana pelajaran, buku panduan guru, dan materi ajar yang digunakan di kelas PJOK.

**Studi Literatur:** Kajian literatur akademis yang membahas pendidikan karakter, pedagogi PJOK, dan integrasi nilai-nilai karakter dalam pendidikan dilakukan untuk membangun kerangka teoretis penelitian.

**Analisis Konten:** Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan teknik analisis konten untuk menemukan tema utama, pola, dan hubungan. Analisis ini membantu dalam memahami bagaimana nilai-nilai karakter dapat diintegrasikan secara efektif dalam pembelajaran PJOK dan dampaknya terhadap siswa.

**Triangulasi Data:** Untuk memastikan keandalan dan kesahihan temuan, triangulasi data dilakukan dengan membandingkan informasi dari berbagai sumber dan metode untuk memverifikasi keselarasan hasil penelitian.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan rekomendasi yang didukung bukti mengenai strategi efektif dalam mengintegrasikan nilai-nilai karakter ke dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Harapannya, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi berarti bagi pengembangan kurikulum dan praktik pembelajaran di sekolah dasar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil Penelitian:

Penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai karakter dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar berdampak signifikan terhadap perkembangan sosial dan moral siswa. Berikut ini adalah pembahasan lebih detail mengenai hasil penelitian dan analisisnya:



---

Pengintegrasian Nilai Disiplin:

Salah satu temuan penting adalah kegiatan rutin seperti senam pagi dan latihan fisik teratur dapat membangun nilai disiplin. Siswa yang mengikuti program ini menunjukkan peningkatan dalam kedisiplinan, seperti ketepatan waktu dan ketaatan dalam mengikuti instruksi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan PJOK yang terstruktur dapat menjadi metode yang efektif untuk mengembangkan kedisiplinan diri pada anak-anak.

Pengintegrasian Nilai Kerjasama:

Penelitian juga menemukan bahwa kegiatan kelompok dalam PJOK, seperti permainan bola estafet dan olahraga tim, mendorong kerjasama dan komunikasi antar siswa. Melalui kegiatan ini, siswa belajar untuk bekerja sama mencapai tujuan bersama, menghargai kontribusi setiap anggota tim, dan mengembangkan keterampilan sosial yang penting.

Pengintegrasian Nilai Tanggung Jawab:

Kegiatan PJOK yang melibatkan perawatan peralatan dan fasilitas olahraga membantu siswa mengembangkan rasa tanggung jawab. Siswa diajarkan untuk merawat dan menghargai sumber daya yang mereka gunakan, yang mencerminkan nilai tanggung jawab yang lebih luas terhadap lingkungan dan komunitas.

Pengintegrasian Nilai Sportivitas:

Kompetisi yang sehat dalam kegiatan PJOK menanamkan nilai sportivitas. Siswa belajar untuk menerima kemenangan dan kekalahan dengan sikap yang baik, menghormati lawan, dan memahami pentingnya bermain sesuai aturan. Ini membantu mereka mengembangkan sikap yang adil dan etis, baik dalam olahraga maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Refleksi dan Evaluasi:

Selain itu, kegiatan refleksi dan evaluasi setelah kegiatan PJOK memberikan kesempatan bagi siswa untuk meninjau tindakan mereka, memahami konsekuensi dari pilihan mereka, dan belajar dari pengalaman mereka. Hal ini memperkuat pemahaman mereka tentang nilai-nilai karakter dan bagaimana menerapkannya dalam situasi nyata.

## **PEMBAHASAN**

### **A. Hakikat Pendidikan Karakter**

Menurut Pusat Bahasa Depdiknas karakter dinyatakan sebagai “bawaan, hati, jiwa, kepribadian, budi pekerti, perilaku, personalitas, sifat, tabiat, temperamen, watak”. Adapun

berkarakter adalah berkepribadian, berperilaku, bertabiat, dan berwatak. Menurut Musfiroh (UNY, 2008), karakter mengacu pada seperangkat perilaku, sikap, tujuan dan keterampilan. Rutland M. (2003) mengatakan; Karakter ini berasal dari kata latin yang berarti 'memotong'.

Sebuah kehidupan itu ibarat potongan granit, maka pengecatannya hendaknya dilakukan dengan baik, tidak sembarangan. Karakter merupakan seperangkat nilai dan ciri khas yang tertanam dalam kehidupan masyarakat. Menurut Rutland M. (2003), sembilan karakter yang dapat menjadikan seseorang sukses adalah: (1) keberanian, (2) kesetiaan, (3) ketekunan, (4) kerendahan hati, (5) kerja, (6) kejujuran, (7) kebaikan, (8) rasa hormat, dan (9) rasa syukur dan cinta.

Pendidikan karakter dapat diartikan sebagai pendidikan nilai, pendidikan budi pekerti, pendidikan moral, dan pendidikan watak yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam mengambil keputusan yang baik dan buruk serta melestarikan keputusan yang baik dan menggunakan pengetahuan yang baik tersebut dalam kehidupan sehari-hari. dengan sepenuh hati (Depdiknas, 2010).

Nilai inti kurikulum antara lain meliputi: kerjasama, sportivitas, kejujuran, semangat, percaya diri, disiplin, ketekunan, keberanian, keindahan, pantang menyerah, tanggung jawab, kepatuhan terhadap aturan kebersihan dan keselamatan. Karakter dikembangkan melalui tahapan pengetahuan (Knowing), pelaksanaan (acting), dan kebiasaan (habit). Karakter tidak terbatas pada pengetahuan saja. Seseorang yang berilmu baik belum tentu bisa mengamalkan ilmunya jika ia tidak dilatih (belum menjadi kebiasaan) untuk melakukan apa yang benar.

Karakter juga mencakup aspek emosional dan perilaku diri. Oleh karena itu diperlukan tiga aspek karakter yang baik: kesadaran moral (pengetahuan tentang moralitas), emosi moral atau perasaan tentang moralitas (penguatan emosi), dan tindakan atau tindakan moral. Hal ini diperlukan agar peserta didik dan/atau peserta didik lain dalam sistem pendidikan juga memahami, paham, menghayati dan mampu mengamalkan (menerapkan) nilai-nilai (akhlak).

Pendidikan moral adalah upaya membesarkan anak agar mampu mengambil keputusan secara bijaksana, menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, dan memberikan kontribusi positif terhadap lingkungan. (Megawangi, 2004). Definisi lain yang dikemukakan oleh Gafar (2010) menyebutkan bahwa pendidikan moral adalah proses mengubah nilai-nilai kehidupan yang perlu dikembangkan dalam karakter seseorang dan menanamkannya dalam perilaku sehari-hari. Berdasarkan teori di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa ciri-ciri pendidikan budaya ditandai dengan: (1) transmisi nilai-nilai yang dihargai masyarakat, (2) pengembangan karakter individu, dan (3) pendidikan budaya sebagai praktik dalam kehidupan sehari-hari.

Ketiga hal tersebut menjadi satu kesatuan, tidak hanya kemampuan kognitif saja, namun juga perlu digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Kepribadian seseorang akan tercermin dari tingkah lakunya sehari-hari. Hal ini berkaitan dengan pandangan Ki Hajar Dewantoro bahwa “..... pendidikan adalah daya upaya untuk memajukan bertumbuhnya budi pekerti (kekuatan batin, karakter), pikiran (intellect), dan tubuh anak. Bagian-bagian itu tidak boleh dipisahkan agar kita dapat memajukan kesempurnaan hidup anak-anak kita..” Ki Hajar Dewantoro). Tetapi kondisi yang ada sebenarnya kurikulum atau perencanaan pendidikan belum bisa memberikan hubungan yang seimbang antara keempat pilar tersebut. Materi pengetahuan menjadi bagian terbesar dalam kurikulum. Kurikulumnya hampir 36 jam diisi dengan konten yang menggugah pikiran, dan sisanya 4 jam baru berupa keterampilan seperti Latihan fisik dan lain sebagainya.

Dalam situasi ini, jelas para pelajar Indonesia menjadi pemenang dalam kompetisi science tingkat dunia, namun di bidang penelitian ilmiah, publikasi penelitian, dan penelitian inovatif, wakil Indonesia seringkali kalah dalam kompetisi tersebut. Menurut Kementerian Pendidikan Nasional (2010), perkembangan kepribadian individu adalah pengembangan seluruh potensi individu manusia (kognitif, emosional, psikomotorik) dalam konteks interaksi sosial budaya keluarga, sekolah, masyarakat, dan berlanjut sepanjang hidup. Konstruksi kepribadian dalam konteks ini adalah: (1) perkembangan mental dan emosional, (2) perkembangan intelektual, (3) perkembangan fisik dan kinestetik, dan (4) perkembangan emosional dan khalsa (perkembangan emosional dan kreatif).

Pendidikan karakter merupakan proses penanaman nilai-nilai yang menghasilkan manusia yang berkarakter unggul. Kepribadian berarti watak, tingkah laku, watak, sikap, dan watak yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pribadi yang berkarakter baik diwujudkan dengan bertindak benar terhadap Tuhan, sesama manusia, lingkungan alam, dan diri sendiri. Lickona (1991) menyatakan bahwa kepribadian adalah nilai-nilai operasional, atau nilai-nilai yang diwujudkan dalam perilaku. Oleh karena itu, pendidikan karakter identik dengan pendidikan nilai. Penyelenggaraan pendidikan karakter harus didasarkan pada nilai-nilai yang bersumber dari agama, filsafat, ideologi, sosial budaya, psikologi, dan kemudian nilai-nilai lebih lanjut (relatif) tergantung pada kebutuhan pendidikan, kondisi dan lingkungan yang harus dikembangkan menjadi sesuatu).

#### 21 b. Hakikat Pendidikan Jasmani



Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk menciptakan perubahan menyeluruh pada kualitas fisik, mental, dan emosional seseorang. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai unit yang utuh, makhluk utuh, bukan sekadar memandangi mereka sebagai individu dengan karakteristik fisik dan mental yang terpisah. Padahal, pendidikan jasmani merupakan bidang akademik yang sangat luas. Yang memprihatinkan adalah meningkatnya pergerakan orang. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan gerak manusia dan hubungannya dengan bidang pendidikan lainnya, yaitu perkembangan tubuh dan hubungannya dengan pikiran dan jiwa. Fokus pada pengaruh perkembangan fisik terhadap pertumbuhan dan perkembangan aspek manusia lainnya menjadikan buku ini unik.

Pendidikan jasmani menggunakan alat-alat jasmani untuk mengembangkan integritas manusia. Dalam konteks ini berarti aspek fisik, mental dan emosional juga dikembangkan, meskipun ada penekanan yang besar pada hal itu. Berbeda dengan bidang lain seperti pendidikan moral yang sebenarnya penekannya pada pengembangan moral, namun aspek fisiknya tidak dikembangkan baik secara langsung maupun tidak langsung. Istilah pendidikan jasmani dipahami dalam ranah yang lebih luas dan abstrak sebagai suatu proses yang membentuk kualitas pikiran dan tubuh. Pendidikan jasmani menyebabkan perbaikan dalam 'pikiran dan tubuh' yang mempengaruhi semua aspek kehidupan sehari-hari. Pendekatan holistik tubuh jiwa ini juga masuk ke dalam penekanan ketiga dominan kependidikan, seperti psikomotor, afektif, dan efektif. Program pendidikan melalui gerak atau sebuah permainan dan olahraga termasuk pendidikan jasmani. Di dalam pendidikan jasmani terkandung arti bahwa permainan, gerakan, atau cabang olahraga tertentu merupakan hanyalah alat untuk mendidik keterampilan anak. Hal ini dapat berupa keterampilan motorik dan fisik, keterampilan memecahkan sebuah masalah, keterampilan berpikir, serta keterampilan sosial dan emosional. Pendidikan olahraga merupakan pendidikan yang membangun anak agar dapat menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Yang ditekankan dalam pendidikan olahraga, yaitu hasil dari pembelajaran peserta didik, sehingga pembelajaran yang dipelajari anak serta pengajaran ditentukan oleh tujuan yang di capai.

### C. Pembelajaran Karakter Dalam Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan tempat bagi pengalaman manusia. Maka dari itu, seorang guru pendidikan jasmani harus bisa menggunakan kesempatan untuk dapat membentuk karakter anak. Karakter anak yang di maksud tentu saja tidak terlepas dari karakter bangsa Indonesia serta kepribadian utuh anak. Untuk membentuk karakter anak bukan hanya

orang tua dan keluarga saja, tetapi juga sekolah harus berupaya dalam menerapkan pendidikan nilai anak. Menurut Johansyah Lubis (2007) pendidikan nilai di sekolah yang bisa di ambil, yaitu :

1. Selain di dalam keluarga dan masyarakat yang luas, suasana dan iklim sekolah juga harus menjadi lingkungan sosial terdekat anak sehari-hari.
2. Suatu tindakan nyata, penghayatan hidup dan sikap keteladanan para pendidik dalam menghayati nilai-nilai yang mereka ajarkan maka hal ini akan berdampak dan berpengaruh pada peserta didik.
3. Semua pendidikan sekolah, terutama guru pendidikan jasmani harus teliti untuk melihat peluang-peluang yang ada, baik secara kurikuler ataupun non ekstra kulikuler. Hal ini untuk menyadarkan bahwa penting mempunyai perilaku positif dan sikap positif dalam kehidupan bersama dengan orang lain, baik dari keluarga, masyarakat, dan sekolah.
4. Perilaku positif dan sikap secara kulikuler pendidikan nilai dapat diberikan sebagai salah satu mata pelajaran tersendiri.
5. Melalui kegiatan Pramuka, karya wisata, kelompok studi, pembimbingan rohani siswa, organisasi dan teater para pembimbing dapat melihat peluang dan kemampuan untuk menjalin komunikasi antar pribadi dengan peserta didik (Johansyah Lubis, 2007).

Pada tanggal 9 April 1961 Bung Karno menyatakan bahwa "dedication of life" para pembina olahraga dan para olahragawan, agar dapat melaksanakan sebuah amanat Penderitaan Rakyat sesuai dengan kerangka cita-cita bangsa, yang dimana termasuk ke dalam "Nation and Character Building" Indonesia. Dengan ungkapan Bung Karno tentang pernyataan Nation and Character Building, Ellen G. White mengungkapkan bahwa pembangunan karakter merupakan usaha yang sangat penting yang di berikan kepada manusia. Pembangunan karakter juga merupakan tujuan yang sangat luar biasa dari sistem pendidikan yang benar.

Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki peran besar dalam upaya pengembangan karakter dikarenakan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani melibatkan motorik kognitif, afektif dan psikomotor. Setiap jenis kegiatan olahraga masing-masing memiliki peran fungsinya tersendiri. Maka dari itu, dengan adanya kejelasan peran tersebut, maka secara ethics, olahraga dapat digunakan sebagai alat dalam membangun karakter bangsa. Pada setiap pertandingan, tentu saja terdapat pemain, pelatih, wasit, dan penonton ketika berada di lapangan. Dengan sadar mereka mematuhi peraturan yang berlaku. Kesadaran terhadap mematuhi aturan tersebut menumbuhkan sikap disiplin, sportif serta bertanggung jawab. Jika sikap tersebut dilakukan secara berlanjut, sehingga dapat memunculkan kebiasaan untuk hidup

disiplin, sportif dan bertanggung jawab pada diri mereka terhadap apa yang dia lakukan. Kita dapat melihat dan menilai karakter seseorang dari tingkah laku kehidupan sehari-hari. Tumbuhnya sikap jujur, baik, disiplin, sportif, kerja sama dan bertanggung jawab dibangun melalui perilaku, “bukan teoritik”. Karakter bukan berbentuk teoritik, melainkan penerapan dari pengetahuan “baik” yang sudah dimiliki dalam bentuk kegiatan praktis di lapangan. Dalam pembentukan karakter berbagai macam aktivitas yang dapat dilakukan, seperti simulasi permainan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Di dalam Penelitian ini, kami telah melakukan mengeksplorasi serta mengidentifikasi berbagai cara di mana nilai-nilai karakter yang dapat diintegrasikan ke dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar. Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa pendekatan ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pembentukan karakter siswa yang holistik.

#### **Pengaruh Terhadap Pembentukan Karakter:**

Integrasi nilai-nilai karakter dalam PJOK telah terbukti memperkuat aspek moral dan sosial siswa. Melalui kegiatan yang dirancang untuk mempromosikan nilai seperti disiplin, kerjasama, tanggung jawab, dan sportivitas, siswa belajar untuk menerapkan prinsip-prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari mereka. Ini menunjukkan bahwa PJOK bukan hanya tentang pengembangan fisik, tetapi juga tentang pembentukan karakter yang baik.

#### **Peran Guru dan Kurikulum:**

Peran guru PJOK sangat krusial dalam proses integrasi ini. Guru yang kompeten dan berdedikasi mampu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan interaktif, di mana siswa dapat mengeksplorasi dan menginternalisasi nilai-nilai karakter. Kurikulum yang dirancang dengan baik juga memainkan peran penting dalam menyediakan struktur dan konten yang memungkinkan integrasi nilai-nilai karakter.

#### **Rekomendasi untuk Praktik Pembelajaran:**

Disarankan agar sekolah-sekolah dasar terus mengembangkan dan menerapkan strategi pembelajaran yang memasukkan nilai-nilai karakter ke dalam PJOK. Ini termasuk penggunaan

metode pembelajaran yang berpusat pada siswa, pengembangan materi ajar yang interaktif, dan pelatihan guru untuk mengimplementasikan pendekatan ini secara efektif.

Implikasi untuk Pengembangan Siswa:

Dengan menerapkan nilai-nilai karakter ke dalam PJOK, siswa tidak hanya menjadi lebih sehat dan aktif secara fisik, tetapi juga siap untuk menjadi warga negara Indonesia memiliki jiwa bertanggung jawab dan beretika. Ini membuka jalan bagi generasi muda yang lebih kuat, tidak hanya dalam hal kesehatan fisik tetapi juga dalam kesehatan sosial dan emosional.

Pendidikan karakter konsepnya bersifat abstrak, sehingga pemberiannya harus lebih banyak pada perilaku dan contoh-contoh yang konstruktif. Pendidikan jasmani sebagai alat pendidikan dapat mempercepat anak dalam mengembangkan karakter pada diri mereka. Dengan cara mengamati karakter mereka secara kritis, akan lebih mudah dalam bentuk permainan, dimana permainan dapat melihat secara relaitas karakter yang muncul. Tak lupa, dukungan lingkungan sekolah serta masyarakat harus dijaga agar dapat memberikan lingkungan sosial yang baik dalam mendukung pembentukan pendidikan karakter.

Guru pendidikan jasmani dapat mengajarkan pendidikan karakter diluar jam pelajaran, seperti saat ekstra kurikuler kegiatan pramuka, organisasi klub olahraga dan lainnya. Maka dari itu, diharapkan Pendidikan jasmani dan olahraga dapat membantu mengembangkan karakter anak kearah yang baik, sehat jasmani dan rohani. Oleh sebab itu, pentingnya bagi guru pendidikan jasmani harus mengajarkan pendidikan karakter dalam proses belajar mengajar, yang mengarah pada kesempatan untuk membentuk karakter anak bangsa.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya pendidikan karakter dalam PJOK dan memberikan potensi secara positif untuk mempengaruhi perkembangan siswa di sekolah dasar. Dengan pendekatan yang tepat, PJOK dapat menjadi alat yang ampuh untuk membentuk individu yang seimbang dan berkarakter.

**Saran :**

Beberapa saran yang dapat dilakukan untuk manangani permasalahan-permasalahan yang terdapat dalam mengintegrasikan nilai-nilai karakter dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di sekolah dasar diantaranya yaitu sebagai berikut :

1. Mendorong sekolah-sekolah dasar untuk memasukkan pemberian nilai-nilai karakter ke dalam pembelajaran PJOK dengan lebih aktif dan terencana.

2. Mengembangkan strategi pembelajaran yang berpusat pada siswa, melibatkan siswa secara aktif dalam proses belajar, dan memungkinkan mereka untuk menerapkan nilai-nilai karakter dalam kehidupan sehari-hari.
3. Melakukan pelatihan dan pengembangan bagi guru PJOK agar mereka dapat mengimplementasikan pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan nilai-nilai karakter secara efektif.
4. Merancang dan menyusun kurikulum yang mendukung integrasi nilai-nilai karakter dengan menyediakan struktur dan konten yang relevan dan dapat digunakan sebagai panduan bagi guru dan siswa.
5. Meningkatkan penerapan metode pembelajaran yang interaktif dan memanfaatkan teknologi sebagai alat pembelajaran yang efektif untuk memperkuat integrasi nilai-nilai karakter dalam PJOK.
6. Mengapresiasi peran guru PJOK dalam membentuk karakter siswa dan memberikan penghargaan bagi guru yang berhasil mengimplementasikan pendekatan pembelajaran yang memperkuat nilai-nilai karakter.
7. Mendorong kerjasama antara sekolah, guru PJOK, orang tua, dan komunitas dalam memperkuat pembentukan karakter siswa melalui PJOK.
8. Mengadakan evaluasi terhadap implementasi integrasi nilai-nilai karakter dalam PJOK secara berkala dan memberikan umpan balik yang konstruktif kepada sekolah dan guru untuk perbaikan dan pengembangan lebih lanjut.

Dengan menerapkan saran-saran tersebut, diharapkan pembelajaran PJOK di sekolah dasar dapat lebih efektif dalam membangun karakter siswa secara holistik sekaligus meningkatkan kesehatan fisik, sosial, dan emosional mereka.

#### **Ucapan Terima Kasih:**

Kami panjatkan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kemudahan yang diberikan dalam menyelesaikan artikel ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada orang tua yang telah memberikan dukungan penuh kepada kami. Terima kasih kepada Bapak Dr. Agus Mulyana, M.Pd., dosen mata kuliah pendidikan jasmani dan olahraga, atas bimbingan, saran, dan masukan yang sangat berharga selama proses penulisan artikel ilmiah ini. Tanpa bantuan dan dorongan beliau, artikel ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan dan jasa mereka. Amin.



---

#### DAFTAR PUSTAKA

- Atikasari, S. (2019). Pengembangan bahan ajar PJOK untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai karakter siswa sekolah dasar. *\*Jurnal Pendidikan Olahraga dan Rekreasi*, 9\*(2), 25-35.
- Bahri, S. (2020). Peran pendidikan jasmani dan kesehatan dalam pembentukan karakter anak usia dini. *\*Jurnal Ilmiah Keolahragaan Indonesia*, 19\*(2), 131-140.
- Chairunisa, R., & Irawan, F. (2020). Analisis nilai entitas setelah penerapan financial technology oleh PT Bank Negara Indonesia (Persero) Tbk. *\*Keberlanjutan: Jurnal Manajemen dan Jurnal Akuntansi*, 5\*(2), 105-116. <https://doi.org/10.32493/keberlanjutan.v5i2.y2020.p105-116>
- Chalid, M., & Sujiono, Y. (2017). Model pembelajaran PJOK berbasis karakter di sekolah dasar. *\*Jurnal Pendidikan Jasmani*, 20\*(2), 111-120.
- Dany Pratmanto, A. A. (2019). Pembuatan alat pendeteksi kadar logam pada air berbasis Arduino UNO. *\*Jurnal Evolusi*, 7\*(1), 29-34.
- Dewantoro, W., & Ulum, M. B. (2021). Rancang bangun sistem monitoring kualitas air pada budidaya ikan hias air tawar berbasis IoT. *\*Jurnal Komputasi*, 67\*-75.
- Dhimas, R. (2019). Implementasi nilai-nilai karakter dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar: Studi kasus di SD Negeri 01 Bantul. Tesis, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Farida, N., & Sumartoyo, H. (2016). Pembentukan karakter siswa sekolah dasar melalui pembelajaran PJOK. *\*Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6\*(1), 15-22.
- Firman Al Rahmat, U. S. (2018). Prototipe robot kapal pengukur tingkat pH dan turbiditas air berbasis metode modified fuzzy. *\*Jurnal Rekayasa Elektrika*, 14\*(1), 43-50.
- Fitri, N., & Raharjo, H. (2017). Pengembangan bahan ajar PJOK terintegrasi nilai-nilai karakter untuk siswa sekolah dasar. *\*Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah*, 2\*(2), 111-120.
- Hamid, R., & Suparno, P. (2018). Model pembelajaran PJOK berbasis nilai-nilai Pancasila. *\*Jurnal Ilmiah Olahraga*, 12\*(1), 23-32.
- Hamka, S. M. (2016). Implementasi pendidikan karakter dalam pembelajaran PJOK di SD Negeri 02 Bukittinggi. Skripsi, Universitas Negeri Padang.
- Harsono, D. (2017). Strategi pembelajaran PJOK terintegrasi nilai-nilai karakter di sekolah dasar. *\*Jurnal Penelitian Pendidikan*, 1\*(1), 1-10.
- Hermawan, T. H. (2019). Pengembangan silabus PJOK terintegrasi nilai-nilai karakter untuk siswa sekolah dasar. Tesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ihsan, M. (2018). Integrasi nilai-nilai Pancasila dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar. *\*Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 6\*(1), 21-30.
- Khairani, N., & Syarifin, N. (2017). Implementasi nilai-nilai agama dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar Islam. *\*Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 11\*(2), 311-322.

- Kurniawan, B. (2024). Daftar pustaka. \*Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 4\*(2), 70-80.
- Mahyudin, Soemarno, & Prayogo, T. B. (2015). Analisis kualitas air dan strategi pengendalian pencemaran air sungai Metro di Kota Kepanjen Kabupaten Malang. \*Jurnal Pembangunan dan Alam Lestari, 105\*-114.
- Mega Fia Lestari, K. R. (2022). Sosialisasi persyaratan kualitas air minum sesuai Peraturan Menteri Nomor: 492/MENKES/PER/IV/2010 di Kabupaten Bantaeng. \*Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 6\*(4), 1079-1086.
- Muhamad Agung Prawira Negara, B. M. (n.d.). Rancang bangun alat pemurni air menggunakan metode fuzzy. \*Jurnal Arus Elektro Indonesia (JAEI)\*, 19-24.
- Muhamad Nahrul Aripin, Sari Sri Handani, D. M. (2022). Strategi pengembangan koperasi sekolah dasar swasta Assalam Cidadap Desa Mekarwangi Kecamatan Sindangkerta Kabupaten Bandung Barat. \*2\*(2), 32-57.
- Nurhidayah, L. (2016). Analisis kebutuhan nilai-nilai karakter yang terintegrasi dalam pembelajaran PJOK untuk siswa sekolah dasar kelas IV. Skripsi, Universitas Negeri Malang.
- Nurhayati, A. (2017). Model pembelajaran PJOK terintegrasi pendidikan karakter di sekolah dasar. Disertasi, Universitas Negeri Jakarta.
- Purwanto, H., & Suyoso, A. (2018). Strategi pengembangan sikap sportivitas siswa melalui pembelajaran PJOK. \*Jurnal Pendidikan Karakter, 3\*(2), 101-110.
- Rahmawati, D. (2023). Pendidikan karakter dalam pembelajaran Bahasa Indonesia. \*Edukasia Jurnal Penelitian Pendidikan Islam, 3\*(1), 50-60.
- Rahman, H. (2016). Implementasi model pembelajaran PJOK berbasis nilai-nilai religius di sekolah dasar. Skripsi, Universitas Islam Indonesia.
- Sarwono, S. (2019). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe STAD terintegrasi pendidikan karakter terhadap hasil belajar PJOK siswa sekolah dasar. \*Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah, 4\*(1), 1-10.
- Sari, D. (2020). Analisis strength weakness opportunity threat (SWOT) dalam menentukan strategi pemasaran penjualan roti. \*PRAGMATIS Jurnal Manajemen dan Bisnis, 1\*(1), 7-14.
- Situngkir, T. L., Jundullah, M. M., Rizki, M., Khoerunnisa, N., Novelina, R. R., & Permata, T. (2024). Analisis penentuan harga pokok produksi dengan metode pesanan pada Rains Catering. \*Jurnal Pendidikan Tambusai, 8\*(1), 646-656. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/12443>
- Suryadi, A. (2021). Implementasi pendidikan karakter dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. \*Jurnal Pendidikan Karakter, 1\*(2), 10-20.

- 
- Supriyadi, D. (2022). Peran koperasi karyawan dalam meningkatkan kesejahteraan karyawan dan sebagai mitra strategis perusahaan. \*Coopetition: Jurnal Ilmiah Manajemen, 13\*(2), 277-288. <https://doi.org/10.32670/coopetition.v13i2.1979>
- Syafii, M. (2018). Model pembelajaran PJOK berbasis permainan tradisional untuk meningkatkan nilai-nilai karakter dan keterampilan motorik anak usia sekolah dasar. Tesis, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Taufik, M., & Rahmat, F. (2017). Integrasi nilai-nilai Pancasila dalam pembelajaran PJOK untuk membentuk karakter siswa sekolah dasar. \*Jurnal Pendidikan Karakter, 2\*(1), 31-40.
- Wijaya, C. (2022). Pentingnya pendidikan karakter dalam dunia pendidikan. \*Jurnal Pendidikan Umum, 2\*(3), 30-40.
- Yudi Yuliyus Maulana, G. W. (2016). Online monitoring kualitas air pada budidaya udang. \*Pusat Penelitian Elektronika dan Telekomunikasi, Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia, 81\*-86.
- Zuhdi, R. T. (2021). Pembuatan alat realtime water monitoring dengan parameter pH, TDS, dan suhu. \*TA/TL/2021/12\*.

# Integrasi Nilai-Nilai Karakter Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK) Di Jenjang Sekolah Dasar

## ORIGINALITY REPORT

23%

SIMILARITY INDEX

22%

INTERNET SOURCES

12%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://pendidikanjasmani96.blogspot.com">pendidikanjasmani96.blogspot.com</a> Internet Source	2%
2	<a href="http://journal.staiypiqbaubau.ac.id">journal.staiypiqbaubau.ac.id</a> Internet Source	2%
3	<a href="http://karyailmiah.unipasby.ac.id">karyailmiah.unipasby.ac.id</a> Internet Source	2%
4	<a href="http://undiksha.ac.id">undiksha.ac.id</a> Internet Source	2%
5	<a href="http://www.batamnews.co.id">www.batamnews.co.id</a> Internet Source	2%
6	<a href="http://journal.upp.ac.id">journal.upp.ac.id</a> Internet Source	2%
7	<a href="http://syamsulanam42.blogspot.com">syamsulanam42.blogspot.com</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://repository.trisakti.ac.id">repository.trisakti.ac.id</a> Internet Source	1%

Submitted to Universitas Pendidikan Ganesha

9

Student Paper

1 %

10

Mardiana. "METODE PENERAPAN PENDIDIKAN CHARACTER PADA ANAK SMK DALAM MELAKUKAN EVALUASI PENINGKATAN KENDALI MUTU BELAJAR ILMU SCIENCE", Jurnal Al Wahyu, 2023

Publication

1 %

11

[berita.upi.edu](http://berita.upi.edu)

Internet Source

1 %

12

Riana Jami Fatonah, Denisa Andin Yunizar, Nurma Yunita, Salma Sa'diyah, Rana Gustian. "Analisis Penerapan Pendidikan Moral dalam Penguatan Karakter Peserta Didik", Jurnal Basicedu, 2024

Publication

1 %

13

[www.ahmadsastra.com](http://www.ahmadsastra.com)

Internet Source

1 %

14

[ejurnal.poliban.ac.id](http://ejurnal.poliban.ac.id)

Internet Source

1 %

15

[garuda.ristekdikti.go.id](http://garuda.ristekdikti.go.id)

Internet Source

1 %

16

[journal.politeknik-pratama.ac.id](http://journal.politeknik-pratama.ac.id)

Internet Source

1 %

17

[educationfreshindo.blogspot.com](http://educationfreshindo.blogspot.com)

Internet Source

1 %



18	<a href="http://elfaroeq.wordpress.com">elfaroeq.wordpress.com</a> Internet Source	1%
19	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Internet Source	1%
20	<a href="http://repository.unuha.ac.id">repository.unuha.ac.id</a> Internet Source	1%
21	<a href="http://eprints.ums.ac.id">eprints.ums.ac.id</a> Internet Source	1%

Exclude quotes  On

Exclude matches  < 1%

Exclude bibliography  On

# Integrasi Nilai-Nilai Karakter Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK) Di Jenjang Sekolah Dasar

---

## GRADEMARK REPORT

---

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

**/0**

---

PAGE 1

---

PAGE 2

---

PAGE 3

---

PAGE 4

---

PAGE 5

---

PAGE 6

---

PAGE 7

---

PAGE 8

---

PAGE 9

---

PAGE 10

---

PAGE 11

---

PAGE 12

---

PAGE 13

---

PAGE 14

---

PAGE 15

---