

## **PEMBENTUKAN KARAKTER MELALUI “FOSA”**

Oleh Ch. Fajar Sriwahyuniati

**FIK UNY**

### ***Abstraks***

Senam merupakan alat pendidikan yang bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik. Pembelajaran senam disekolah dasar melalui pola gerak dominan serta pengembangannya dengan tugas gerak yang disesuaikan dengan dunia anak-anak, yaitu dunia yang penuh fantasi, imajinasi, keinginan bergerak dan juga bermain yang mereka lakukan sesering mungkin.

Satu model untuk mengembangkan dan mengenalkan olahraga senam untuk anak dengan cara diadakan Festival Olahraga Senam untuk Anak(FOSA). Festival ini diadakan agar anak bergerak bebas dengan model bermain tetapi materi pokok semua elemen senam dapat masuk didalamnya sehingga, pembibitan dan pemasalan senam dapat tercapai dengan optimal.

Lewat FOSA banyak hal dapat dikembangkan antara lain rajin, jujur, peduli terhadap sesama, rendah hati, terbuka, disiplin,berani, dan lain sebagainya.

Kata kunci : Pembentukan, karakter, FOSA

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif.

Proses pembelajaran di sekolah dasar secara umum baru dilaksanakan secara tradisional dan belum memperhatikan karakteristik dari anak didik. Guru baru melakukan pembelajaran disekolah seperti apa adanya belum banyak muncul ide-ide untuk mengembangkan model pembelajaran dengan kreatifitas dari guru sendiri. Tingkat kreatifitas ini sangat penting untuk mewujudkan tujuan yang akan dicapai.

Banyak hal yang menyebabkan mengapa guru kurang kreatifitas dalam pembelajaran antara lain belum mengetahui model-model pengembangan kreatifitas dalam pembelajaran penjas, tingkat pendidikan , belum muncul kepedulian pengembangan kreatifitas, belum ada sarana dan prasarana pendukung.

Senam merupakan alat pendidikan yang bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik. Pembelajaran senam disekolah dasar melalui pola gerak dominan serta pengembangannya dengan tugas gerak yang disesuaikan dengan dunia anak-anak, yaitu dunia yang penuh fantasi, imajinasi, keinginan bergerak dan juga bermain yang mereka lakukan sesering mungkin( F. Suharjana, 2006:227).

Guru harus bisa menyampaikan materi tanpa anak merasa terpaksa dalam melakukan gerak, sehingga tujuan pembelajarannya akan tercapai. Menurut Agus S. (2001:16) Keberhasilan dalam proses pembelajaran yang sangat dominan di tentukan oleh guru penjas sendiri. Artinya bagaimana guru penjas dapat membuat situasi pembelajaran yang menyenangkan, tepat sasaran, sesuai dengan kebutuhan peserta didik, sehingga tercapai tujuan yang diinginkan. Sebagai langkah awal dalam pembelajaran guru harus mengenalkan tentang materi yang akan diajarkan, dalam senam dapat dikenalkan macam-macam gerak dasar.

Upaya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar bagi anak di sekolah dasar dapat dilakukan dengan pendekatan bermain, pendekatan ini sangatlah tepat untuk dilakukan karena anak masih dalam masa bermain ( Yudanto, 2007:236)

Salah satu cara untuk mengembangkan karakter anak lewat FOSA(Festifal Olahraga Senam Untuk Anak), cara ini memang belum pernah di lakukan dalam senam dalam cabang olahraga yang lain sudah pernah dilaksanakan sehingga muncul gagasan membuat FOSA, harapannya lewat Kegiatan FOSASemua aspek dapat dikembangkan.

## KAJIAN PUSTAKA

### PENGERTIAN SENAM

Senam merupakan cabang olahraga yang mempunyai ciri menggunakan ketrampilan dan sangat unik. Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak, gerakan-gerakan dalam senam sangat sesuai untuk membantu perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengontrol sikap dan gerak secara efektif dan efisien.

Di lihat taksonomi gerak umum senam bisa secara lengkap diwakili gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai gerak berpindah tempat(lokomotor), tidak berpindah tempat(non lokomotor), memanipulasi obyek(Manipulatif). Dari gerak lokomotor senam dianggap mampu meningkatkan aspek kekuatan,kecepatan, power,daya tahan umumdan khusus,serta membangun kelincahan dan keseimbangan dinamis. Di hubungkan dengan pola gerak non lokomotor dengan senam mampu meningkatkan aspek kekuatan,keleutukan dan keseimbangan statis, sedangkan dari banyak anak yang terlibat dalam kegiatan-kegiatan manipulatif seperti melempar dan menangkap (pita,simpai, gada ,bola, tali, hoop) dikembangkan koordinasi serta potensi pengolahan rangsang pada pusat kesadarannya.

Berikut ini akan diuraikan dari masing-masing gerak dasar dalam senam

#### 1. Ketrampilan lokomotor

Lokomotor diartikan sebagai gerak berpindah tempat seperti jalan, lari lompat,berderap,berjingkat,leaping, skiping dan sliding. Dalam senam gerak-gerak diatas sangat penting digunakan,karena hakekatnya hampir selueuh ketrampilan atau gerakan senam merupakan gerak lokomotor seperti kip, handspring, baling-baling atau flic-flac( Agus M,2001: ).

Gerak lokomotor dalam senam terutama sangat diperlukan untuk menambah momentum horisontal, seperti berlari pada saat melakukan awalan. Gerak awalan

diperlukan karena sebagai daya yang diperoleh dari adanya momentum ini digunakan untuk menyempurnakan gerak ketrampilan senam sendiri. Untuk dapat memperoleh daya yang kuat, pesenam harus mengkontraksikan otot-ototnya untuk mengarahkan daya internal, yang kemudian digabungkan dengan daya eksternal yang bisa dihasilkan dari alat yang dipakai contohnya papan tolak.

## 2. Ketrampilan non lokomotor

Ketrampilan non lokomotor adalah merupakan gerak yang tidak berpindah tempat, mengandalkan ruas-ruas persendian tubuh untuk membentuk posisi-posisi berbeda dengan tetap tinggal di satu titik. Contoh gerakan non lokomotor adalah melenting, meliuk, membengkok, bertumpu dan lain-lain.

Dalam senam, ketrampilan non lokomotor banyak dipakai dalam gerak-gerak kalestenik, terutama yang berkaitan dengan pengembangan kelentukan. Demikian juga dengan sikap-sikap bertumpu dan keseimbangan statis, yang tidak perlu berpindah tempat. Justru dalam senam gerak-gerak non lokomotor lebih banyak mendapatkan penekanan, karena berhubungan dengan penguasaan ketrampilan.

Untuk mengambil manfaat yang optimal dari gerak-gerak non lokomotor ini, proses pelatihan senam perlu ditekankan pada upaya mengembangkan kekuatan, kelentukan, dan keseimbangan. Banyak variasi yang bisa dilakukan, baik dilakukan secara perorangan maupun berpasangan.

## 3. Ketrampilan Manipulatif

Dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memanipulasi obyek tertentu dengan anggota tubuh, tangan, kaki, dan kepala. Ketrampilan yang termasuk didalamnya adalah menangkap, melompat, memukul, menendang, mendribling dan sebagainya. Dalam senam artistik ketrampilan ini jarang ditemui, kecuali beberapa alat perlu dipegang dengan tangan dan pesenam bermain-main di atasnya. Sedangkan dalam senam ritmik sportif ketrampilan manipulatif seolah menjadi ciri utama. Semua alat senam ritmik antara lain : bola, pita, simpai, gada, pita, tali ketrampilannya didasarkan kemampuan memanipulasi semua alat itu,

apakah dilemparkan kemudian ditangkap, diputar, diayun, digelinding dan lain sebagainya baik dilakukan oleh tangan, badan maupun oleh kaki.

Setelah diketahui gerak dasar dalam senam maka selanjutnya mengembangkan pengenalan senam melalui model bermain.

### **HAKEKAT BERMAIN**

Bermain merupakan suatu fenomena yang sangat menarik perhatian para pendidik, psikolog, ahli filsafat dan lain sebagainya. Sebagian besar orang mengerti apa itu bermain, namun tidak dapat memberi batasan tentang bermain. Menurut Elisabeth B Hurlock (1991: 159-160) bahwa anak-anak usia sekolah dasar, bermain dianggap sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan, sehingga anak didorong untuk selalu bermain tanpa memperhatikan status sosial keluarga mereka. Menurut Dworetzky (1990: 395-396) ada lima kriteria dalam bermain yaitu:

1. Motivasi intrinsik, tingkah laku bermain dimotivasi dari dalam diri anak, karena itu dilakukan demi kegiatan itu sendiri bukan karena ada tuntutan masyarakat atau fungsi-fungsi tubuh.
2. Pengaruh positif. tingkah laku ini menyenangkan atau menggembirakan untuk dilakukan.
3. Bukan dikerjakan sambil lalu. Tingkah laku ini bukan dikerjakan sambil lalu, karena itu tidak mengikuti pola atau aturan sebenarnya, melainkan lebih bersifat pura-pura.
4. Cara/Tujuan. Cara bermain lebih diutamakan dari pada tujuannya. Anak lebih tertarik pada tingkah laku itu sendiri dari pada keluaran yang dihasilkan.
5. Kelenturan. Bermain itu berperilaku yang lentur. Kelenturan ditunjukkan baik dalam bentuk maupun dalam hubungan serta berperilaku dalam setiap situasi.

## TEORI BERMAIN

Menurut Sukintaka(1992:4) beberapa teori bermain antara lain :

### 1. Teori Rekreasi

Faham ini mengartikan permainan merupakan kegiatan manusia sebagai imbalan kerja, orang akan bermain untuk mengadakan pelepasan agar mengembalikan kesegaran jasmani dan rohani.

### 2. Teori Surplus

Kelebihan tenaga pada anak yang disalurkan melalui kegiatan bermain.

### 3. Teori Teleologi

Faham ini berpandangan bahwa permainan mempunyai tugas biologis yang mempelajari fungsi hidup sebagai persiapan untuk mendatang.

### 4. Teori Sublimasi

Permainan bukan hanya mempelajari fungsi hidup saja ,tetapi juga merupakan proses sublimasi untuk meningkatkan perbuatan yang lebih tinggi, Seperti lebih mulia dan lebih mudah.

### 5. Teori Buhler

Carl Buhler dalam Sukintaka(1992:3) mengatakan bahwa permainan selain mempelajari fungsi hidup juga memiliki fungsi nafsu dan kemampuan untuk aktif, kemampuan untuk berjalan, berlari dan melompat akan berguna bagi kehidupan anak dikemudian hari.

### 6. Teori Reinkarnasi

Teori ini berpandangan bahwa anak-anak akan bermain seperti permainan yang dilakukan oleh nenek moyangnya. Namun teori ini sudah tidak relevan lagi karena saat ini permainan anak-anak terus berkembang sejalan dengan kemajuan IPTEK.

## KARAKTERISTIK DASAR BERMAIN

Karakteristik bermain menurut Hartolo( 1991:7) adalah sebagai berikut:

1. Sukarela  
Semua kegiatan dalam bermain harus nampak unsur sukarela
2. Dipilih dibawah kendali anak sendiri  
Sesuatu dikatakan bermain apabila dipilih dandikendalikan oleh anak itu sendiri.
3. Unik  
Karena dorongan dari anak sendiri dan mengandung motif yang kuat untuk melakukan.
4. Menguntungkan pelakunya  
Bermain menguntungkan pelakunya apabila dilakukan dengan sungguh-sungguh

Menurut Joko Pekik Irianto( 2005:85) karakteristik bermain meliputi:

1. *Move*, artinya dalam permainan harus ada gerakan yang dilakukan secara kontinyu dan ritmis, seperti gerakan berjalan, berlari, melangkah, dan merangkak. ciri gerak tersebut akan meningkatkan daya tahan paru jantung dan memperbaiki komposisi tubuh.
2. *Lift*, Artinya dalam permainan tersebut harus ada unsur gerak melawan beban seperti mengangkat, menjinjing, menarik dan mendorong. Gerakan tersebut akan melatih kekuatan dan daya tahan otot.
3. *Stretch*, artinya dalam permainan harus mengandung unsur gerak meregang persendian termasuk mengulur otot, Gerak tersebut akan melatih kelenturan persendian dan kelenturan otot.

## PENGERTIAN KARAKTER

Karakter merupakan perpaduan dari segala tabiat manusia yang bersifat tetap sehingga menjadi **"Tanda"** khusus untuk membedakan antara orang yang satu dengan lainnya. Character dalam bahasa Yunani berasal dari kata **"Charasein"** yang artinya mengukir corak yang tetap dan tidak terhapuskan. Imam Barnadib (1988) mengartikan Watak dalam arti psikologis dan etis. Berwatak menunjukkan sifat

memiliki pendirian yang teguh, baik, terpuji dan dapat dipercaya serta memiliki prinsip dalam arti moral.

Benarkah Pendidikan memegang peranan penting dalam pembangunan atau pembentukan karakter? Menurut Plato ”**pendidikan adalah alat pembentuk karakter bagi seluruh warga negara**”. Artinya, pendidikan merupakan investasi masa depan sebagai salah satu alat untuk membangun mental dan karakter.

Bagaimana dengan pendidikan olahraga? Seiring dengan pepatah “*Men Sanna in corpore sanno*” pendidikan olahraga sangat tepat untuk membantu proses pencapaian kualitas kerja dan pembentukan karakter sumber daya manusia. Oleh karena jiwa *fairplay*, sportivitas, *tim work*, dan nasionalisme dapat dibangun melalui olahraga. Dengan kata lain olahraga merupakan pilar keselarasan, keseimbangan hidup sehat dan harmonis.

Sampai saat ini olahraga telah digunakan sebagai salah satu upaya pembentukan karakter, meskipun implementasinya masih perlu dioptimalkan. Apabila hal tersebut digarap secara profesional, maka karakter pelaku olahraga Indonesia akan muncul sampai ke tingkat Internasional. Dengan demikian olahraga dapat dijadikan icon untuk sosialisasi dan promosi dalam upaya meningkatkan *Prestice and Price* bangsa Indonesia.

### **Strategi Pembentukan Karakter**

Menurut Anifral Hendri( 2008:4) antara lain :

1. Keteladanan; Memiliki Integritas Tinggi serta Memiliki Kompetensi: Pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional.
2. Pembiasaan
3. Penanaman kedisiplinan
4. Menciptakan suasana yang kondusif
5. Integrasi dan internalisasi

6. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
7. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
8. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar dalam pendidikan jasmani.
9. Mengembangkan keterampilan untuk melakukan aktivitas jasmani dan olahraga, serta memahami alasan-alasan yang melandasi gerak dan kinerja.
10. Menumbuhkan kecerdasan emosi dan penghargaan terhadap hak-hak asasi orang lain melalui pengamalan *fair play* dan sportivitas.
11. Menumbuhkan self esteem sebagai landasan kepribadian melalui pengembangan kesadaran terhadap kemampuan dan pengendalian gerak tubuh.
12. Mengembangkan keterampilan dan kebiasaan untuk melindungi keselamatan diri sendiri dan keselamatan orang lain.
13. Menumbuhkan cara pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan pola hidup sehat.
14. Menumbuhkan kebiasaan dan kemampuan untuk berpartisipasi aktif secara teratur dalam aktivitas fisik dan memahami manfaat dari keterlibatannya.
15. Menumbuhkan kebiasaan untuk memanfaatkan dan mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif

## **PEMBAHASAN**

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif.

Undang Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3 mengamanatkan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi

peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab(**Anifral Hendri:2008:1**)

Ellen G. White: Pembangunan karakter adalah usaha paling penting yang pernah diberikan kepada manusia. Pembangunan karakter adalah tujuan luar biasa dari sistem pendidikan yang benar. Slamet Imam Santoso, Pembinaan watak merupakan tugas utama pendidikan, menyusun harga diri yang kukuh-kuat, pandai, terampil, jujur, tahu kemampuan dan batas kemampuannya, mempunyai kehormatan diri.

Menurut Bung Karno (9 April 1961) *Dedication of life* para olahragawan dan pembina olahraga, agar dapat melaksanakan Amanat Penderitaan Rakyat sesuai kerangka segi-segi cita-cita bangsa kita yang termasuk dalam *Nation and Character Building* Indonesia.

### **Pembentukan karakter di sekolah**

Deng Xiaoping dalam program reformasi pendidikannya pada tahun 1985 secara eksplisit mengungkapkan tentang pentingnya pendidikan karakter. *Throughout the reform of the education system, it is imperative to bear in mind that reform is for the fundamental purpose of turning every citizen into a man or woman of character and cultivating more constructive members of society* (*Decisions of Reform of the Education System*, 1985). Karena itu program pendidikan karakter telah menjadi kegiatan yang menonjol di Cina yang dijalankan sejak jenjang pra-sekolah sampai universitas.( <http://www.mirifica.net>,2006)

Cina bisa melakukan pendidikan karakter untuk 1,3 miliar menjadi manusia yang berkarakter (rajin, jujur, peduli terhadap sesama, rendah hati, terbuka), Indonesia tentunya bisa melakukannya. Namun, gaung pendidikan karakter belum

banyak terdengar dari para pemimpin kita. Tentunya, sebagai warga negara yang bertanggung jawab, kita semua bisa melakukannya dalam sekolah.

Pembentukan karakter yang dilakukan dalam sekolah-sekolah kita mempunyai beberapa fungsi strategis untuk menumbuhkan kesadaran diri. Kecakapan kesadaran diri pada dasarnya merupakan penghayatan diri sebagai hamba Tuhan Yang Maha Esa, sebagai anggota masyarakat dan warga negara, sebagai bagian dari lingkungan, serta menyadari dan mensyukuri kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, sekaligus menjadikannya sebagai modal untuk meningkatkan diri sebagai individu yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun lingkungannya. Dengan kesadaran diri sebagai hamba Tuhan, seseorang akan terdorong untuk beribadah sesuai dengan agama dan kepercayaannya, serta mengamalkan ajaran agama yang diyakininya. Pendidikan agama bukan dimaknai sebagai pengetahuan semata, tetapi sebagai tuntunan bertindak berperilaku, baik dalam hubungan antara dirinya dengan Tuhan Yang Maha Esa, maupun hubungan antara manusia dengan alam lingkungannya. Kesadaran diri merupakan proses internalisasi dari informasi yang diterima yang pada saatnya menjadi nilai-nilai yang diyakini kebenarannya dan diwujudkan menjadi perilaku keseharian. Oleh karena itu, walaupun kesadaran diri lebih merupakan sikap, namun diperlukan kecakapan untuk menginternalisasi informasi menjadi nilai-nilai dan kemudian mewujudkan menjadi perilaku keseharian.

FOSA sebagai satu kegiatan yang dilaksanakan dengan model sebagai berikut:

1. Bentuk kegiatan dengan model sirkuit training dimana anak melakukan beberapa item kegiatan dengan dibagi menjadi beberapa pos yang harus dilalui oleh anak, pertama anak melakukan membuat posisi kapal terbang fungsinya untuk melatih keseimbangan, selanjutnya anak melakukan menggelinding seperti bola, kemudian melakukan split, kemudian lompat tali sambil berjalan, lari kemudian

berhenti sambil bergerak bebas mengikuti musik, kemudian melompat lompat bebas dan seterusnya.

2. Kegiatan ini dapat dilakukan perorangan maupun berkelompok tergantung dari tujuannya .
3. Kegiatan ini juga bisa dilakukan untuk kompetisi antar anak sehingga anak mempunyai keberanian, melatih kebersamaan dan kerjasama dengan teman, tanggungjawab, memperkaya gerak dan lain sebagainya.

## **KESIMPULAN**

Upaya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar bagi anak di sekolah dasar dapat dilakukan dengan pendekatan bermain, pendekatan ini sangatlah tepat untuk dilakukan karena anak masih dalam masa bermain .Salah satu cara untuk mengembangkan karakter anak lewat FOSA(Festifal Olahraga Senam Untuk Anak), cara ini memang belum pernah di lakukan dalam senam, dalam cabang olahraga yang lain sudah pernah dilaksanakan sehingga muncul gagasan membuat FOSA, harapannya lewat Kegiatan FOSA Semua aspek dapat dikembangkan. Termasuk pembentukan karakter anak sehingga mempunyai keberanian, disiplin, tanggungjawab, kerjasama dll

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anifral Hendri ( 2008)  
[http://202.152.33.84/index.php?option=com\\_content&task=view&id=16421&Itemid=46](http://202.152.33.84/index.php?option=com_content&task=view&id=16421&Itemid=46)Copyright [www.jambiekspres.co.id](http://www.jambiekspres.co.id) 2007 Ekskul Olahraga  
 Upaya Membangun karakter Siswa
- Agus Suhendartin (2001) *Bentuk Pembelajaran bermain bagi siswa sekolah dasar kelas awal*. Yogyakarta: Majora Volume 7 Edisi Desember 2001

<http://www.mirifica.net/printPage.php?aid=2939>

**Mirifica e-news** (<http://www.mirifica.net>)

F. Suharjana,(2006) *Pola Gerak Dominan Dalam Pembelajaran Senam di SD Kelas Bawah*. Majora. Volume 12, agustus 2006,TH XII, No, 2. FIK UNY.

Joko Pekik Irianto ( 2005) *Bermain Sebagai upaya Dini letakkan Dasar Kebugaran Bagi Anak. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Jurusan Pendidikan olahraga. FIK .UNY

Yudanto( 2007) *Pentingnya Penguasaan Gerak Dasar Bagi Siswa Sekolah Dasar Sebagai Penunjang Keterampilan Bermain sepak Bola*.Majora Volume 13, Agustus 2007,TH. XIII, No.2. FIK UNY

Agus Mahendra (2001) *Pembelajaran Senam Pendekatan Pola gerak dominan Untuk siswa SLTP*. Direktorat Jendral Olahraga, Jakarta.

Menurut Elisabeth B hurlock( 1991) *Child Development*. Tokyo: Mc Graw-Hill Kogakusha. Ltd

Dworetzky, John P (1990) *Introduction to child Development*. New York:West Publishing Company

Sukintaka(1992) *Teori Bermain*. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pengembangan tenaga kependidikan Depdikbud RI

Hartoto( 1991) *Rekreasi Pendidikan*. Yogyakarta: FPOK IKIP.



