

# **PENDIDIKAN JASMANI MERUPAKAN SALAH SATU WAHANA PEMBENTUKAN MENTAL DAN KARAKTER MANUSIA**

**By  
Farida Mulyaningsih, M.Kes.**

## **Pendahuluan**

Kurun waktu terakhir ini banyaklah terjadi peristiwa perkelaian antar pelajar, kenakalan-kenakalan remaja yang semakin marak, penggunaan pil ekstasi dan narkoba dan lain sebagainya semakin merebak. Juga terjadi pada dunia olahraga, adanya penusukan dan perkelaian sesama atlet, pemukulan oleh pemain, official, manager kepada para wasit.

Fenomena inilah yang sekarang banyak muncul, mengapa demikian, karena sekarang ini kita belum dapat menjadi pemain, pelatih, wasit, pembina serta pemerhati atau penonton yang baik. Tingkat sportivitas yang dikedepankan belum terbina dengan baik, rekayasa dalam segala bidang tidak hanya pada dunia olahraga saja ini semua selalu muncul dalam situasi apapun.

Nampak sekali faktor disiplin secara pribadi maupun disiplin nasional yang selalu didambakan dan dikumandangkan, masih belum menjadi ciri dari bangsa kita ini. Berangkat dari sekelumit uraian diatas timbul pemikiran, apa yang menjadi akar permasalahan ? Berdasarkan pengamatan, hal ini disebabkan oleh kurangnya perhatian terhadap pembentukan mental, watak dan perilaku/karakter manusia itu.

Pembentukan mental, watak dan perilaku/karakter dan kepribadian seseorang, pendidikan jasmanilah yang paling tepat untuk mengawali kesemuanya

ini, hal ini dapat dilakukan dengan model aktivitas bermain saat proses pembelajaran berlangsung.

Pendidikan jasmani di negara-negara maju dalam konsepnya tidak hanya meningkatkan kesehatan dan ketrampilan motorik saja, tetapi utamanya adalah pembinaan mental dan watak, karakter dan perilaku manusia. Bagaimanakah di negara kita, maka muncul suatu pertanyaan pada penulisan makalah ini, apa sebetulnya pendidikan jasmani (Physical Education) itu ?

Seaton (1974, 1), mengatakan: "Pendidikan Jasmani adalah pendidikan yang menggunakan gerakan tubuh untuk mengajarkan ketrampilan, pengetahuan maupun perilaku, dalam arti luas pendidikan jasmani mempunyai kesempatan yang khusus untuk mengembangkan watak yang diinginkan, perilaku sosial serta tanggung jawab".

Kroll W.P. (1982, 67), juga mengutip pernyataan Hetherington sebagai berikut: "*Physical education is education through, and not of the physical*", jadi jasmaninya hanyalah sarana dan bukan tujuan. Secara bebas pernyataan ini, bahwa pendidikan jasmani bukan pendidikan dari jasmani.

Dari uraian pendahuluan diatas maka pada makalah ini ingin sedikit mengungkap bahwa posisi pendidikan jasmani juga merupakan salah satu wahana dalam pembentukan mental dan karakter manusia.

### **Tujuan Pendidikan Nasional**

Tujuan pendidikan nasional mempunyai tujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu

manusia yang bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, memiliki kesegaran jasmani dan rokhani, budi pekerti luhur, pengetahuan dan ketrampilan yang mantap, rasa cinta pada bangsa dan tanah air Indonesia, memiliki kemampuan untuk membangun dirinya sendiri dan memiliki rasa tanggung jawab bersama atas upaya pembangunan bangsa dan Negara Indonesia, (GBHN, 1988, 36).

Tujuan pendidikan diatas juga mempunyai sinergis dengan tujuan Negara-negara lain, contoh di Amerika Baley (1976, 4), menyatakan bahwa tujuan pendidikan ada empat pokok antara lain:

1. Objectives of self realization (Realisasi Diri), meliputi:
  - a. Pikiran yang cerdas
  - b. Ketrampilan dan proses dasar
  - c. Pencapaian pengetahuan dan kebiasaan kesehatam
  - d. Pengembangan minat untuk berekreasi
  - e. Pengembangan kecerdasan
  - f. Estetik dan watak
  
2. Objectives of human relation (Hubungan Antar Pribadi), meliputi:
  - a. Hormat pada kemanusiaan
  - b. Persahabatan
  - c. Gotong-royong
  - d. Sopan santun
  - e. Apresiasi
  - f. Pemeliharaan dan pendidikan di rumah

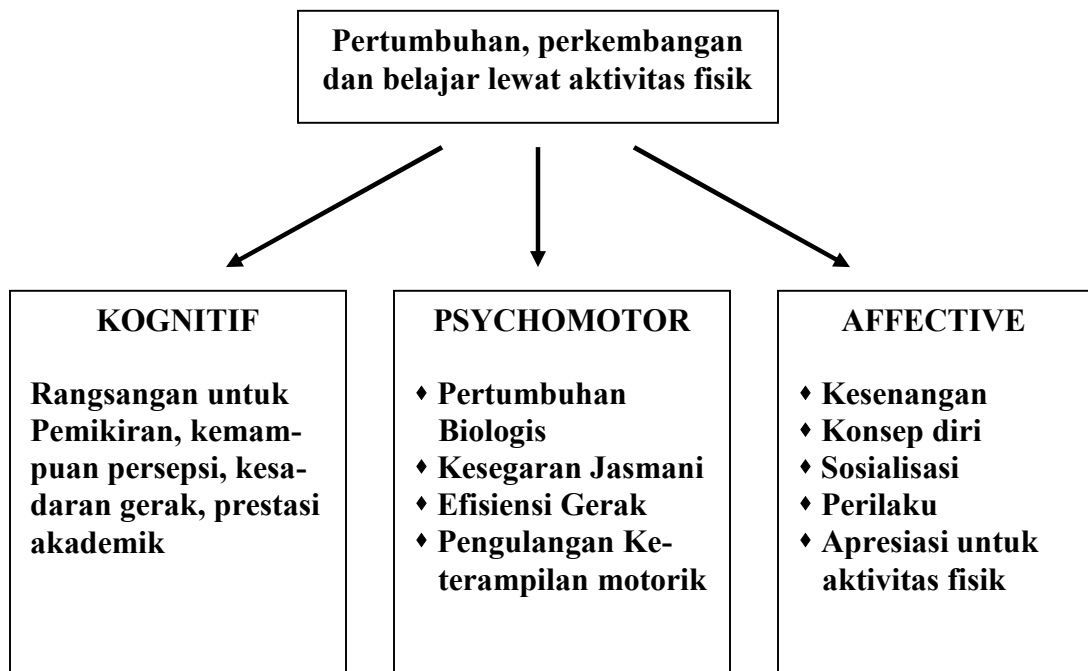
3. Objectives of economic efficiency (Efisien Ekonomi), meliputi:
  - a. Informasi, pemilihan
  - b. Penyesuaian dan hormat pada pekerjaan
  - c. Penyesuaian ekonomi
  - d. Menjadi konsumen yang baik
  
4. Objectives of civic responsibility (Tanggung Jawab), meliputi:
  - a. Aktivitas, keadilan, pengertian sosial
  - b. Dapat memberikan putusan yang kritis
  - c. Toleransi pengetrapan ilmu
  - d. Mematuhi penegak hukum
  - e. Memahami ekonomi
  - f. Pengetahuan politik
  - g. Warga negara yang baik, hormat, pembela dasar negara

Jadi pendidikan juga sangat mengedepankan afektif dan psykhomotorik seperti halnya pada pendidikan jasmani. Ibrahim M. (2001, 15), mengatakan bahwa tujuan utama pendidikan jasmani hendaknya diarahkan dalam aktivitas jasmani juga untuk menciptakan perubahan perilaku/karakter yang tercapai dalam waktu lama.

## **Fungsi Dan Tujuan Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani mempunyai suatu fungsi untuk menunjang, serta memungkinkan pertumbuhan maupun perkembangan yang wajar dari peserta didik. Pendidikan jasmani juga mempunyai tujuan menyangkut tujuan fisik (Physical), sosial, mental, emosional dan rekreasi.

Gobbard, C., dkk. (1987, 5), memaparkan pengaruh aktivitas fisik terhadap perkembangan anak seperti dalam gambar di bawah ini:



Pembentukan mental dan perilaku yang di berikan lewat proses pembelajaran pada pendidikan jasmani, telah terbukti misalnya faktor watak, dimana siswa mau mengedepankan sportivitas atau kejujuran, inilah satu sikap yang tidak dapat dinilai harganya. Perilaku yang lain suatu misal disiplin, hampir sudah bisa dipastikan bahwa setiap guru pendidikan jasmani menghadapi siswa yang

kurang disiplin, untuk menghadapi dan memecahkan masalah disiplin tersebut melalui pembinaan mental dan perilaku, harus melalui pembinaan disiplin siswa sejak dini.

Graham (1992, 72), mengatakan: Usaha pembinaan disiplin yang baik dilakukan secara terintegrasi dengan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani pada setiap kali mengajar dari semenjak awal pembelajaran sampai akhir. Selain itu, usaha pembinaan disiplin hendaknya merupakan suatu kebutuhan bagi para guru untuk menerapkannya.

Teori modifikasi tingkah laku ini didasarkan pada pandangan Skinner, B.F. dalam Suherman A., (1998, 71), mengatakan bahwa: Tingkahlaku dibentuk oleh konsekuensi tingkahlaku itu sendiri. Konsekuensi yang baik (positif) mengakibatkan pengulangan tingkahlaku itu, sementara konsekuensi lemah (negatif) mengakibatkan tingkah laku tersebut terhenti.

Fokus pendekatan ini menekankan pada tingkahlaku yang baik dan mengabaikan tingkahlaku yang tidak baik, contoh seorang guru memberikan hadiah, pujian dan penghargaan pada siswa yang berperilaku baik, namun tidak memberikan kesemuanya itu pada siswa yang tidak berperilaku tidak baik, pemberian penghargaan tersebut diharapkan agar siswa yang berperilaku penampilan baik maka akan terus melakukan sesuatu yang baik-baik, sebaliknya dengan membiarkan atau tidak memberikan penghargaan kepada siswa yang tidak berperilaku yang tidak baik diharapkan siswa tersebut tidak mengulang perbuatannya, akan tetapi akan selalu berusaha berperilaku baik agar mendapat perhatian dan penghargaan seperti apa yang telah dilakukan temannya tersebut.

Tujuan pendidikan jasmani memang tidak dapat dipisahkan dari tujuan pendidikan secara umum, di Indonesia dikenal dengan tujuan pendidikan nasional. Dalam pendidikan jasmani dapat dilaksanakan pencapaian tujuan khusus yang kurang dapat dilaksanakan dalam bidang lain, tujuan khusus itu diantaranya ialah tujuan pengembangan fisik, tujuan sosial dan tujuan rekreasi sebagai sarana pembinaan mental, watak maupun perilaku.

### **Model Disiplin Asertif**

Model ini pertama kali dikembangkan oleh Carter (1976, 73), tentang model pembinaan disiplin dengan nama *Carter's Asertive Discipline Model*. Pendekatan ini didasarkan kepada beberapa pandangan sebagai berikut:

- a. Semua siswa dapat berperilaku baik.
- b. Pengawasan yang ketat atau kokoh akan tetapi tidak pasif dan tidak menakutkan adalah adil diberikan.
- c. Harapan-harapan guru yang rasional terhadap perilaku siswa yang sesuai dengan perkembangannya (seperti tercermin dalam peraturan) harus diberitahukan kepada siswa.
- d. Guru harus mengharapkan perilaku yang layak dan pantas dilakukan oleh siswanya serta mendapat dukungan dari orang tua siswa, guru lain, dan kepala sekolah.
- e. Tingkah laku siswa yang baik harus segera mendapat dukungan, dorongan, atau penghargaan sementara tingkahlaku yang tidak baik harus mendapat konsekuensi yang logis.

- f. Konsekuensi logis akibat penyimpangan perilaku harus ditetapkan dan disampaikan kepada siswa.
- g. Konsekuensi harus dilaksanakan secara konsisten tanpa bias
- h. Komunikasi verbal dan non verbal harus disampaikan dengan kontak mata antara guru dan siswa.
- i. Guru harus melatih harapan-harapan (*Expectations*) dan konsekuensi secara mental dengan konsekuensi terhadap siswa.

Contoh harapan yang dituangkan dalam bentuk peraturan dikembangkan di Reverside Elementary School oleh, Bell (1995), dalam Suherman (1998, 72), antara lain:

1. Menghargai orang lain (*Respect for others*)
2. Bermain jujur (*Fair Play*)
3. Bermain dengan tidak membahayakan (*Safety Play*)
4. Lakukan yang terbaik (*Do your best*)
5. Ikuti petunjuk guru (*Follow Direction*)

Dari beberapa tinjauan diatas sinergis dengan apa yang disampaikan oleh Seaton dkk. (1974, 4), bahwa pendidikan jasmani mempunyai kesempatan yang luas dalam pembentukan watak dan kepribadian seseorang maupun perkembangan fisiknya.

Apabila tujuan pendidikan jasmani di sekolah itu baik, maka akan didapatkan nantinya remaja-remaja yang baik pula, hal ini juga sudah sesuai dengan tujuan pendidikan di Indonesia, dimana pendidikan nasional berdasarkan Pancasila bertujuan, untuk meningkatkan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa,



kecerdasan dan ketrampilan, mempertinggi budi pekerti, mempertebal semangat kebangsaan dan cinta tanah air, agar dapat menumbuhkan manusia-manusia pembangunan yang dapat membangun dirinya sendiri serta bersama-sama bertanggung jawab terhadap pembangunan bangsa.

Hal inilah yang sangat perlu untuk ditanamkan mulai dini, Guru pendidikan jasmani harus benar-benar menjadi panutan, baik perkataan maupun perbuatan, kalau ini semua berhasil dilampaui dengan baik, maka guru pendidikan jasmani akan menjadi idola siswanya. Lutan R. (2001, 72), mengatakan, Indonesia sekarang ini untuk mendapatkan atlet yang mempunyai *Menthal Character Building* sudah semakin sulit, mengapa demikian, karena rasa ikut memiliki bangsa ini sudah semakin menurun. Dari peristiwa dan pengalaman yang sudah terjadi patutlah kita untuk berintrospeksi diri bahwa yang kita lakukan sebagai insan olahraga ternyata harus melakukan perilaku berdasarkan pijakan-pijakan yang benar dengan mental dan karakter yang baik pula.

### **Pertumbuhan Kejiwaan dan Perilaku**

Pada kenyataan bahwa anak-anak yang belum bersekolah mempunyai sifat yang individualistik, apalagi kalau ada di rumah selalu mendapat perhatian berlebih, segalanya serba dilayani dan semua permintaan selalu diberi. Pendidikan jasmani bagaimanakah yang harus diberikan ?, setelah anak-anak masuk pada kelompok bermain (Play Group) maka sifat individualistiknya diharapkan mulai berkurang dan lebih mandiri. Tidak lagi harus menyuruh namun mulai dikerjakan sendiri, makan tidak harus disuapi lagi.

Sudah mulai adanya toleransi terhadap orang lain dengan terpaksa ia terima dan akhirnya menjadi kebiasaan yang akan mempengaruhi sifatnya. Memang merupakan suatu keharusan mulai dari anak-anak ditanamkan bentuk kegiatan yang berupa permainan sesuai dengan perkembangan anak dengan muatan pembentukan watak dan perilaku ke arah positif, harapannya dikemudian menjadi pertumbuhan kejiwaan dan perilaku anak akan mengarah positif sampai dewasa.

Dalam permainan anak-anak dapat pula diciptakan bagaimana sebagai peserta dan bagaimana sebagai wasit, kepatuhan dari instruksi guru pendidikan jasmani inilah sangat diperlukan, setelah pelajaran selesai dilakukan diskusi tentang kesalahan teman, wasit dan lain sebagainya secara terbuka. Disini diajarkan sportivitas, sebenarnya tidak hanya sportifitas saja yang dapat diambil, namun ada bentuk penanaman pada anak yang lain yaitu, rasa dipimpin dan rasa memimpin.

Soekarman (2000, 8), mengatakan, sportivitas inilah yang harus ditanamkan lewat permainan pada pendidikan jasmani sampai dewasa, dengan penanaman motto: *Biar kalah asalkan sportif*, jadi tidak hanya kemenangan saja yang selalu dicari, namun kekalahan juga harus dapat diterima dengan lapang dada.

Dari contoh-contoh yang dilaksanakan pada pendidikan jasmani diatas secara perlahan-lahan juga akan membentuk kepercayaan pada diri sendiri (*Self Esteem*) lebih berkembang saat anak-anak berolahraga, oleh sebab itu pada setiap kegagalan baik itu pertandingan maupun kegiatan yang lainnya, sangat diperlukan pula dorongan atau motivasi pada anak-anak, bahwa kegagalan itu suatu hal biasa asalkan sportif dengan upaya yang sudah maksimal, tekankan bahwa berolahraga

itu tidak untuk prestasi saja, tetapi manfaat rekreasi, kesehatan pembentukan mental dan watak juga sangat penting.

## **Penutup**

Pendidikan jasmani sangatlah tepat sebagai salah satu wahana dalam pembentukan watak dan karakter manusia, karena proses pembelajaran pada pendidikan jasmani, banyak terdapat bentuk-bentuk pengembangan, baik berbentuk kognitif, afektif maupun psikomotor yang sarannya terhadap anak didik. Pembentukan watak dan karakter dapat muncul pada pendidikan jasmani, antara lain: Percaya diri (Self Esteem), sportivitas, kejujuran, disiplin, kepatuhan, tanggung jawab dan cara bersosialisasi serta jiwa nasionalisme yang tinggi

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Balley, J.A., FField, D.A., (1976), *Physical Education And The Physical Educator*, Boston: 2 nd., Allyn and Bacon, Inc.
- Carter, L. (1976), *Assertive Discipline: A Take Charge Approach For Today's Educator*. Santa Monica, CA.: L. Carter & Associates.
- Gobbard, C., Leblance, E., et al, (1987), *Physical Education for Children*, New Jersey: Prentice-Hal. Inc. Englewood Cliffs.
- Graham, G., (1992), *Teaching Children Physical Education*, Champaign, Human Kinetics Publisher, Inc.
- Ibrahim M., (2001), *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*, Jakarta: DEPDIKNAS, Dirjend. Dikdasmen.
- Kroll, W.P., (1982), *Graduate Study and Research in Physical Education*, Champaign: Iinois, Human Kinetics Publisher, Inc.

Lutan, R., (2001), *Olahraga dan Etika Fair Play*, Jakarta: CV. Berdua Satutujuan, Wihani Group.

MPR RI., (1988), *Garis-Garis Besar Haluan Negara*, Jakarta: Ormas Duta Jaya.

Seaton, D.O., Clayton, I.A., Leibee, H.C. Messermith, L.L., (1974), *Physical Education Hand Book*, Englewood Cliffs, N.J., 6 th. Prentice – Hall, Inc.

Soekarman, (2000), *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, Surabaya: Makalah Seminar Olahraga.

Suherman, A., (1998), *Revitalisasi Keterlantaran Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*, Bandung: CV. Andira Bandung, h; 71, 72.