MERDEKA BELAJAR DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN JASMANI SEBAGAI MATA PELAJARAN PENGEMBANGAN KARAKTER

Advendi Kristiyandaru
Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, advendikristiyandaru@unesa.ac.id

Kolektus Oky Ristanto
Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, kolektusokyristanto@unesa.ac.id

Abstrak

Salah satu tujuan pendidikan jasmani menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 adalah meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan serta mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis. Hal ini menjadi dasar bahwa mata pelajaran PJOK ini memiliki peranan yang sangat penting dalan perkembangan proses belajar peserta didik. Guru pendidikan jasmani harus mampu menjadi agen transformasi bagi peserta didik baik dalam pembelajaran maupun di luar jam mengajar. Selain menyampaikan materi sesuai dengan kurikulum, guru juga dituntut untuk meningkatkan pentingnya literasi fisik bagi peserta didik. Konsep merdeka belajar dapat menjadi pemicu bagi peserta didik untuk mengembangkan karakter melalui aktivitas jasmani yang muncul dalam pembelajaran PJOK maupun di rumah. Peserta didik dapat memilih aktivitas fisik yang akan dilakukan sesuai dengan kegemarannya, sesuai arahan penerapan literasi fisik yang diberikan oleh guru, salah satunya dengan memberikan contoh permainan tradisional kepada peserta didik.

Kata Kunci: PJOK, karater, peserta didik

PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani atau yang saat ini dikenal dengan istilah PJOK, sudah diajarkan mulai jenjang pendidikan SD, SMP, dan SMA. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Rosdiani, 2013). Salah satu tujuan pendidikan jasmani menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 adalah meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan serta mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis. Selaras dengan pendapat di atas, Kristiyandaru (2010) menyatakan bahwa tujuan pembelajaran PJOK yakni: 1) memiliki karakter yang kuat; 2) memiliki kepribadian yang kuat; 3) mempunyai kemampuan berpikir kritis, sikap sportif dan mempunyai keterampilan gerak; 4) memahami konsep dan mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani. Pembelajaran ini berorientasi pada pembinaan perilaku hidup sehat. Sehat yang dimaksud bukan hanya sehat secara jasmani tetapi juga sehat secara rohani.

Peran guru PJOK sebagai salah satu sumber belajar serta fasilitator pembelajaran tentunya harus merancang model pembelajaran yang efektif dan menyenangkan sehingga peserta didik dapat mencapai tujuan dari pembelajaran yang diharapkan. Merdeka belajar dalam pembelajaran PJOK salah satunya dengan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk melakukan aktifitasnya tanpa dibatasi dan sesuai dengan kesenangan yang timbul dari peserta didik sendiri dengan menggunakan fasilitas yang telah disiapkan oleh guru untuk membentuk 3 pilar pendidikan jasmani, yakni sikap, pengetahuan dan keterampilan. Pemberian kebebasan beraktifitas bagi peserta didik bukan berarti peserta didik dibiarkan tanpa ada proses perencanaan, monitoring dan evaluasi. Guru berperan untuk membuat rambu-rambu agar sesuai dengan tujuan dari pembelajaran.

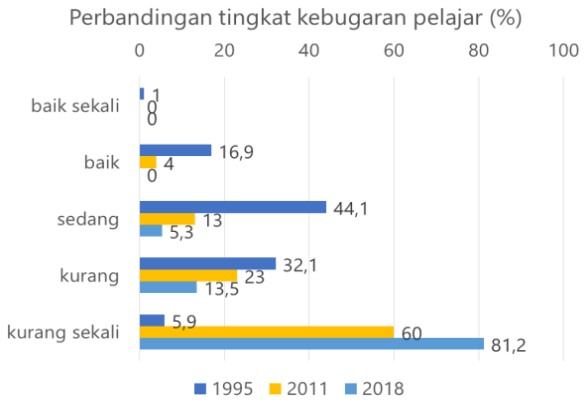
METODE

Berdasarkan hasil studi literatur pada beberapa artikel dan hasil penelitian maka penulis dapat memperoleh hal-hal baru dari data sekunder yang telah didapatkan dan dideskripsikan secara mendalam berdasarkan pemahaman terhadap konteks, memori dan emosi dari sumber data termasuk juga sumber-sumber yang lain yang memungkinkan (Maksum, 2018:104).

PEMBAHASAN

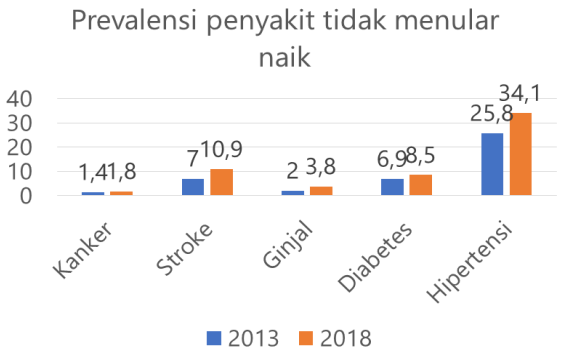
Proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan banyak mengalami perubahan sistem mulai dari perubahan kurikulum hingga metode mengajar yang harus dilaksanakan oleh guru. Perubahan kurikulum pada umumnya hanya dimaknai pada

perubahan materi, jam mengajar, model perangkat dan evaluasi pembelajaran saja oleh guru PJOK. Perubahan tersebut tidak membawa banyak dampak pada kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru meskipun dengan pengalaman kerja yang cukup memadai, baik dari segi latar belakang pendidikan maupun peningkatan keprofesian guru. (Yulianto, 2017:130). Dari temuan tersebut, dan juga berdasarkan hasil penelitian dari Hartati, dkk (2018) yang menunjukkan bahwa kebugaran dan kesehatan pelajar di Indonesia cenderung menurun dan ditampilkan pada diagram di bawah ini:



Gambar 1. Perbandingan Tingkat Kebugaran Pelajar dalam (%)

Dari diagram tersebut terlihat bahwa mulai tahun 1995 sampai dengan 2018 tingkat kebugaran pelajar semakin menurun hingga sampai 81,2% pada tahun 2018. Hal ini menunjukkan bahwa peran pembelajaran PJOK di sekolah maupun aktivitas peserta didik di luar sekolah masih belum efektif. Data tersebut juga didukung dengan tren prevalensi penyakit tidak menular dari 2013 sampai dengan 2018 menunjukkan peningkatan yang signifikan dan disajikan dalam diagram berikut:



Gambar 2. Prevalensi penyakit tidak menular naik

Tidak hanya kedua data tersebut yang sangat perlu mendapat perhatian, hal ini juga ditemukan pada dua penelitian lain yang dilaksanakan oleh Nurhayati, dkk (2018) di Surabaya. Dalam penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa 27,8% peserta didik sekolah menengah pertama (SMP) di Surabaya mengalami *overweight*, hal ini prevalensinya lebih tinggi daripada tingkat rerata yang dihimpun secara nasional. Dari penelitian ini diperoleh gambaran bahwa masih banyak peserta didik SMP yang masih kelebihan berat badan dan dimungkinkan karena aktivitas fisiknya kurang. Penelitian pendukung lainnya adalah milik Indahwati, dkk (2018) terkait dengan kemampuan motorik peserta didik SD dan SMP di Surabaya yang menunjukkan bahwa 7,3% peserta didik kategori baik sekali, 20,7% kategori baik, 36% peserta didik berkategori sedang, 32% peserta didik dalam kategori kurang dan 4% lainnya pada kategori kurang sekali.

Mutohir dan Soemosasmita (dalam Kristiyandaru, 2010) menjelaskan bahwa manusia yang sehat adalah sehat jasmani dan rohani. Sehat jasmani meliputi: 1) pertumbuhan dan perkembangan organ tubuh yang serasi dan seimbang; 2) terampil ditunjukan dengan gerak yang makin kuat, cepat, tepat, lentur terkoordinasi, luwes, indah, anggun, dan tangkas, yang mendukung tercapainya prestasi olahraga; 3) bugar, yaitu tidak mengidap penyakit, dapat bekerja dan belajar relatif lama, dan masih memiliki daya cadang setelah bekerja dan belajar dengan keras; 4) segar, yaitu tampang selalu segar dan menarik. Selanjutnya sehat rohani mengacu pada perilaku berbudi pekerti luhur, meliputi: 1) sehat sosial artinya mampu bekerja sama, tolong menolong, sikap terbuka, toleransi; 2) sehat emosional artinya dapat mengendalikan diri, tenggang rasa, saling memaafkan, saling menghormati, dan dapat mengutarakan pendapat secara santun; 3) sehat mental yaitu kemampuan bersikap jujur, sportif, disiplin, rela berkorban, tangguh, mantap, mandiri, dan bertanggung jawab; 4) sehat intelektual artinya mampu menggunakan daya pikirnya untuk mengantisipasi segala situasi dan keadaan secara tepat dan cepat; dan 5) sehat spiritual yaitu dapat mengambil hikmah dan merasakan nikmat karena menghayati dan dapat mengaktualisasikan perilaku hidup sehat, karena mendapat limpahan rahmat dan anugerah dari Tuhan YME.

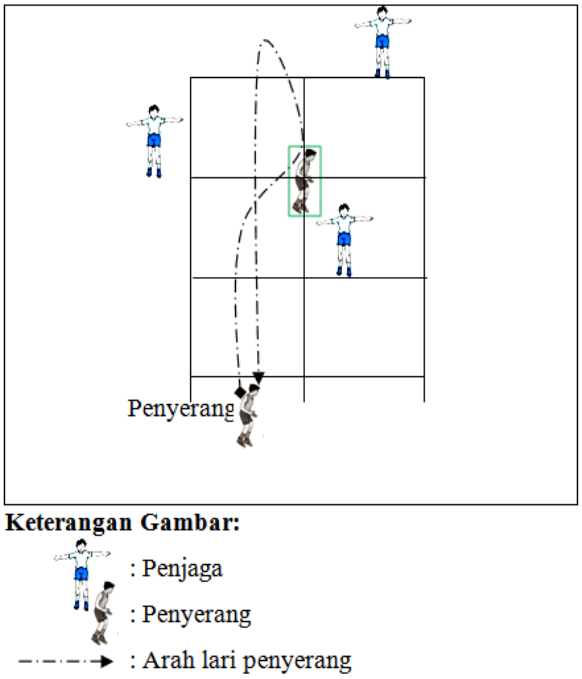
Penjelasan di atas mengungkapkan bahwa tujuan utama dari pencapaian kesehatan yang dimiliki seseorang bukan hanya dari unsur jasmani saja, atau bahkan hanya cenderung kepada prestasi olahraga, melainkan kemampuan seseorang untuk memiliki value (nilai) dalam berpikir kritis, kreatif, mampu beradaptasi dengan cepat, bekerja sama, pengendalian

diri, disiplin, jujur, tidak mudah menyerah dan sebagainya, yang ditanamkan atau dibentuk melalui aktivitas jasmani. Nilai-nilai tersebut akan muncul dalam perilaku keseharian, dan masyarakat awam akan menyebut sebagai karakter.

Pertanyaan yang muncul saat ini, apakah pendidikan jasmani yang dilakukan sudah memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan individu? Apakah anak didik kita sudah memahami nilai-nilai karakter yang terkandung di dalam pembelajaran pendidikan jasmani? Jika kita renungkan sebenarnya sudah 12 tahun guru PJOK mencoba menginternalisasi nilai-nilai luhur atau karakter yang baik kepada mereka, mulai SD (6 tahun), SMP (3 tahun) dan SMA (3 tahun). Maka nilai-nilai karakter tersebut seharusnya sudah menjadi ciri khas/atribut perilaku mereka. Jika peserta didik sadar dan karakter sudah tertanam dalam diri peserta didik maka perilaku hidup sehat sudah menjadi otomatisasi.

Pandangan di masyarakat tentang pembelajaran PJOK di sekolah, berpendapat bahwa guru PJOK hanya melakukan pembiaran saja ketika proses pembelajaran, peserta didik hanya diberikan bola saja sedangkan guru hanya menunggu dan beristirahat di bawah pohon (Maulana, 2018:3). Citra jelek seperti itu seharusnya sudah tidak sejalan dengan berbagai perubahan kurikulum dan metode yang terus diperbaharui, memang perlu adanya pembenahan dan perbaikan karakter dari seluruh elemen yang terlibat dalam proses pendidikan baik orang tua, guru dan peserta didik. Pemerintah telah mengeluarkan Peraturan Pemerintah (PP) No. 87 Tahun 2017 yang berisi tentang Penguatan Pendidikan Karakter (PPK). Dalam peraturan tersebut diserukan mengenai pendidikan karakter yang dibebankan pada satuan pendidikan dalam hal ini sekolah dan masyarakat terutama pada lingkup keluarga (Kemenkumham, 2017). Dari peraturan ini jelas bahwa peran Pendidikan Jasmnai, Olahraga dan Kesehatan di sekolah merupakan salah satu pendukung utama pendidikan karakter bagi peserta didik, hanya bagaimana kemasan yang cocok bagi peserta didik sesuai dengan gagasan merdeka belajar.

Ada beberapa hal yang mendasar yang perlu diperhatikan ketika membentuk karakter peserta didik dalam pembelajaran PJOK yakni disiplin, tanggung jawab, kerjasama, tolerasi dan sportivitas (Sriyani, 2018). Kelima nilai karakter tersebut dapat dimasukkan dalam pembelajran PJOK melalui permainan-permainan yang inovatif, menarik dan dapat melibatkan seluruh peserta didik. Dengan bermain peserta didik akan enjoy dan tidak merasa terpaksa untuk melakukan gerak. Membahas peserta didik pasti tidah jauh dari kalimat "saya senang bermain". Dalam bermain peserta didik tidak hanya mengembangkan nilai karakter saja melainkan juga mengembangkan kebugarannya saat bermain (Sujarno, dkk, 2013:164). Alternatif kegiatan bermain yang dapat digunakan guru adalah permainan tradisional, banyak nilai positif yang bisa diambil dari permaianan ini tergantung dari jenis permainannya. Misalkan saja "*Go Back to Door*" atau biasa disebut "*gobak sodor*", dalam permainan ini peserta didik belajar untuk membentuk nilai karakter yaitu kerjasama dan kekompakan, dimana peserta didik harus memahami pentingnya kecepatan dan ketepatan dalam melakukan sebuah pekerjaaan (Sasminta, 2012:97). Selain itu permainan ini juga dapat melibatkan banyak peserta didik dengan aktivitas yang lumayan padat. Ada dua tim yakni penyerang dan bertahan yang jumlahnya harus sama. Tugas regu penyerang adalah melewati seluruh penjaga yang berada di garis sodoor dari titik awal hingga kembali lagi ke titik awal (*home)*. Sedangkan untuk regu penjaga bertugas untuk menangkap regu penyerang. Kemenangan ditentukan dari jumlah peserta yang mampu melewati regu penjaga dari titik awal hingga sampai ke titik awal penyerangan.



Gambar 3. Permainan *Go Back to Door*

Dari contoh permainan di atas dapat digunakan peserta didik dalam mengembangkan karakternya tidak hanya di sekolah saja, namun diluar sekolah peserta didik juga mampu memilih jenis aktivitas fisik yang

sesuai dengan kegemarannya, inilah yang dinamakan merdeka belajar.

Karakter yang lain dapat dikembangkan melalui pemberian tugas gerak yang dapat dilakukan di rumah. Peserta didik diberikan tugas untuk mencatat aktvitas fisik harian yang dilakukan dalam satu minggu. Peserta didik diberikan kebebasan untuk menentukan bentuk latihan, dengan memperhatikan frekuensi, intensitas dan durasi dalam beraktivitas. Beberapa karakter yang muncul dalam penugasan ini adalah: 1) Kemandirian, ditunjukkan dengan kemampuan peserta didik untuk memilih dan menentukan bentuk latihan. Guru memberikan literasi fisik dan peserta didik mampu memilih jenis aktivitas yang digemari. Kemandirian peserta didik juga memiliki peranan yang penting dalam mencapai tujuan PJOK. Pola berpikir menjadi hal utama yang berhubungan langsung dengan kinerja yang dihasilkan oleh peserta didik (Maksum, 2020); 2) Kedisiplinan, ditunjukkan dengan sikap disiplin melakukan aktivitas fisik sesuai dengan aturan yang telah ditentukan (misalnya minimal 3x dalam seminggu, pemanasan sebelum beraktivitas dan pendinginan setelah aktivitas); 3) Kejujuran, ditunjukkan dengan kesesuaian dalam mencatatkan apa yang telah dilakukan pada daftar catatan aktivitas harian. Walau tidak ada guru atau orang lain tetapi peserta didik dengan jujur mencatat sesuai dengan apa yang telah dilakukan. Dan masih banyak nilai karakter lain yang dapat dikembangkan. Oleh sebab itu penanaman karakter menjadi hal yang terpenting dalam proses penerapan merdeka belajar untuk mencapai tujuan dari pembelajaran PJOK.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kebugaran dan kesehatan pelajar makin menurun, maka pengelolaan pembelajaran pendidikan jasmani harus dikemas lebih baik. Merdeka belajar memiliki makna peserta didik sudah mandiri, mampu berpikir kritis dalam menentukan pendapat dan sikap. Melalui pendidikan jasmani maka penerapan merdeka belajar dapat diwujudnyatakan dengan membiasakan nilai karakter yang baik kepada peserta didik.

Peserta didik sadar akan pentingnya literasi fisik bagi kehidupannya, sehingga segala aktivitas yang dilakukan bertujuan menjaga dan meningkatkan kebugaran dan menjadi insan yang merdeka.

Saran

Guru PJOK perlu lebih banyak mengembangkan kegiatan pembelajaran yang menarik dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk menampilkan nilai karakter yang diharapkan. Menerapkan literasi fisik untuk aktif bergerak bagi kehidupan sepanjang hayat.

DAFTAR PUSTAKA

Depdiknas. 2006. Permendiknas.No.22 tentang *Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.

Indahwati, dkk. 2018. *Profil Kemampuan Motorik Anak SD dan SMP Se Kota Surabaya*. Surabaya: Unesa

Kristiyandaru, Advendi. 2010. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Surabaya*: Unesa University Press.

Kemenkumham. 2017. Peraturan Pemerintah No. 87 tentang *Penguatan Pendidikan Karakter. Jakarta: Kemenkumham*.

Maksum, Ali. 2018. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya*: Unesa University Press.

Maksum, dkk. 2020. *Effect Of Learning Climate, Thinking Pattern, And Curiosity On Academic Performance In Higher Education*. Lithuania: Problems of Education in the 21st Century

Maulana, Lukman. 2018. *Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Membangun Karakter Peserta Didik Di SD Negeri Kraton Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Nurhayati, dkk. 2018. *Profil Status Gizi Siswa SD dan SMP Negeri di Kota Surabaya*. Surabaya: Unesa

Rosdiani, Dini. 2013. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

Hartati, S.Y.H; Priambodo, A; Kristiyandaru, A. 2012. *Permainan Kecil. Cara efektif mengembangkan fisik, motorik, keterampilan sosial dan emosional*. Malang: Wineka Media.

Sriyani. 2018. *Pembentukan Karakter Siswa Lewat Olahraga*, Semarang: SuaraMerdeka.com

Sujarno. 2013. *Permainan Tradisional dalam Pembentukan Karakter Anak*. Balai Pelestarian Nilai Kebudayaan: Yogyakarta.

Yulianto, dkk. 2017. *Analisis Perubahan Kurikulum Pada Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. Malang: Jurnal Pendidikan.