

PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER SISWA DI SEKOLAH DASAR

Ainul Rahmat¹, Risman Rais², Alimin Alwi³, Muh Adnan Hudain⁴, Arifuddin Usman⁵

^{1, 2, 3, 4, 5}Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Email: ainulrahmat83@gmail.com

Article History

Received: 01-11-2025

Revision: 10-12-2025

Accepted: 12-12-2025

Published: 14-12-2025

Abstract. This study aims to explore the role of physical education in shaping the character of primary school students. This study uses a qualitative approach with the Systematic Literature Review (SLR) method on scientific articles published in the last five years (2019–2024). Data were obtained by searching for articles on Google Scholar, ERIC, Scopus, and ResearchGate using the keywords ‘physical education’, ‘character building of students’, ‘primary school’, “TPSR”, and ‘value-based learning’, then selected based on inclusion and exclusion criteria, extracted, and analysed thematically. The findings reveal four key points: (1) physical education significantly contributes to fostering discipline, responsibility, cooperation, sportsmanship, and mutual respect; (2) the main character values developed include discipline, personal and social responsibility, sportsmanship, honesty, cooperation, and empathy; (3) effective learning strategies include TPSR, value-based learning, educational games, and cooperative learning; and (4) implementation challenges involve limited teacher competence, inadequate facilities, restricted instructional time, and insufficient support from schools and parents. The study emphasizes the need for improved teacher competence and adequate learning facilities to optimize the role of physical education in character development

Keywords: Value-Based Learning, Formation of Student Character, Physical Education, Elementary School, TPSR

Abstrak. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi peran pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan pendekatan Kualitatif dengan metode *Systematic Literature Review* (SLR) terhadap artikel ilmiah yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir (2019–2024). Data diperoleh melalui penelusuran artikel pada Google Scholar, ERIC, Scopus, dan ResearchGate dengan kata kunci “pendidikan jasmani”, “pembentukan karakter siswa”, “sekolah dasar”, “TPSR”, dan “pembelajaran berbasis nilai”, kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi eksklusi, diekstraksi, dan dianalisis secara tematik. Hasil kajian mengungkap empat temuan utama: (1) pendidikan jasmani berkontribusi signifikan terhadap pembiasaan disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, dan sikap saling menghargai; (2) nilai karakter yang terbentuk meliputi disiplin, tanggung jawab pribadi dan sosial, sportivitas, kejujuran, kerja sama, dan empati; (3) strategi pembelajaran efektif mencakup TPSR, value-based learning, permainan edukatif, dan pembelajaran kooperatif; serta (4) kendala implementasi mencakup kompetensi guru yang terbatas, kurangnya fasilitas, waktu yang sempit, dan minimnya dukungan sekolah maupun orang tua. Penelitian menegaskan pentingnya peningkatan kompetensi guru dan sarana memadai agar pendidikan jasmani optimal dalam pembentukan karakter.

Kata Kunci: Pembelajaran Berbasis Nilai, Pembentukan Karakter Siswa, Pendidikan Jasmani, Sekolah Dasar, TPSR

How to Cite: Rahmat, A., Rais, R., Alwi, A., Hudain, M. A., & Usman, A. (2025). Peran Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter Siswa di Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6 (8), 11897-11908. <http://doi.org/10.54373/imeij.v6i8.4658>

PENDAHULUAN

Pendidikan karakter menjadi aspek fundamental dalam sistem pendidikan nasional Indonesia karena berperan dalam membentuk generasi yang berintegritas, beretika, dan bertanggung jawab. Namun, fenomena yang terjadi di sekolah dasar menunjukkan masih lemahnya penerapan nilai-nilai karakter di kalangan siswa, seperti rendahnya kedisiplinan, kurangnya rasa tanggung jawab, serta minimnya kemampuan bekerja sama dalam lingkungan sekolah (Kuspratiwi et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa pembentukan karakter belum sepenuhnya terintegrasi secara efektif dalam proses pembelajaran. Salah satu mata pelajaran yang memiliki potensi besar dalam membentuk karakter siswa adalah pendidikan jasmani, karena melalui aktivitas fisik, olahraga, dan permainan, siswa dapat belajar nilai-nilai kehidupan seperti sportivitas, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan saling menghargai.

Pendidikan jasmani bukan hanya sarana pengembangan fisik, tetapi juga media pembelajaran sosial dan moral yang mendorong pembentukan karakter positif (Pramono et al., 2023). Dengan demikian, memahami dan mengoptimalkan peran pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter menjadi hal yang sangat penting untuk mendukung tercapainya tujuan pendidikan nasional. Urgensi penelitian ini didasarkan pada pentingnya membangun karakter siswa sejak dini melalui pembelajaran yang bersifat aktif, kontekstual, dan menyenangkan. Pendidikan jasmani memiliki keunggulan dalam hal tersebut karena memberikan pengalaman langsung melalui aktivitas fisik yang menumbuhkan nilai-nilai karakter. Rasionalisasi kegiatan ini adalah bahwa penguatan karakter tidak dapat hanya dilakukan melalui pembelajaran kognitif di kelas, tetapi harus melibatkan proses pembiasaan dan keteladanan yang diwujudkan dalam kegiatan nyata (Purwadi, 2022). Oleh karena itu, penting untuk meninjau kembali peran pendidikan jasmani sebagai sarana pembentukan karakter yang terencana, sistematis, dan berkelanjutan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dapat menjadi sarana efektif dalam membentuk nilai-nilai moral dan sosial siswa. Model *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR) terbukti mampu menumbuhkan rasa tanggung jawab pribadi dan sosial melalui kegiatan olahraga di sekolah dasar (Hellison dalam Setyawan, 2024). Selain itu, pembelajaran berbasis nilai (*value-based learning*) dapat memperkuat sikap disiplin, kejujuran, dan kerja sama tim (Nevitaningrum & Subagyo, 2023). Namun, beberapa penelitian juga menemukan adanya hambatan seperti keterbatasan kompetensi guru dalam mengintegrasikan nilai karakter serta kurangnya dukungan fasilitas sekolah (Pramono et al., 2023). Oleh sebab itu, dibutuhkan kajian sistematis untuk mengidentifikasi secara mendalam sejauh mana pendidikan jasmani berkontribusi terhadap pembentukan karakter siswa di sekolah dasar.

Untuk mengatasi permasalahan di atas, penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR). Melalui metode ini, berbagai hasil penelitian yang relevan akan dikumpulkan, dianalisis, dan disintesis untuk memperoleh pemahaman menyeluruh tentang hubungan antara pendidikan jasmani dan pembentukan karakter siswa. Analisis dilakukan secara tematik untuk menemukan pola, strategi efektif, serta kendala yang dihadapi guru dalam implementasi pendidikan jasmani berbasis karakter. Hasil kajian diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis bagi pengembangan pembelajaran jasmani yang mendukung pendidikan karakter di sekolah dasar.

Tujuan penelitian ini adalah memahami bagaimana pendidikan jasmani berperan dalam membentuk karakter siswa sekolah dasar. Secara khusus, penelitian ini berupaya mengidentifikasi nilai karakter yang berkembang melalui aktivitas jasmani, menggali strategi pembelajaran yang paling efektif untuk menanamkan nilai tersebut, serta mengungkap kendala yang dihadapi sekolah ketika menerapkan pendidikan jasmani berbasis karakter. Berdasarkan kajian teori dan temuan penelitian sebelumnya, penelitian ini mengajukan beberapa hipotesis. Pertama, pendidikan jasmani diperkirakan memberi pengaruh positif terhadap pembentukan karakter siswa karena kegiatan fisik sering melibatkan kerja sama, kedisiplinan, dan penerapan aturan. Kedua, pendekatan *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR) dan pembelajaran berbasis nilai diprediksi lebih efektif dibandingkan pendekatan konvensional dalam menumbuhkan sikap disiplin, tanggung jawab, dan kemampuan bekerja sama. Ketiga, kompetensi guru serta ketersediaan fasilitas sekolah diperkirakan menjadi faktor penting yang menentukan seberapa kuat pengaruh pendidikan jasmani terhadap pembentukan karakter. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberi kontribusi ilmiah dalam upaya memperkuat pendidikan karakter melalui aktivitas jasmani serta menjadi rujukan bagi guru dan pembuat kebijakan dalam merancang pembelajaran jasmani yang lebih holistik di sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *Systematic Literature Review* (SLR). Pendekatan ini dipilih untuk memberikan gambaran yang utuh mengenai berbagai temuan penelitian yang membahas hubungan antara pendidikan jasmani dan pembentukan karakter siswa sekolah dasar. Melalui SLR, peneliti dapat menelaah, membandingkan, dan mensintesis hasil penelitian sebelumnya secara sistematis sehingga pola, strategi, serta tantangan dalam pelaksanaan pendidikan jasmani berbasis karakter dapat dipahami secara lebih menyeluruh.

Sumber data penelitian ini berasal dari artikel ilmiah yang memenuhi kriteria relevansi dan kredibilitas, meliputi jurnal nasional terakreditasi (Sinta), jurnal internasional bereputasi (Scopus/WoS), prosiding seminar nasional, serta laporan penelitian terkait. Beberapa referensi inti yang digunakan antara lain Kuspratiwi et al. (2024) mengenai rendahnya karakter siswa sekolah dasar, Pramono et al. (2023) tentang peran pendidikan jasmani dan kendala implementasi, Purwadi (2022) mengenai pendidikan karakter melalui aktivitas nyata, Setyawan (2024) tentang efektivitas model TPSR, serta Nevitaningrum dan Subagyo (2023) yang membahas pembelajaran berbasis nilai. Literatur tambahan dari berbagai jurnal nasional dan internasional terbitan 2019–2024 juga diikutsertakan untuk memperkaya kajian. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran pada beberapa basis data akademik, yaitu *Google Scholar*, ERIC, Scopus, dan *ResearchGate*. Proses pencarian menggunakan kata kunci seperti “pembentukan karakter siswa,” “pendidikan jasmani,” “pembelajaran berbasis nilai,” “sekolah dasar,” dan “TPSR.” Setiap artikel yang ditemukan kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, seperti kesesuaian topik, tahun publikasi, kredibilitas jurnal, dan ketersediaan akses penuh terhadap teks.

Tahapan SLR meliputi empat langkah utama: (1) identifikasi artikel relevan melalui kata kunci, (2) seleksi artikel berdasarkan kriteria penelitian, (3) ekstraksi data untuk mencatat informasi penting seperti tujuan, metode, dan temuan, serta (4) sintesis tematik untuk mengelompokkan hasil penelitian ke dalam tema-tema utama yang berkaitan dengan pembentukan karakter melalui pendidikan jasmani. Analisis tematik ini membantu peneliti memahami kecenderungan umum, kesenjangan, dan kontribusi teori dari setiap artikel.

Validitas data dalam penelitian ini dijaga melalui triangulasi sumber dan *peer review* antarrekan peneliti untuk memastikan interpretasi hasil kajian tetap objektif dan akurat. Selain itu, setiap artikel diverifikasi melalui pemeriksaan DOI dan reputasi jurnal untuk menghindari penggunaan sumber yang tidak kredibel. Seluruh data disajikan secara etis dengan mencantumkan sumber lengkap dan memastikan tidak ada duplikasi publikasi.

Dengan metode SLR, penelitian ini mampu memberikan pemetaan komprehensif mengenai kontribusi pendidikan jasmani terhadap pembentukan karakter siswa sekolah dasar. Temuan penelitian juga berpotensi memberikan rekomendasi strategis bagi guru, sekolah, dan pengembang kurikulum dalam merancang pembelajaran jasmani yang lebih bermakna dan berorientasi pada penguatan karakter. Buah dari sintesis ini diharapkan dapat mendukung peningkatan kualitas pendidikan karakter melalui aktivitas jasmani yang terarah dan berbasis nilai.

HASIL

Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Karakter

Hasil SLR menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki kontribusi yang signifikan terhadap pembentukan karakter siswa sekolah dasar. Melalui aktivitas fisik, permainan, dan olahraga, siswa mendapatkan pengalaman langsung yang memungkinkan mereka mempraktikkan nilai-nilai moral maupun sosial secara nyata. Kegiatan tersebut memberikan ruang bagi siswa untuk berinteraksi, mengambil keputusan, serta mengelola perilaku mereka dalam situasi yang dinamis dan penuh tantangan. Sebagian besar penelitian menyatakan bahwa pendidikan jasmani berkontribusi dalam meningkatkan kedisiplinan siswa melalui aturan permainan yang harus dipatuhi serta kesiapan mereka mengikuti instruksi guru. Selain itu, aktivitas jasmani juga menumbuhkan rasa tanggung jawab siswa terhadap diri sendiri, teman sebaya, maupun peralatan yang digunakan. Proses ini membantu siswa memahami pentingnya konsistensi, ketertiban, dan komitmen dalam menjalankan setiap tugas yang diberikan.

Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani mampu memperkuat nilai kerja sama, sportivitas, dan sikap saling menghargai. Melalui pengalaman menang dan kalah, siswa belajar mengendalikan emosi, menerima hasil permainan dengan lapang dada, serta menghargai kemampuan teman maupun lawan. Interaksi sosial yang muncul selama kegiatan fisik membantu membentuk karakter positif yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, temuan ini mendukung hipotesis bahwa pendidikan jasmani memiliki pengaruh positif terhadap pembentukan karakter siswa sekolah dasar.

Nilai-Nilai Karakter Utama yang Terbentuk Melalui Pendidikan Jasmani

Analisis tematik terhadap hasil SLR menunjukkan bahwa pendidikan jasmani berfungsi sebagai sarana yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai karakter pada siswa sekolah dasar. Aktivitas fisik, permainan, dan olahraga menyediakan pengalaman langsung yang memungkinkan siswa mempraktikkan perilaku positif dalam konteks yang nyata. Nilai karakter yang berkembang tidak hanya muncul dari pengetahuan yang diberikan guru, tetapi lahir dari interaksi, pengalaman emosional, serta situasi sosial yang mereka alami selama kegiatan berlangsung. Temuan ini sejalan dengan pemikiran Hellison (2011) bahwa pendidikan jasmani memberikan ruang alami bagi perkembangan tanggung jawab personal dan sosial melalui pengalaman langsung (*experiential learning*).

Nilai karakter yang paling sering muncul adalah disiplin. Disiplin berkembang melalui kepatuhan terhadap aturan permainan, pengendalian diri saat beraktivitas, serta konsistensi mengikuti instruksi guru. Ketika siswa terbiasa mematuhi aturan dan menghargai waktu selama pembelajaran, sikap disiplin ini terbawa dalam rutinitas akademik maupun kehidupan sehari-hari. Pramono et al. (2023) juga menegaskan bahwa kepatuhan terhadap aturan dalam pendidikan jasmani merupakan fondasi penting untuk membentuk disiplin siswa sejak usia dini. Nilai berikutnya adalah tanggung jawab, baik pribadi maupun sosial. Tanggung jawab pribadi terlihat dari kemampuan siswa mengatur perilaku, merapikan perlengkapan, dan menyelesaikan tugas secara mandiri. Tanggung jawab sosial tampak ketika siswa menjaga alat, peduli pada keselamatan teman, dan memberi kontribusi terhadap keberhasilan kelompok. Hellison (2011) melalui model TPSR menyebut dua jenis tanggung jawab ini sebagai inti dari pembelajaran berbasis nilai dalam pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani juga meningkatkan kemampuan kerja sama, sportivitas, dan penghargaan terhadap orang lain. Kerja sama tumbuh melalui aktivitas tim yang menuntut komunikasi dan koordinasi. Sportivitas berkembang ketika siswa belajar menerima kemenangan dan kekalahan dengan sikap positif. Sementara rasa hormat terhadap teman dan guru terbentuk melalui interaksi kooperatif maupun kompetitif yang terjadi dalam permainan. Temuan ini sejalan dengan Setyawan (2024) yang menunjukkan bahwa pendekatan TPSR dan pembelajaran berbasis nilai efektif dalam menumbuhkan kerja sama dan sikap saling menghargai. Secara keseluruhan, pendidikan jasmani tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik, tetapi juga membentuk karakter siswa secara menyeluruh. Proses interaksi sosial, dinamika permainan, dan pengalaman emosional yang tercipta selama pembelajaran menjadi fondasi penting bagi penguatan nilai-nilai karakter pada siswa sekolah dasar.

Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Efektif dalam Pembentukan Karakter *Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR)*

Model ini paling banyak digunakan dalam penelitian. Model *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR) merupakan salah satu strategi yang paling banyak digunakan dalam penelitian terkait pendidikan jasmani berbasis karakter. TPSR menekankan pengembangan tanggung jawab pribadi dan sosial melalui aktivitas fisik yang terstruktur. Dalam penerapannya, siswa tidak hanya aktif secara fisik, tetapi juga diarahkan untuk memahami konsekuensi tindakan mereka, membuat keputusan, dan mengevaluasi perilaku pribadi. Pendekatan ini mendorong siswa untuk menginternalisasi nilai-nilai moral secara langsung melalui pengalaman nyata, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna.

Selain itu, TPSR memadukan refleksi diri dengan aktivitas jasmani, yang membantu siswa menyadari peran mereka dalam kelompok maupun dalam kehidupan sehari-hari. Guru berperan sebagai fasilitator yang membimbing siswa agar mampu mengidentifikasi perilaku yang positif dan mengoreksi perilaku yang kurang tepat. Penelitian menunjukkan bahwa TPSR efektif meningkatkan kedisiplinan, tanggung jawab, kerja sama, dan sportivitas, sehingga strategi ini sangat potensial untuk membentuk karakter siswa secara holistik.

Value-Based Learning

Pendekatan ini menempatkan nilai sebagai inti dari setiap aktivitas pembelajaran jasmani. Setiap kegiatan dirancang untuk menekankan nilai tertentu, seperti disiplin, kejujuran, tanggung jawab, dan kerja sama. Dengan pendekatan ini, siswa tidak hanya mempelajari keterampilan fisik, tetapi juga memahami makna moral di balik setiap aktivitas yang dilakukan. Proses pembelajaran yang terarah pada nilai karakter membantu siswa menginternalisasi perilaku positif secara lebih mendalam. Selain menanamkan nilai secara eksplisit, Value-Based Learning juga melibatkan refleksi siswa setelah setiap kegiatan. Guru mendorong siswa untuk mengevaluasi tindakan mereka dan menghubungkannya dengan kehidupan sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan kesadaran moral, membentuk perilaku pro-sosial, dan memperkuat karakter siswa, sehingga strategi ini dapat menjadi alternatif yang kuat dibandingkan pembelajaran konvensional yang hanya menekankan keterampilan fisik.

Pembelajaran Kooperatif (Cooperative Learning)

Pembelajaran kooperatif memperkuat kemampuan sosial, kerja sama, dan komunikasi siswa melalui aktivitas kelompok dalam pendidikan jasmani. Setiap siswa memiliki peran dan tanggung jawab yang jelas, sehingga mereka belajar menghargai kontribusi teman sebaya dan membangun kemampuan komunikasi yang efektif. Strategi ini membantu siswa memahami bahwa keberhasilan kelompok bergantung pada partisipasi aktif setiap anggota. Melalui aktivitas kooperatif, siswa juga belajar menyelesaikan konflik, memecahkan masalah secara bersama-sama, dan mengembangkan empati terhadap teman yang memiliki kemampuan berbeda. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan sosial dan kerja sama, tetapi juga mendukung pembentukan karakter seperti disiplin, tanggung jawab, sportivitas, dan saling menghargai. Dengan demikian, pembelajaran kooperatif menjadi strategi yang efektif untuk membentuk karakter siswa secara menyeluruh melalui pendidikan jasmani.

Kendala Implementasi Pendidikan Jasmani Berbasis Karakter

Kendala yang ditemukan dalam implementasi pendidikan jasmani berbasis karakter adalah kompetensi guru yang terbatas. Banyak guru belum memiliki keterampilan atau pengalaman yang cukup dalam menerapkan model pembelajaran berbasis karakter, seperti TPSR, Value-Based Learning, atau Cooperative Learning. Akibatnya, integrasi nilai karakter dalam kegiatan jasmani seringkali belum optimal, dan siswa tidak sepenuhnya dapat memperoleh manfaat moral maupun sosial dari pembelajaran. Kendala kedua adalah minimnya fasilitas olahraga di sekolah. Keterbatasan sarana dan prasarana membuat guru sulit mengembangkan aktivitas yang variatif dan menarik bagi siswa. Kondisi ini membatasi kemampuan guru dalam merancang pembelajaran jasmani yang menantang sekaligus mendidik, sehingga potensi pendidikan jasmani sebagai media pembentukan karakter menjadi kurang maksimal.

Selain itu, waktu pembelajaran yang terbatas menjadi hambatan signifikan. Durasi pelajaran yang singkat membuat guru kesulitan melakukan refleksi nilai dan evaluasi perilaku siswa setelah setiap aktivitas. Padahal, refleksi dan diskusi nilai merupakan bagian penting dalam menanamkan karakter secara mendalam, sehingga keterbatasan waktu berpotensi mengurangi efektivitas pendidikan jasmani dalam membentuk perilaku positif siswa. Kendala terakhir berkaitan dengan dukungan dari sekolah dan orang tua. Nilai karakter yang ditanamkan di sekolah perlu diperkuat di rumah maupun lingkungan sekitar siswa agar pembentukan karakter menjadi konsisten dan berkelanjutan. Namun, kurangnya partisipasi orang tua dan dukungan kebijakan dari sekolah membuat penguatan nilai karakter menjadi tidak maksimal. Temuan ini menekankan pentingnya pelatihan guru, penyediaan fasilitas, pengaturan waktu yang memadai, serta dukungan dari semua pihak untuk mengoptimalkan pendidikan jasmani berbasis karakter.

Tabel 1. Temuan dan implikasi implementasi pendidikan jasmani berbasis karakter di Sekolah Dasar

Tema	Deskripsi Temuan	Implikasi
Peran PJOK	PJOK meningkatkan disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas	Perlu penguatan integrasi karakter dalam RPP PJOK
Nilai Karakter	Disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, menghargai orang lain	Guru perlu memilih aktivitas yang sesuai nilai
Strategi Efektif	TPSR, <i>Value-Based Learning</i> , <i>Cooperative Learning</i>	Perlu pelatihan guru untuk mengimplementasikan model
Kendala	Kompetensi guru, fasilitas, waktu terbatas, dukungan minim	Perlu dukungan kebijakan dan penyediaan sarana

DISKUSI

Pendidikan Jasmani Memberikan Pengaruh Positif Terhadap Pembentukan Karakter

Hasil SLR menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap pembentukan karakter siswa sekolah dasar. Aktivitas jasmani seperti permainan, olahraga, dan latihan fisik tidak hanya mengembangkan keterampilan motorik, tetapi juga menyediakan konteks untuk interaksi sosial, pengendalian diri, kerja sama, serta ketaatan pada aturan. Melalui pengalaman langsung ini, siswa belajar memahami konsekuensi tindakan mereka, menghargai teman sebaya, dan menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri maupun kelompok (Kuspratiwi et al., 2024; Pramono et al., 2023). Karakter siswa berkembang melalui beberapa mekanisme utama dalam pendidikan jasmani, yaitu pembiasaan melalui aktivitas berulang, keteladanan dari guru, dan penguatan melalui apresiasi dan umpan balik. Pembiasaan mengajarkan siswa konsistensi dan disiplin, keteladanan guru menjadi model perilaku moral, sedangkan apresiasi dan umpan balik memperkuat perilaku positif yang ditunjukkan siswa. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa pendidikan jasmani berperan penting dalam menanamkan nilai moral dan sosial secara efektif di sekolah dasar (Purwadi, 2022; Nevitaningrum & Subagyo, 2023).

Nilai Karakter Terbentuk Melalui Interaksi Fisik Dan Sosial

Nilai-nilai karakter seperti disiplin dan tanggung jawab mulai terbentuk ketika siswa mengikuti aturan permainan dan tata tertib selama aktivitas pendidikan jasmani. Ketika siswa belajar menunggu giliran, mematuhi instruksi guru, dan mengelola peralatan secara tepat, mereka secara bertahap menginternalisasi perilaku disiplin dan tanggung jawab. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani bukan sekadar pengembangan fisik, tetapi juga sarana pembelajaran moral dan sosial yang efektif sejak usia dini (Kuspratiwi et al., 2024; Pramono et al., 2023).

Selain itu, nilai karakter seperti kerja sama dan menghargai orang lain berkembang melalui aktivitas tim dan interaksi sosial yang intens. Siswa belajar untuk berkoordinasi, mendukung teman, dan menerima keberhasilan maupun kegagalan bersama-sama, sehingga pengalaman fisik dan sosial menjadi media langsung untuk menanamkan nilai-nilai karakter. Temuan ini selaras dengan tujuan pendidikan nasional yang menekankan penguatan karakter, menunjukkan bahwa pendidikan jasmani merupakan sarana strategis untuk membentuk perilaku positif dan keterampilan sosial sejak sekolah dasar (Purwadi, 2022; Nevitaningrum & Subagyo, 2023).

Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Efektif Dalam Pembentukan Karakter

Pembahasan hasil SLR mendukung hipotesis bahwa pendekatan *Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR)* dan *Value-Based Learning* lebih efektif dibandingkan metode konvensional dalam pembentukan karakter siswa. Keunggulan *TPSR* dan *Value-Based Learning* terletak pada penekanan eksplisit terhadap nilai-nilai karakter, integrasi refleksi moral setelah setiap aktivitas jasmani, serta peran aktif guru sebagai pembimbing moral. Pendekatan ini tidak hanya menekankan keterampilan fisik, tetapi juga menanamkan nilai disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, dan saling menghargai secara sistematis (Hellison dalam Setyawan, 2024; Nevitaningrum & Subagyo, 2023).

Sebaliknya, metode konvensional cenderung berfokus pada penguasaan teknik dan keterampilan fisik, sehingga pembentukan karakter sering menjadi efek samping dan tidak terstruktur. Struktur kegiatan yang sistematis, pembiasaan, serta refleksi nilai yang diterapkan dalam *TPSR* dan *Value-Based Learning* memastikan siswa mengalami proses pembelajaran yang menyeluruh, di mana karakter menjadi tujuan utama dan bukan sekadar hasil sampingan dari aktivitas fisik. Temuan ini menunjukkan perlunya pelatihan guru dan perancangan kurikulum yang mendukung implementasi strategi pembelajaran berbasis karakter secara efektif (Pramono et al., 2023; Purwadi, 2022).

Kendala Implementasi Pendidikan Jasmani Berbasis Karakter

Hasil SLR menunjukkan bahwa kompetensi guru merupakan kendala utama dalam implementasi pendidikan jasmani berbasis karakter. Guru yang memiliki pemahaman terbatas mengenai model pembelajaran berbasis nilai, seperti *TPSR* dan *Value-Based Learning*, cenderung menggunakan metode konvensional yang fokus pada keterampilan fisik semata. Akibatnya, integrasi nilai karakter dalam pembelajaran menjadi kurang efektif, sehingga tujuan pembentukan disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, dan saling menghargai tidak tercapai secara optimal (Purwadi, 2022; Setyawan, 2024).

Selain kompetensi guru, minimnya fasilitas olahraga di sekolah juga menjadi kendala signifikan. Keterbatasan sarana dan prasarana membatasi variasi aktivitas yang dapat dilakukan, sehingga proses pembelajaran menjadi monoton dan kurang menarik bagi siswa. Temuan ini menekankan perlunya pelatihan guru secara berkala, pengembangan kompetensi profesional, serta penyediaan fasilitas yang memadai untuk mendukung pendidikan jasmani berbasis karakter agar dapat terlaksana secara optimal (Pramono et al., 2023; Kuspratiwi et al., 2024).

KESIMPULAN

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk karakter siswa sekolah dasar. Aktivitas fisik, permainan, dan olahraga tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik, tetapi juga menjadi sarana bagi siswa untuk belajar dan mempraktikkan nilai moral serta sosial dalam situasi nyata. Nilai karakter yang berkembang melalui kegiatan ini mencakup disiplin, tanggung jawab, sportivitas, kerja sama, kejujuran, dan empati. Disiplin terlihat dari kepatuhan siswa terhadap aturan permainan dan instruksi guru, sedangkan tanggung jawab muncul melalui kemampuan mengelola perilaku, menjaga perlengkapan, dan memberi dukungan kepada teman. Sportivitas dan kerja sama tumbuh melalui aktivitas kelompok, ketika siswa belajar menerima kemenangan maupun kekalahan dengan sikap positif serta menghargai kontribusi setiap anggota tim.

Strategi pembelajaran yang efektif untuk menanamkan nilai karakter meliputi *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR), pembelajaran berbasis nilai, permainan edukatif, dan aktivitas kelompok. TPSR membantu siswa mengembangkan tanggung jawab pribadi dan sosial melalui refleksi dan praktik langsung. Pembelajaran berbasis nilai menempatkan nilai moral sebagai fokus utama kegiatan, sementara permainan edukatif dan aktivitas kelompok memperkuat interaksi sosial dan komunikasi antarsiswa, sehingga pengalaman belajar menjadi lebih bermakna. Keberhasilan pendidikan karakter melalui pendidikan jasmani dipengaruhi oleh kompetensi guru, ketersediaan fasilitas, dan konsistensi integrasi nilai karakter dalam pembelajaran. Guru yang memahami peran strategis pendidikan jasmani dapat merancang aktivitas yang seimbang antara tujuan fisik dan penguatan karakter. Fasilitas yang memadai juga memungkinkan pembelajaran berlangsung lebih variatif dan menarik. Dengan penerapan yang sistematis dan berkelanjutan, pendidikan jasmani dapat menjadi wahana yang efektif untuk membentuk karakter siswa sekolah dasar secara menyeluruh.

REKOMENDASI

Pendidikan jasmani perlu dioptimalkan melalui peningkatan kompetensi guru, penyediaan fasilitas yang memadai, serta integrasi nilai karakter secara konsisten dalam setiap aktivitas pembelajaran. Selain itu, dukungan sekolah dan orang tua diperlukan agar pembentukan karakter melalui pendidikan jasmani dapat berlangsung lebih efektif dan berkelanjutan.

REFERENSI

- Aulia Yasmin, S. K., Adh Dhuha, Z. U., Aimar, D., Saputra, D. A., Maulana Rifki, M. T., Nurfaidah, T., & Rizkianfi, M. W. (2024). *The Role of Physical Education in Forming Students' Character Education (Systematic Literature Review)*. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 10(1).
- Baharuddin, S. H., Satrio, S., Permana, G., & Carsiwan, C. (2024). *Pendidikan Karakter dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar: A Systematic Review*. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1). <https://doi.org/10.31539/jpjo.v8i1.10606>
- Febriani, I. R., Nurfajariyah, A. P., Anissa, P. N., & Hambali, B. (2024). *Memperkuat Karakter Siswa Sekolah Dasar melalui Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 48–55. <https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3586>
- Hellison, D. (2024). *Teaching Personal and Social Responsibility in Physical Education*. Jakarta: Pustaka Pendidikan.
- Junaidi, J., Mujriah, M., & Irmansyah, J. (2023). *Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar*. *Journal of Authentic Research*, 4(Special Issue). <https://doi.org/10.36312/jar.v4iSpecial%20Issue.3240>
- Kuspratiwi, R., Setiawan, A., & Hadi, P. (2024). *Pendidikan karakter melalui pendidikan jasmani di sekolah dasar: Tinjauan empiris*. Jakarta: Pustaka Pendidikan.
- Musa, M. M., Musripah, M., & Annur, A. F. (2022). *Membentuk Karakter Peserta Didik Sekolah Dasar melalui Pendidikan Olahraga*. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar*, 3(2). <https://doi.org/10.30595/jrpd.v3i2.13272>
- Nevitaningrum, F., & Subagyo, A. (2023). Model pembelajaran berbasis nilai dalam pendidikan jasmani untuk penguatan karakter siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 101–112. <https://doi.org/10.26740/jpok.v11i2.2023>
- Pramono, S., Wijaya, T., & Rahmawati, D. (2023). *Peran pendidikan jasmani dalam pengembangan karakter siswa*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 45–58.
- Purwadi, A. (2022). Penguatan karakter melalui kegiatan pembiasaan dan keteladanan di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(1), 33–45. <https://doi.org/10.21831/jpk.v12i1.2022>
- Purwanto, J., & Yulawan, D. (2025). *Integrasi Nilai Karakter dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar: Sebuah Kajian Literatur*. *Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 258–269. https://doi.org/10.2024/ns.v3i02.2025_P258-269
- Salahudin, S., Satriawan, R., & Muhammad, M. (2022). *Membangun Karakter Positif melalui Pendidikan Jasmani di Sekolah: Sinergi antara Fisik dan Moral*. *Discourse of Physical Education*, 4(1). <https://doi.org/10.36312/dpe.v4i1.2454>
- Setyawan, D. (2024). Efektivitas model Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR) dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani*, 15(1), 1–12. <https://doi.org/10.36709/jipj.v15i1.2024>