

## PEMBENTUKAN KARAKTER MELALUI AKTIFITAS OLAHRAGA

**Bahtiyar Heru Susanto**  
Universitas PGRI Yogyakarta  
(bahtiyar.heru22@gmail.com)

---

### ABSTRAK

Tujuan tulisan ini adalah untuk menggambarkan manfaat aktifitas olahraga dalam membentuk karakter. Hal ini dilatarbelakangi oleh semakin lunturnya moral dan karakter bangsa pada saat ini. Pendidikan olahraga merupakan usaha sadar dan terencana yang dilakukan melalui aktivitas fisik untuk mengembangkan potensi peserta didik, baik menyangkut kepribadian, intelektual, sosial, dan keterampilan. Pendidikan bukan hanya sekedar *transfer of knowledge* kepada peserta didik tetapi lebih kepada *transfer of value*. Nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga adalah: kejujuran, kerjasama, komunikasi, peduli terhadap peraturan, mengatasi masalah, pemahaman, berinteraksi dengan orang lain, pemimpin, nilai usaha, bagaimana untuk menang, bagaimana untuk kekalahan, bagaimana mengatur kompetisi, *fair play*, berbagi, penghargaan diri, peduli diri sendiri, toleransi, kejujuran, disiplin, dan percaya diri. Nilai-nilai tersebut dapat membentuk karakter seseorang yang melakukan aktifitas olahraga baik dalam bentuk individu maupun kelompok.

Nilai dalam olahraga salah satunya adalah memberi kesempatan berinteraksi dengan orang lain (*connecting with other*) merupakan salah satu atribut pembangunannya yang paling kuat. Olahraga adalah proses hubungan sosial yang menyatukan pemain, tim, pelatih, sukarelawan dan penonton serta menyatukan siapapun dari semua kalangan masyarakat. Hubungan dalam masyarakat ini membangun hubungan yang baik sehingga mampu menyatukan orang-orang dari berbagai latar belakang.

***Kata kunci:*** pembentukan karakter, nilai, aktivitas olahraga

---

## **A. PENDAHULUAN**

Pendidikan bagi kehidupan manusia merupakan kebutuhan primer dan mutlak yang harus dipenuhi sepanjang hayat. Pendidikan yang benar akan membentuk manusia yang mempunyai mental dan karakter baik, tidak terkecuali dalam pendidikan olahraga. Berdasarkan UU No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN), olahraga dibagi menjadi tiga pilar, yaitu Olahraga Pendidikan, Olahraga Prestasi, dan Olahraga Rekreasi. Olahraga dapat menjadi media pendidikan yang menjadikan pilar keselarasan serta keseimbangan hidup sehat dan harmonis. Olahraga merupakan pilar penting karena jiwa fairplay, sportivitas, team work, dan nasionalisme dapat dibangun melalui olahraga. Melalui aktivitas olahraga kita banyak mendapatkan hal-hal yang positif. Olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik belaka, olahraga juga dapat membentuk karakter dan mental seseorang.

Pembentukan karakter seseorang dapat dilakukan salah satunya melalui aktivitas olahraga. Manusia yang sehat jasmani maupun rohani manusia akan berpengaruh terhadap dinamika interaksi bermasyarakatnya. Sejalan dengan itu, pendidikan akan terus mengalami perkembangan sesuai dengan perkembangan zaman. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani dan aktivitas olahraga bagi masyarakat luas memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada semua lapisan masyarakat untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani atau olahraga serta bersosial antar masyarakat yang satu dengan masyarakat yang lain. Olahraga memberi kesempatan yang sangat baik untuk menyalurkan tenaga dengan jalan yang baik di dalam lingkungan persaudaraan dan persahabatan untuk persatuan yang sehat dan suasana yang akrab dan gembira.

Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola

hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan juga memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Menurut UNESCO, jika ingin membangun dan berusaha memperbaiki keadaan seluruh bangsa, maka haruslah dari pendidikan, sebab pendidikan adalah kunci menuju perbaikan terhadap peradaban. Oleh karena itu UNESCO merumuskan bahwa pendidikan itu adalah:

1. *Learning how to think* (Belajar bagaimana berpikir)
2. *Learning how to do* (Belajar bagaimana melakukan)
3. *Learning how to be* (Belajar bagaimana menjadi)
4. *Learning how to learn* (Belajar bagaimana belajar)
5. *Learning how to live together* (Belajar bagaimana hidup bersama)

Dengan demikian, jelaslah bahwa pendidikan adalah sesuatu yang sangat penting dan mutlak bagi umat manusia. Oleh karena itu, pendidikan bukan hanyasekedar *transfer of knowledge* kepada peserta didik tetapi lebih kepada *transfer of value*. Tujuan pendidikan sesungguhnya menciptakan pribadi yang memiliki sikap dan kepribadian yang positif. Pendidikan karakter melalui proses belajar mengajar di sekolah yang diintegrasikan dalam pendidikan jasmani. Maksun (2009:26), melalui olahraga orang dapat belajar banyak hal tentang nilai-nilai keutamaan hidup, seperti nilai persamaan dan kebersamaan, *fair play*, kedisiplinan, tanggung jawab, dan perjuangan. Nilai-nilai tersebut dapat membentuk karakter dan perilaku seseorang yang melakukan aktifitas olahraga baik dalam bentuk individu maupun kelompok.

Pendidikan adalah investasi masa depan yang dapat membangun mental dan karakter seseorang. Hal tersebut seiring dengan pepatah dalam dunia olahraga, “Men Sana in Corpora Sanno” yaitu didalam tubuh yang kuat akan terdapat jiwa yang sehat pula. Falsafah tersebut menggambarkan bahwa

dalam rangka peningkatan kualitas hidup baik secara batiniah dan kualitas kerja jasmaniah, pencapaian sehat bugar sangat dibutuhkan. Dalam situasi tersebut, olahraga merupakan media pendidikan yang seharusnya dan selayaknya menjadi pilar keselarasan serta keseimbangan hidup sehat dan harmonis. Olahraga merupakan pilar penting karena jiwa fairplay, sportivitas, team work, dan nasionalisme dapat dibangun melalui olahraga. Melalui aktivitas olahraga kita banyak mendapatkan hal-hal yang positif. Olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik belaka, olahraga juga dapat melatih sikap dan mental serta membentuk karakter bangsa.

## **B. PEMBAHASAN**

Sebelum membahas lebih jauh, terdapat beberapa domain olahraga yang dikenal di Indonesia, yakni: olahraga prestasi, pendidikan olahraga, dan olahraga rekreasi. Tulisan ini tidak akan mempermasalahkan mengenai definisi setiap istilah tersebut, melainkan melihat lebih jauh mengenai nilai yang terkandung di dalamnya. Istilah-istilah tersebut subjek dasarnya adalah olahraga, sehingga menginduk pada Ilmu Keolahragaan (*sport sciences*) dan secara yuridis mengacu pada UUNo. 3/2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Sementara itu, terdapat istilah yang menggunakan keterangan tambahan “pendidikan” yaitu olahraga pendidikan. Subjek dasar dari istilah tersebut adalah pendidikan namun tetap menginduk pada Ilmu Pendidikan secara yuridis mengacu pada UU No. 20/2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Dalam tulisan ini sengaja digunakan istilah pendidikan olahraga untuk memberikan kesan kuat makna pendidikan. Pendidikan Olahraga didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana yang dilakukan melalui aktivitas fisik terpilih untuk mengembangkan potensi peserta didik secara paripurna, baik menyangkut kepribadian, intelektual, sosial, dan keterampilan. Nilai-nilai pendidikan yang ada dalam aktivitas olahraga menjadi hal yang sangat penting untuk diketengahkan. Sementara itu, nilai (*value*) dalam tulisan

ini didefinisikan sebagai "... *an enduring belief that a specific mode of conduct or endstate of existence is personally or socially preferable to an opposite or converse mode of conduct or end-state of existence* (Schwartz & Bilsky, 1990: 878-891). Banyak aspek nilai-nilai pendidikan yang terkandung di dalam aktivitas olahraga yaitu: kejujuran (*honesty*), trust (*percaya*), kerjasama (*cooperation*), komunikasi (*communication*), peduli terhadap peraturan (*respect for the rules*), mengatasi masalah (*problem solving*), pemahaman (*understanding*), menjalin hubungan dengan orang lain (*connecting with others*), pemimpin (*leadership*), peduli terhadap orang lain (*respect to others*), nilai usaha (*value of effort*), bagaimana untuk menang (*how to win*), bagaimana untuk kekalahan (*how to lose*), bagaimana mengatur kompetisi (*how to manage competition*), *fair play*, berbagi (*sharing*), penghargaan diri (*self esteem*), peduli diri sendiri (*self respect*), toleransi (*tolerance*), kejuangan (*resilience*), disiplin (*discipline*), percaya diri (*confidence*), dan masih banyak nilai yang lainnya.

Pembentukan nilai dilihat sebagai sebuah proses reorganisasi dan transformasi struktur dasar penalaran individu (Maksum, 2007). Menurut Popov (2000) pembentukan nilai bukanlah sekadar menemukan berbagai macam peraturan dan sifat-sifat baik melainkan suatu proses yang membutuhkan perubahan struktur kognitif dan rangsangan dari lingkungan sosial. Dengan demikian, siapa saja yang melakukan aktivitas olahraga maka akan melalui proses transformasi struktur yang berhubungan dengan kognitifnya sehingga dapat merubah perilaku seseorang ke arah yang lebih baik. Hal tersebut sesuai menurut Stornes & Ommundsen (2004: 205) bahwa berpartisipasi dalam kegiatan olahraga tidak dengan sendirinya membentuk nilai individu, tetapi apa yang dianggap sebagai nilai-nilai tersebut harus diorganisasi, dikonstruksi dan ditransformasikan ke dalam struktur dasar penalaran individu yang berpartisipasi di dalamnya.

United Nations(2003) melalui Task force on Sport forDevelopment and Peace menyatakan bahwaolahraga merupakan instrumen yang efektif untuk mendidik kaum muda, terutama dalam hal nilai-nilai sosial dalam berhubungan dengan orang lain:

*“Sport’s value as a social connector is one of its most powerful development attributes. Sport is an inherently social process bringing together players, teams, coaches, volunteers and spectators. Sport creates extensive horizontal webs of relationships at the community level, and vertical links to national governments, sport federations, and international organizations for funding and other forms of support. These community sport networks, when inclusive, are an important source of social networking, helping to combat exclusion and fostering community capacity to work collectively to realize opportunities and address challenges. Programs that reflect the best values of sport fair play, teamwork, cooperation, respect for opponents, and inclusion reinforce this process by helping participants to acquire values and life skills consistent with positive social relationships, collaborative action, and mutual support. If the population involved is broadly inclusive, sport’s connecting dimension can help to unify people from diverse backgrounds and perspectives, establishing a shared bond that contributes positively to social cohesion. For this reason, sport has long been used as a means to promote national unity and harmony within and across nations.”*

Pendidikan karakter merupakan suatu pendidikan yang diterapkan ke dalam pemikiran seseorang untuk membentuk akhlak jasmani dan rohani maupun budi pekerti agar lebih baik dari sebelumnya sehingga dapat mengurangi krisis moral. Pembentukan karakter adalah usaha paling penting yang pernah diberikan kepada manusia, yang merupakan tujuan luar biasa dari sistem pendidikan yang benar. Undang Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3 mengamanatkan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk karakter 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.

Nilai-nilai dalam olahraga merupakan atribut pembentukan karakter yang paling kuat. Olahraga adalah proses hubungan sosial yang menyatukan pemain, tim, pelatih, sukarelawan dan penonton serta menyatukan siapapun dari semua kalangan masyarakat. Olahraga dalam kehidupan memiliki eksistensi yang signifikan, oleh karena itu olahraga dapat dikatakan sebagai miniaturnya kehidupan. Olahraga disebut sebagai minaturnya kehidupan, karena seluruh komponen manusia yang meliputi komponen kognitif, afektif, dan psikomotorik bekerja saat melakukan olahraga. Sependapat dengan hal tersebut Mutohir (2004:25) mengatakan bahwa olahraga pada hakikatnya adalah “miniatur” kehidupan. Pernyataan ini mengandung maksud bahwa esensi esensial dari kehidupan manusia dalam keseharian dapat dijumpai pula dalam olahraga. Contoh konkret yang dapat dikemukakan di sini, misalnya persaingan. Dalam sepanjang kehidupannya, manusia tidak pernah luput dari persaingan, seakan-akan orang ditakdirkan untuk saling bersaing menjadi yang terbaik.

Semua macam olahraga mempunyai fungsi yang relatif sama, yaitu mengembangkan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Wilkerson dan Dodder (1979:50) merinci tujuh fungsi olahraga, yaitu: (1) pelepasan emosi; (2) menunjukkan identitas; (3) kontrol sosial; (4) sosialisasi; (5) agen perubahan; (6) semangat kolektif; dan (7) sukses. Tujuan yang ingin dicapai melalui aktivitas olahraga, dapat dikelompokkan menjadi lima, yaitu: (1) memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia; (2) menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, dan disiplin; (3) mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa; (4) memperkuat ketahanan nasional; dan (5) mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan.

Nilai-nilai olahraga merupakan sesuatu yang tidak asing lagi bagi semua orang dan dapat dijumpai dengan mudah dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa sejatinya olahraga mengandung nilai-nilai yang sangat

esensial bagi kehidupan manusia. Dicontohkan pada saat sekelompok orang bermain futsal, dalam permainan futsal bukan hanya sekedar menendang dan menggiring bola saja, melainkan juga diharuskan membangun kerja sama dan kepercayaan terhadap orang lain. Seorang pemain akan kesulitan memasukkan bola ke gawang lawan tanpa ada kerja sama dengan teman satu timnya. Kerja sama akan terjalin, jika di antara pemain ada rasa saling percaya.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh aktivitas olahraga terhadap kepribadian, seperti konsep diri, stress, penyimpangan perilaku, dan integrasi sosial. Hasil studi Biddle, Sallis, dan Cavill (1998) menunjukkan bahwa remaja yang aktif dalam olahraga penyimpangan perilakunya

lebih kecil jika dibandingkan remaja yang tidak berpartisipasi dalam olahraga. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Brinkhoff (1998) menunjukkan bahwa remaja yang terlibat dalam aktivitas olahraga lebih memiliki ketahanan dan mampu mengatasi stres dari lingkungannya. Hasil penelitian Biddle, Sallis, dan Cavill pada tahun 1998 (Mutohir, 2004:31-32) tentang konsep diri menyatakan bahwa remaja yang terlibat aktif dalam kegiatan olahraga menunjukkan tingkat kepercayaan diri lebih tinggi daripada remaja yang tidak aktif terlibat dalam kegiatan olahraga.

Nilai-nilai luhur yang terkandung dalam olahraga yang sejatinya juga merupakan nilai-nilai yang ada dalam kehidupan sehari-hari. Sebaik dan semulia apapun nilai-nilai tersebut, tentu tidak akan mempunyai makna jika tidak mampu diaktualisasikan dan diimplementasikan dalam kehidupan nyata. Oleh sebab itu, yang penting adalah kemauan dari setiap individu untuk memulai hidup dengan baik yang dilandasi oleh nilai-nilai tersebut. Setelah nilai-nilai olahraga sudah teraktualisasi langkah selanjutnya dan ini yang penting adalah mengimplementasikan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

### C. KESIMPULAN

Pendidikan adalah sesuatu yang sangat penting dan mutlak bagi umat manusia. Oleh karena itu, pendidikan bukan hanya sekedar *transfer of knowledge* kepada peserta didik tetapi lebih kepada *transfer of value*. Tujuan pendidikan sesungguhnya menciptakan pribadi yang memiliki sikap dan kepribadian yang positif. Pendidikan olahraga dilakukan melalui aktivitas fisik untuk mengembangkan potensi peserta didik secara paripurna, baik menyangkut kepribadian, intelektual, sosial, dan keterampilan.

Aktivitas olahraga disebut sebagai minatnya kehidupan, karena seluruh komponen manusia yang meliputi komponen kognitif, afektif, dan psikomotorik bekerja saat melakukan olahraga. Selain itu maksud dari pernyataan ini adalah bahwa esensi-essensial dari kehidupan manusia dalam keseharian dapat dijumpai pula dalam aktivitas olahraga.

Nilai-nilai luhur yang terkandung dalam olahraga yang sejatinya juga merupakan nilai-nilai yang ada dalam kehidupan sehari-hari. Sebaik dan semulia apapun nilai-nilai tersebut, tentu tidak akan mempunyai makna jika tidak mampu diaktualisasikan dan diimplementasikan dalam kehidupan nyata. Oleh sebab itu, yang penting adalah kemauan dari setiap individu untuk memulai hidup dengan baik yang dilandasi oleh nilai-nilai tersebut. Setelah nilai-nilai olahraga sudah teraktualisasi langkah selanjutnya dan ini yang penting adalah mengimplementasikan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. 2007. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Biro Humas dan Hukum.
- Maksum, A. 2007. *Psikologi olahraga: Teori dan aplikasi*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Mutohir, Toho Cholik. 2004. *Olahraga dan pembangunan*. Jakarta: Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga, Direktorat Jenderal Olah-raga, Departemen Pendidikan Nasional.
- Popov, L.K. 2000. *The virtues project, simple ways to create a culture of character: Educator's guide*. California: Jalmar Press.
- Schwartz, S.H. & Bilsky, W. 1990. "Toward a theory of the universal content and structure of values: extensions and cross-cultural replications". *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Stornes, T., & Ommundsen, Y. 2004. "Achievement goals, motivational climate and sports personship: A study of young handball players". *Scandinavian Journal of Educational Research*.
- United Nations. 2003. *Sport for development and peace: Towards achieving the millennium development goals*. Report from the United Nations Inter-Agency Task Force on Sport for Development and Peace.
- Wilkerson, M., & Dodder, B.A. 1979. "What Sport Does for People." *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. (50, 2). hlm.50-51.