

PEMBENTUKAN KARAKTER MELALUI OLAHRAGA



Oleh:
Sumaryanto

Diskusi Kajian Olahraga yang diselenggarakan oleh BEM FIK

Di FIK UNY 19 April 2012

A. Pendahuluan

Pendidikan adalah investasi masa depan. Melalui pendidikan maka mental dan karakter dapat terbangun. 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 kita.

Pembentukan karakter bangsa dapat dilakukan salah satunya melalui olahraga. Dengan olahraga kita bisa kembangkan karakter bangsa, sportivitas sekaligus merekatkan persatuan bangsa. Atas dasar tersebut, semua komponen bangsa harus memberikan andil dalam memajukan olahraga nasional. Menurut Irwan Prayitno (2008), secara normatif dan sebagaimana telah hampir dapat diterima oleh umumnya kita sekalian, pembentukan karakter bangsa merupakan hal yang amat penting bagi generasi muda dan bahkan menentukan nasib bangsa dimasa yang akan datang.

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.

B. Karakter

Karakter atau watak merupakan perpaduan dari segala tabiat manusia yang bersifat tetap sehingga menjadi “tanda” khusus untuk membedakan antara satu orang dengan orang lainnya. Dalam bahasa Yunani, *Charasein* (karakter) berarti mengukir corak yang tetap dan tidak terhapuskan. Sedangkan Barnadib (1988) mengartikan watak dalam arti psikologis dan etis, yaitu menunjukkan sifat memiliki pendirian yang teguh, baik, terpuji, dan dapat dipercaya. Berwatak berarti memiliki prinsip dalam arti moral.

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

1. Achievement Motivation

Manusia yang memiliki karakter dengan motivasi seperti ini selalu berusaha untuk mendapat prestasi yang terbaik. Ciri-cirinya adalah mengurung diri di kamar untuk selalu belajar serta kurang peka terhadap lingkungan.

2. *Popularity Motivation*

Manusia dengan karakter seperti ini selalu mengutamakan hubungan sosial, rela meninggalkan kepentingan pribadinya untuk urusan pertemanan. Cirinya adalah pada umumnya menghabiskan waktu berjam-jam demi membina hubungan sosial yang baik.

3. *Power Motivation*

Manusia dengan karakter ini cenderung bersifat pemimpin, selalu ingin lebih pandai, kuat, dan berkuasa.

Pembentukan karakter-karakter tersebut dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Cattell menyebutkan bahwa sepertiga kepribadian manusia dipengaruhi oleh faktor genetik, sedangkan dua pertiga sisanya dipengaruhi oleh lingkungan. Lingkungan memiliki pengaruh yang signifikan pada kepribadian manusia. Anak dilahirkan melalui asal-usul genetik yang baik dan akan berinteraksi dengan lingkungan saat tumbuh dan berkembang. Jika anak tersebut tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang kurang mendukung, maka potensi yang dimiliki pun tidak akan berkembang dengan baik. Hal tersebut seiring dengan pendapat E. Fromm bahwa karakter manusia dapat mengalami perubahan. Pernyataan tersebut dibuat untuk menolak sebuah syair, "Sesungguhnya pohon yang jelek, jelek pulalah sifatnya, walau ia tumbuh di taman surga". Dengan demikian, watak atau karakter dapat dibentuk melalui pendidikan yang didapatkan oleh manusia melalui lingkungan dari luar dirinya.

C. Strategi Pembentukan Karakter

Untuk menumbuhkan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa perlu menggunakan strategi sehingga terbentuk

karakter yang idealis. Menurut Anifral Hendri (2008), ada beberapa strategi dalam pembentukan karakter, 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 *fairplay* 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.

Sedangkan menurut Stefan Sikone (2006), dalam melaksanakan pembentukan karakter, generasi muda memiliki 3 peran penting yaitu:

1. Sebagai pembangun kembali karakter bangsa (*charater builder*).

Peran generasi muda adalah membangun kembali karakter positif bangsa. Hal ini tentunya sangat berat, namun esensinya adalah adanya kemauan keras dan komitmen dari generasi muda untuk menjunjung nilai-nilai moral di atas kepentingan-kepentingan sesaat sekaligus upaya kolektif untuk menginternalisasikannya.

2. Sebagai pemberdaya karakter (*character enabler*).

Generasi muda dituntut untuk mengambil peran sebagai pemberdaya karakter. Bentuk praktisnya adalah kemauan dan hasrat yang kuat dari generasi muda untuk menjadi role model dari pengembangan karakter bangsa yang positif.

3. Sebagai perekayasa karakter (*character engineer*).

Peran yang terakhir ini menuntut generasi muda untuk terus melakukan pembelajaran. Harus diakui bahwa pengembangan karakter positif bangsa bagaimanapun juga menuntut adanya modifikasi dan rekayasa yang tepat disesuaikan dengan perkembangan jaman. Dalam hal ini peran generasi muda sangat diharapkan oleh bangsa, karena ditangan merekalah proses pembelajaran dapat berlangsung dalam kondisi yang paling produktif.

D. Pengembangan Olahraga di Indonesia

Berdasarkan UU No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN), olahraga dibagi menjadi tiga pilar, yaitu Olahraga Pendidikan, Olahraga Prestasi, dan Olahraga Rekreasi.

1. Olahraga Pendidikan (*Education Sport*)

Olahraga pendidikan adalah olahraga yang diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan.

2. Olahraga Rekreasi (*Sport for All*)

Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dapat dilaksanakan oleh setiap orang, satuan pendidikan, perkumpulan, maupun organisasi olahraga.

3. Olahraga Prestasi (*Competitive Sport*)

Olahraga prestasi adalah olahraga yang orientasinya pada pencapaian prestasi.

Potensi pengembangan olahraga dapat dikembangkan dari ruang lingkup yang telah diuraikan diatas. Potensi tersebut dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Faktor/Ruang Lingkup	Pendidikan	Rekreasi	Prestasi
Partisipasi	Kulikuler	Sehat dan kebugaran	Atlet elit
	Ekstrakulikuler	<i>Outdoor activity</i>	Klub olahraga
	Klub sekolah	Pemasalan olahraga	
<i>Tools</i>	Penjasor	Instruktur	Pelatih
	Pelatih	Manajemen event	Perwasitan
	Organisator	Sarana prasarana	Manajemen event
	Perwasitan	Buku pedoman	Buku kepelatihan
	Sarana prasarana	Organisator	Sarana prasarana

	Manajemen event	Teknologi Informasi	Organisator
	Buku	Pengetahuan	Teknologi Informasi
Publik	Siswa	Masyarakat luas	Masyarakat olahraga
	Orangtua	Kesehatan	Ketangkasan
	Simpatisan olahraga	Pendukung	Kejuaraan
Media	Media cetak	Media cetak	Media cetak
	Media elektronik televisi	Media elektronik televisi	Media elektronik televisi
<i>Partner</i>	Pemerintah	Pemerintah	Pemerintah
	<i>Non Government Organization (NGO)</i>	<i>Non Government Organization (NGO)</i>	<i>Non Government Organization (NGO)</i>
	<i>Broadcasting</i>	<i>Broadcasting</i>	<i>Broadcasting</i>

Potensi pengembangan olahraga yang memiliki daya jual dan bermanfaat dalam pembentukan karakter dapat pula dianalisis melalui kekuatan, kelemahan, peluang dan tantangan yang ada.

STRENGTHS	<ul style="list-style-type: none"> - Populasi sebagai potensi pasar. - Sumber Daya Alam (SDA) yang melimpah sebagai bahan baku industri. - Sumber Daya Manusia (SDM) sebagai dasar Bergeraknya industri. - OTDA yang memacu beberapa daerah untuk menjadikan olahraga sebagai ikon bagi sebuah daerah.
WEAKNESSES	<ul style="list-style-type: none"> - Citra dan apresiasi olahraga masih rendah.

	<ul style="list-style-type: none"> - Prestasi olahraga belum baik. - Terjadinya kerusuhan dalam olahraga. - Penyelenggaraan <i>event</i> yang belum profesional. - SDM yang belum berkualitas (<i>low skill</i>).
OPPORTUNITIES	<ul style="list-style-type: none"> - Peningkatan ketrampilan (<i>life skill</i>). - Optimalisasi <i>stake-holder</i> keolahragaan. - Pemberdayaan ekonomi kerakyatan sebagai penghubung antara kegiatan olahraga dan kepemudaan serta kemasyarakatan.
THREATS	<ul style="list-style-type: none"> - Teknologi elektronika yang membuat generasi muda mengalami penurunan aktivitas gerak. - Kondisi sosial ekonomi yang belum pulih dari krisis multidimensi sehingga perhatian masyarakat cenderung kepada hal-hal yang bersifat primer seperti ekonomi dan lapangan pekerjaan sementara olahraga belum menjadi prioritas utama masyarakat.

Olahraga dalam kehidupan memiliki eksistensi yang signifikan. Olahraga dapat dikatakan sebagai miniaturnya kehidupan, menembus tingkatan atau tatanan masyarakat, dan menurut D.Mac.Arthur sebagai “penjaga negara”. Olahraga disebut sebagai miniaturnya kehidupan, karena seluruh komponen manusia yang meliputi komponen kognitif, afektif, dan psikomotorik bekerja saat melakukan olahraga. Menurut Eldon, tatanan yang ditembus oleh olahraga diantaranya status sosial, mode, dan etika.

E. Nilai-Nilai Dalam Olahraga

Di tengah carut marutnya kehidupan masyarakat Indonesia dewasa ini, tentunya sangat dibutuhkan orang-orang yang dalam setiap sepak terjangnya menjunjung tinggi nilai-nilai moral kemanusiaan. Untuk mewujudkan semua itu diperlukan individu-individu yang berkarakter dan memegang teguh nilai-nilai kebangsaan. Dalam konteks inilah olahraga menjadi bagian penting sebagai sebuah instrumen pembentukan nilai dan karakter bangsa.

Karakter merupakan nilai-nilai perilaku manusia yang berhubungan dengan Tuhan YME, diri sendiri, sesama manusia, lingkungan, dan kebangsaan yang terwujud dalam pikiran, sikap, perasaan, perkataan dan perbuatan berdasarkan norma-norma agama, hukum, tata krama, budaya dan adat istiadat. Individu yang berkarakter baik adalah individu yang bisa membuat keputusan dan siap mempertanggungjawabkan setiap akibat dari keputusan yang dibuatnya.

Olahraga pada hakikatnya adalah miniatur kehidupan. Pernyataan ini mengandung maksud bahwa esensi-esensi dasar dari kehidupan manusia dalam keseharian dapat dijumpai pula dalam olahraga. Olahraga mengajarkan kedisiplinan, jiwa sportif, tidak mudah menyerah, jiwa kompetitif yang tinggi, semangat bekerjasama, mengerti akan aturan dan berani mengambil keputusan kepada seseorang.

United Nations (suatu organisasi non-pemerintah terakreditasi (LSM) di PBB) (2003) juga menyatakan bahwa olahraga merupakan instrumen yang efektif untuk mendidik kaum muda terutama dalam nilai-nilai. Menurut United Nations sejumlah nilai yang ada dan dapat dipelajari melalui aktivitas olahraga meliputi: *cooperation* (kerjasama), *communication* (komunikasi), *respect for the rules* (menghargai peraturan), *problem-solving* (memecahkan masalah), *understanding* (pengertian), *connection with others*

(menjalin hubungan dengan orang lain), *leadership* (kepemimpinan), *respect for others* (menghargai orang lain), *value of effort* (kerja keras), *how to win* (strategi untuk menang), *how to lose* (strategi jika kalah), *how to manage competition* (cara mengatur pertandingan), *fairplay* (bermain jujur), *sharing* (berbagi), *self-esteem* (penghargaan diri), *trust* (kepercayaan), *honesty* (kejujuran), *self-respect* (menghargai diri sendiri), *tolerance* (toleransi), *resilience* (kegembiraan dan keuletan), *team-work* (kerjasama sekelompok), *discipline* (disiplin) dan *confident* (percaya diri).

Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan adanya pengaruh aktivitas olahraga terhadap dimensi pribadi, seperti konsep diri, stress, penyimpangan perilaku dan integrasi sosial. Hasil studi beberapa ahli menunjukkan bahwa: 1. Remaja yang aktif dalam olahraga, penyimpangan perilakunya lebih kecil dibandingkan remaja yang tidak berpartisipasi dalam olahraga. 2. Remaja yang terlibat dalam aktivitas fisik lebih memiliki ketahanan dan mampu mengatasi stressor dari lingkungannya. 3. Remaja pada umumnya membutuhkan dukungan sosial, tidak saja dari kelompoknya melainkan juga dari kelompok dan institusi lainnya. 4. Remaja yang terlibat aktif dalam kegiatan olahraga menunjukkan tingkat kepercayaan dirinya (*self confidence*) lebih tinggi daripada remaja yang tidak aktif terlibat dalam kegiatan olahraga.

Pada akhirnya betapapun baik dan mulianya nilai nilai luhur yang terkandung dalam olahraga yang sejatinya juga merupakan nilai nilai yang ada dalam kehidupan sehari hari, tidak akan mempunyai makna apa pun jika tidak 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 keutamaan dan didukung oleh keteladanan para pemimpin seperti orangtua, guru, pemuka masyarakat dan kepala pemerintahan dari tingkat yang terendah sampai tertinggi. Para

pemimpin harus memberikan teladan yang baik, apa yang diucapkan harus berbanding lurus dengan apa yang dilakukan.

Sungguh bukan pekerjaan yang mudah, namun dengan adanya komitmen (*political will* dan *political action*) dari semua pihak tidak ada barang yang tidak mungkin di dunia ini. Dengan didukung oleh semua pihak dan disertai dengan visi dan misi yang sama, mudah mudahan tekad untuk menjadikan olahraga sebagai instrumen untuk membangun nilai dan karakter bangsa dapat menjadi kenyataan.

F. Olahraga dan Karakter

Dalam dunia olahraga, perlu dikembangkan budaya sinergis berbagai unsur yang berkarakter, antara lain sinergis dari lembaga pendidikan (perguruan tinggi), lembaga pemerintahan, *stake-holder*, dan unsur lainnya. Pencapaian prestasi merupakan salah satu perwujudan dari pilar olahraga prestasi. Tiga pilar atau tripilar yang telah disebutkan diatas sebagai penyangga pencapaian prestasi, kebugaran dan pendidikan anak bangsa yang berkarakter terdiri dari pengembangan olahraga prestasi, olahraga rekreasi, dan olahraga pendidikan. Filosofis Ilmu Padi merupakan salah satu perwujudan pembentukan karakter olahraga dimana semakin tinggi prestasi yang diraih namun tetap menunduk dan tidak sombong dan tetap santun.

Sebagai fenomena sosial dan kultural, olahraga tidak bisa melepaskan dari ikatan moral kemodernan yang kompleks. Penerimaan eksistensinya secara sosiologis dijamin oleh kemampuannya dalam menyesuaikan diri dengan pasar, atau sebaliknya, pasar yang akan menjadikannya sebagai sasaran ekstensifikasinya. Langkah strategis untuk pengembangan dan penanaman moral serta pembentukan karakter melalui olahraga adalah dengan menjadikan aktivitas olahraga sebagai "*icon and character building*". Hal tersebut seiring dengan perkembangan dunia yang semakin kompleks dan syarat akulturasi.

Plato menyebutkan bahwa pendidikan adalah alat pembentuk karakter bagi seluruh warga negara. Sampai saat ini olahraga telah digunakan untuk pembentukan karakter, namun implemementasi untuk hal tersebut masih sangat perlu dioptimalkan pelaksanaannya. Apabila hal tersebut digarap dengan professional maka karakter pelaku olahraga Indonesia akan muncul sampai ke kehidupan sehari-harinya. Olahraga sebagai ikon sebuah negara dapat menjadi mobil mewah untuk sosialisasi dan promosi serta meningkatkan *prestise* dan *price* dari sebuah negara.

G. Kesimpulan

Olahraga merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan sebagai alat pembentukan karakter manusia. Olahraga dengan slogan *sport for all*, merupakan langkah awal yang strategis menuju pembentukan karakter. Pembentukan karakter selain dilandasi oleh budaya nasional juga diwarnai oleh budaya dan ciri khusus cabang olahraga yang dilakukan. Oleh karena itu untuk mengangkat citra Indonesia di mata dunia maka salah satu cara adalah membangun kebesaran Indonesia kembali: bangunlah olahraganya.

Dengan berolahraga, banyak karakter positif yang dapat terbentuk pada perilaku olahraga tersebut. Melalui olahraga, seseorang akan memiliki tanggungjawab, rasa hormat dan memiliki kepedulian dengan sesama. Nilai-nilai ketekunan, kejujuran dan keberanian juga dapat diperoleh dari aktivitas olahraga dan tentu masih banyak lainnya. Selain itu merupakan langkah awal untuk memosisikan kembali olahraga dalam pembentukan karakter.

Daftar Pustaka

Anifral Hendri. 2008. *Ekskul Olahraga Upaya Membangun Karakter Siswa*. Jambi Pos, Sabtu 13 September 2008.

Irwan Prayitno. 2008. *Refleksi Pembangunan Pemuda dan Olahraga Indonesia*.

Koe Seema A. Doni. *Pendidikan Karakter*. Jakarta: Grasindo

Menpora. 2005. *Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

Menpora. 2006. *Industri Olahraga; Tantangan dan Peluang Industri Masa Depan*. Jakarta.

Stefan Sikone. 2006. Pembentukan Karakter Dalam sekolah. Pos Kupang, Kolom Opini. Jumat, 12 Mei 2006.