

B8

PROCEEDING

Seminar Nasional
Ikatan Alumni (IKA)
Universitas Negeri Yogyakarta
2012

IMPLEMENTASI PENDIDIKAN
KARAKTER DALAM MEMBANGUN
BANGSA

DASAR — 173

14. PENANAMAN *SELF EFFICACY* MAHASISWA CALON GURU IPA SEKOLAH DASAR MELALUI REDESAIN 5 E *LEARNING CYCLE* — 183
15. PENINGKATAN KUALITAS PEMBELAJARAN DAN MEMBANGUN KARAKTER KERJA MELALUI PEMBELAJARAN BERBASIS *LESSON STUDY* — 197
16. PERAN PENDIDIKAN SAINS DALAM PEMBENTUKAN PESERTA DIDIK YANG RELIGIUS — 207
17. IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KARAKTER PEMBENTUKAN AKHLAK MULIA PENDIDIK DAN PESERTA DIDIK MELALUI PROGRAM SEKOLAH — 219
18. IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KARAKTER AKHLAK MULIA PESERTA DIDIK DI SEKOLAH MELALUI PROSES PELAJARAN BAHASA INDONESIA — 231
19. PERAN PENTING TENAGA ADMINISTRASI SEKOLAH DALAM PENGUATAN BUDAYA SEKOLAH UNTUK IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KARAKTER — 241
20. UPAYA PENGEMBALIAN PENDIDIKAN KARAKTER PESERTA DIDIK YANG HILANG DAN IMPLEMENTASINYA DI SEKOLAH — 253
21. BAHAN AJAR MEMBACA CERITA FIKSI REALISTIK BERBASIS KECERDASAN SPIRITUAL UNTUK PENGEMBANGAN KARAKTER — 263
22. PENANAMAN KARAKTER MELALUI PEMBELAJARAN BAHASA INDONESIA YANG MENYENANGKAN — 273
23. IMPLEMENTASI PENDIDIKAN BUDI PEKERTI UNTUK MEMBANGUN KARAKTER PESERTA DIDIK DI SEKOLAH — 285
24. SASTRA ANAK SEBAGAI IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KARAKTER DALAM SETTING SEKOLAH — 297
25. MEMBANGUN KARAKTER PESERTA DIDIK MELALUI SEKOLAH SIAGA BENCANA — 307
26. WOODBALL SEBAGAI MEDIA PENGEMBANGAN KARAKTER SISWA DALAM PENDIDIKAN JASMANI — 317
27. PEMBELAJARAN PENCAKSIKILAT DI SEKOLAH SEBAGAI SUMBER NILAI DALAM PENDIDIKAN BUDAYA DAN KARAKTER BANGSA — 327
28. KIAMAT PELAJARAN SEJARAH YANG BERKARAKTER — 337
29. IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KARAKTER DI INDONESIA DALAM SETTING SEKOLAH — 349
30. PEMBENTUKAN KARAKTER ANAK MELALUI PENGEMBANGAN OLAHRAGA REKREASI — 361
31. MODEL PENDIDIKAN KARAKTER BAGI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS UNTUK KEMANDIRIAN HIDUP — 369
32. IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KARAKTER DALAM PEMBELAJARAN IPA (SAINS) — 381
33. MEMBANGUN KECERDASAN SOSIAL PESERTA DIDIK DI SEKOLAH MENENGAH ATAS MELALUI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI — 397

MEMBENTUKAN KARAKTER ANAK MELALUI PENGEMBANGAN OHRAGA REKREASI

Yudik Prasetyo, M.Kes.

PEMBENTUKAN KARAKTER ANAK MELALUI PENGEMBANGAN OLAHRAGA REKREASI

Oleh Yudik Prasetyo, M.Kes.

Abstrak

Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan berbasis masyarakat dengan memperhatikan prinsip mudah, murah, menarik, manfaat, dan massal.

Karakter atau watak adalah perpaduan dari segala tabiat manusia yang bersifat tetap sehingga menjadi "Tanda" yang khusus untuk membedakan orang yang satu dengan lainnya. Pembentukan karakter melalui olahraga rekreasi bagi anak dapat berbentuk suatu permainan tradisional maupun *out bound*.

Nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga rekreasi terdiri dari nilai kejujuran, tanggungjawab, kerja sama, kepemimpinan, demokrasi, kesabaran, kedisiplinan, keberanian, komunikasi, toleransi, kejuangan, sosial, dan percaya diri. Nilai-nilai positif tersebut akan mendukung dalam membentuk karakter anak.

Kata kunci: **karakter, anak, olahraga rekreasi**

Pendahuluan

Olahraga adalah bentuk kegiatan untuk melatih tubuh atau jasmani dan rohani seseorang. Falsafah olahraga yang tak asing lagi yaitu di dalam tubuh yang kuat akan terdapat jiwa yang sehat pula. Melalui aktivitas olahraga kita banyak mendapatkan hal-hal yang positif. Olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik belaka, karena dengan olahraga juga dapat melatih sikap dan mental kita. Aktivitas olahraga sebaiknya ditekankan kepada anak-anak, karena banyak hal yang didapatkan, seandainya anak-anak dapat melakukan aktivitas olahraga.

Tidak hanya di Amerika Serikat, namun di seluruh dunia, olahraga adalah bagian utama dari masyarakat dan budaya. Peserta olahraga berasal dari berbagai usia dari yang anak-anak hingga ke yang sangat tua, dan tingkat permainan hanya untuk bersenang-senang dan rekreasi hingga tingkat profesional. Pusat-pusat sekolah, klub, bisnis, dan pusat-pusat masyarakat menawarkan kesempatan olahraga dan rekreasi untuk berbagai kelompok usia. Hal ini akan memberi manfaat yang besar jika mulai anak-anak sudah

berpartisipasi dalam rekreasi atau olahraga yang terorganisir. (Doty, 2006:1).

Dunia anak adalah bermain, dan bermain merupakan salah satu cara mengembangkan kreativitas anak agar optimal. Psikolog anak, Hedwig Emiliana Tulus ST, Psi mengungkap ada empat faktor tumbuh kembang anak, yaitu psikomotorik, kognitif, emosi dan sosial, semuanya harus berkembang sejalan dan seimbang. Orangtua masa kini sering sekali mengeluh anak terlalu banyak bermain, padahal bermain memberi banyak manfaat asalkan diawasi selama bermain (Anda Nurlaila, <http://kosmo.vivanews.com/news/read/298562-optimalkan-kreativitas-anak-lewat-bermain>). Anak-anak yang memiliki masa bermain tersebut dapat diwujudkan dalam olahraga rekreasi yaitu dengan melakukan permainan tradisional dan *out bound*.

Olahraga Rekreasi

UNESCO mendefinisikan olahraga sebagai “setiap aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri sendiri”. Sedangkan Dewan Eropa merumuskan olahraga sebagai “aktivitas spontan, bebas dan dilaksanakan dalam waktu luang”. Definisi terakhir ini merupakan cikal bakal panji olahraga di dunia “Sport for All” dan di Indonesia tahun 1983, “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat” (Rusli dan Sumardianto, 2000: 6). Esensi nilai olahraga adalah bermain, dan pada dasarnya manusia merupakan makhluk yang senang bermain. Bermain merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan rasa dan sungguh-sungguh, tetapi bukan merupakan kesungguhan (Sukintaka, 1994: 2).

Artinya, orang yang bermain dengan rasa senang akan melakukan bermain dengan sukarela tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Dengan adanya perasaan senang, maka orang yang berolahraga akan secara spontan menunjukkan keadaan yang sesungguhnya dari pribadinya mengenai gerak, sikap, dan perilaku.

Rekreasi, dari bahasa Latin, *re-creare*, yang secara harfiah berarti ‘membuat ulang’, adalah kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani seseorang. Hal ini adalah sebuah aktivitas yang dilakukan seseorang selain pekerjaan. Kegiatan yang umum dilakukan untuk rekreasi adalah pariwisata, olahraga, permainan, dan hobi. Secara umum rekreasi dapat dibedakan dalam dua golongan besar, yaitu rekreasi pada tempat tertutup (*indoor recreation*) dan rekreasi di alam terbuka (*outdoor recreation*). Kamus Webster mendefinisikan rekreasi sebagai “sarana untuk menyegarkan kembali atau hiburan” (*a means of refreshment or diversion*). Rekreasi dapat dinikmati, menyenangkan, dan bisa pula tanpa membutuhkan biaya. Rekreasi memulihkan kondisi tubuh dan pikiran, serta mengembalikan kesegaran. Berdasarkan peninjauan secara terminologi keilmuan, REKREASI berasal dari dua kata dasar yaitu RE dan KREASI, yang secara keseluruhan berarti kembali menggunakan daya pikir untuk mencapai kesenangan atau kepuasan melalui suatu kegiatan (Derio Hendrabayu, <http://kumpulan-artikel-olahraga.blogspot.com/2012>).

Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kesenangan.

gan (Biro Humas dan Hukum Kementerian Pemuda dan Olahraga RI, 2010: 4). Olahraga rekreasi saat ini menunjukkan perkembangan yang pesat. Berbagai sarana olahraga rekreasi di berbagai daerah semakin banyak bermunculan, terutama di kota-kota besar, seperti di kota Bandung, Semarang, Surabaya, dan Malang. Perkembangan olahraga rekreasi, terutama dalam bentuk aktivitas jasmani untuk memperoleh kesenangan, keriang, ataupun kenikmatan berpartisipasi di berbagai wahana wisata sangat didorong oleh tekanan ekonomi, sosial budaya, teknologi, dan gaya hidup. Olahraga rekreasi atau aktivitas jasmani yang tidak formal, tidak dikendalikan aturan, dan bukan kompetitif ini banyak diselenggarakan di area-area wisata. Hal ini terjadi seiring dengan makin berkurangnya sarana publik di pusat-pusat kota, sebagai akibat dari tingginya ledakan penduduk di daerah perkotaan (Bambang Abduljabar, <http://formijatim.com/>).

Pembentukan Karakter Anak Melalui Pengembangan Olahraga Rekreasi

Karakter atau watak adalah perpaduan dari segala tabiat manusia yang bersifat tetap sehingga menjadi "Tanda" yang khusus untuk membedakan orang yang satu dengan lainnya. Dalam Kamus Bahasa Indonesia kata "*karakter*" diartikan dengan tabiat, sifat-sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dengan yang lain. Karakter juga dapat berarti huruf, angka, ruang, simbol khusus yang dapat dimunculkan pada layar dengan papan ketik (Pusat Bahasa Depdiknas, 2008: 682). Anak yang berkarakter yaitu anak yang berkepribadian, berperilaku, bersifat, bertabiat, atau berwatak.

Karakteristik yang penting dari usia sekolah dasar adalah perkembangan kemampuan anak untuk belajar tentang diri mereka sendiri dan lingkungannya (Vander Zanden, 1985: 294). Anak adalah buah hati dari setiap orang tua di dunia ini. Bagi orang tua, anak adalah tempat menyalurkan seluruh cinta dan kasih sayang. Pendidikan anak yang baik dalam membentuk karakter adalah sebuah investasi tak terbatas untuk masa depan anak, oleh karena itu orang tua akan memilihkan sekolah yang baik dan bermutu, mengikutkan dalam les privat ataupun bimbel. Untuk itu, diperlukan solusi alternatif yang disukai dan banyak dicari anak-anak. Ada pengobatan alternatif, terapi alternatif, dan juga pendidikan alternatif. Untuk pendidikan salah satunya melalui pengembangan olahraga rekreasi. Pengembangan olahraga rekreasi yang menjadi tren meliputi *out bound* dan permainan tradisional. Pendidikan alternatif ini kini dipercaya bisa memberikan banyak hal yang tidak bisa diberikan oleh sekolah. Dalam UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 26 ayat 4 bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan berbasis masyarakat dengan memperhatikan prinsip mudah, murah, menarik, manfaat, dan massal (Biro Humas dan Hukum Kementerian Pemuda dan Olahraga RI, 2010: 15). Berdasarkan prinsip tersebut, olahraga rekreasi seperti *out bound* dan permainan tradisional sangat tepat apabila dikembangkan, dan anak-anak dapat menikmati, sehingga dari nilai-nilai positif di dalamnya dapat membentuk karakter bagi anak-anak Indonesia.

Outbound adalah sebuah proses dimana seseorang mendapatkan pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilainya langsung

dari pengalaman memunculkan sikap-sikap saling mendukung, komitmen, rasa puas dan memikirkan masa yang akan datang yang sekarang tidak diperoleh melalui metode belajar yang lain. *Outbound* dalam pengertian lainnya adalah cara menggali diri sendiri, dalam suasana menyenangkan dan tempat penuh tantangan yang dapat menggali dan mengembangkan potensi, meninggalkan masa lalu, berada di masa sekarang dan siap menghadapi masa depan, menyelesaikan tantangan, tugas-tugas yang tidak umum, menantang batas pengamatan seseorang, membuat pemahaman terhadap diri sendiri tentang kemampuan yang dimiliki melebihi dari yang dikira (*outwardbound*, 2008: 1).

Kegiatan *outbound* sebagai kegiatan alam dilakukan dengan berbagai metode yang pada intinya adalah memberikan pengalaman langsung pada suatu peristiwa pada anak. Metode yang digunakan dalam *outbound* adalah (Kemahalam, 2008, <http://www.kemah-alam.co.id>): permainan kelompok; kerja kelompok; petualangan individu; ceramah; diskusi (refleksi kegiatan).

Pada dasarnya kegiatan *out bound* yang di dalamnya terdapat nilai-nilai positif bagi anak-anak dibagi menjadi empat model, yaitu:

1) *Fun Games*

Kegiatan ini ditekankan pada unsur-unsur koordinasi, konsentrasi, dan kebersamaan. Dalam pelaksanaannya dikemas dalam nuansa rekreatif dan menghibur.

2) *Low Impact Games*

Dalam kegiatan ini anak mulai dikenalkan pada tema-tema yang terkait dengan: kerjasama, komunikasi,

membuat perencanaan, mengatur strategi, efisiensi waktu, pendelegasian tugas, kejujuran dan tanggung jawab sosial. Kegiatan ini dikemas dengan suasana yang menantang tapi resiko sangat kecil, tidak membutuhkan alat pengamanan yang dipakai secara langsung oleh anak.

3) *High Impact Games*

Kegiatan ini menyajikan tema-tema yang terkait dengan pengenalan diri, peningkatan keberanian, kekuatan rasa percaya diri, keuletan dan pantang menyerah. Dalam kegiatan ini anak mulai dihadapkan kepada permainan-permainan yang memiliki tantangan tinggi dengan resiko tetap kecil (nol). Peserta diharuskan menggunakan alat pengaman yang sesuai dengan prosedur pengamanan standar.

4) *Life Skill*

Kegiatan ini diantaranya navigasi dan survival. Navigasi adalah suatu ilmu yang dapat menentukan posisi dan arah yang akan dituju. Jenis navigasi: navigasi darat, sungai, pantai dan laut. Survival adalah mempertahankan hidup di alam bebas dari hambatan alam sebelum mendapatkan pertolongan (darurat).

Permainan tradisional merupakan simbolisasi dari pengetahuan yang turun temurun dan mempunyai bermacam-macam fungsi atau pesan di baliknya, di mana pada prinsipnya permainan anak tetap merupakan permainan anak. Dengan demikian bentuk atau wujudnya tetap menyenangkan dan menggembirakan anak karena tujuannya sebagai media permainan. Aktivitas permainan yang dapat

mengembangkan aspek-aspek psikologis anak dapat dijadikan sarana belajar sebagai persiapan menuju dunia orang dewasa. Permainan tradisional juga dikenal sebagai permainan rakyat merupakan sebuah kegiatan rekreatif yang tidak hanya bertujuan untuk menghibur diri, tetapi juga sebagai alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan sosial. Dengan demikian bermain suatu kebutuhan bagi anak. Jadi bermain bagi anak mempunyai nilai dan ciri yang penting dalam kemajuan perkembangan kehidupan sehari-hari termasuk dalam permainan tradisional (Cony Semiawan, 2008: 22).

Menurut Bennet (1998:46) dengan ini diharapkan bahwa permainan dalam pendidikan untuk anak usia dini ataupun anak sekolah terdapat pandangan yang jelas tentang kualitas belajar, hal ini diindikasikan sebagai berikut: (1) gagasan dan minat anak merupakan sesuatu yang utama dalam permainan, (2) permainan menyediakan kondisi yang ideal untuk mempelajari dan meningkatkan mutu pembelajaran, (3) rasa memiliki merupakan hal yang pokok bagi pembelajaran yang diperoleh melalui permainan, (4) anak akan mempelajari cara belajar dengan permainan serta cara mengingat pelajaran dengan baik, (5) pembelajaran dengan permainan terjadi dengan gampang, tanpa ketakutan, (6) permainan memudahkan para guru untuk mengamati pembelajaran yang sesungguhnya dan siswa akan mengalami berkurangnya frustrasi belajar.

Permainan tradisional seperti yang disampaikan Damarmulya, S. (1993: 7) mempunyai nilai-nilai di dalamnya, sebagai berikut:

1) Pengisi waktu luang

Permainan tradisional yang dilakukan anak-anak dapat dilakukan kapan saja baik pagi, siang, sore maupun malam, serta dapat dilakukan di mana saja.

2) Kerja sama

Permainan tradisional yang dilakukan secara kelompok, semua anak melakukan kerjasama mulai dari persiapan lapangan sampai permainan dilakukan.

3) Rasa senang

Dengan permainan tradisional, anak akan merasakan kesenangan, karena dalam melakukan atas kesenangannya sendiri, dan akan lebih menyenangkan apabila banyak temannya dalam melakukan.

4) Kepemimpinan

Dalam permainan tradisional, anak akan mencoba memimpin teman yang lain agar dapat memenangkan permainan.

5) Demokrasi

Dalam permainan tradisional, anak akan melakukan sesuai kesepakatan, kadang jadi pemimpin juga dipimpin.

6) Kejujuran

Pada permainan tradisional, anak dituntut kejujuran karena akan beresiko dikucilkan dari tim apabila berbuat curang

7) Tanggung jawab

Pada permainan tradisional, anak saat melakukan dituntut bertanggung jawab atas tugas yang dilakukannya.

8) Rasa bebas

Anak akan memilih permainan yang disenangi dan teman yang dis-

enangi.

Simpulan

Karakteristik yang penting dari dunia anak adalah perkembangan kemampuan anak untuk belajar tentang diri mereka sendiri dan lingkungannya. Kemampuan anak tersebut dapat dikembangkan melalui olahraga rekreasi. Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan berbasis masyarakat dengan memperhatikan prinsip mudah, murah, menarik, manfaat, dan massal Berdasarkan prinsip tersebut, olahraga rekreasi seperti *out bound* dan permainan tradisional sangat tepat apabila dikembangkan, dan anak-anak dapat menikmati, sehingga dari nilai-nilai positif di dalamnya dapat membentuk karakter bagi anak-anak Indonesia.

Daftar Pustaka

- Anda Nurlaila, *Optimalkan Kreativitas Anak Lewat Bermain*. <http://kosmo.vivanews.com/news/read/298562-optimalkan-kreativitas-anak-lewat-bermain>, diakses tanggal 3 April 2012.
- Bambang Abduljabar, *Potensi Olahraga Rekreasi Dan Gerakan Sport for All Dalam Membangun Daya Saing Rakyat*. <http://formijatim.com/main/?p=32>, diakses tanggal 3 April 2012.
- Bennett, Neville. (2005). *Teaching through play teachers thinking and classroom practice*. (Terjemahan Nur Adi Trastria) USA: Open University press.
- Biro Humas dan Hukum Kementerian Pemuda dan Olahraga RI. 2010. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Cony Semiawan. (2008). *Belajar dan pembelajaran pra Sekolah dan Sekolah dasar*. Jakarta: Indeks.
- Damarmulya S. 1993. *Transformasi Nilai Melalui Permainan Rakyat Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta: Depdikbud Dirjen Kebudayaan Direktorat Sejarah dan Nilai.
- Derio Hendrabayu. *Apakah Maksud dari Rekreasi Olahraga itu?*. http://kumpulan-artikel-olahraga.blogspot.com/2012_02_01_archive.html. diakses tanggal 2 April 2012.
- Doty, Joseph. 2006, "Sports Build Character", dalam *Journal of College & Character*. Volume VII, No. 3, April 2006.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Bahasa Indonesia*. Cet. I. Jakarta: Pusat Bahasa.
- Rusli Lutan dan Sumardianto. (2000). *Filosofat Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Sukintaka. (1994). *Bermain: Wahana Pencapaian Cita-cita Bangsa*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Kemahalam. *Adventure Indonesia*. 2008. <http://www.kemah-alam.co.id>, diakses tanggal 4 April 2012.
- Outwarbound. *History*. 7 April 2008. <http://www.ourwardbound.co.nz/8.0.html>, diakses tanggal 4 April 2012.
- Vander Zanden, James Wilfrid. 1985. *Human Development*. New York: Alfred A. Knopf