

## Peran Pendidikan Olahraga dalam Pembentukan Karakter Anak Usia Dini

Mutiara Aulia<sup>1</sup>, Yayat Hidayat<sup>2</sup>, Ariz Salma Hernanda<sup>3</sup>, Asri Sawalianti<sup>4</sup> and Eha Solehah<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Department of Early Childhood Islamic Education, STITNU Al-Farabi Pangandaran, Indonesia

\*Corresponding author: [mutiaraaulia@stitnualfarabi.ac.id](mailto:mutiaraaulia@stitnualfarabi.ac.id)

Received: 06 January 2025

Revised: 12 January 2023

Accepted: 07 January 2023

Available online: 30 June 2023

**How to cite this article:** Aulia, M., Hidayat, Y., Hernanda, A. S., Sawalianti, A., & Solehah. E. (2025). PERAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER ANAK USIA DINI. *Literasi: Journal of Innovation Literacy Studies*, 2 (1), 66–71.

### Abstrak

Periode anak usia dini merupakan periode krusial dalam pembentukan karakter anak. Periode ini berkisar antara (0-6) dan biasa disebut dengan golden age. Salah satu upaya yang dilakukan untuk pembentukan karakter pada anak yaitu melalui pendidikan olahraga. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk memahami pentingnya peran olahraga dalam pembentukan karakter pada anak usia dini. Strategi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu pendekatan deskriptif dengan menggunakan metode studi literatur. Analisis data menggunakan pendekatan Spradley yang dilakukan melalui empat tahapan, yaitu: analisis domain, taksonomi, komponensial dan tema kultural. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan olahraga memegang peranan penting dalam pembentukan karakter anak. Dilihat dari nilai-nilai serta moral yang terkandung di dalamnya. Seperti: kejujuran, tanggung jawab, menghargai orang lain, kerjasama, ketahanan mental dan kerja keras. Namun, nilai-nilai tersebut tidak akan terbentuk secara otomatis, melainkan perlu adanya pembiasaan diri yang konsisten untuk masuk ke dalam hati dan berkembang dari dalam diri anak. Diperlukan kebiasaan diri yang konsisten agar nilai-nilai tersebut dapat meresap ke dalam hati dan berkembang dari dalam diri anak.

**Kata Kunci:** Pendidikan Olahraga, Karakter, Anak Usia Dini.

### Abstract

The early childhood period is a crucial period in forming a child's character. This period ranges between (0-6) and is usually referred to as golden age. One of the efforts made to build character in children is through sports education. The aim of this research is to understand the important role of sport in character formation in early childhood. The strategy used in this research is a descriptive approach using the literature study method. Data analysis uses the Spradley approach which is carried out through four stages, namely: domain analysis, taxonomy, components and cultural themes. The research results show that sports education plays an important role in forming children's

*character. Judging from the values and morals contained in it. Such as: honesty, responsibility, respect for others, cooperation, mental resilience and hard work. However, these values will not be formed automatically, but rather consistent self-habits are needed to enter the child's heart and develop from within the child. Consistent self-habits are needed so that these values can penetrate the heart and develop from within. child's self.*

**Keywords:** Sports Education, Character, Early Childhood.

## 1. Introduction

Di era globalisasi saat ini, kemajuan pesat terjadi diberbagai bidang. Perkembangan tersebut tidak hanya menimbulkan dampak positif, tetapi juga meimbulkan dampak negatif. Dampak negatifnya adalah munculnya perubahan perilaku yang tidak sejalan dengan etika, norma, aturan, serta nilai-nilai moral yang berlaku di masyarakat (Iqbal et al., 2021). Terkait dengan ini pendidikan karakter harus ditanamkan sejak dini, karena usia dini merupakan masa krusial bagi individu. Anak usia dini berkisar antara 0-6 tahun, periode ini biasa disebut dengan golden age (masa keemasan) (Safitri et al., 2024).

Dalam KBBI "karakter" diartikan sebagai sifat-sifat kejiwaan, akhlak, atau budi pekerti. Sedangkan Pendidikan adalah proses pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan potensi individu, baik secara intelektual, emosional, sosial, maupun moral. Menurut Darmiyati Zuchdi, dkk. dalam Jurnal Golden Age Universitas Hamzanwadi menjelaskan bahwa pendidikan karakter adalah suatu sistem penanaman nilai-nilai perilaku (karakter) kepada warga sekolah yang meliputi komponen pengetahuan, kesadaran atau kemauan, dan tindakan untuk melaksanakan nilai-nilai tersebut, baik terhadap Tuhan Yang Maha Esa, diri sendiri, sesama, lingkungan, maupun kebangsaan, sehingga menjadi manusia paripurna (Khaironi, 2017).

Karakter adalah konsep dari moral, yang tersusun dari sejumlah karakteristik yang dapat dibentuk melalui aktivitas olahraga. Di dalam pendidikan olahraga banyak terkandung nilai-nilai karakter seperti sportivitas, kejujuran, keberanian, kerja keras, pengendalian diri, tanggung jawab, kerjasama, keadilan, dan kebijaksanaan, menghargai lawan dan sebagainya yang dapat diintegrasikan dalam aktivitas fisik dan dalam berbagai bentuk permainan (dheady yuliawan, 2016). Penanaman disiplin, jujur, tanggung jawab, dan kerjasama lebih mudah dilakukan dan dibentuk melalui kegiatan bermain, bukan disajikan secara teoritik.

Perkembangan fisik memiliki peranan yang sangat penting bagi anak-anak usia dini, terutama mereka yang berada di Taman Kanak-kanak (TK) dan Sekolah Dasar (SD) (Vanagosi, 2016). Pemikiran bahwa perkembangan fisik akan berkembang secara otomatis merupakan pemikiran yang keliru. Perkembangan fisik anak memerlukan dukungan dari pendidik atau lembaga pendidikan, orang tua dan lingkungan disekitarnya. Dukungan tersebut meliputi pemilihan jenis latihan yang sesuai untuk anak usia dini dan pelaksanaan kegiatan fisik yang menyenangkan bagi mereka (Burhaein, 2017).

Dalam dunia pendidikan, pendidikan olahraga berperan signifikan dalam meningkatkan keterampilan motorik, mendukung kesehatan fisik dan mental, serta menanamkan nilai-nilai sosial dan etika. Selain itu, pendidikan olahraga juga dapat membantu meningkatkan prestasi akademik, seperti meningkatkan konsentrasi, memori dan kemampuan belajar pada anak (Candra et al., 2023). Pemerintah telah mengeluarkan aturan tentang olahraga yang menyoroti pentingnya perkembangan anak di usia dini. Aktivitas fisik yang dirancang dengan baik dapat meningkatkan kemampuan motorik dan kognitif, sekaligus berkontribusi pada peningkatan kesehatan secara keseluruhan serta

menurunkan risiko gangguan kebugaran. Selain itu, olahraga juga berperan dalam memperbaiki suasana hati, sehingga dianggap sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan (Alinur & Edward Daulay, 2024).

Pendidikan olahraga dan pembentukan karakter adalah dua konsep yang saling terkait. Beberapa orang percaya pada pernyataan "sports builds character" dan mendukung keyakinan tersebut dengan bukti yang kuat. Sebagaimana pendapat Rusli Lutan menyatakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga bertujuan untuk menyempurnakan dan membentuk kepribadian yang kuat, watak yang baik, dan sifat yang mulia. Diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Touwaide, 2010) bahwa olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik belaka, olahraga juga dapat melatih sikap dan mental serta membentuk karakter bangsa.

Menyadari bahwa olahraga memegang peranan penting terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. Maka, penting bagi setiap individu untuk memahami nilai-nilai karakter yang terkandung dalam pendidikan olahraga. Karena pendidikan olahraga perlu dikembangkan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

## 2. Methods

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif dengan menggunakan metode studi literatur. Metode deskriptif adalah metode penelitian yang berisi pemaparan atau penggambaran sesuatu. Menurut Sujarweni, 2015 memaparkan bahwa "penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai masing-masing variabel, baik satu variabel atau lebih, serta sifatnya independen tanpa membuat hubungan maupun perbandingan dengan variabel yang lain. Penelitian deskriptif juga merupakan penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk memberikan gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif" (Purnia et al., 2020).

Proses pengumpulan data dilakukan dengan menganalisis beberapa jurnal yang relevan dengan harapan mendapatkan sumber yang bisa dipertanggungjawabkan, serta berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh penulis. Pendidikan olahraga memiliki peran penting dalam membentuk karakter anak usia dini, dan untuk memahami hal ini secara mendalam, analisis data menggunakan pendekatan Spradley dapat dilakukan melalui empat tahapan. Pertama, analisis domain yang bertujuan menggambarkan secara umum bagaimana pendidikan olahraga dapat memengaruhi pembentukan karakter, dengan mengumpulkan data yang luas sebagai dasar penelitian. Kedua, analisis taksonomi, yang mengkaji struktur internal domain untuk memahami elemen-elemen spesifik dalam pendidikan olahraga yang berkontribusi pada pembentukan karakter anak. Ketiga, analisis komponensial, difokuskan pada pembongkaran unsur-unsur penyusun domain untuk menemukan perbedaan karakteristik antara elemen pendidikan olahraga yang beragam. Terakhir, analisis tema kultural, yang berusaha menemukan hubungan antar domain untuk menyimpulkan bagaimana nilai-nilai karakter dapat terbentuk melalui pendidikan olahraga. Pendekatan ini memberikan wawasan yang mendalam tentang peran strategis pendidikan olahraga dalam pengembangan karakter anak usia dini (Ummah, 2019).

Dalam tulisan ini, penulis lebih memfokuskan tentang bagaimana peran pendidikan olahraga terhadap pembentukan karakter pada anak usia dini. Kemudian nilai-nilai apa saja yang terkandung dalam pendidikan olahraga yang berkaitan dengan pembentukan karakter pada anak usia dini. Mengingat, pentingnya pendidikan olahraga

terhadap perkembangan anak, seperti: meningkatkan keterampilan motorik, mendukung kesehatan fisik dan mental, serta menanamkan nilai-nilai sosial dan etika.

### 3. Results and Discussion

Karakter adalah sikap dan tindakan yang tercermin dalam kehidupan sehari-hari, baik melalui cara bersikap maupun bertindak. Karakter merupakan “ciri khas” yang dimiliki oleh suatu individu. Dengan kata lain, karakter adalah kumpulan nilai universal atau pola perilaku seseorang yang terbentuk melalui rutinitas sehari-hari, sehingga akhirnya menjadi kebiasaan yang mengakar dalam diri dan tercermin dalam tindakan. Membangun karakter pada anak dapat diibaratkan seperti seni mengukir atau memahat jiwa, membentuknya menjadi sesuatu yang unik, menarik, dan berbeda satu sama lain. Setiap individu memiliki karakter yang beragam. Ada yang tindakannya selaras dengan nilai-nilai moral, namun ada pula yang menunjukkan perilaku negatif atau bertentangan dengan norma yang berlaku dalam budaya setempat (Darmawanti, 2023).

Pendidikan karakter membutuhkan proses internalisasi nilai-nilai. Untuk itu diperlukan pembiasaan diri untuk masuk ke dalam hati agar tumbuh dari dalam. Salah satu cara untuk membentuk karakter anak yaitu melalui pendidikan olahraga. Pendidikan olahraga dirancang dan dilaksanakan dengan strategi dan proses pembelajaran yang baik serta benar akan mampu berperan dan memberikan kontribusi yang bermakna dalam pembentukan karakter dan kepribadian anak (Soly Deo Hutagalung, 2024).

#### Nilai-Nilai dalam Olahraga yang Berkontribusi pada Pembentukan Karakter Anak

Terdapat beberapa nilai dan moral yang terdapat dalam aktivitas olahraga, diantaranya:

##### a. Jujur

Dalam kegiatan olahraga anak diajarkan untuk bermain secara fair dan jujur tanpa kecurangan. Nilai kejujuran ini mengajarkan mereka pentingnya bertindak sesuai dengan aturan dan etika, baik dalam permainan maupun dalam kehidupan sehari-hari. Kejujuran merupakan nilai yang diterapkan oleh semua atlet olahraga. Kemenangan yang sejati bukan hanya diukur dari hasil akhir, melainkan dari proses yang kita lalui. Dalam dunia olahraga kejujuran, sportifitas dan keikhlasan adalah nilai-nilai luhur yang harus kita junjung tinggi. Ketika kita mampu mengimplementasikan nilai-nilai tersebut, maka kita telah meraih kemenangan yang hakiki (Iqbal et al., 2021).

##### b. Tanggung Jawab

Dalam olahraga, anak-anak dilatih untuk bertanggung jawab atas peran dan tugas yang diberikan kepada mereka. Misalnya, sebagai penjaga gawang, anak harus menjaga agar bola tidak masuk ke gawang, sehingga ia memahami pentingnya menjalankan tanggung jawab dengan baik. Tanggung jawab adalah salah satu nilai moral paling penting dalam olahraga. Konsep tanggung jawab tidak akan ada tanpa adanya amanah atau kepercayaan. Dengan kata lain, amanah menjadi dasar bagi tanggung jawab; amanahlah yang membentuk dan melahirkan tanggung jawab (Iqbal et al., 2021).

##### c. Menghargai Orang Lain

Olahraga juga menanamkan rasa hormat terhadap pelatih, teman dan lawan. Anak belajar untuk menghargai pendapat orang lain, mematuhi arahan dan menjalin hubungan yang baik dengan sesama (Soedjatmiko, 2015).

##### d. Kerja Sama

Olahraga tim, seperti sepak bola atau bola basket, mengajarkan anak pentingnya bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Anak belajar bahwa keberhasilan tidak

hanya bergantung pada kemampuan individu, tetapi juga pada kemampuan untuk berkolaborasi dengan orang lain (Soedjatmiko, 2015).

*e. Ketahanan Mental*

Dalam olahraga, anak sering menghadapi tantangan dan tekanan. Hal ini melatih mereka untuk tetap tenang, fokus dan tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan. Sikap tidak mudah menyerah sering terlihat pada atlet ketika mereka tertinggal dalam perolehan skor. Dalam situasi sulit, mereka akan menunjukkan tekad kuat untuk tetap berjuang menghadapi keadaan. Sikap ini dapat diterapkan dalam pembentukan karakter melalui pembelajaran pendidikan olahraga di PAUD. Prosesnya bisa dimulai dengan melatih kemampuan untuk mengendalikan dan mengatasi diri sendiri demi meraih hasil yang maksimal (Soedjatmiko, 2015).

*f. Kerja Keras*

Kerja keras dalam olahraga merujuk pada usaha maksimal yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan tertentu, meskipun ada hambatan atau tantangan yang harus dihadapi. Dalam konteks pembentukan karakter anak, olahraga dapat menjadi wadah untuk mengajarkan anak bagaimana berusaha dengan sepenuh hati, tanpa cepat menyerah dan terus berusaha untuk meningkatkan diri. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menanamkan nilai kerja keras pada anak yaitu; menerapkan latihan yang menantang, memberikan umpan balik yang positif, melakukan olahraga tim dan mengajarkan anak untuk menghadapi kegagalan dengan bijak (Soedjatmiko, 2015).

#### 4. Conclusions

Salah satu metode yang dilakukan agar tumbuh kembang anak berjalan optimal yaitu melalui pendidikan olahraga. Pendidikan olahraga dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik, mendukung kesehatan fisik dan mental, serta menanamkan nilai-nilai sosial dan etika. Pendidikan olahraga dan pembentukan karakter adalah dua konsep yang saling terkait. Dalam olahraga terdapat nilai-nilai dan moral yang berperan dalam pendidikan karakter, yaitu: kejujuran, tanggung jawab, menghargai orang lain, kerjasama, ketahanan mental dan kerja keras. Nilai-nilai tersebut tidak akan terealisasi secara spontan. Untuk itu, diperlukan pembiasaan diri untuk masuk ke dalam hati agar tumbuh dari dalam diri anak.

#### 5. References

- Alinur, & Edward Daulay, D. (2024). Peran Olahraga Rekreasi Dalam Meningkatkan Pariwisata. 1, 20–26.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & CS, A. (2023). Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2538–2546. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4506>
- Darmawanti, R. R. (2023). Pola Asuh Orangtua Dalam Membentuk Karakter Anak Usia Dini. *IJAGAED: Indonesia Jurnal Of Islamic Golden Age Education*, 3(2), 64–78.
- dheady yuliawan. (2016). Pembentukan karakter sportif melalui penjas. *Journal Of Sportif*, 2(1), 101–112.
- Iqbal, M., PJOK Dalam Pembentukan Karakter Watak Anak, P., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan, F. (2021). The role of PJOK in the

- formation of children's personality characters Muhammad Iqbal. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kevelatihan Olahraga, 1(2), 98-110.
- Khaironi, M. (2017). Pendidikan Karakter Anak Usia Dini. Jurnal Golden Age, 1(02), 82. <https://doi.org/10.29408/goldenage.v1i02.546>
- Purnia, D. S., Adiwisatra, M. F., Muhajir, H., & Supriadi, D. (2020). Pengukuran Kesenjangan Digital Menggunakan Metode Deskriptif Berbasis Website. EVOLUSI : Jurnal Sains dan Manajemen, 8(2). <https://doi.org/10.31294/evolusi.v8i2.8942>
- Safitri, A. N., Guru, P., Anak, P., Dini, U., & Semarang, U. N. (2024). Jayabama : Jurnal Peminat Olahraga Jayabama : Jurnal Peminat Olahraga. 4, 1-12.
- Soedjatmiko. (2015). Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar Menggunakan pendidikan Jasmani Dan Olahraga. Journal of Physical Education, Health and Sport, 2(2), 57-64.
- Soly Deo Hutagalung. (2024). Peran Olahraga Dan Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Karakter. Journal of Salutare, 1(1), 1-8. <https://doi.org/10.62872/ykaqc933>
- Touwaide, A. (2010). Transfer of knowledge. Handbook of Medieval Studies: Terms - Methods - Trends, 2-3, 1368-1399.
- Ummah, M. S. (2019). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. In Sustainability (Switzerland) (Vol. 11, Nomor 1).
- Vanagosi, K. D. (2016). Konsep gerak dasar untuk anak usia dini. Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 1, 72-79.