

EFEKTIFITAS PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS OUTDOOR ACTIVITY TERHADAP PENDIDIKAN KARAKTER SISWA SEKOLAH DASAR

Ztella Rumawatine¹, Petra P Ritiauw², Salmon Runesi³

¹ Universitas Negeri Semarang

² Universitas Pattimura

³ Universitas Nusa Cendana

*zrumawatine2024@students.unnes.ac.id¹petrapratamasartin@gmail.com²
runesi.salmon@staf.undana.ac.id³

Abstract: Outdoor activity-based physical education is an approach that is expected to improve students' character effectively. This research aims to analyze the effectiveness of outdoor activity-based physical education on the character education of elementary school (SD) students. The research method used was an experiment with a pre-test and post-test design in the experimental and control groups. The sample in this study was fifth grade elementary school students in Dobo City who were divided into two groups, namely the experimental group who took part in an outdoor activity-based physical education program and the control group who took part in a conventional physical education program. Data were analyzed using the t test to see significant differences in student character before and after treatment. The research results show that outdoor activity-based physical education has a significant positive impact on improving student character. Thus, this approach can be an effective alternative in improving character education at the elementary school level.

Keywords: Physical Education, Outdoor Activities, Student Character

Abstrak: Pendidikan jasmani berbasis outdoor activity (kegiatan luar ruangan) merupakan pendekatan yang diharapkan dapat meningkatkan karakter siswa secara efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pendidikan jasmani berbasis outdoor activity terhadap pendidikan karakter siswa sekolah dasar (SD). Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen dan kontrol. Sampel dalam penelitian ini siswa kelas V SD di Kota dobo yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mengikuti program pendidikan jasmani berbasis outdoor activity dan kelompok kontrol yang mengikuti program pendidikan jasmani konvensional. Data dianalisis menggunakan uji t test untuk melihat perbedaan signifikan pada karakter siswa sebelum dan setelah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani berbasis outdoor activity memiliki dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan karakter siswa. Dengan

demikian, pendekatan ini dapat menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan pendidikan karakter di tingkat sekolah dasar.

Kata kunci: Pendidikan Jasmani, Outdoor Activity, Karakter Siswa

© 2024 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses untuk meningkatkan, memperbaiki, mengubah pengetahuan, ketrampilan, sikap serta tingkah individu atau populasi orang dalam usahamencerdaskan kehidupan manusia melalui kegiatan bimbingan pengajaran dan pelatihan. Proses menunjukkan adanya aktifitas dalam bentuk tindakan aktif dimana terjadi suatu interaksi yang dinamis dan dilakukan secara sadar dalam usaha mencapai tujuan yang diinginkan (Taufik et al., 2018). menyatakan bahwa pendidikan jasmani sebagai “education through and physical activities” dimana pendidikan jasmani merupakan bagian yang utuh dari keseluruhan proses pada setiap pendidikan, artinya bahwa penjas salah satu sarana untuk menunjang ketercapaian tujuan pendidikan jasmani secara integritas (Taufik et al., 2018).

Pendidikan Jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, gaya hidup sehat dan pengenalan lingkungan yang bersih melalui aktivitas fisik, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan nasional . Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah satu-satunya pembelajaran dilakukan dengan melibatkan aktivitas fisik bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, sportivitas, dan kecerdasan emosional (Ade Putra et al., 2023).

Pendidikan karakter merupakan upaya strategis untuk membentuk dan mengembangkan nilai-nilai moral serta sosial positif dalam diri siswa. Nilai-nilai tersebut meliputi tanggung jawab, disiplin, kerjasama, rasa hormat, dan kepemimpinan, yang berperan penting dalam membangun individu yang utuh dan berkualitas. Pendidikan karakter akhir-akhir ini mulai mendapat perhatian serius dari pemerintah Indonesia. Berbagai Upaya dilakukan pemerintah untuk membentuk karakter bangsa. Salah satunya upaya yang dilakukan adalah dengan membuat kegiatan untuk membentuk, mengembangkan dan membiasakan masyarakat Indonesia dengan Aktivitas yang dapat mendorong peningkatan kualitas karakter masyarakat Indonesia (Soedjatmiko, 2015).

pendidikan karakter dalam pembelajaran pendidikan jasmani, namun kurang memiliki analisis hasil yang komprehensif, mendalam, dan rinci. Kajian tersebut perlu

dilakukan untuk memberikan informasi mengenai bentuk peran pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter yang telah dilakukan atau tindakan lanjutan yang perlu dilakukan dalam implementasi pendidikan karakter. Penelitian ini memberikan kebaruan mengenai sejauh mana dan kerangka pengintegrasian pendidikan jasmani ke dalam pengembangan pendidikan karakter. Dalam konteks pendidikan di tingkat sekolah dasar (SD), pengembangan karakter perlu dilaksanakan secara menyeluruh, dengan mengadopsi berbagai pendekatan yang tidak hanya bersifat teoretis tetapi juga praktis, sehingga mampu membentuk perilaku siswa dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu pendekatan yang semakin mendapat perhatian dalam pendidikan karakter adalah penerapan pendidikan jasmani yang berbasis aktivitas luar ruang *outdoor activity*.

Aktivitas luar ruang mencakup kegiatan fisik di lingkungan terbuka yang bertujuan tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memperkuat aspek sosial dan emosional siswa, seperti kemampuan kerjasama, disiplin, dan kepemimpinan. Melalui integrasi *outdoor activity* dalam pendidikan jasmani, diharapkan tercipta pengalaman belajar yang lebih menyenangkan, menarik, dan relevan bagi siswa. Penelitian oleh (Wildan et al., 2023) mengungkapkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam permainan tim, seperti sepak bola dan bola basket, menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan kerjasama. Data menunjukkan bahwa 70% siswa yang berpartisipasi dalam permainan tim merasa lebih nyaman bekerja dalam kelompok. Selain itu, pendidikan jasmani juga terbukti dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa. Ketika siswa berhasil mencapai target dalam aktivitas fisik, mereka cenderung merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk mencoba tantangan baru. Penelitian oleh (Annisa et al., 2023) melaporkan bahwa 85% responden menyatakan merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri setelah berpartisipasi dalam kegiatan tersebut.

Integrasi antara pendidikan jasmani berbasis *outdoor activity* dengan pendidikan karakter siswa sekolah dasar. Ini memberikan kebaruan pada cara pendidikan karakter tidak hanya diajarkan secara teoritis, tetapi juga melalui pengalaman langsung dalam lingkungan alam yang merangsang perkembangan sosial, emosional, dan moral siswa. efektivitas kegiatan berbasis *outdoor* tidak hanya dari sisi kebugaran fisik, tetapi juga dari sisi perkembangan psikososial dan internalisasi nilai karakter siswa. Pendekatan ini bersifat holistik dan relevan dengan tujuan pendidikan abad ke-21.

Aktivitas luar ruang (*outdoor activity*) merupakan pendekatan pembelajaran yang menyediakan pengalaman belajar berbasis lingkungan terbuka, di mana siswa terlibat dalam aktivitas fisik, kerjasama tim, dan interaksi langsung dengan lingkungan sekitarnya. Namun demikian, efektivitas pendidikan jasmani berbasis *outdoor activity*

dalam meningkatkan karakter siswa SD secara menyeluruh masih memerlukan kajian lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana pendidikan jasmani berbasis outdoor activity dapat secara signifikan berkontribusi terhadap pengembangan karakter siswa SD.

METODE

Metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Menurut (Sugiono, 2019) metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendali. Penelitian ini menggunakan metode *True Experimental Design* bentuk *Pretest Posttest Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Inpres Benjina dengan jumlah masing-masing 20 siswa, sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling yang diambil secara acak dari populasi. Jadi sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah 10 siswa untuk kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Tabel 1. Bentuk Rancangan Penelitian

	Preetest	Perlakuan	Posttest
Kelompok Eksperimen	01	x	02
Kelompok Kontrol	01	x	02

Instrumen yang digunakan adalah Kuesioner Karakter dan Wawancara. Prosedur penelitian peneliti melakukan Pre-test Sebelum perlakuan, kedua kelompok (eksperimen dan kontrol) untuk mengukur tingkat karakter siswa. Kemudian diberikan Perlakuan Kelompok eksperimen mengikuti program pendidikan jasmani berbasis outdoor activity selama 6 minggu, sedangkan kelompok kontrol mengikuti program pendidikan jasmani konvensional. Setelah itu dilakukan Post-test untuk mengukur perubahan karakter siswa.

Analisis Data yang diperoleh dari pre-test dan post-test dianalisis menggunakan uji t test untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Teknik analisis data adalah perangkat statistika baik deskriptif maupun inferensial yang digunakan sebagai alat bantu untuk mengambil kesimpulan sejumlah data penelitian yang diharapkan, (Sugiono, 2019). Pengujian hipotesis menggunakan uji t dengan jenis paired Samples T Test. Dasar pengambilan keputusan uji t yaitu *jika* $t_{hitung} < t_{tabel}$, atau jika nilai signifikansi $> 0,05$ H_0 diterima, namun jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, atau nilai signifikansi $> 0,05$ H_0 ditolak.

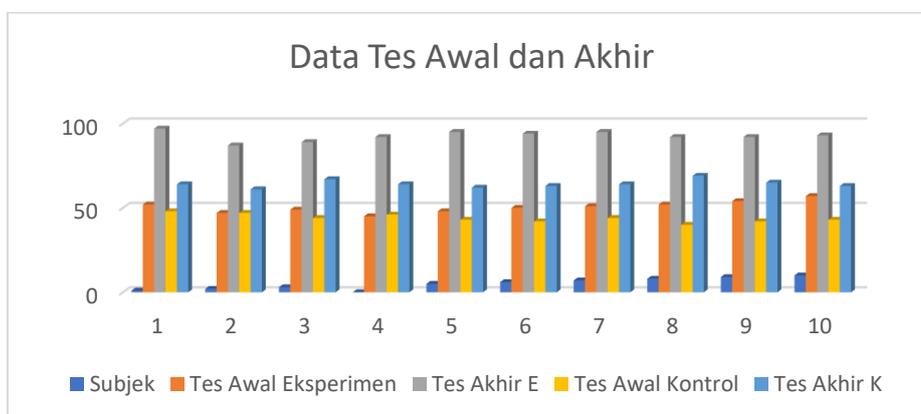
HASIL

Penelitian ini dilakukan dengan melihat efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani berbasis *outdoor activity* dengan model pembelajaran konvensional dalam pendidikan jasmani terhadap pendidikan karakter siswa di sekolah dasar. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas V SD Negeri Benjina sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di kecamatan aru tengah. Hasil Pengolahan data penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	95% CI for Mean Difference	
							Lower	Upper
Tes Awal E	Tes Akhir E	34.909	9	< .001	42.100	1.206	-∞	39.889
Tes Awal K	Tes Akhir K	15.414	9	< .001	20.300	1.317	-∞	17.886

Berdasarkan hasil perhitungan kelas eksperimen dan kelas kontrol dapat diketahui t_{hitung} kelas ekseperimen untuk mencari nilai dari uji MD (mean deviasi) = 42,1 dan kelas kontrol = 20,3. Mencari t_0 untuk kelas eksperimen = 34.9 untuk kelas kontrol = 15.4. Dengan demikian untuk taraf signifikasi 5 % diketahui nilai $t_{tabel} = 1,833$ sedangkan dengan taraf signitifikan 1 % diketahui nilai $t_{tabel} = 2,82$ itu berarti pada taraf signitifikan 5 % lebih kecil dari pada t_{hitung} lebih besar dari taraf signitifikan 1 % atau $t_{tabel} < t_{hitung} > t_{tabel}$ atau dengan kata lain dapat disimpulkan bawah kelompok eksperimen $1,833 < 34.9 > 2,82$ kemudian. kelompok kontrol $1,833 < 15.4 > 2,82$.



Grafik 1. data tes awal dan tes akhir

Berdasarkan data grafik tes awal dan tes akhir pada kelas eksperimen dan kelas kontrol maka dapat dideskripsikan bahwa pada indikator Disiplin Siswa pada kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam hal kedisiplinan setelah mengikuti program outdoor activity. Mereka lebih tepat waktu, lebih menghargai aturan, dan lebih bertanggung jawab terhadap tugas-tugas yang diberikan. Pada indikator Kerjasama Kelompok eksperimen juga menunjukkan peningkatan dalam aspek kerjasama. Aktivitas luar ruangan yang melibatkan kerja tim, seperti permainan kelompok, memupuk sikap saling menghargai, berbagi peran, dan mencapai tujuan bersama. Untuk indikator Tanggung Jawab ditemukan bahwa Program outdoor activity meningkatkan rasa tanggung jawab siswa, baik terhadap diri sendiri, teman, maupun lingkungan sekitar. Dan untuk indikator Kepemimpinan Siswa dalam kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan dalam kemampuan kepemimpinan, seperti kemampuan untuk memimpin kelompok, mengambil keputusan, dan mengarahkan teman-temannya. Hasil analisis uji t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol dalam aspek karakter yang diukur. Kelompok eksperimen yang mengikuti pendidikan jasmani berbasis outdoor activity mengalami peningkatan karakter yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang mengikuti pendidikan jasmani konvensional. Maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani berbasis outdoor activity sangat efektif dilakukan untuk meningkatkan pendidikan karakter bagi siswa SD.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi pendidikan jasmani berbasis *outdoor activity* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan karakter siswa, khususnya pada aspek disiplin, kerjasama, tanggung jawab, dan kepemimpinan. Berdasarkan analisis data tes awal dan tes akhir, terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen yang mengikuti *outdoor activity* dengan kelompok kontrol yang menjalani pendidikan jasmani konvensional. Temuan ini memperkuat argumen bahwa pendekatan pembelajaran yang interaktif dan berbasis pengalaman mampu memberikan dampak positif yang lebih besar terhadap pengembangan karakter siswa.

Dengan demikian setelah dilakukan program pembelajaran pendidikan jasmani berbasis outdoor activity pada siswa kelas V SD Negeri Benjina dapat dilihat bahwa latihan tersebut memiliki efektivitas terhadap peningkatan pendidikan karakter pada siswa SD dibandingkan dengan menggunakan pembelajaran konvensional, hal ini dapat dilihat pada data tes awal dan tes akhir dengan melakukan pengisian kuisioner tes karakter siswa dapat dilihat bahwa data tes akhir mengalami peningkatan dari data tes awal. Pendidikan jasmani berbasis outdoor activity terbukti efektif dalam meningkatkan pendidikan karakter siswa

SD. Penelitian dari (Murdiono et al., 2022) Permainan edukasi outdoor berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, terdapat interaksi antara permainan edukasi outdoor dengan tingkat motivasi terhadap kebugaran jasmani siswa, permainan edukasi outdoor fortifikasi lebih baik digunakan dibandingkan dengan permainan gerak bom untuk meningkatkan kebugaran siswa di lapangan. kelompok motivasi tinggi, sedangkan pada kelompok motivasi rendah Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua permainan edukasi outdoor dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa

Aktivitas fisik yang dilakukan di luar ruangan memberikan pengalaman langsung yang dapat memperkuat nilai-nilai karakter seperti disiplin, kerjasama, tanggung jawab, dan kepemimpinan. Kegiatan outdoor activity memungkinkan siswa untuk belajar dalam konteks yang lebih aplikatif, menyenangkan, dan menantang, yang mendorong mereka untuk mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Penguatan Karakter Anak Usia Dini melalui Pendidikan Jasmani berbasis outdoor activity. Pendidikan jasmani mempunyai tugas dan kemampuan untuk menumbuhkan kondisi yang akan meningkatkan perkembangan karakter siswa atau anak. Seperti hasil penelitian dari (Dinda Arisetya Purwadi, 2022). Dijelaskan bahwa pembelajaran penjasorkes perlu menonjolkan karakter positif peserta didik atau menekankan pada pendidikan karakter, sehingga penekanan pedagogisnya perlu pada konteks pembelajaran peserta didik untuk pengembangan sosial peserta didik dan mengabaikan keterampilan dan ketrampilan teknis pada cabang olahraga tertentu.

Karakter dalam bidang olahraga atau pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah pernyataan tanpa bukti pendukung tidak seluruhnya benar atau seluruhnya salah. Pembelajaran penjasorkes perlu menonjolkan karakter positif peserta didik atau menekankan pada pendidikan karakter, sehingga penekanan pedagogisnya perlu pada konteks pembelajaran peserta didik untuk pengembangan sosial peserta didik dan mengabaikan keterampilan dan ketrampilan teknis pada cabang olahraga tertentu.

SIMPULAN

Pendidikan jasmani berbasis outdoor activity terbukti efektif dalam meningkatkan pendidikan karakter siswa SD. Dengan melibatkan siswa dalam kegiatan yang menantang, menyenangkan, dan berbasis kerjasama, pendidikan jasmani dapat menjadi sarana yang efektif untuk membentuk karakter yang baik. Oleh karena itu, implementasi program pendidikan jasmani berbasis outdoor activity sebaiknya dipertimbangkan sebagai alternatif dalam meningkatkan kualitas pendidikan karakter di sekolah dasar. Program ini tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik siswa, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai karakter seperti disiplin, kerjasama, tanggung jawab, dan kepemimpinan. Penelitian ini

memberikan implikasi penting bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani, khususnya dalam mengintegrasikan pembelajaran berbasis pengalaman sebagai strategi utama untuk membentuk karakter siswa yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Putra, Ni Putu Nita Wijayanti, Agus Sulastio, Ramadi, & Andrew Rinaldi Sinulingga. (2023). Efektivitas Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Smp Negeri 4 Putik Kabupaten Kepulauan Anambas Kec. Palmatak. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 61-69. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i1.835>
- Annisa, Anatasya, E., Suargana, L., & Rizqi, A. P. (2023). Strategi Perencanaan dan Pelaksanaan Ekskul di Sekolah Dasar : Perspektif dari SD Negeri dan SD Swasta. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 19150-19154.
- Dinda Arisetya Purwadi. (2022). Penguatan Karakter Anak Usia 6-8 Tahun Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(1), 26-37. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i1.1573>
- Kamid, K., Syaiful, Theis, R., Sufri, S., Septi, S. E., & Widodo, R. I. (2021). Traditional "Congklak" Games and Cooperative Character in Mathematics Larning. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 5(3), 443. <https://doi.org/10.23887/jisd.v5i3.37740>
- Meo, M. (2019). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Membentuk Nilai-Nilai Karakter. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 6(2), 167-176.
- Murdiono, A. S., Saputra, Y. M., & Safari, I. (2022). The effect of outdoor education games and motivation level on student's physical fitness. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(2), 168-178. <http://jopi.kemendikpora.go.id/index.php/jopi>
- Pradana, A. A. (2021). Strategi Pembentukan Karakter Siswa Pada Jenjang Pendidikan Dasar Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *PREMIERE: Journal of Islamic Elementary Education*, 3(1), 78-93.
- Rosmi YF. Pendidikan jasmani dan pengembangan karakter siswa sekolah dasar. *Wahana*. 2016 Jun 1;66(1):55-61.
- Soedjatmiko. (2015). Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar Menggunakan pendidikan Jasmani Dan Olahraga. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(2), 57-64.
- Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & RD*. ALFABETA.
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., & Yusuf, A. (2022). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73-83.
- Taufik, A., Subarjah, H., Supriyadi, T., & Fauzi, R. A. (2018). Pengaruh Kegiatan Pembelajaran Outdoor Education Terhadap Sikap Kemandirian Siswa Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal PGSD UPI*, 171-180.
- Wildan, M., Ar, H., Nur, H., & Wibowo, S. (2023). Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Melalui Permainan Sirkuit " Rilo Ngale " p ada Siswa Sekolah Dasar. *08(01)*, 149-161.