



Volume 4, Nomor 1, Desember 2023

## JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055 (Media Online)

### Lokakarya Penguatan Karakter Tanggung Jawab dan Kebugaran Jasmani melalui Metode Permainan O<sup>2</sup> di Tingkat SMP di Kabupaten Buleleng

Gede Hendri Ari Susila<sup>1</sup>, Ketut Agus Artha<sup>2</sup>, Kadek Arry Anderzen<sup>3</sup>, I Ketut Hendry Wijaya Kusuma<sup>4</sup>, I Putu Herry Widhi Andika<sup>5</sup>, Ketut Perdi Arya Perdana<sup>6</sup>, Laila Safitri<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, STKIP Agama Hindu Singaraja, Indonesia

Email: hendrimuff123@gmail.com

#### ABSTRAK INDONESIA

Hasil penelitian pada bulan Agustus tahun 2023 diketahui terdapat permasalahan pada mata pelajaran PJOK tingkat SMP di kabupaten Buleleng yang meliputi: (1) 83% guru masih kurang memahami sinkronisasi dimensi *literasi* dan *kinestetik* pada 4 dimensi pendidikan karakter; (2) 90% guru menyatakan nilai karakter tanggung jawab dan kebugaran jasmani peserta didik menurun; dan (3) 100% guru menyatakan tidak memiliki metode permainan dalam mensinkronisasi dimensi *literasi* dan *kinestetik*. Sehingga dibutuhkan solusi dalam mengatasi permasalahan tersebut. Metode permainan otak dan otot (O<sup>2</sup>) merupakan metode pembelajaran yang mampu mensinkronisasi dimensi *literasi* dan *kinestetik* dalam pembelajaran PJOK. Metode lokakarya dilakukan melalui (1) mulai dari diri; (2) eksplorasi konsep; (3) refleksi terbimbing; (4) ruang kolaborasi; (5) demonstrasi kontekstual; (6) elaborasi pemahaman; dan (7) rencana aksi nyata. Hasil yang lokakarya menunjukkan bahwa kesadaran guru baru terbentuk dan paham dengan metode permainan O<sup>2</sup>. Selain itu juga, hasil tes yang dilakukan dalam lokakarya menunjukkan 100% peserta memahami konsep metode permainan O<sup>2</sup> dan siap melaksanakan di masing-masing sekolah. Dapat disimpulkan lokakarya penguatan karakter tanggungjawab dan kebugaran jasmani melalui metode permainan O<sup>2</sup> memberikan dampak positif dan pengalaman baru bagi para guru PJOK.

#### ABSTRACT ENGLISH

The results of research in August 2023 found that there are problems in the PJOK subject at the junior high school level in Buleleng district which include: (1) 83% of teachers still do not understand the synchronization of literacy and kinesthetic dimensions in the 4 dimensions of character education; (2) 90% of teachers stated that the character values of responsibility and physical fitness of students decreased; and (3) 100% of teachers stated that they did not have a game method in synchronizing the literacy and kinesthetic dimensions. So that a solution is needed in overcoming these problems. The brain and muscle game method (O<sup>2</sup>) is a learning method that is able to synchronize the literacy and kinesthetic dimensions in PJOK learning. The workshop method is carried out through (1) starting from self; (2) concept exploration; (3) guided reflection; (4) collaboration space; (5) contextual demonstration; (6) elaboration of understanding; and (7) real action plans. The results of the workshop showed that teachers' awareness was newly formed and understood the O<sup>2</sup> game method. In addition, the results of the tests conducted in the workshop showed that 100% of the participants understood the concept

*Lokakarya Penguatan Karakter Tanggung Jawab dan Kebugaran Jasmani melalui Metode Permainan O2 di Tingkat SMP di Kabupaten Buleleng*  
Gede Hendri Ari Susila , Ketut Agus Artha, Kadek Arry Anderzen, I Ketut Hendry Wijaya Kusuma, I Putu Herry Widhi Andika, Ketut Perdi Arya Perdana, Laila Safitri

of the O2 game method and were ready to implement it in each school. It can be concluded that the workshop on strengthening the character of responsibility and physical fitness through the O2 game method has a positive impact and new experiences for PJOK teachers.

---

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan karakter khususnya nilai karakter tanggung jawab tidak dapat sepenuhnya dilakukan oleh orang tua tanpa bantuan guru. Para orang tua yakin bahwa pembentukan karakter anak-anak tidak terlepas dari peran seorang guru (Ni'mawati *et al.*, 2020). Bagi orang tua yang memiliki cukup waktu, mendampingi anak dalam proses pembelajaran berdampak positif pada perkembangan nilai karakter tanggung jawab. Namun dampak negatif akan terlihat pada orang tua dengan keterbatasan waktu di setiap proses pembelajaran anak. Kondisi akan terlihat dari tidak terkontrolnya waktu belajar anak, tidak tuntasnya tugas yang diberikan, dan kecenderungan anak tidak mengerti konsekuensi dari tanggung jawab yang diberikan oleh guru (Pangastuti *et al.*, 2020). Sehingga kondisi ini menjadikan tanggung jawab guru dan orang tua.

Ada dua isu penting tentang pendidikan karakter di Indonesia yaitu karakter yang berorientasi pada karakter nasional bangsa dan karakter tanggung jawab (Saidek *et al.*, 2016). Nilai karakter tanggung jawab memiliki peran penting dalam perkembangan anak di pendidikan dasar. Disamping itu juga, menurut Raya Akbar (2017: 73), ada dua nilai karakter yang menjadi fondasi awal majunya sebuah pendidikan, yakni nilai tanggung jawab dan nilai kejujuran. Dua nilai karakter ini dianggap sebagai dasar utama karakter yang harus ditanamkan pada peserta didik ditingkat Sekolah menengah Pertama (SMP). Tumbuhnya nilai karakter tanggung jawab dan kejujuran akan mempermudah anak dalam mengembangkan nilai karakter lainnya. Selain itu juga, nilai karakter tanggung jawab merupakan nilai kebajikan esensial dan utama yang harus ditanamkan kepada peserta didik baik di sekolah, rumah, dan di lingkungan masyarakat (Lickona, 2016). Ketika nilai karakter tanggung jawab berhasil ditanamkan maka kemampuan untuk menyelesaikan tugas, inisiatif menuntaskan pekerjaan, menerima dan memahami setiap tindakan yang dilakukan akan menjadi kebiasaan peserta didik (Fadhilah *et al.*, 2013).

Metode permainan merupakan salah satu alternatif dalam mengemas tujuan pembelajaran karakter tanggung jawab. Metode permainan yang baik memiliki tahapan gerak yang terukur, sehingga berdampak pada kebugaran jasmani peserta didik (Damanik *et al.*, 2022). Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan seseorang dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan

masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Kebugaran jasmani bisa menjadi indikator utama dalam mewujudkan kesehatan anak dan dapat memprediksi status kesehatan anak pada fase berikutnya. Kebugaran jasmani memiliki struktur multidemensi yang dapat dinilai melalui berbagai komponen, seperti: (1) komposisi tubuh; (2) kebugaran *kardiorespirasi*; (3) kebugaran *muskuloskeletal*; (4) kebugaran motorik; dan (5) fleksibilitas. Penerapan komponen-komponen kebugaran jasmani sangat penting dilakukan peserta didik pada mapel PJOK khususnya di tingkat SMP.

Nilai karakter tanggung jawab sangat dibutuhkan dalam proses pendidikan, karakter tanggung jawab sangat berkaitan dengan *knowing the good, loving the good, and acting the good* (Sudrajat, 2011). Khusus pada proses pendidikan dasar kemampuan membentuk peradaban bangsa, mengembangkan potensi peserta didik untuk beriman, dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa merupakan fungsi pendidikan nasional. Selain itu juga, secara garis besar tujuan pendidikan nasional adalah menciptakan dan mencerdaskan karakter peserta didik. Salah satu cara mencerdaskan karakter peserta didik, dapat dilakukan dengan mensinkronisasi beberapa indikator dari 4 dimensi pendidikan karakter yang meliputi dimensi : (1) olah pikir (*literasi*); (2) olah hati (etik & spiritual); (3) olah rasa (*estetik*); dan (4) olahraga (*kinestetik*) yang secara menyeluruh berintegrasi dalam proses pembelajaran *intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler* (Muhadjir Effendy, 2017).

Menurut Muhammad Iqbal, penguatan pendidikan karakter (PPK) dapat dilakukan melalui penilaian dari setiap jenis cabor dengan menyesuaikan nilai karakter yang terkandung (Iqbal *et al.*, 2021). Artinya pada tahap ini, konsep permainan bisa menjadi salah satu metode dalam menerapkan beberapa indikator dari 4 dimensi pendidikan karakter yang meliputi dimensi *literasi* dan dimensi *kinestetik* pada mata pelajaran PJOK. Mengingat, konsep permainan memiliki peran besar dalam pembentukan karakter dan peningkatan kebugaran jasmani para pemain (Masoud Kowsari dan Mehrdad Garousi, 2018).

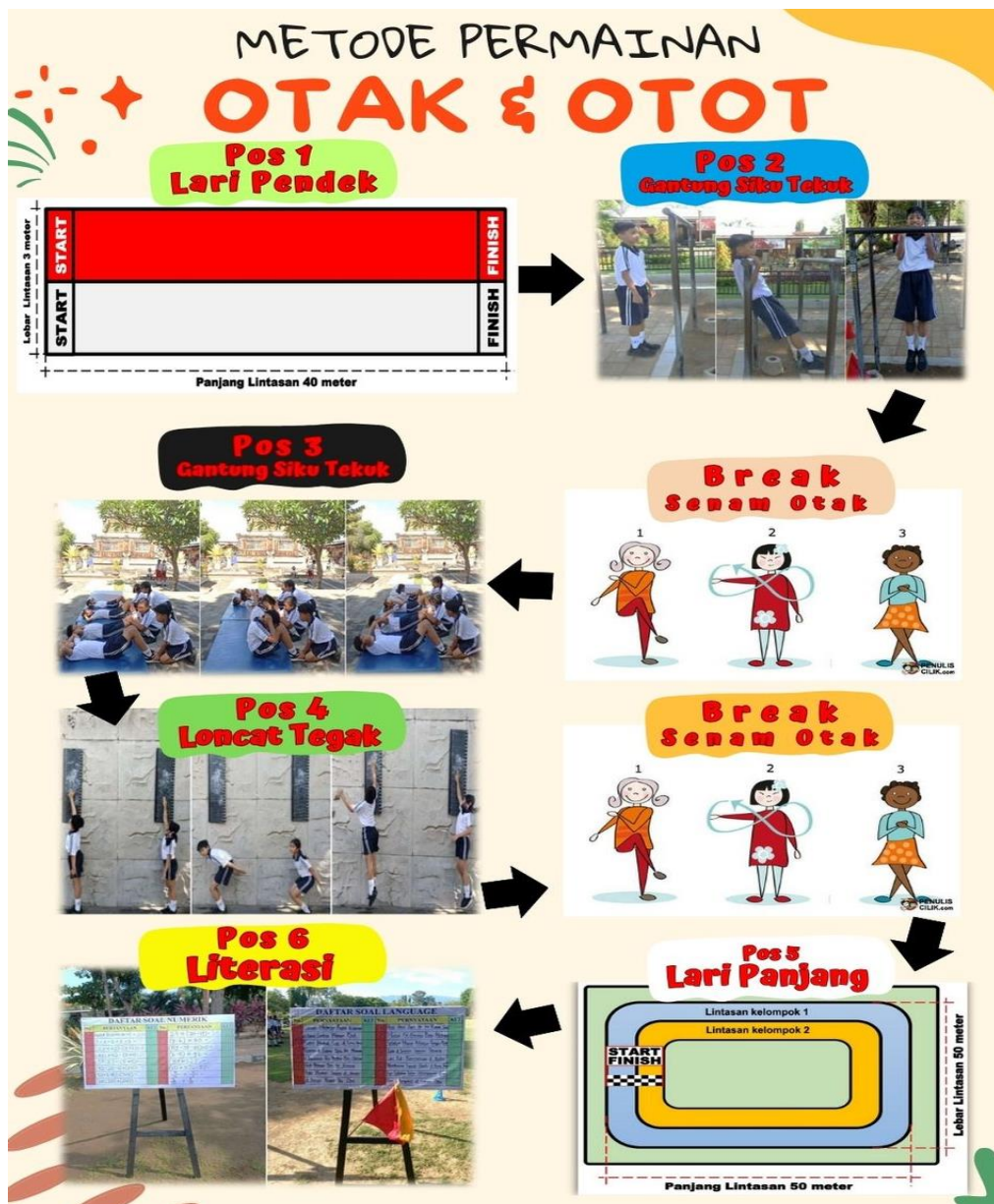
Hasil penelitian pada bulan Agustus tahun 2023 diketahui: (1) 83% guru masih kurang memahami sinkronisasi dimensi *literasi* dan *kinestetik* pada 4 dimensi pendidikan karakter, sehingga pola pembelajaran PJOK terkesan hanya fokus pada teknik dan minim penguatan nilai karakter tanggung jawab; (2) 90% guru menyatakan nilai karakter

Lokakarya Penguatan Karakter Tanggung Jawab dan Kebugaran Jasmani melalui Metode Permainan O<sup>2</sup> di Tingkat SMP di Kabupaten Buleleng

Gede Hendri Ari Susila, Ketut Agus Artha, Kadek Arry Anderzen, I Ketut Hendry Wijaya Kusuma, I Putu Herry Widhi Andika, Ketut Perdi Arya Perdana, Laila Safitri

tanggung jawab dan kebugaran jasmani peserta didik menurun; dan (3) 100% guru menyatakan tidak memiliki metode permainan dalam mensinkronisasi dimensi *literasi* dan *kinestetik* pada 4 dimensi pendidikan karakter. Selain permasalahan tersebut di atas, guru PJOK memiliki permasalahan pada pengembangan nilai karakter tanggung jawab. Selain itu juga pada nilai karakter tanggung jawab dan kebugaran jasmani peserta didik diketahui menurun. Sehingga permainan otak dan otot (O<sup>2</sup>) berhasil menjadi salah satu solusi alternatif guru PJOK dalam mensinkronisasi dimensi *literasi* dimensi *kinestetik* dan meningkatkan karakter tanggungjawab dan kebugaran jasmani siswa.

Metode permainan O<sup>2</sup> merupakan metode permainan yang mengkombinasikan kemampuan anak dalam 2 dimensi yaitu *literasi* (*language* dan numerik) dan unsur *kinestetik* (permainan kebugaran). Adapun konsep metode permainan O<sup>2</sup> digambarkan pada gambar 1 berikut ini.



### Gambar 1. Alur permainan O<sup>2</sup>

Permainan otak dan otot bertujuan melatih otak dalam memberikan rangsangan belajar *literasi* yang meliputi unsur *language* dan *numerik*. Pelaksanaan metode permainan otak dan otot menggunakan pola sirkuit dengan 6 pos yaitu (1) Pos pertama, permainan lari pendek; (2) Pos kedua, permainan angkat siku tekuk; (3) Pos ketiga, permainan *baring duduk*; (4) Pos keempat, permainan loncat tegak; (5) Pos kelima, permainan lari panjang (600 meter); (6) Pos keenam, permainan *literasi* dengan menyelesaikan soal *language* dan *numerik*. Keberhasilan penelitian ini menjadi dasar dilaksanakannya lokakarya penguatan karakter tanggung jawab dan kebugaran jasmani melalui metode permainan O<sup>2</sup> di tingkat sekolah menengah pertama (SMP) di Kabupaten Buleleng.

### **METODE**

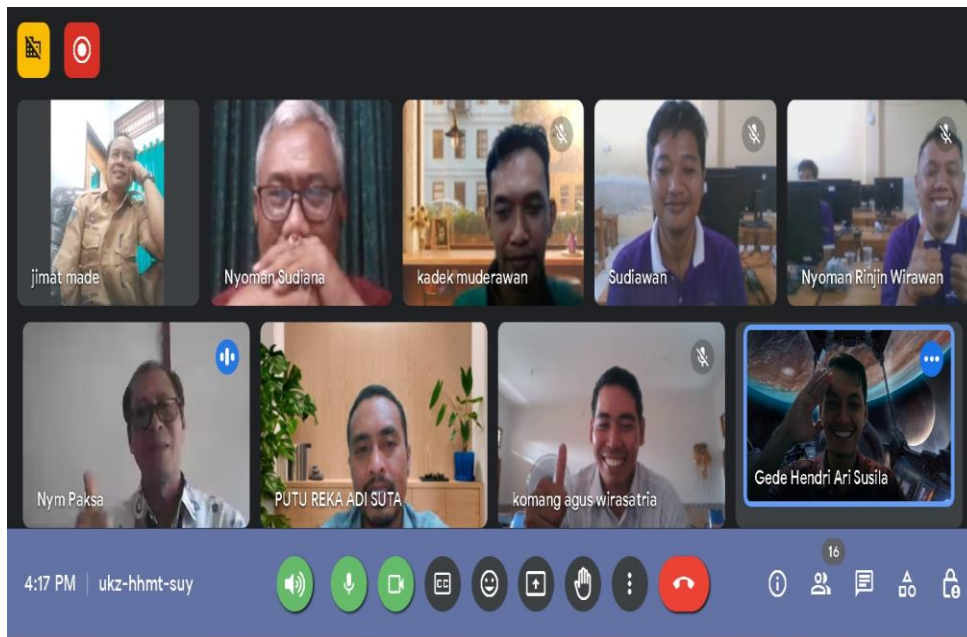
Lokakarya penguatan karakter tanggung jawab dan kebugaran jasmani melalui metode permainan O<sup>2</sup> dilakukan dengan 7 tahap yaitu: (1) mulai dari diri. Pada tahap ini peserta merefleksikan kondisi pembelajaran PJOK dengan pemahaman permainan.; (2) eksplorasi konsep. Pada tahap ini, peserta mendapat penjelasan tentang nilai karakter tanggungjawab, kebugaran, dan permainan O<sup>2</sup>; (3) refleksi terbimbing. Pada tahap ketiga, peserta diajak merefleksikan konsep permainan permainan O<sup>2</sup>; (4) ruang kolaborasi. Pada tahap kolaborasi, kegiatan yang dilakukan peserta adalah mencoba membuat kesepakatan bersama tentang pemahaman permainan dengan kenyataan yang terjadi dalam pembelajaran PJOK; (5) demonstrasi kontekstual. Pada tahap kelima ini, peserta memaparkan hasil diskusi terkait karakter, kebugaran, dan permainan O<sup>2</sup>; (6) elaborasi pemahaman. Pada tahap elaborasi, peserta merefleksikan hasil diskusi; dan (7) rencana aksi nyata. Pada tahap rencana aksi nyata peserta mematangkan rancangan untuk teknis pelaksanaan permainan O<sup>2</sup> dan menyesuaikan dengan situasi dan kondisi dimasing-masing sekolah.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

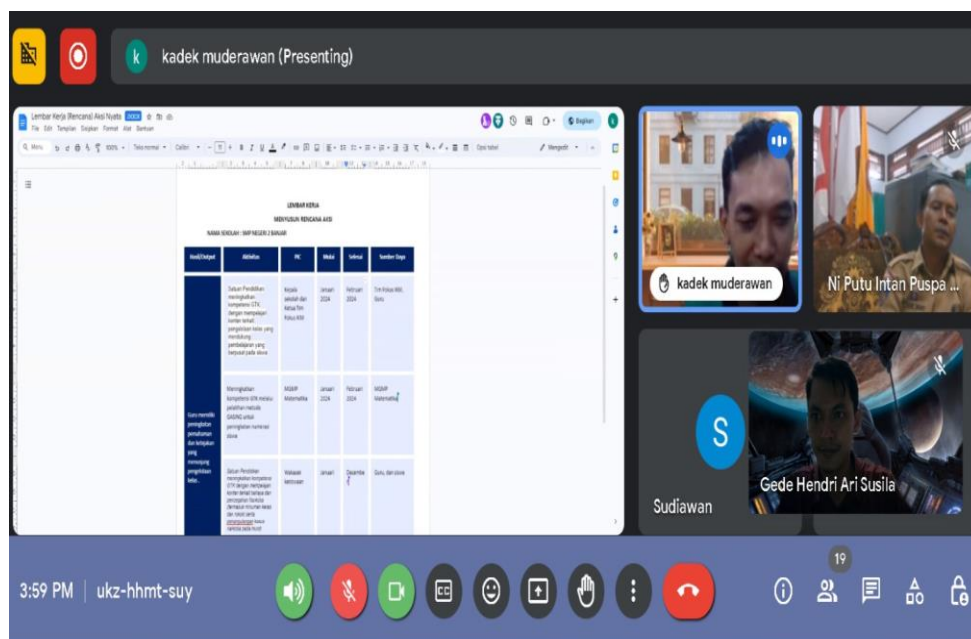
*Lokakarya Penguatan Karakter Tanggung Jawab dan Kebugaran Jasmani melalui Metode Permainan O2 di Tingkat SMP di Kabupaten Buleleng*

*Gede Hendri Ari Susila , Ketut Agus Artha, Kadek Arry Anderzen, I Ketut Hendry Wijaya Kusuma, I Putu Herry Widhi Andika, Ketut Perdi Arya Perdana, Laila Safitri*

Lokakarya penguatan karakter tanggung jawab dan kebugaran jasmani melalui metode permainan O<sup>2</sup> ditingkat SMP di Kabupaten Buleleng dilakukan secara *daring* pada tanggal 2 November tahun 2023 selama satu hari. Kegiatan lokakarya dilakukan secara *daring* dan secara umum berjalan dengan lancar dan sukses. Tujuh tahapan yang dilakukan pada lokakarya ini menghasilkan hasil yang sangat baik, kondisi ini terlihat dari semangat dan antusiasnya seluruh peserta dalam setiap diskusi yang dilakukan.



Gambar 2. Proses diskusi mulai dari diri dan refleksi



Gambar 3. Proses Demonstrasi, elaborasi, dan aksi nyata

Pada tahap mulai dari diri, peserta berhasil merefleksikan kondisi pembelajaran PJOK dengan pemahaman permainan. Sedangkan pada eksplorasi konsep, peserta memperoleh penjelasan tentang nilai karakter tanggungjawab, kebugaran, dan permainan O<sup>2</sup>. Pada refleksi terbimbing, peserta diajak merefleksikan konsep permainan O<sup>2</sup>. Adapun hasil pada proses ini adalah kemampuan guru dalam memahami pelaksanaan siklus pada pos 1 lari pendek, pos 2 gantung siku tekuk, pos 3 baring duduk, pos 4 loncat tegak, pos 5 lari panjang, dan pos 6 permainan literasi.

Ruang kolaborasi pada kegiatan lokakarya ini dilakukan dengan membuat kesepakatan bersama tentang pemahaman permainan dengan kenyataan yang terjadi dalam pembelajaran PJOK. Setelah kolaborasi pada lokakarya daring ini dilakukan demonstrasi kontekstual, pada tahap kelima ini, peserta memaparkan hasil diskusi terkait karakter, kebugaran, dan permainan O<sup>2</sup>. Pada sesi ini terdapat banyak pertanyaan yang berkaitan pengaruh dari metode permainan O<sup>2</sup> dalam menguatkan nilai karakter dan kebugaran jasmani. Pada tahap elaborasi pemahaman, peserta merefleksikan hasil diskusi sebelumnya. Pada tahap akhir adalah merancang aksi nyata, pada tahap ini dihasilkan peserta mampu merancang teknis pelaksanaan metode permainan O<sup>2</sup> yang disesuaikan dengan situasi di masing-masing sekolah dan mempersiapkan sarana penunjang lainnya.

## **KESIMPULAN**

Lokakarya penguatan karakter tanggung jawab dan kebugaran jasmani melalui metode permainan O<sup>2</sup> ditingkat SMP di Kabupaten Buleleng sangat dibutuhkan dan memiliki peran yang cukup strategis dalam ikut mengemas materi literasi pada mapel PJOK. selain itu juga, kegiatan ini termasuk berbagi praktek baik dalam pembelajaran PJOK dan meminimalisir kesan bahwa pembelajaran PJOK hanya fokus kepada otot saja. Diharapkan melalui metode ini target literasi bisa ditingkatkan dengan suasana belajar yang menyenangkan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

*Lokakarya Penguatan Karakter Tanggung Jawab dan Kebugaran Jasmani melalui Metode Permainan O2 di Tingkat SMP di Kabupaten Buleleng*  
Gede Hendri Ari Susila, Ketut Agus Artha, Kadek Arry Anderzen, I Ketut Hendry Wijaya Kusuma, I Putu Herry Widhi Andika, Ketut Perdi Arya Perdana, Laila Safitri

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala sekolah SMP Negeri 1 Gerokgak, SMP Negeri 2 Banjar, SMP Negeri 3 Sawan, SMP Negeri 3 Busungbiu, dan SMP Negeri 6 Singaraja atas seluruh dukungan dan kerjasamanya dalam kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Damanik, S., Ibrahim, Nasution, U., Damanik, S. A., & Saragih, R. E. (2022). PENDAMPINGAN PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN BERBASIS CASE METHOD DAN TIM BASED PROJECT MUSYAWARAH GURU MATA PELAJARAN (MGMP) PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SEKOLAH MENENGAH PERTAMA KOTA MEDAN. *JBPKM Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(11), 3123–3132.
- Fadhilah, M. A., Rangkuti, Y. A., Kurniawan, R., Putra, A., & Aprial. M, B. (2013). Pelatihan Senam Indonesia Bersatu Dalam Meningkatkan Kebugaran Tubuh Bagi Guru-Guru Olah Raga Tingkat Smp Di Aceh Timur Pada Masa Pandemi Covid 19. *JBPKM Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 3(No. 1), 30–40.  
<http://103.66.199.204/index.php/JPKM/article/view/39>
- Iqbal, M., PJOK Dalam Pembentukan Karakter Watak Anak, P., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan, F. (2021). Peran PJOK Dalam Pembentukan Karakter Watak Anak. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 98–110.
- Lickona, T. (2016). *Educating for Character; Mendidik untuk Membentuk Karakter*, terj. Juma Wadu Wamaungu. PT Bumi Aksara.
- Masoud Kowsari dan Mehrdad Garousi. (2018, December). *Edutainment Games and Mental Skills*. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora Pertanika*.
- Muhadjir Effendy. (2017, July). *Penguatan Pendidikan Karakter jadi Pintu Masuk Pembinaan Pendidikan Nasional*. 1–9.
- Ni'mawati, N., Handayani, F., & Hasanah, A. (2020). Model Pengelolaan Pendidikan Karakter di Sekolah pada Masa Pandemi. *FASTABIQ : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 145–156. <https://doi.org/10.47281/FAS.V1I2.26>
- Pangastuti, R., Pratiwi, F., Fahyuni, A., & Kammariyati, K. (2020). Pengaruh Pendampingan Orangtua Terhadap Kemandirian dan Tanggung Jawab Anak Selama Belajar dari Rumah. *JECED : Journal of Early Childhood Education and Development*, 2(2), 132–146. <https://doi.org/10.15642/jeced.v2i2.727>
- Saidek, A. R., Islami, R., & Abdoludin. (2016). Character Issues: Reality Character Problems and Solutions through Education in Indonesia. *Journal of Education and Practice*, 7(17), 158–165.
- Sudrajat, A. (2011). MENGAPA PENDIDIKAN KARAKTER? *Jurnal Pendidikan Karakter*, 1(1), 47–58. <https://doi.org/10.21831/JPK.V1I1.1316>