

Implementasi Karakter Pemimpin Dalam Kegiatan Aktifitas Fisik Mahasiswa PJKR

Eka Rizky Andini¹, Dhafin Razaqa Apriliano², Epit Pitria³, Putri Dwi Amalia⁴, Adam Sulton Auliya⁵, Mochamad Whilky Rizkyafni⁶

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154, Indonesia

⁶Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154, Indonesia
Email: putridwiamalia@upi.edu

ABSTRAK

Dalam suatu kegiatan, pemimpin menjadi sosok yang sangat dibutuhkan untuk mengatur jalannya kegiatan tersebut, tetapi untuk menjadi pemimpin bukanlah hal yang mudah, karena banyak sekali hambatan-hambatan yang ada pada diri kita, sehingga pada penelitian ini bertujuan untuk menerapkan karakter pemimpin pada Mahasiswa PJKR 2023. Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner sebagai media pengumpulan data responden, data yang sudah didapatkan akan dijadikan bahan analisis. Berdasarkan hasil dari data responden, sebanyak 39% mahasiswa PJKR kelas D 2023 takut menjadi pemimpin.. Ketakutan untuk memimpin itu dikuatkan dengan berbagai alasan, seperti tidak percaya diri, malu, takut salah dan grogi. Oleh karena itu, untuk menerapkan karakter pemimpin harus adanya kepercayaan terhadap dirinya sendiri dan berani mencoba terhadap hal yang belum kita lakukan, karena dengan percobaan tersebut kita dapat tahu apa yang kita akan evaluasi ke depannya. Kesimpulan dari penelitian ini adalah dengan kegiatan aktivitas fisik, kita dapat membentuk jiwa kepemimpinan, membangun karakter luhur seseorang dan meniptakan nilai-nilai kepemimpinan dan membentuk mental yang kuat bagi mahasiswa

Kata kunci: Aktivitas fisik, Kepemimpinan, Pembangunan karakter

ABSTRACT

In an activity, the leader becomes a figure who is really needed to organize the course of the activity, but becoming a leader is not an easy thing, because there are many obstacles that exist within us, so this research aims to apply the leader character to PJKR 2023 students. Researchers use quantitative methods by distributing questionnaires as a medium for collecting respondent data, the data that has been obtained will be used as material for analysis. Based on the results of respondent data, as many as 39% of PJKR class D 2023 students are afraid of becoming leaders. This fear of leading is strengthened by various reasons, such as lack of self-confidence, shame, fear of making mistakes and nervousness. Therefore, to implement the character of a leader, we must have confidence in ourselves and have the courage to try things that we have not done, because with these experiments we can know what we will evaluate in the future. The conclusion of this research is that with physical activity, we can form a leadership spirit, build a person's noble character and create leadership values and form a strong mentality for students.

Key words: Physical activity, Leadership, Character development

PENDAHULUAN

Di dalam suatu kegiatan peran pemimpin sangat dibutuhkan, karena dengan adanya pemimpin, kegiatan tersebut akan lebih menjadi terorganisir dan terarah. Pemimpin juga harus menerapkan sifat kepemimpinan dengan baik dan penuh tanggung jawab, karena pemimpin memegang peran untuk menjalankan seluruh upaya-upaya nya dengan baik. Maka, seorang pemimpin harus memiliki kemampuan untuk memandu anggotanya dengan penuh tanggung jawab. Seorang pemimpin harus bisa mempengaruhi sekaligus meyakinkan setiap anggotanya, ketika pemimpin dan anggotanya berada pada visi dan misi yang sama, maka apa yang ditargetkan akan mudah dicapai.

Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang diperoleh oleh otot rangka yang membutuhkan energi. Penurunan aktivitas fisik merupakan salah satu factor resiko independent yaitu untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010). Menurut Fatmah (2010) aktifitas fisik yaitu pergerakan anggota tubuh mengakibatkan pengeluaran tenaga yang sangat penting untuk perawatan kesehatan fisik dan mental, serta menjaga kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar. Jadi, aktifitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang sangat penting bagi perawatan kesehatan fisik dan mental. Pada kegiatan aktifitas fisik tentu peran pemimpin sangat dibutuhkan, karena pemimpin adalah sosok yang akan menjadi contoh untuk anggotanya dan seseorang yang dapat memandu anggotanya dengan penuh tanggung jawab. Seperti yang ditekankan oleh Cholik Mutohir (2002) "Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan atau pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila" Maka dari itu, perlunya sifat kepemimpinan dalam setiap diri manusia, dan untuk membangun karakter pada diri seseorang dapat dilakukan dalam kegiatan olahraga atau kegiatan aktivitas fisik. Dalam kegiatan aktivitas fisik tidak hanya bermanfaat untuk menjaga kebugaran dan kesehatan jasmani, kegiatan aktivitas fisik juga mempengaruhi karakter dan tingkah laku seseorang, karena pada kegiatan aktivitas fisik seseorang dibina untuk memiliki mental dan jiwa yang kuat. Orang yang menekuni

olahraga yaitu orang yang berkarakter, jujur, adil, disiplin, kerja keras dan tentunya sehat jasmani maupun rohaninya. Hasil dari karakter tersebut dapat membentuk mentalitas dan karakter yang baik.

Kepemimpinan yaitu proses individu yang berusaha mempengaruhi kelompok atau tim agar mencapai tujuan (Barrow, 1977, p.232). Para pakar menyebutkan perbedaan antara pemimpin dan instruktur, cara untuk memilih dan menentukan siapa pemimpin yang pantas dan sesuai dapat dilihat dari beberapa aspek, pendekatan dalam kepemimpinan baik di cabang olahraga maupun non-olahraga dan banyak lagi bahasa yang berhubungan dengan aspek-aspek kepemimpinan yang pantas dan diharapkan. Merealisasikan karakter pemimpin itu tak mudah nyatanya kita tahu istilah ini tapi kita kurang mampu mendefinisikan dengan tepat.

Menurut Plato pendidikan yaitu media pembentukan karakter seseorang. Dan olahraga pun sekarang sudah di gunakan untuk media pembentukan karakter. Tetapi implementasi untuk pembentukan karakter masih sangat perlu dimaksimalkan pelaksanaannya. Jika hal tersebut digarap dengan profesional maka karakter pada olahraga Indonesia akan terimplementasikan dengan baik di kehidupan sehari harinya. Olahraga menjadi ikon sebuah Negara dapat menjadi sarana untuk sosialisasi dan promosi serta meningkatkan prestise dan price dari sebuah Negara. Pendidikan karakter ditujukan untuk meningkatkan hasil pendidikan peserta didik baik secara terpadu, seimbang dan menyeluruh terhadap pencapaian karakter dan akhlak. Pendidikan karakter sangat penting sebab semua pihak dilibatkan disemua lingkungan. Tujuan dari pendidikan karakter diranah pendidikan yaitu membentuk karakter peserta didik supaya dapat tumbuh menjadi individu yang positif, mempunyai pola pikir yang kritis, serta melek akan tanggung jawab. Dari sekian penjelasan dapat ditegaskan bahwa tujuan pendidikan karakter merupakan pembentuk serta pengembangan nilai-nilai positif sehingga menjadi pribadi yang baik dan bermartabat.

Oleh sebab itu, pada artikel ini, peneliti mencoba mencari tahu apa yang menjadi penyebab seseorang takut saat ditunjuk menjadi pemimpin, dan cara menerapkan karakter pemimpin pada Mahasiswa PJKR.

METODE PENELITIAN

Untuk melengkapi karya tulis ilmiah ini, kami memutuskan untuk menggunakan metode pengumpulan data kuantitatif yaitu dengan cara menyebarkan kuesioner kepada subjek yang akan diteliti. Kuantitatif atau pendekatan rasional-empiris, pada proses penelitian ini yaitu dimulai dengan mengetahui permasalahan yang harus dihadapi secara teoritis, lalu dilanjutkan dengan mencari dasar-dasar rasionallitasnya berdasarkan teori. Setelah itu dilanjut dengan menentukan kesimpulan sementara dari permasalahan atau merumuskan hipotesis. Hipotesis tersebut diuji dengan mengumpulkan data empiris. Hipotesis dapat diterima atau ditolak berdasarkan hasil pengujian pengujian atau analisis data yang dilakukan lalu disimpulkan. Pendekatan rasional empiris memiliki keuntungan diantaranya : Menguji hipotesis yang diajukan dengan menyiapkan data empiris secara akurat dengan tingkat validitas dan realiabilitas yang menjamin, Kesimpulan telah terarah.

Kuesioner atau yang disebut angket ini merupakan metode pengumpulan data yang telah dilakukan dengan cara memberikan beberapa macam pertanyaan yang bersangkutan dengan masalah penelitian. Menurut Sugiyono (2017:142) kuesioner ini merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner adalah salah satu instrument yang digunakan dalam penelitian. Kuesioner dipakai untuk mengumpulkan data dengan cara memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis. Penelitian dilakukan dengan menyebar kuesioner pada mahasiswa program studi pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan tahun 2023 dengan mendapatkan hasil sampel 24 orang. Dengan memberikan daftar pertanyaan tersebut, jawaban-jawaban yang diperoleh kemudian dikumpulkan sebagai data. Data yang sudah terkumpul akan diolah dan disimpulkan menjadi hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Hasil persentase jawaban yang diajukan peneliti

Pernahkah anda takut/grogi saat menjadi pemimpin	Persentase
Ya	39%
Tidak	9%
Kadang-kadang	52%

Berdasarkan gambar tersebut, dapat disimpulkan Sebagian besar responden masih memiliki rasa takut untuk menjadi seorang pemimpin dibuktikan dari hasil 39% jawaban responden menjawab “ya” untuk pernyataan takut atau grogi saat seseorang diberi tanggungjawab untuk menjadi seorang pemimpin. Sedangkan responden yang memilih opsi “tidak” berjumlah “9”, dan responden yang memilih opsi “kadang-kadang” berjumlah 52%.

Berikut peneliti sertakan juga alasan-alasan responden tentang mengapa dapat timbul rasa takut/grogi:

Tabel 2. Hasil Alasan responden

Alasan Responden	Jumlah Mahasiswa Yang Memilih
Tidak percaya diri	9
Grogi	3
Tidak terbiasa	3
Takut	3
Malu	2
Logika diri sendiri	1
Kurang pengalaman	2
Ragu	1

Pembahasan

Berdasarkan hasil yang sudah peneliti analisis, presentase pada opsi “kadang-kadang” lebih banyak, sehingga dapat disimpulkan bahwa di saat seseorang menjadi pemimpin ada rasa tidak percaya diri yang timbul, sehingga seseorang dapat grogi dan takut salah saat menjadi pemimpin. Di sisi lain, seseorang yang tidak takut/tidak grogi pada saat menjadi pemimpin disebabkan karena seseorang tersebut sudah terbiasa dan mempunyai sifat percaya pada dirinya sendiri. Setelah melihat informasi yang didapatkan dari responden, dapat disimpulkan bahwa untuk menerapkan karakter pemimpin pada kegiatan aktivitas fisik, perlu adanya keterbiasaan terhadap situasi, percaya pada dirinya sendiri, dan membangun pola pikir positif.

Seperti yang ditekankan oleh Mardatillah (2010), seseorang yang memiliki kepercayaan diri tentunya memiliki ciri-ciri, yakni : mengenal dengan baik kekuranganmengembangkan potensi yang dimiliki orang tersebut, buat standar pencapaian akan tujuan hidup, lalu berikan penghargaan jika berhasil serta bekerja lagi jika tidak tercapai, hindari sifat menyalahkan orang lain atas kekalahan atau keberhasilan,akan tetepi lebih baik introspeksi akan diri sendiri, sanggup mengatasi rasa tertekan,kecewa serta rasa ketidakmampuan yang dihadapinya, sanggup mengatasi rasa cemas akan diri sendiri, tenang ketika sedang melakukan hal hal yang sedang di hadapi segala sesuatunya, berpikir positif; dan lihatlah masa depan tanpa harus melihat masa lalu.

lauster (2008) aspek untuk percaya diri : yakin atas kemampuan diri sendiri dan apapun yang akan dia lakukan, selalu berpandangan baik pada diri sendiri, orang yang yakin saat memandang permasalahan, bersedia menanggung konsekuensi, memiliki jiwa rasionalisme. menurut challedurai (1993), pemimpin yang memiliki karakteristik seperti kepribadian, pengalaman, dan kemampuan secaralangsung mempengaruhi perilaku. Perilaku yang nyata dipercaya berpengaruh terhadap pilihan anggotanya dan situasi yang tidak memungkinkan.

KESIMPULAN

Kepemimpinan adalah suatu proses mengajak, memotivasi dan memengaruhi suatu anggota atau kelompok untuk sama sama membangun dan mewujudkan visi misi yang telah dibentuk. Seorang pemimpin dapat memengaruhi sebuah kelompok yang dipimpinnya untuk mengerahkan usaha bersama guna mencapai sasaran atau tujuan yang akan dicapai. Pemimpin menjadi penentu arah sebuah tim atau organisasi, menjadi kunci vital keberhasilan dan membina timnya untuk mencapai visi misi yang dituju. Pendidikan Olahraga dapat membangun karakter luhur seseorang dan menciptakan nilai-nilai kepemimpinan yang bagus bagi mahasiswa, membentuk mental yang mumpuni untuk bekal setiap mahasiswanya agar menjadi pemimpin baik dalam ranah kampus maupun masyarakat. Olahraga merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan sebagai alat pembentukan karakter manusia. Olahraga dengan sebutan *sport of all* merupakan Langkah awal yang strategis menuju pembentukan karakter.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Aisyah M. (2018). *Pendidikan Karakter: Konsep Dan Implementasinya*. Jakarta: Kencana.
- Alwisol. (2006). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM pres. 2006.
- Ansori, M. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Edisi 2*. Airlangga University Press.
- Challedurai. (1993). Kepemimpinan. Dalam RN Singer, M. Murphey, & LK Tennant (Eds.), *Buku Pegangan Penelitian Psikologi Olahraga* (hlm. 647-671). New York: Macmillan.
- Cholik,Mutohir. (2002). *Gagasan-Gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga
- Heri, Gunawan. (2012). *Pendidikan Karakter, konsep dan Implementasi*. Bandung: Alfabeta.
- Lauster, P. (2008). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mardatillah. (2010). *Pengembangan Diri*. STIE Balikpapan: Madani.
- Melling David. (2002). *Jejak Langkah Pemikiran Plato*, Jogjakarta: Bentang Budaya.
- Prayitno,Irwan. (2008). *Refleksi Pembangunan Pemuda dan Olahraga Indonesia*.
- Ratna, Megawangi. (2017). *Menyamai Benih Karakter*. Depok: Indonesia Heritage Foundation.
- Ratna, Megawangi. (2017). *Pendidikan Karakter*. Depok: Indonesia Heritage Foundation.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- WHO. (2010). *Physical Activity*. In *Guide to Community*. Geneva, World Health Organization, Press.