



Literature Study on the Role of Physical Education in Improving Student Discipline

Najwa Fasya Simamora¹, Dwi Nissa Aulia², Putri Maharani Br. Karo Sekali³, Wina Yunita Maharaja⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas, Negeri Medan, Indonesia

*Corresponding Author. E-mail: najwafasyasimamora@gmail.com

Abstrak

Kajian ini bertujuan untuk mengevaluasi kontribusi pendidikan jasmani (PJOK) dalam menumbuhkan kedisiplinan siswa melalui pendekatan studi literatur. Penelitian dilakukan dengan menelaah berbagai referensi ilmiah terkini yang relevan dengan praktik pembelajaran PJOK dan penguatan nilai-nilai karakter peserta didik, khususnya disiplin. Teknik analisis yang digunakan adalah telaah isi dari artikel, buku, dan dokumen resmi dalam rentang waktu sepuluh tahun terakhir. Hasil analisis menunjukkan bahwa aktivitas PJOK yang terencana dan sarat dengan aturan mampu membentuk perilaku disiplin siswa melalui pembiasaan positif, seperti keteraturan waktu, ketaatan pada peraturan, dan tanggung jawab sosial. Guru PJOK memainkan peran sentral sebagai figur pendidik yang tidak hanya mengajar, tetapi juga menanamkan nilai-nilai karakter melalui keteladanan dan pendekatan pembelajaran aktif. Penerapan metode inovatif, seperti pembelajaran menyenangkan dan pemanfaatan permainan tradisional, dinilai efektif dalam menciptakan iklim belajar yang mendukung internalisasi nilai disiplin. Simpulan kajian ini menegaskan pentingnya pendidikan jasmani sebagai sarana pembentukan karakter siswa yang komprehensif, serta perlunya kolaborasi antar pemangku kepentingan untuk mengoptimalkan prosesnya secara berkelanjutan.

Kata kunci: pendidikan jasmani, disiplin, pembelajaran karakter, inovasi pedagogis.

Abstract

This study aims to investigate the potential of physical education (PJOK) in fostering student discipline through a systematic review of scholarly literature. The research was conducted by examining a range of up-to-date academic sources related to the integration of character education within PJOK instruction. The analysis employed content review techniques to extract insights from journals, academic texts, and official documents published within the last decade. Findings reveal that well-structured physical education activities—anchored in rules and repetition—can effectively shape students' disciplined behavior, including punctuality, compliance, and a sense of responsibility. PJOK teachers are shown to have a pivotal role as educational figures who model discipline and implement interactive, value-oriented learning strategies. Furthermore, the incorporation of creative methods such as joyful learning and traditional games enhances student engagement while reinforcing discipline internally. The study concludes that physical education serves not only as a platform for physical development but also as a medium for comprehensive character formation when supported by consistent collaboration between educators, institutions, and families.

Keywords: physical education; discipline; character learning; pedagogical innovation

PENDAHULUAN

Kedisiplinan merupakan salah satu nilai fundamental dalam pembentukan karakter peserta didik yang tidak hanya berkontribusi terhadap iklim belajar yang kondusif, tetapi juga menjadi prasyarat penting dalam pengembangan kompetensi personal dan sosial siswa. Dalam konteks pendidikan dasar dan menengah, sikap disiplin mencerminkan kepatuhan terhadap aturan, ketertiban dalam mengikuti kegiatan, serta konsistensi dalam menjalankan tanggung jawab. Sayangnya, realitas di lapangan menunjukkan bahwa pelanggaran kedisiplinan masih menjadi persoalan yang cukup serius, seperti keterlambatan, pelanggaran tata tertib, hingga rendahnya partisipasi aktif dalam pembelajaran. Hal ini menegaskan perlunya intervensi pendidikan yang mampu membentuk dan menginternalisasi nilai kedisiplinan secara sistematis dan berkelanjutan.

Salah satu pendekatan strategis yang memiliki potensi besar dalam membentuk kedisiplinan adalah melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Sebagai mata pelajaran yang berbasis aktivitas fisik, PJOK tidak hanya memfokuskan pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga menanamkan nilai-nilai karakter seperti sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan kedisiplinan. Proses pembelajaran dalam PJOK secara inheren menuntut siswa untuk mematuhi instruksi, mengikuti aturan permainan, serta menghargai peran dan batasan masing-masing dalam konteks individu maupun kelompok. Dengan demikian, PJOK menjadi ruang edukatif yang sangat efektif untuk menanamkan nilai kedisiplinan secara kontekstual dan aplikatif.

Berbagai hasil penelitian telah menguatkan argumentasi tersebut. Studi oleh (Safrizal, 2021) menunjukkan bahwa sebesar 79,23% siswa MAN 2 Banda Aceh yang mengikuti pembelajaran PJOK secara terstruktur menunjukkan tingkat kedisiplinan yang tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa keterlibatan aktif dalam aktivitas jasmani berdampak positif terhadap sikap disiplin siswa. Sementara itu, hasil penelitian terkini oleh (Sinaga, 2023) menunjukkan bahwa guru PJOK memegang peranan penting dalam menumbuhkan kedisiplinan siswa. Guru PJOK tidak hanya mengajar aktivitas fisik, tetapi juga menjadi komunikator yang melakukan pendekatan dan memberi arahan

kepada siswa mengenai pentingnya disiplin; menjadi motivator yang memberikan semangat, contoh sikap disiplin, dan reward kepada siswa yang tertib; serta menjadi fasilitator yang menyediakan lingkungan belajar yang tertib, seperti mengatur waktu, menyediakan sarana, dan menanamkan nilai tanggung jawab melalui praktik. Hambatan-hambatan seperti siswa yang suka bercanda, mengobrol, dan mengganggu temannya selama pembelajaran ditangani dengan cara-cara edukatif seperti teguran, arahan, serta pemberian apresiasi bagi perilaku disiplin.

Tidak hanya itu, inovasi dalam strategi pembelajaran PJOK juga terbukti meningkatkan efektivitas penanaman kedisiplinan. Penelitian yang dilakukan oleh (Sahabuddin, 2024) melalui pendekatan *fun learning* pada siswa SD Negeri Mangkura 1 Makassar menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap kepatuhan siswa dalam mengikuti aturan pembelajaran. Metode ini menciptakan suasana belajar yang menyenangkan namun tetap terkendali, sehingga siswa terdorong untuk mematuhi aturan dengan kesadaran, bukan sekadar keterpaksaan. Pendekatan serupa dikembangkan oleh (Muliadi et al., 2024) melalui pemanfaatan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK. Hasil penelitiannya menunjukkan adanya korelasi positif antara keterlibatan siswa dalam permainan tradisional dan peningkatan nilai-nilai kedisiplinan seperti tanggung jawab, ketekunan, dan kepatuhan terhadap aturan permainan.

Meski demikian, integrasi nilai-nilai karakter dalam pembelajaran PJOK masih menghadapi berbagai tantangan di lapangan, baik dari segi pendekatan pembelajaran yang digunakan, keterbatasan sarana prasarana, maupun konsistensi pelaksanaan. Maka dari itu, penting untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana pendidikan jasmani dapat berperan secara optimal dalam meningkatkan kedisiplinan siswa berdasarkan sintesis temuan-temuan penelitian yang telah ada. Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan utama yang menjadi fokus dalam studi ini adalah bagaimana pendidikan jasmani berkontribusi terhadap pembentukan dan peningkatan kedisiplinan siswa di lingkungan sekolah. Secara khusus, kajian ini hendak menelaah bentuk-bentuk peran yang dijalankan melalui pembelajaran PJOK dalam menanamkan nilai kedisiplinan, strategi pembelajaran yang digunakan oleh guru untuk menginternalisasi nilai tersebut, serta

faktor-faktor pendukung dan penghambat dalam proses implementasinya sebagaimana dilaporkan dalam temuan-temuan empiris sebelumnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam berbagai teori dan hasil penelitian terdahulu yang membahas peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Melalui studi literatur, penulis ingin mengidentifikasi bagaimana aktivitas-aktivitas dalam pendidikan jasmani dapat membentuk sikap disiplin siswa, seperti kepatuhan terhadap aturan, kerja sama dalam tim, tanggung jawab, serta pengendalian diri dalam berbagai situasi pembelajaran. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menyusun sebuah pemahaman teoritis yang utuh mengenai kontribusi pendidikan jasmani terhadap pembentukan karakter disiplin di lingkungan sekolah.

Adapun manfaat dari penelitian ini dibagi ke dalam dua aspek utama, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Dari segi teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan di bidang pendidikan jasmani, khususnya yang berkaitan dengan penguatan nilai-nilai karakter, seperti kedisiplinan. Temuan dari studi ini juga diharapkan dapat menjadi referensi akademik yang berguna bagi penelitian selanjutnya. Dari segi praktis, hasil kajian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih luas kepada guru pendidikan jasmani mengenai peran strategis mereka dalam membentuk kedisiplinan siswa melalui proses pembelajaran yang terstruktur dan menyenangkan. Selain itu, sekolah dan pemangku kebijakan pendidikan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam merancang kebijakan atau program pembelajaran PJOK yang tidak hanya menekankan aspek fisik, tetapi juga penguatan karakter siswa, khususnya nilai disiplin.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*library research*), yaitu pendekatan yang dilakukan dengan mengkaji berbagai sumber pustaka yang relevan guna memperoleh pemahaman mendalam tentang peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yakni menyusun sintesis teoretis berdasarkan temuan-temuan ilmiah

terdahulu yang telah membahas keterkaitan antara pembelajaran PJOK dan pembentukan nilai kedisiplinan siswa.

Sumber data diperoleh dari berbagai literatur sekunder yang kredibel, seperti jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku ajar, artikel akademik, laporan penelitian, serta dokumen resmi yang memuat topik-topik pendidikan jasmani, pendidikan karakter, dan kedisiplinan siswa. Literatur yang dikaji dibatasi pada publikasi yang relevan dan terbit dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir untuk menjaga aktualitas dan relevansi data.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui telaah sistematis terhadap dokumen dan literatur yang telah dikumpulkan. Proses ini meliputi identifikasi tema utama, pemetaan isi literatur, serta ekstraksi data dan informasi penting yang berkaitan dengan: (1) konsep pendidikan jasmani; (2) makna dan pentingnya kedisiplinan dalam dunia pendidikan; (3) aktivitas penjas sebagai sarana pembentukan kedisiplinan; (4) hasil-hasil penelitian terdahulu yang mendukung; serta (5) implikasi dalam praktik pendidikan, khususnya dalam pembelajaran PJOK di sekolah.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi (content analysis). Analisis dilakukan dengan mengkategorikan literatur berdasarkan lima tema utama tersebut, mengidentifikasi kesamaan dan perbedaan, serta menyusun sintesis informasi untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Hasil analisis kemudian dijadikan dasar untuk merumuskan kesimpulan teoritis mengenai kontribusi pendidikan jasmani terhadap peningkatan kedisiplinan siswa secara kontekstual.

Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian pendidikan jasmani serta manfaat praktis bagi guru dan lembaga pendidikan dalam merancang pembelajaran PJOK yang efektif dan berorientasi pada pembentukan karakter, khususnya kedisiplinan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan tidak hanya bertujuan untuk mentransfer ilmu pengetahuan, tetapi juga membentuk kepribadian dan karakter peserta didik. Dalam konteks ini, Pendidikan

Jasmani (Penjas) memiliki peranan penting karena tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai sosial dan moral, termasuk kedisiplinan. Melalui aktivitas yang terstruktur, Penjas dapat menjadi media efektif untuk membentuk sikap positif, tanggung jawab, dan kepatuhan terhadap aturan. Pembahasan berikut akan menguraikan konsep dasar Penjas, makna kedisiplinan, hubungan antara aktivitas Penjas dan pembentukan disiplin, serta implikasinya dalam praktik pendidikan.

Konsep Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani (Penjas) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang berfokus pada pengembangan fisik, mental, emosional, dan sosial melalui aktivitas fisik. Penjas tidak hanya berperan dalam membina kebugaran jasmani siswa, tetapi juga menjadi sarana strategis untuk pembentukan karakter dan nilai-nilai sosial (Kerr & Frese, 2017).

Salah satu hasil utama dari pelaksanaan Penjas di sekolah dasar adalah meningkatnya kesadaran siswa akan pentingnya kerja sama dalam tim. Melalui aktivitas olahraga seperti permainan bola, estafet, dan kegiatan kelompok lainnya, siswa belajar memahami peran masing-masing dan pentingnya kontribusi terhadap keberhasilan bersama. Nilai kerja sama ini penting dalam membentuk kepribadian yang mampu berkolaborasi dan menghargai sesama.

Nilai sportivitas juga ditanamkan dalam setiap pertandingan atau kompetisi dalam kegiatan Penjas. Siswa diajarkan untuk menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada serta menghormati lawan dan wasit. Hal ini melatih siswa mengembangkan empati, toleransi, dan kemampuan mengontrol emosi (Prastika et al., 2022). Selain itu, Penjas juga menuntut kedisiplinan siswa dalam mengikuti instruksi guru, mematuhi peraturan permainan, dan menjaga waktu. Disiplin ini melatih kebiasaan positif yang berguna dalam kehidupan sehari-hari dan masa depan.

Kegiatan Penjas dilakukan secara sistematis, mulai dari pemanasan, kegiatan inti, hingga pendinginan. Struktur kegiatan ini bukan hanya meningkatkan efektivitas pembelajaran, tetapi juga membentuk sikap tertib dan bertanggung jawab (Fauzi & Winarno, 2023). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani memiliki peran penting dalam membentuk karakter siswa. Melalui kegiatan fisik yang menyenangkan dan terarah, Penjas membantu siswa menjadi sehat secara jasmani

dan matang secara sosial serta emosional, sehingga siap menjadi warga negara yang berkarakter baik.

Makna dan Pentingnya Kedisiplinan dalam Dunia Pendidikan

Kedisiplinan merupakan kemampuan individu untuk mengatur perilakunya sesuai dengan aturan yang berlaku dan bertanggung jawab terhadap tugas dan waktu yang diberikan. Dalam konteks pendidikan, kedisiplinan sangat penting karena menjadi fondasi bagi keberhasilan proses belajar mengajar. Siswa yang memiliki disiplin tinggi umumnya lebih terarah, mampu mengelola waktu dengan baik, serta menunjukkan perilaku yang positif baik di dalam maupun di luar kelas.

Dari sudut pandang teori behaviorisme, B.F. Skinner menyatakan bahwa perilaku disiplin dapat dibentuk melalui penguatan (reinforcement). Jika siswa diberi penghargaan atas perilaku positif seperti datang tepat waktu atau menyelesaikan tugas, maka mereka cenderung akan mengulangi perilaku tersebut (Susanta, 2021). Ini membuktikan bahwa pendekatan penguatan sangat efektif dalam membangun kedisiplinan.

Sementara itu, Albert Bandura dalam teori self-regulation menekankan bahwa individu dapat belajar mengontrol perilaku mereka sendiri melalui observasi, evaluasi diri, dan penghargaan internal. Dalam konteks siswa, ini berarti bahwa kedisiplinan juga dapat tumbuh melalui contoh dari guru dan teman sebaya, serta melalui refleksi pribadi (Rohmansyah, 2017).

Pendidikan karakter juga menempatkan kedisiplinan sebagai salah satu nilai inti. Disiplin bukan hanya soal menaati aturan, tetapi juga soal membangun kesadaran dan tanggung jawab atas pilihan tindakan. Dalam kurikulum 2013, kedisiplinan masuk ke dalam dimensi penguatan pendidikan karakter (PPK), yang bertujuan membentuk siswa yang berintegritas dan berdaya saing tinggi (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).

Dari hasil berbagai penelitian dan pendekatan teori, dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan memiliki peran besar dalam menunjang keberhasilan pendidikan. Siswa yang disiplin bukan hanya menunjukkan kinerja akademik yang baik, tetapi juga

menunjukkan karakter yang kuat, seperti tanggung jawab, konsistensi, dan kesadaran sosial.

Aktivitas Penjas sebagai Sarana Pembentukan Kedisiplinan

Aktivitas Pendidikan Jasmani (Penjas) memiliki potensi besar sebagai sarana untuk menanamkan dan memperkuat nilai kedisiplinan dalam diri siswa. Melalui berbagai bentuk kegiatan fisik yang dilakukan secara terstruktur, siswa dilatih untuk taat terhadap aturan, menghargai waktu, dan bertanggung jawab terhadap diri sendiri maupun kelompoknya. Kegiatan seperti baris-berbaris merupakan latihan awal dalam mengenalkan konsep disiplin yang konkret. Dalam kegiatan ini, siswa dituntut untuk mendengarkan aba-aba, menjaga formasi, dan bergerak secara serempak. Hal ini menumbuhkan kedisiplinan kolektif sekaligus ketertiban personal (Fauzi & Winarno, 2023).

Olahraga beregu, seperti sepak bola, bola voli, atau bola basket, menjadi sarana efektif dalam mengajarkan kedisiplinan dalam bentuk tanggung jawab terhadap peran masing-masing anggota tim. Ketika siswa menyadari bahwa keterlambatan atau pelanggaran aturan oleh satu orang dapat merugikan tim, maka akan terbentuk kesadaran disiplin yang lebih kuat (Prastika et al., 2022) & (Mustafa & Dwiyo, 2020). Permainan tradisional seperti gobak sodor atau benteng-bentengan juga menjadi media edukatif dalam melatih anak taat aturan permainan dan bekerja sama. Meski bersifat menyenangkan, permainan ini memiliki aturan dan struktur yang jika dilanggar akan menyebabkan kekalahan, sehingga siswa secara tidak langsung belajar mengenai pentingnya kedisiplinan.

Guru Penjas juga memegang peran penting sebagai model kedisiplinan. Keteladanan dalam berpakaian olahraga, hadir tepat waktu, dan memberikan penilaian secara konsisten akan membentuk budaya disiplin di lingkungan sekolah. Guru yang konsisten dalam menegakkan aturan Penjas memberi pesan kuat kepada siswa bahwa kedisiplinan adalah bagian dari sikap profesional dan tanggung jawab sosial (Kerr & Frese, 2017). Contoh nyata kegiatan Penjas yang melatih kedisiplinan antara lain: Senam pagi bersama, yang dilakukan secara rutin, mengajarkan pentingnya keteraturan dan kebersamaan, Pertandingan olahraga antar kelas, menguji kedisiplinan dalam mengikuti aturan permainan dan manajemen waktu, serta Latihan teknik

berulang, seperti passing atau lari lintasan, mengembangkan ketekunan, ketelitian, dan konsistensi—komponen utama dari kedisiplinan individu. Secara keseluruhan, aktivitas Penjas tidak hanya berdampak pada kebugaran jasmani siswa, tetapi juga memberikan pengalaman langsung dalam membangun kedisiplinan yang aplikatif dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil Penelitian Terdahulu

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kedisiplinan siswa di lingkungan sekolah. Salah satu penelitian yang relevan dilakukan oleh (Safrizal, 2021) di Madrasah Aliyah Negeri 2 Banda Aceh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana aktivitas pendidikan jasmani dapat membentuk sikap disiplin pada siswa kelas X. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (79,23%) berada pada kategori disiplin tinggi. Ini mengindikasikan bahwa keterlibatan siswa dalam kegiatan Penjas secara terstruktur dan teratur mampu membentuk perilaku disiplin, seperti datang tepat waktu, mematuhi instruksi guru, serta menjaga aturan dan etika saat pelaksanaan pembelajaran. Proses pembelajaran Penjas yang melibatkan aturan main, struktur latihan, serta tuntutan kerja sama dan tanggung jawab turut memperkuat karakter kedisiplinan siswa dalam konteks kehidupan sekolah maupun sosial.

Selain itu, studi oleh (Sinaga, 2023) juga memperkuat temuan serupa. Penelitian yang dilakukan di SMPK Penabur Gading Serpong ini menyoroti peran guru pendidikan jasmani sebagai komunikator, motivator, dan fasilitator dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Dengan menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi, ditemukan bahwa guru yang aktif memberi teguran, arahan, serta motivasi secara konsisten mampu menurunkan perilaku negatif siswa seperti kebiasaan berbicara saat pelajaran, mengganggu teman, atau lalai menjalankan tugas. Di samping itu, penggunaan sistem penghargaan (reward) dan sanksi (punishment) secara bijak terbukti mendorong siswa untuk mematuhi aturan dan berperilaku lebih tertib. Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak hanya berperan dalam pengembangan fisik siswa, tetapi juga memiliki dimensi edukatif yang mempengaruhi sikap mental dan karakter, khususnya dalam hal kedisiplinan.

Implikasi dalam Praktik Pendidikan

Temuan dari berbagai studi tersebut memberikan implikasi penting bagi praktik pendidikan di sekolah. Pendidikan jasmani seharusnya tidak hanya diposisikan sebagai aktivitas fisik semata atau sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai media strategis dalam pendidikan karakter, khususnya untuk menanamkan dan mengembangkan sikap disiplin. Pembelajaran Penjas, yang pada dasarnya memerlukan keteraturan, kepatuhan pada aturan permainan, kerja sama tim, serta pengendalian diri, memberikan peluang besar untuk membentuk karakter siswa secara menyeluruh.

Untuk mewujudkan hal ini, guru pendidikan jasmani perlu merancang pembelajaran yang secara eksplisit mengintegrasikan nilai-nilai kedisiplinan ke dalam kegiatan pembelajaran. Hal ini dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, seperti memberikan waktu refleksi setelah aktivitas fisik, mengadakan diskusi tentang nilai-nilai sportivitas dan tanggung jawab, serta menerapkan sistem penghargaan yang adil bagi siswa yang menunjukkan perilaku disiplin. Selain itu, guru Penjas juga diharapkan mampu menjadi teladan dalam hal kedisiplinan dan etika profesional, karena karakter siswa sering terbentuk dari apa yang mereka lihat dan rasakan secara langsung dari sosok pendidiknya. Dengan pengelolaan yang baik, pendidikan jasmani dapat menjadi fondasi penting dalam membentuk pribadi siswa yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga matang secara moral dan sosial.

Lebih lanjut, kolaborasi antara guru Penjas dengan guru mata pelajaran lain, serta dukungan dari pihak sekolah dan orang tua, sangat penting untuk menciptakan ekosistem pendidikan yang konsisten dalam menanamkan nilai-nilai kedisiplinan. Pendidikan karakter tidak dapat berdiri sendiri dalam satu ranah saja, melainkan harus menjadi bagian terpadu dari budaya sekolah secara keseluruhan. Oleh karena itu, penguatan program sekolah yang menekankan nilai-nilai positif seperti kedisiplinan, tanggung jawab, dan kerja keras perlu terus dilakukan melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Dengan pendekatan yang holistik dan berkesinambungan, pendidikan jasmani berpotensi besar menjadi wahana pembentukan karakter yang efektif, sehingga dapat mencetak generasi muda yang tidak hanya kompeten secara akademik dan fisik, tetapi juga memiliki integritas dan tanggung jawab sosial yang tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur dan hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani (Penjas) memiliki kontribusi yang signifikan dalam pembentukan dan peningkatan kedisiplinan siswa di lingkungan sekolah. Pembelajaran Penjas yang berbasis aktivitas fisik tidak hanya berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga merupakan sarana efektif untuk menanamkan nilai-nilai karakter, khususnya kedisiplinan. Melalui aktivitas-aktivitas yang terstruktur dan berbasis aturan, siswa dilatih untuk mematuhi instruksi, menghormati aturan permainan, bertanggung jawab terhadap tugas, serta mampu mengendalikan diri dalam konteks kerja sama tim maupun individu.

Peran guru Penjas sangat strategis dalam proses ini. Guru tidak hanya bertindak sebagai pengajar, tetapi juga sebagai komunikator, motivator, dan fasilitator yang membentuk suasana belajar yang disiplin dan menyenangkan. Keteladanan guru, pemberian arahan yang konsisten, serta penerapan sistem penghargaan dan sanksi yang adil menjadi bagian penting dalam membentuk perilaku disiplin siswa. Selain itu, inovasi metode pembelajaran seperti pendekatan fun learning dan pemanfaatan permainan tradisional juga terbukti mampu meningkatkan keterlibatan siswa serta kesadaran mereka dalam mematuhi aturan dengan sukarela.

Namun demikian, implementasi nilai-nilai kedisiplinan dalam pembelajaran Penjas masih menghadapi tantangan, seperti keterbatasan sarana prasarana, pendekatan pengajaran yang belum merata, serta kurangnya sinergi antar pihak terkait. Oleh karena itu, dibutuhkan perencanaan pembelajaran yang integratif dan dukungan dari seluruh ekosistem pendidikan, termasuk guru mata pelajaran lain, pihak sekolah, dan orang tua untuk memastikan bahwa pendidikan jasmani dapat menjalankan fungsinya sebagai media pembentukan karakter secara optimal. Dengan pendekatan yang holistik dan konsisten, Penjas dapat menjadi salah satu instrumen penting dalam mencetak generasi muda yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga berkarakter disiplin, bertanggung jawab, dan siap menghadapi tantangan kehidupan sosial maupun akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauzi, M., & Winarno, M. E. (2023). Efektivitas waktu belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tingkat SMP pada pembelajaran tatap muka terbatas. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 2(2), 84–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.54284/jopi.v2i2.164>
- Kerr, M. M., & Frese, K. M. (2017). Reading to learn or learning to read? Engaging college students in course readings. *College Teaching*, 65(1), 28–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/87567555.2016.1222577>
- Muliadi, Firdaus, & Adawiah, P. R. (2024). Hubungan Permainan Olahraga Tradisional Dengan Nilai Kedisiplinan Siswa Kelas Tinggi Sd. *JPPSD: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 3(3), 331–337. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jppsd.v3i3.51722>
- Mustafa, P. S., & Dwiyo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Prastika, Y., Suhairi, M., & Effendi, A. R. (2022). Survei Penerapan Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA se-Kecamatan Tayan Hulu Kabupaten Sanggau. *Journal Sport Academy*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jsa.v1i2.17>
- Rohmansyah, N. A. (2017). Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Olahraga Sebagai Media Pengembangan Karakter Siswa. *Zitteliana*, 38–50.
- Safrizal. (2021). Peranan Pendidikan Jasmani Dalam Membentuk Kedisiplinan Siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Banda Aceh. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(2), 34–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v9i2.1932>
- Sahabuddin. (2024). Tingkat Kedisiplinan Siswa Melalui Metode Fun Learning Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *DJS (Dharmas Journal of Sport)*, 4(2), 46–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.56667/djs.v4i02.1681>
- Sinaga, L. P. (2023). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Jurnal SportIndo*, 2(2), 10–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.24853/jsi.2.2.10-14>

Susanta, A. B. (2021). Implementasi kurikulum 2013 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) SD di Kabupaten Magelang. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 25–33. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21831/jpok.v2i1.17997>