

## HUBUNGAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DENGAN SIKAP DISIPLIN PESERTA DIDIK

### *THE RELATIONSHIP BETWEEN LEARNING PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND HEALTH AND STUDENTS' DISCIPLINE ATTITUDES*

Alif Aryadi Hardi<sup>1</sup>, Muhammad Akbar Syafruddin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

\*Corresponding Author, email: [Alifaryadihardi@unm.ac.id](mailto:Alifaryadihardi@unm.ac.id)

#### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pembentukan karakter disiplin peserta didik melalui proses pembelajaran di sekolah dasar, khususnya melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pembelajaran PJOK dengan sikap disiplin peserta didik di SD Negeri 13 Biru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian berjumlah 57 peserta didik, dengan sampel sebanyak 30 peserta didik yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa angket pembelajaran PJOK dan angket sikap disiplin yang masing-masing terdiri atas 15 butir pernyataan dengan skala Likert. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi Pearson Product Moment melalui program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK berada pada kategori sangat tinggi dengan nilai 66,7% dan sikap disiplin peserta didik juga berada pada kategori sangat tinggi dengan nilai 73,3%. Selain itu, ditemukan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara pembelajaran PJOK dengan sikap disiplin peserta didik dengan nilai signifikansi 0,000 ( $< 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK memiliki peran strategis dalam membentuk karakter disiplin melalui aktivitas fisik yang terstruktur, penerapan aturan, serta pembiasaan tanggung jawab dalam proses pembelajaran.

**Kata kunci:** Pembelajaran PJOK; Sikap Disiplin; Pendidikan Karakter; Sekolah Dasar.

#### Abstract

*This research is motivated by the importance of developing students' disciplined character through the learning process in elementary schools, especially through the subject of Physical Education, Sports and Health (PJOK). This study aims to determine the relationship between PJOK learning and students' discipline attitudes at SD Negeri 13 Biru. This study uses a quantitative approach with a correlational research type. The study population was 57 students, with a sample of 30 students determined using a purposive sampling technique. The research instruments were a PJOK learning questionnaire and a discipline attitude questionnaire, each consisting of 15 statements with a Likert scale. Data were analyzed using descriptive statistics and the Pearson Product Moment correlation test through the SPSS program. The results showed that PJOK learning was in the very high category with a value of 66.7% and students' discipline attitudes were also in the very high category with a value of 73.3%. In addition, a strong and significant relationship was found between PJOK learning and students' discipline attitudes with a significance value of 0.000 ( $< 0.05$ ). These findings indicate that PJOK learning has a strategic role in forming a disciplined character through structured physical activities, the application of rules, and the habituation of responsibility in the learning process.*

**Keywords:** PJOK Learning; Discipline; Character Education; Elementary School.

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berfungsi mengembangkan aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial peserta didik secara holistik (Hardi & Mutmainna, 2024). Melalui aktivitas jasmani yang dirancang secara pedagogis, pembelajaran PJOK tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran dan keterampilan motorik, tetapi juga membentuk karakter dan nilai-nilai positif, seperti tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, dan disiplin (Hardi & Syahrudin, 2021). Dalam kerangka pendidikan karakter, PJOK memiliki posisi strategis karena proses pembelajarannya berbasis aktivitas langsung dan pengalaman nyata.

Pada jenjang sekolah dasar, pembentukan karakter menjadi fondasi utama perkembangan peserta didik. Usia sekolah dasar merupakan fase penting dalam internalisasi nilai-nilai moral dan sosial yang akan membentuk kebiasaan hingga tahap perkembangan berikutnya (Syakhrani, 2025). Salah satu karakter yang esensial untuk dikembangkan adalah disiplin. Disiplin tidak hanya dimaknai sebagai kepatuhan terhadap aturan, tetapi juga sebagai kemampuan mengendalikan diri, bertanggung jawab, dan konsisten dalam menjalankan kewajiban (Srianita dkk., 2025). Oleh karena itu, sekolah memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang mampu menumbuhkan sikap disiplin secara sistematis dan berkelanjutan.

Secara konseptual, pembelajaran PJOK memiliki karakteristik unik dibandingkan mata pelajaran lain karena melibatkan aturan permainan, kerja tim, pengelolaan waktu, serta kepatuhan terhadap instruksi guru dalam situasi yang dinamis. Situasi tersebut memungkinkan peserta didik belajar disiplin melalui praktik langsung, seperti datang tepat waktu, mengikuti aba-aba, menjaga peralatan, serta mematuhi aturan permainan (Muhtar dkk., 2019). Dengan demikian, kualitas pelaksanaan pembelajaran PJOK berpotensi memiliki hubungan yang signifikan dengan pembentukan sikap disiplin peserta didik.

Namun, dalam praktik di lapangan, masih ditemukan berbagai permasalahan terkait kedisiplinan siswa sekolah dasar, seperti keterlambatan mengikuti pelajaran, kurangnya perhatian terhadap instruksi guru, serta rendahnya tanggung jawab terhadap tugas kelompok. Kondisi tersebut juga menjadi perhatian dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK di SD Negeri 13 Biru, di mana variasi tingkat kedisiplinan peserta didik terlihat dalam aktivitas pembelajaran sehari-hari. Fenomena ini menunjukkan pentingnya kajian empiris untuk mengetahui sejauh mana pembelajaran PJOK berkontribusi terhadap pembentukan sikap disiplin siswa.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki kontribusi terhadap perkembangan sosial dan karakter peserta didik (Arifin, 2017). Selain itu, model pembelajaran yang menekankan tanggung jawab pribadi dan sosial dalam pendidikan jasmani terbukti meningkatkan perilaku disiplin dan tanggung jawab siswa (Pulungan dkk., 2022). Meskipun demikian, belum banyak penelitian yang secara spesifik menguji hubungan antara pembelajaran PJOK dengan sikap disiplin peserta didik sekolah dasar menggunakan pendekatan kuantitatif berbasis angket.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis

hubungan antara pembelajaran PJOK dengan sikap disiplin peserta didik di SD Negeri 13 Biru. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan pembelajaran PJOK yang tidak hanya berorientasi pada aspek keterampilan fisik, tetapi juga efektif dalam membentuk karakter disiplin peserta didik sejak dini.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji hubungan antar variabel secara objektif melalui analisis statistik (Santoso & Madiistriyatno, 2021). Desain korelasional bertujuan untuk mengetahui derajat hubungan antara variabel pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sebagai variabel bebas (X) dengan sikap disiplin peserta didik sebagai variabel terikat (Y), tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang diteliti (Rukminingsih & Latief, 2020).

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 13 Biru pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VI di SD Negeri 13 Biru yang berjumlah 57 siswa. Jumlah sampel sebanyak 30 siswa dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan cara memberikan penilaian sendiri terhadap sampel di antara populasi yang dipilih (Sukabumi, 2022).

Instrumen penelitian berupa angket tertutup dengan menggunakan skala Likert lima tingkat, yaitu Sangat Setuju (5), Setuju (4), Ragu-ragu (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1). Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, dan pendapat responden secara sistematis (Wibowo dkk., 2025). Instrumen terdiri atas 30 butir pernyataan yang telah disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen diuji coba untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya.

Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui tingkat keterkaitan setiap butir pernyataan dengan skor total (Arsi, 2021). Butir pernyataan dinyatakan valid apabila nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 0,05. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha  $\geq 0,70$  (Forester dkk., 2024).

Teknik analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu: analisis deskriptif, uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas, serta uji hipotesis. Seluruh analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS 27.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran umum variabel Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (X) dan Sikap Disiplin Siswa (Y).

Tabel 1. Statistik Deskriptif

| Variabel              | N  | Mean  | Stdv | Min. | Max. |
|-----------------------|----|-------|------|------|------|
| Pembelajaran PJOK (X) | 30 | 66,43 | 5,21 | 54   | 75   |
| Sikap Disiplin (Y)    | 30 | 67,87 | 5,46 | 52   | 75   |

Berdasarkan Tabel 1, nilai rata-rata pembelajaran PJOK sebesar 66,43 dengan nilai simpangan baku 5,21. Nilai minimal 54 dan maksimal 75. Sedangkan pada nilai rata-rata sikap disiplin sebesar 67,87 dengan nilai simpangan baku 5,46. Nilai minimal 52 dan nilai maksimal 75.

Tabel 2. Distribusi Kategori Pembelajaran PJOK

| Interval | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|----------|---------------|-----------|------------|
| 61-75    | Sangat Tinggi | 20        | 66,7%      |
| 46-60    | Tinggi        | 8         | 26,7%      |
| 31-45    | Sedang        | 2         | 6,6%       |
| ≤30      | Rendah        | 0         | 0%         |
| Total    |               | 30        | 100%       |

Tabel 2 menunjukkan bahwa 20 responden (66,7%) menilai pembelajaran PJOK berada pada kategori sangat tinggi. 8 responden (26,7%) menilai pembelajaran PJOK berada pada kategori tinggi. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa pelaksanaan pembelajaran PJOK telah berjalan dengan baik dan efektif.

Tabel 3. Distribusi Kategori Sikap Disiplin

| Interval | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|----------|---------------|-----------|------------|
| 61-75    | Sangat Tinggi | 22        | 73,3%      |
| 46-60    | Tinggi        | 6         | 20%        |
| 31-45    | Sedang        | 2         | 6,7%       |
| ≤30      | Rendah        | 0         | 0%         |
| Total    |               | 30        | 100%       |

Tabel 3 menunjukkan bahwa 22 responden (73,3%) menilai sikap disiplin berada pada kategori sangat tinggi. 6 responden (20%) menilai sikap disiplin berada pada kategori tinggi. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan dan tanggung jawab yang baik dalam mengikuti pembelajaran.

Tabel 4. Normalitas Data

| Variabel          | Shapiro-Wilk Sig. | Keterangan |
|-------------------|-------------------|------------|
| Pembelajaran PJOK | 0,173             | Normal     |
| Sikap Disiplin    | 0,188             | Normal     |

Berdasarkan Tabel 4, nilai signifikansi Shapiro-Wilk untuk kedua variabel lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis korelasi Pearson.

Tabel 5. Linearitas Data

|                          | Sig.  | Keterangan |
|--------------------------|-------|------------|
| Deviation from Linearity | 0,284 | Linear     |

Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,284 ( $>0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara pembelajaran PJOK dan sikap disiplin bersifat linear.

Tabel 6. Analisis Korelasi

| Variabel                            | <i>r</i> | R <sup>2</sup> | Sig.  | Keterangan |
|-------------------------------------|----------|----------------|-------|------------|
| Pembelajaran PJOK<br>Sikap Disiplin | 0,652    | 0,425          | 0,000 | Signifikan |

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,652 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $< 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara pembelajaran PJOK dan sikap disiplin siswa. Tingkat hubungan berada pada kategori kuat. Koefisien determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0,425 menunjukkan bahwa 42,5% sikap disiplin siswa dipengaruhi oleh pembelajaran PJOK, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki hubungan positif dan signifikan dengan sikap disiplin siswa. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,652 berada pada kategori kuat, yang menandakan bahwa semakin baik pelaksanaan pembelajaran PJOK, maka semakin baik pula sikap disiplin siswa. Temuan ini menegaskan bahwa PJOK tidak hanya berkontribusi pada aspek kebugaran dan keterampilan motorik, tetapi juga pada pembentukan karakter siswa, khususnya disiplin.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Setiadi dan Setiyani (2018) yang menyatakan bahwa motivasi belajar dan pembentukan sikap sangat dipengaruhi oleh interaksi pedagogis yang dibangun guru selama proses pembelajaran. Dalam konteks tersebut, pembelajaran yang terstruktur, sistematis, dan konsisten akan mendorong terbentuknya perilaku disiplin melalui kebiasaan mengikuti aturan dan tanggung jawab terhadap tugas. Kesamaan temuan ini menunjukkan bahwa kualitas interaksi guru dan pengelolaan pembelajaran merupakan fondasi penting dalam pembentukan sikap disiplin siswa.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh kajian Fakar (2024) yang mengacu pada konsep *Spectrum of Teaching Styles* dari Mosston. Konsep ini menegaskan bahwa variasi gaya mengajar dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan tanggung jawab, kontrol diri, dan keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran. Persamaan dengan hasil penelitian ini terletak pada pandangan bahwa pembelajaran PJOK yang dirancang secara variatif mampu menciptakan ruang belajar yang mendorong siswa untuk mematuhi aturan, menyelesaikan tugas, dan mengembangkan pengendalian diri. Namun, penelitian ini memberikan penegasan tambahan bahwa dampak tersebut tidak hanya terlihat pada tanggung jawab belajar, tetapi juga berkorelasi kuat dengan pembentukan sikap disiplin.

secara lebih luas.

Selanjutnya, hasil penelitian ini relevan dengan temuan Utomo dan Putri (2026) yang menggunakan perspektif *Self-Determination Theory*. Dalam teori tersebut, disiplin berkembang ketika kebutuhan dasar siswa, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial, terpenuhi secara optimal. Dalam pembelajaran PJOK, kondisi ini dapat diwujudkan melalui partisipasi aktif, kerja sama tim, pengalaman keberhasilan dalam aktivitas fisik, serta umpan balik konstruktif dari guru. Dibandingkan dengan penelitian Utomo dan Putri (2026) yang lebih menekankan regulasi diri sebagai basis kedisiplinan, penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri tersebut dapat dibangun secara konkret melalui karakteristik khas pembelajaran PJOK yang melibatkan aturan permainan, pembagian peran, dan kepatuhan terhadap instruksi.

Secara lebih spesifik, pembelajaran PJOK memiliki keunggulan kontekstual dalam menanamkan disiplin dibandingkan pembelajaran yang lebih bersifat teoritis. Dalam PJOK, siswa tidak hanya memahami pentingnya disiplin secara konseptual, tetapi juga mempraktikkannya secara langsung melalui kepatuhan terhadap aturan permainan, ketepatan waktu, tanggung jawab terhadap tugas kelompok, dan konsistensi mengikuti instruksi guru. Dengan demikian, nilai disiplin diinternalisasikan melalui pengalaman nyata yang berulang, sehingga lebih mudah membentuk kebiasaan perilaku positif.

Kontribusi pembelajaran PJOK sebesar 42,5% terhadap sikap disiplin menunjukkan bahwa variabel ini merupakan faktor yang signifikan dalam pembentukan disiplin siswa. Meski demikian, besaran kontribusi tersebut juga menandakan bahwa masih terdapat 57,5% faktor lain yang memengaruhi sikap disiplin, seperti lingkungan keluarga, budaya sekolah, teman sebaya, dan karakteristik individu siswa. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu dipahami bahwa pembelajaran PJOK merupakan salah satu determinan penting, tetapi bukan satu-satunya faktor dalam pembentukan disiplin.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 13 Biru telah terlaksana dengan baik dan berada pada kategori tinggi. Proses pembelajaran yang terstruktur, melibatkan aktivitas fisik yang terarah, serta penerapan aturan dan tanggung jawab dalam kegiatan pembelajaran memberikan kontribusi positif terhadap pembentukan sikap disiplin peserta didik. Dengan demikian, terdapat hubungan yang kuat antara pembelajaran PJOK dan sikap disiplin siswa. Semakin baik kualitas pelaksanaan pembelajaran PJOK, semakin berkembang pula sikap disiplin yang ditunjukkan oleh peserta didik dalam lingkungan sekolah.

Berdasarkan simpulan tersebut, disarankan agar guru PJOK terus meningkatkan kualitas perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran dengan menekankan penguatan nilai-nilai karakter secara eksplisit dalam setiap kegiatan. Sekolah juga diharapkan memberikan dukungan berupa fasilitas dan kebijakan yang mendukung pembelajaran PJOK yang bermakna. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi sikap disiplin peserta didik agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pembentukan karakter di sekolah dasar.

## REFERENSI

- Arifin, S. (2017). Peran guru pendidikan jasmani dalam pembentukan pendidikan karakter peserta didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Arsi, A. (2021). Langkah-langkah uji validitas realibilitas instrumen dengan menggunakan SPSS. *Validitas Realibilitas Instrumen Dengan Menggunakan Spss*, 1.
- Fakar, M. (2024). Pengaruh gaya mengajar guru terhadap prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Guru*, 5(3).
- Forester, B. J., Khater, A. I. A., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (2024). Penelitian kuantitatif: Uji reliabilitas. *EDU SOCIETY: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 1812–1820.
- Hardi, A. A., & Mutmainna, A. (2024). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar. *Cokroaminoto Journal of Primary Education*, 7(1), 96–105.
- Hardi, A. A., & Syahrudin, S. (2021). The Influence Of The Peer-Teaching Learning Model On Student Responsibility Attitude In Physical Education. *Jurnal Pendidikan. Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 4(2).
- Muhtar, T., Supriyadi, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan karakter dalam pembelajaran penjas*. CV Salam Insan Mulia.
- Pulungan, K. A., Haryanto, A. I., Haryani, M., & Suardika, I. K. (2022). Peningkatan Kemampuan Guru dalam Mengajarkan Tanggung Jawab pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 245–253.
- Rukminingsih, G. A., & Latief, M. A. (2020). Metode penelitian pendidikan. *Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas*, 53(9).
- Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Indigo Media.
- Setiadi, D., & Setiyani, R. (2018). Pengaruh kompetensi pedagogik guru dan fasilitas belajar terhadap prestasi belajar melalui motivasi belajar. *Economic Education Analysis Journal*, 7(2), 390–399.
- Srianita, Y., Saputri, A. D., Rizkiah, A. P., Novianti, E., Haryati, I. F., & Azami, N. (2025). BIMBINGAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN KESADARAN AKAN PENTINGNYA DISIPLIN. *Jurnal Transformasi Pembelajaran dan Inovasi*, 6(3).
- Sukabumi, S. P. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Syakhrani, A. W. (2025). Internalisasi Nilai-Nilai Agama Dalam Pembentukan Kepribadian Dan Moral Pada Pendidikan Dasar. *Juteq: Jurnal Teologi & Tafsir*, 2(8), 1374–1385.
- Utomo, H. B., & Putri, R. D. (2026). *Perkembangan Motivasi Dewasa dalam Perspektif Teori Determinasi Diri*. CV Eureka Media Aksara.

Wibowo, A. S., Qodri, A. F., & Ridha, A. R. (2025). JENIS-JENIS SKALA SIKAP: PENGUKURAN OPINI DAN PERSEPSI. *JIPDAS (Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar)*, 3(3), 61–65.