

TINGKAT KEDISIPLINAN SISWA MELALUI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMP NEGERI 4 KOTA SERANG KELAS VII

Muhammad Faizal Hidayat^{1*}, Wildan Qohhar², Ahmad Yani³

*^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan,
Universitas Situs Jaya Banten*

**E-mail: muhammadfaizalhidayat@gmail.com*

ABSTRAK

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kedisiplinan siswa melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan di SMPN 4 Kota Serang kelas VII. Populasi yang di gunakan adalah siswa-siswi SMPN 4 Kota Serang kelas VII yang berjumlah 354 siswa. Sampel pada penelitian ini berjumlah 179 siswa, teknik sampling yang digunakan adalah teknik non probability sampling dengan menggunakan teknik sampling sistematis. Desain penelitian menggunakan metode kualitatif dengan jenis pendekatan deskriptif. Instrument yang digunakan yaitu angket. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa Tingkat kedisiplinan siswa melalui pembelajaran PJOK di SMPN 4 Kota Serang Kelas VII termasuk kedalam kategori tinggi dengan jumlah 84 siswa (46%) sedangkan untuk kategori lainnya, kategori sangat tinggi 0 orang (0%), kategori sedang 56 siswa (31%), kategori rendah 23 orang (13%) dan kategori sangat rendah 17 orang (9%). Hasil penelitian ini menunjukan bahwa tingkat kedisiplinan siswa melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMPN 4 Kota Serang kelas VII adalah tinggi.

Kata Kunci: Tingkat Kedisiplinan, Pembelajaran PJOK

ABSTRACT

he objective to be achieved in this study is to determine the level of student discipline through physical education, sports and health learning in class VII of SMPN 4 Kota Serang. The population used was 354 students of class VII of SMPN 4 Kota Serang. The sample in this study consisted of 179 students, and the sampling technique used was a non-probability sampling technique using a systematic sampling technique. The research design used a qualitative method with a descriptive approach. The instrument used was a questionnaire. The results of this study indicate that the level of student discipline through PJOK learning at SMPN 4 Kota Serang Class VII is included in the high category with a total of 84 students (46%), while for other categories, the very high category is 0 people (0%), the moderate category is 56 students (31%), the low category is 23 people (13%) and the very low category is 17 people (9%). The results of this study indicate that the level of student discipline through physical education, sports and health learning at SMPN 4 Kota Serang Class VII is high.

Keywords: Discipline Level, Physical Education Learning

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses sistematis yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Salah satu aspek penting dalam pendidikan adalah pembentukan karakter, khususnya kedisiplinan. Kedisiplinan mencerminkan kemampuan individu dalam mematuhi aturan dan menjalankan tanggung jawab secara konsisten (Ibnusshodiqin, 2024:4565). Dalam konteks pendidikan, siswa yang memiliki tingkat disiplin tinggi cenderung lebih mampu mengelola proses belajar secara efektif.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam pembentukan karakter siswa. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur, siswa dilatih untuk mematuhi aturan, bekerja sama, serta bertanggung jawab dalam setiap kegiatan pembelajaran (Gilang *et al.*, 2022:146). Pembelajaran PJOK memberikan pengalaman langsung yang memungkinkan internalisasi nilai disiplin secara lebih efektif dibandingkan pembelajaran teoritis.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa PJOK berkontribusi signifikan terhadap pembentukan karakter disiplin. (Arifya, 2025:86) menyatakan bahwa aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani mampu mengembangkan aspek sosio-emosional siswa, termasuk kedisiplinan. Selain itu, (Nurafati Suastika *et al.*, 2025:8) menegaskan bahwa pembelajaran PJOK dapat membentuk karakter positif seperti tanggung jawab dan kerja sama. Temuan ini diperkuat oleh (Widiastuti & Silvanus, 2023:263) yang menyatakan bahwa penerapan aturan yang konsisten dalam pembelajaran PJOK mampu meningkatkan kedisiplinan siswa.

Namun demikian, permasalahan kedisiplinan siswa masih sering ditemukan di lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil observasi awal di SMP Negeri 4 Kota Serang, terdapat variasi tingkat kedisiplinan siswa kelas VII dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Beberapa siswa menunjukkan perilaku disiplin, seperti hadir tepat waktu dan mematuhi aturan, sementara sebagian lainnya masih kurang disiplin, seperti terlambat, tidak membawa perlengkapan, dan kurang mengikuti instruksi guru.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai tingkat kedisiplinan siswa dalam pembelajaran PJOK. Berdasarkan latar belakang diatas, timbul permasalahan mengenai bagaimana tingkat kedisiplinan siswa melalui pembelajaran PJOK. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kedisiplinan siswa melalui pembelajaran PJOK.

METODE

Menurut (Sugiyono, 2019:2) metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk memperoleh data sesuai dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, yaitu pendekatan yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis kondisi atau fenomena yang terjadi di lapangan. Dalam konteks penelitian ini, fokus utamanya adalah mendeskripsikan tingkat kedisiplinan siswa melalui pembelajaran PJOK di SMP Negeri 4 Kota Serang kelas VII.

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif karena penelitian ini hanya memaparkan situasi atau peristiwa yang terjadi tanpa menguji hipotesis, mencari hubungan antar variabel, maupun membuat prediksi. Pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat memperoleh gambaran yang mendalam dan faktual mengenai kondisi kedisiplinan siswa dalam proses pembelajaran PJOK.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket berbasis *Google Form* yang diberikan kepada responden sebagai subjek penelitian. Proses pengumpulan data

diawali dengan pengambilan data peserta didik saat kegiatan PLT, dilanjutkan dengan pengurusan izin penelitian serta koordinasi dengan guru PJOK sebagai pembimbing. Peneliti kemudian masuk ke kelas untuk menyampaikan tujuan penelitian, membagikan tautan angket melalui barcode kepada setiap responden, serta memberikan petunjuk pengisian dan membantu siswa yang mengalami kendala. Selanjutnya, peneliti mengumpulkan data yang masuk melalui *Google Form*, melakukan tindak lanjut terhadap responden yang belum lengkap dalam pengisian, serta mentranskripsikan hasil angket untuk dianalisis.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif, yaitu dengan mengumpulkan, mengolah, dan menyajikan data hasil angket kedisiplinan dan sikap siswa dalam bentuk kategori dan persentase. Data yang diperoleh dikelompokkan berdasarkan pilihan jawaban, kemudian dihitung nilai persentasenya dan disajikan dalam tabel frekuensi serta diagram lingkaran. Selanjutnya, data dikategorikan ke dalam lima tingkat, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah, dengan menggunakan pendekatan Penilaian Acuan Norma (PAN) berdasarkan nilai mean dan standar deviasi. Setelah pengelompokan, dilakukan perhitungan persentase untuk mengetahui proporsi setiap kategori dari keseluruhan responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

menyajikan hasil penelitian yang diperoleh secara sistematis dan objektif. Hasil dapat didukung dengan tabel, grafik, atau gambar jika diperlukan untuk memperkuat penjelasan. Pada bagian ini, penulis juga harus membandingkan hasil yang diperoleh dengan teori atau hasil penelitian terdahulu guna memberikan interpretasi yang lebih komprehensif. Penulisan harus jelas, ringkas, dan menghindari pengulangan informasi.

Penelitian ini melibatkan 179 siswa kelas VII SMP Negeri 4 Kota Serang yang mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Data diperoleh melalui angket dengan 35 butir pernyataan yang telah dinyatakan valid dan reliabel. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat kedisiplinan siswa secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 131, median 137, nilai minimum 69, nilai maksimum 140, dan standar deviasi sebesar 14. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 83 siswa (46%), diikuti kategori sedang sebanyak 56 siswa (31%), kategori rendah 23 siswa (13%), dan kategori sangat rendah 17 siswa (9%), sementara tidak terdapat siswa pada kategori sangat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kedisiplinan siswa melalui pembelajaran PJOK berada pada kategori tinggi.

Secara lebih rinci, tingkat kedisiplinan siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu kesadaran diri, ketaatan, alat pendidikan, dan hukuman. Faktor kesadaran diri menunjukkan hasil dominan pada kategori tinggi sebesar 53%, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki pemahaman terhadap pentingnya disiplin serta dorongan internal untuk berperilaku disiplin. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa kesadaran diri berkembang melalui pengalaman langsung dan refleksi dalam proses pembelajaran. Tingginya tingkat kesadaran diri siswa yang mencapai 53% menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu mengenali, memahami, dan mengevaluasi dirinya. Hal ini dipengaruhi oleh pembelajaran PJOK yang bersifat praktis dan reflektif, sehingga siswa dapat secara langsung mengalami dan menilai kemampuan dirinya. Selain itu, penerapan disiplin dalam aktivitas PJOK, interaksi sosial dalam kegiatan kelompok, serta peran guru dalam memberikan umpan balik turut memperkuat perkembangan kesadaran diri siswa. Fenomena ini sejalan dengan teori (Fluerentin, 2012:11)

yang menyatakan bahwa “kesadaran diri berkembang melalui pengalaman langsung, refleksi, dan interaksi sosial dalam lingkungan pendidikan.”

Faktor ketaatan menunjukkan kontribusi paling tinggi dibandingkan faktor lainnya, dengan persentase sebesar 62% pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa cenderung mampu mematuhi aturan dan menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran PJOK berlangsung. Kondisi ini memperkuat pandangan bahwa pembelajaran berbasis aktivitas fisik yang terstruktur mampu menanamkan kebiasaan disiplin melalui praktik langsung dan pembiasaan yang berulang. Tingginya tingkat kesadaran diri siswa yang mencapai 62% (111 siswa) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan untuk mengenali dan mengendalikan perilaku sesuai dengan aturan yang berlaku. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai fenomena dalam pembelajaran PJOK, seperti internalisasi aturan melalui aktivitas fisik, pembiasaan disiplin yang konsisten, serta adanya konsekuensi langsung terhadap pelanggaran aturan. Selain itu, peran guru dalam memberikan arahan dan umpan balik, serta interaksi sosial dalam kegiatan kelompok, turut memperkuat kesadaran diri siswa. Fenomena ini sejalan dengan pendapat (Burta, 2018:64) bahwa “Ketaatan merupakan bentuk loyalitas individu terhadap aturan yang diwujudkan melalui perilaku yang sesuai dengan hukum atau norma.” Sehingga kesadaran diri menjadi faktor penting dalam membentuk kedisiplinan siswa.

Faktor alat pendidikan juga memberikan kontribusi signifikan dengan persentase sebesar 58% pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan sarana, metode pembelajaran, serta aturan yang jelas dalam pembelajaran PJOK berperan dalam membentuk perilaku disiplin siswa. Lingkungan belajar yang terstruktur memungkinkan siswa memahami peran dan tanggung jawabnya secara lebih konkret. Tingginya tingkat kesadaran diri siswa yang mencapai 58% (103 siswa) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu memahami dan mengendalikan perilaku dirinya dalam pembelajaran. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai fenomena yang terjadi dalam proses pembelajaran PJOK, seperti penggunaan metode pembelajaran aktif, pemanfaatan sarana dan prasarana olahraga, serta penerapan aturan yang jelas sebagai bagian dari alat pendidikan. Selain itu, evaluasi yang dilakukan secara berkelanjutan dan peran guru sebagai fasilitator turut mendukung terbentuknya kesadaran diri siswa. Fenomena ini sejalan dengan pendapat (Permata *et al.*, 2024:63) “Alat pendidikan adalah segala sesuatu yang digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran.” Sehingga penggunaan alat pendidikan yang tepat dapat meningkatkan kesadaran diri dan kedisiplinan siswa.

Sementara itu, faktor hukuman menunjukkan persentase sebesar 59% pada kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa penerapan sanksi masih menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mengontrol perilaku siswa. Hukuman dalam konteks ini berfungsi sebagai penguat eksternal yang membantu siswa menyadari kesalahan dan mencegah pengulangan perilaku yang tidak sesuai dengan aturan. Jika ditinjau berdasarkan indikator, beberapa aspek menunjukkan dominasi yang cukup tinggi, seperti indikator memahami peraturan dalam pembelajaran PJOK (70%), kemauan untuk bersikap disiplin (69%), serta motif yang kuat dalam mewujudkan disiplin (65%). Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi antara pemahaman kognitif dan dorongan internal menjadi faktor penting dalam membentuk kedisiplinan siswa. Tingginya capaian ini mengindikasikan bahwa penerapan hukuman sebagai bentuk kontrol perilaku siswa masih cukup dominan dalam proses pembelajaran. Fenomena ini dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, di antaranya adalah masih adanya pelanggaran aturan oleh siswa seperti kurang disiplin dalam mengikuti instruksi, keterlambatan, serta kurangnya kepatuhan terhadap tata tertib saat kegiatan PJOK berlangsung. Selain itu, karakteristik pembelajaran PJOK yang menuntut keteraturan, keselamatan, dan kerja sama membuat guru lebih tegas dalam memberikan sanksi guna menjaga

ketertiban dan keamanan siswa. Penerapan hukuman juga mencerminkan upaya guru dalam menanamkan kedisiplinan serta tanggung jawab siswa sesuai dengan pendapat (Maryam, 2019:49) bahwa “hukuman bertujuan untuk menyadarkan kesalahan dan mencegah pengulangan perilaku negatif.” Dengan demikian, faktor hukuman dalam penelitian ini menunjukkan bahwa strategi tersebut masih cukup dominan dalam membentuk perilaku disiplin siswa di lingkungan sekolah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat (Ibnusshodiqin, 2024:4565) yang menyatakan bahwa disiplin merupakan bentuk kepatuhan terhadap aturan yang didasarkan pada kesadaran individu. Selain itu, temuan ini juga mendukung hasil penelitian (Widiastuti & Silvanus, 2023:263) yang menunjukkan bahwa penerapan aturan yang konsisten dalam pembelajaran PJOK mampu meningkatkan kedisiplinan siswa. Dengan demikian, pembelajaran PJOK tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan fisik, tetapi juga sebagai media efektif dalam pembentukan karakter disiplin.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kedisiplinan siswa melalui pembelajaran PJOK berada pada kategori tinggi dengan dominasi faktor internal seperti kesadaran diri dan ketaatan, serta didukung oleh faktor eksternal seperti alat pendidikan dan hukuman. Kombinasi keempat faktor tersebut berkontribusi secara signifikan dalam membentuk perilaku disiplin siswa. Oleh karena itu, optimalisasi pembelajaran PJOK yang terstruktur dan konsisten dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan karakter disiplin di lingkungan sekolah. Fenomena ini sejalan dengan pendapat (Wahyuningsih Setyowati, Kusumawati Dian, 2026:62) bahwa berdasarkan temuan hasil wawancara dan observasi, faktor-faktor yang memengaruhi kedisiplinan siswa dapat diklasifikasikan ke dalam faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup tingkat kesadaran diri, kemampuan pengendalian diri, serta motivasi siswa dalam menaati peraturan yang berlaku. Siswa yang memiliki kesadaran dan tanggung jawab pribadi cenderung menunjukkan perilaku disiplin yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kedisiplinan siswa melalui pembelajaran PJOK di SMPN 4 Kota Serang kelas VII secara umum berada pada kategori tinggi, dengan jumlah 83 siswa (46%). Sementara itu, tidak terdapat siswa pada kategori sangat tinggi (0%), sedangkan kategori sedang berjumlah 56 siswa (31%), kategori rendah 23 siswa (13%), dan kategori sangat rendah 17 siswa (9%). Temuan ini diperoleh berdasarkan analisis faktor dan indikator kedisiplinan, yang selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam mengidentifikasi tingkat kedisiplinan siswa dalam pembelajaran PJOK di kelas VII.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifya, H. (2025). *Peran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesehatan dan Keterampilan Siswa*. 32(3), 167–186.
- Burta, F. S. (2018). *Faktor Penyebab Timbulnya Kepatuhan Masyarakat Terhadap Hukum (Legal Obedience)*. 3(1), 430–439.
- Fluerentin, E. (2012). Latihan Kesadaran Diri (Self Awareness) dan Kaitannya Dengan Penukiran Karakter. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 1(1), 9–18.
<https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi/article/view/472>

- Gilang, L. S., Hariadi, I., Hariyanto, E., & Winarno, M. E. (2022). *Aktivitas Pembelajaran PJOK Dalam Pembentukan Karakter Siswa*. 21(3), 239–257.
- Ibnusshodiqin. (2024). Survei Tingkat Kedisiplinan Siswa dalam Pembelajaran PJOK di SDN Banyuanyar 1 Sampang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 4564–4571.
- Maryam. (2019). Hukuman Kepada Peserta Didik Dalam Pembelajaran. *Chemical Reviews*, 8(5), 55.
- Nurafianti Suastika, Ariana Asri, Suparman, Muhammad Hasbillah, & Sarifuddin Arham. (2025). The Role of Physical Education in Developing Positive Character Traits in Elementary School Students. *Journal RESPECS (Research Physical Education and Sport*, 7(1), 6–12. <https://doi.org/10.31949/respecs.v7i1.12539>
- Permata, G. S., Tulaini, H., & Putri, F. N. (2024). Peran Alat Pendidikan Sebagai Penunjang Pembelajaran. *ALFIHRIS: Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 2(2), 62–66. <https://doi.org/10.59246/alfihris.v2i2.759>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuningsih Setyowati, Kusumawati Dian, F. M. (2026). *Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kedisiplinan Siswa Kelas IV*. 11(2).
- Widiastuti, & Silvanus. (2023). Implementation of rules & procedures to establish student discipline in online physical education learning. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 9(1), 98–109. <https://doi.org/10.29407/jpdn.v9i1.20286>