

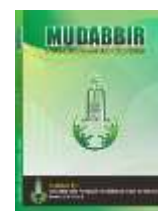


JURNAL MUDABBIR

(Journal Research and Education Studies)

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

<http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>



ISSN: 2774-8391

Penerapan Program Senam Untuk Meningkatkan Pembentukan Karakter Disiplin Siswa di MTsS Miftahul Ulla

Futri Faradila¹, Nur Aini², Sindi Permata Sari³

^{1,2,3}Institut Jam'iyah Mahmudiyah Tanjung Pura, Indonesia

Email : putriputruajah12345@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan program senam dalam meningkatkan pembentukan karakter disiplin siswa di MTsS Miftahul Ulla. Pendekatan penelitian menggunakan metode kualitatif dengan teknik observasi dan wawancara terhadap guru olahraga serta guru bimbingan konseling. Data dikumpulkan melalui observasi kegiatan senam yang dilakukan secara rutin setiap minggu dan wawancara mendalam mengenai perubahan perilaku siswa setelah mengikuti kegiatan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan senam secara teratur berkontribusi terhadap peningkatan kedisiplinan siswa, yang tercermin dari peningkatan ketepatan waktu, tanggung jawab terhadap perlengkapan, dan kepatuhan terhadap aturan selama kegiatan berlangsung. Guru mengidentifikasi adanya perkembangan karakter positif yang ditunjukkan siswa, seperti peningkatan motivasi, kemandirian, dan keteraturan dalam beraktivitas. Analisis menunjukkan bahwa rutinitas fisik yang dilakukan secara konsisten mampu memperkuat nilai disiplin melalui pembiasaan perilaku teratur dan kontrol diri. Penelitian ini mendukung teori pendidikan karakter berbasis kegiatan fisik yang menempatkan aktivitas jasmani sebagai sarana pembentukan perilaku positif. Rekomendasi penelitian selanjutnya adalah memperluas kajian terhadap kegiatan olahraga lain yang memiliki potensi serupa dalam membentuk karakter siswa di berbagai jenjang pendidikan.

Kata Kunci : *Senam Sekolah, Karakter Disiplin, Pendidikan Karakter.*

ABSTRACT

This study aims to analyze the implementation of a gymnastics program in enhancing the development of students' disciplinary character at MTsS Miftahul Ulla. The research employed a qualitative approach using observation and interview techniques involving physical education teachers and guidance and counseling teachers. Data were collected through routine weekly observations of the gymnastics activities and in-depth interviews regarding behavioral changes observed in students after participating in the program. The findings indicate that regular gymnastics sessions contribute to improving students' discipline, as reflected in increased punctuality, responsibility for equipment, and compliance with rules during the activities. Teachers identified the emergence of positive character traits among students, such as increased motivation, independence, and organization in carrying out tasks. The analysis suggests that consistent physical routines can strengthen discipline values through habitual orderly behavior and self-control. This study supports character education theory based on physical activities, which positions bodily movement as an effective medium for fostering positive behavior. Future research is recommended to explore other sports activities that may similarly contribute to character development across different educational levels.

Keywords: School Gymnastics, Disciplinary Character, Character Education

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani tidak hanya diarahkan pada peningkatan kebugaran tubuh, tetapi juga memiliki nilai pedagogis yang berfungsi memperkuat sikap disiplin, tanggung jawab, dan ketekunan belajar. Dalam sistem pendidikan Islam, aktivitas jasmani menjadi bagian dari pembinaan manusia secara utuh yang seimbang antara aspek fisik, mental, dan spiritual. Madrasah Tsanawiyah Swasta (MTSS) Miftahul Ulla sebagai lembaga pendidikan yang mengintegrasikan nilai keislaman dan akademik menghadapi tantangan dalam menumbuhkan karakter disiplin siswa. Pengamatan lapangan menunjukkan bahwa kebanyakan siswa kurang memiliki keteraturan dalam mengikuti kegiatan rutin sekolah. Keterlambatan, keengganan untuk mengikuti kegiatan kebugaran, dan rendahnya antusiasme terhadap aktivitas fisik menjadi pola yang berulang. Kondisi ini menggambarkan adanya kesenjangan antara idealitas pendidikan Islam yang menuntut keseimbangan diri dan kenyataan praktik di lapangan yang masih lemah dalam pengelolaan perilaku disiplin. Lingkungan pendidikan yang sehat semestinya mampu menanamkan kebiasaan positif melalui kegiatan yang menstimulasi keteraturan dan ketekunan.

Program senam terstruktur menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk menginternalisasi kebiasaan disiplin dalam aktivitas sehari-hari siswa. Aktivitas ini memerlukan jadwal yang konsisten, ketepatan waktu, serta kepatuhan terhadap

instruksi. Ketiga unsur tersebut merupakan dasar dari pembentukan disiplin. Senam tidak hanya membentuk kebugaran tubuh, tetapi juga melatih konsentrasi dan koordinasi antara pikiran serta gerakan. Kegiatan ini dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai keislaman, misalnya dengan pembacaan doa sebelum dan sesudah sesi, serta penguatan pesan moral tentang menjaga tubuh sebagai amanah. Pelaksanaan yang rutin dan terukur mampu melatih siswa untuk menghargai waktu, bekerja sama dalam kelompok, dan mematuhi aturan yang berlaku. Di sinilah pendidikan jasmani bertransformasi menjadi sarana pendidikan karakter yang konkret dan terukur.

Kajian empiris mendukung pandangan bahwa aktivitas fisik teratur berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan kognitif, emosi, dan perilaku disiplin. Penelitian Alzuhra (2024) menunjukkan bahwa berbagai metode fisik seperti senam aerobik, brain training, dan latihan ritmik dapat memperkuat memori jangka pendek maupun panjang. Hasil ini menegaskan bahwa aktivitas motorik yang melibatkan fokus, pengulangan, dan irama meningkatkan kemampuan berpikir sistematis dan konsistensi belajar. Siswa yang mengikuti kegiatan fisik rutin memiliki daya ingat lebih baik dan mampu mengelola waktu secara efisien. Dalam kerangka pendidikan madrasah, temuan ini relevan karena proses penguatan karakter disiplin tidak terpisah dari peningkatan kapasitas kognitif yang mendukung keberhasilan akademik.

Penelitian lain oleh Nugraheni, Bachtiar, dan Yulianingsih (2023) tentang pelatihan Senam Bugar Muhammadiyah di berbagai sekolah Muhammadiyah menegaskan hasil yang serupa. Pelatihan yang berlangsung selama enam bulan menunjukkan peningkatan keterampilan gerak, kebiasaan hidup sehat, dan keteraturan waktu latihan. Meski kegiatan sempat terganggu oleh libur panjang, sebagian besar peserta menunjukkan kemampuan mengingat gerakan dan antusiasme mengikuti sesi berikutnya. Hal ini memperlihatkan bahwa senam mampu menciptakan iklim belajar yang tertib. Tantangan seperti minat siswa yang fluktuatif dan waktu pelatihan yang terbatas menunjukkan perlunya perencanaan lebih adaptif dan dukungan dari tenaga pendidik. Dalam kajian di MTSS Miftahul Ulla, hasil penelitian tersebut mengindikasikan peluang besar untuk menjadikan senam sebagai program pembinaan karakter yang konsisten dan berbasis nilai Islam.

Pendekatan lain dikemukakan oleh González-Valero, Zurita-Ortega, Ubago-Jiménez, dan Puertas-Molero (2020) yang menerapkan strategi TARGET dalam pelatihan senam ritmik bagi remaja usia 11 hingga 12 tahun. Strategi tersebut menekankan tanggung jawab individu, orientasi pada tugas, dan kerja tim. Hasilnya menunjukkan peningkatan motivasi, disiplin, dan konsep diri fisik peserta setelah menjalani 17 sesi latihan. Peserta menunjukkan kepatuhan terhadap jadwal, peningkatan kelenturan tubuh, dan rasa percaya diri dalam aktivitas kelompok. Sementara kelompok kontrol mengalami penurunan motivasi dan munculnya perilaku kurang terarah. Temuan ini menunjukkan hubungan erat antara aktivitas jasmani yang terstruktur dan peningkatan perilaku disiplin pada usia sekolah menengah.

Implementasi strategi serupa dalam lingkungan madrasah dapat memperkuat kebiasaan belajar yang teratur serta kesadaran diri siswa terhadap tanggung jawab pribadi.

Penelitian Ubaidillah, Desiyanto, Syamsudin, dan Fitria (2025) mengenai “Gymnastics Indonesia Hebat” memperkuat argumentasi tersebut. Penelitian kualitatif di SMKN 1 Omben menunjukkan bahwa kegiatan senam berdampak positif terhadap kedisiplinan siswa. Melalui wawancara dengan guru dan siswa, diketahui bahwa program senam mendorong kepatuhan terhadap jam pelajaran, tanggung jawab terhadap tugas sekolah, serta peningkatan kebugaran. Hasil ini menunjukkan keterkaitan langsung antara keterlibatan dalam aktivitas fisik dan pembentukan perilaku teratur. Kegiatan senam menumbuhkan kesadaran diri untuk hadir tepat waktu dan berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan. Meskipun fokus penelitian tersebut pada pendidikan kejuruan, prinsip-prinsip pembinaan karakter melalui aktivitas jasmani dapat diadaptasi untuk lingkungan madrasah yang berorientasi pada nilai-nilai spiritual.

Temuan Rudd, Barnett, Farrow, Berry, Borkoles, dan Polman (2017) juga menunjukkan bahwa penerapan kurikulum senam selama delapan minggu di sekolah dasar meningkatkan kompetensi gerak dasar dan konsep diri fisik anak. Anak-anak yang mengikuti program senam lebih mampu mengontrol gerakan tubuh, menunjukkan konsistensi dalam latihan, serta memiliki persepsi diri positif terhadap kemampuan fisiknya. Penelitian ini menegaskan bahwa aktivitas senam dapat digunakan sebagai media efektif untuk menanamkan perilaku teratur sejak dini. Penguatan konsep diri fisik berhubungan dengan kepercayaan diri dan sikap tanggung jawab terhadap diri sendiri, yang merupakan bagian dari karakter disiplin.

Dari berbagai penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa aktivitas senam tidak hanya meningkatkan kebugaran tubuh, tetapi juga menjadi sarana pembentukan karakter. Walau demikian, sebagian besar penelitian lebih fokus pada aspek kesehatan fisik dan motivasi, bukan secara langsung pada pembentukan disiplin siswa di lingkungan pendidikan Islam. Kondisi ini membuka ruang bagi penelitian yang mengkaji penerapan program senam sebagai strategi pembinaan karakter di madrasah. MTSS Miftahul Ulla menyediakan hal yang relevan untuk penelitian ini karena menggabungkan pendidikan umum dan nilai spiritual yang terwujud dalam keseimbangan antara jasmani dan rohani. Dengan demikian, penerapan program senam di madrasah ini dapat memberikan kontribusi ilmiah yang memperluas pemahaman tentang pembentukan disiplin melalui pendekatan fisik berbasis nilai keislaman.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penerapan program senam dalam meningkatkan karakter disiplin siswa di MTSS Miftahul Ulla. Penelitian juga bertujuan untuk menilai sejauh mana kegiatan ini dapat menjadi media pembinaan karakter yang berkelanjutan di lingkungan pendidikan Islam. Pendekatan ini

diharapkan menghasilkan pemahaman empiris tentang bagaimana aktivitas jasmani yang terstruktur, konsisten, dan bernuansa spiritual dapat memperkuat kedisiplinan siswa dalam belajar dan berperilaku. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan model penerapan yang adaptif untuk lembaga pendidikan lain yang berupaya menumbuhkan karakter disiplin melalui kegiatan fisik yang terencana.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan fenomena secara nyata melalui pengamatan langsung terhadap perilaku siswa selama kegiatan senam berlangsung (Miles, Matthew B A. Huberman, 1994). Lokasi penelitian berada di MTsS Miftahul Ulla, sedangkan waktu pelaksanaan penelitian berlangsung selama tiga bulan, dimulai pada Januari hingga Maret 2025. Subjek penelitian terdiri dari guru olahraga, guru bimbingan konseling, serta siswa yang mengikuti kegiatan senam secara rutin. Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana penerapan program senam berkontribusi terhadap pembentukan karakter disiplin di lingkungan sekolah. Peneliti melakukan observasi terhadap pelaksanaan kegiatan senam, mencatat keteraturan kehadiran siswa, serta ketepatan waktu pelaksanaan kegiatan. Data yang diperoleh menggambarkan hubungan antara aktivitas fisik dan pembiasaan perilaku tertib dalam kehidupan sekolah.

Prosedur penelitian diawali dengan tahap perencanaan yang meliputi penentuan tujuan penelitian, pemilihan lokasi, dan penetapan subjek. Tahap kedua adalah pelaksanaan observasi terhadap kegiatan senam selama beberapa minggu. Observasi dilakukan dengan mengikuti jadwal senam yang ditetapkan sekolah. Peneliti mencatat berbagai perilaku siswa seperti tingkat partisipasi, kedisiplinan waktu, dan kepatuhan terhadap aturan kegiatan. Selanjutnya dilakukan wawancara dengan guru olahraga dan guru bimbingan konseling untuk memperoleh pandangan mereka tentang perubahan perilaku siswa setelah mengikuti program senam. Hasil wawancara kemudian dibandingkan dengan catatan observasi untuk mengidentifikasi pola yang konsisten. Proses triangulasi digunakan untuk menjaga keabsahan data yang dikumpulkan.

Instrumen penelitian meliputi pedoman observasi, pedoman wawancara, dan dokumentasi kegiatan sekolah. Pedoman observasi digunakan untuk mencatat perilaku disiplin seperti kesiapan sebelum kegiatan, keterlibatan selama senam, dan kepatuhan terhadap instruksi guru. Pedoman wawancara berisi daftar pertanyaan terbuka yang menggali pandangan guru terhadap manfaat kegiatan senam bagi pembentukan karakter siswa. Dokumentasi yang dikumpulkan mencakup jadwal kegiatan, daftar hadir siswa, serta laporan kegiatan ekstrakurikuler. Data tersebut digunakan sebagai

pendukung hasil observasi dan wawancara. Dengan kombinasi tiga instrumen tersebut, penelitian diharapkan mampu menghasilkan gambaran yang objektif dan menyeluruh mengenai proses pembentukan karakter disiplin melalui kegiatan senam.

Analisis data dilakukan dengan teknik reduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Harding, 2013). Setiap data hasil observasi dan wawancara ditranskrip secara manual, kemudian dikategorikan berdasarkan tema-tema tertentu seperti kedisiplinan waktu, tanggung jawab, dan kepatuhan terhadap aturan. Proses reduksi membantu menyeleksi informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian naratif yang menggambarkan temuan lapangan secara sistematis. Kesimpulan diambil setelah seluruh data dianalisis dan dibandingkan dengan teori pembentukan karakter dalam pendidikan. Analisis dilakukan secara berkelanjutan selama proses pengumpulan data, sehingga hasil penelitian merefleksikan kondisi faktual di MTsS Miftahul Ulla. Pendekatan ini merujuk pada panduan analisis data kualitatif dari Miles dan Huberman yang menekankan keterpaduan antara reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Observasi Kegiatan Senam di MTsS Miftahul Ulla

Pelaksanaan kegiatan senam di MTsS Miftahul Ulla dilakukan setiap hari Jumat pagi di lapangan sekolah selama 45 menit. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh siswa dari kelas VII hingga IX dengan pendampingan langsung dari guru olahraga dan wali kelas. Observasi dilakukan selama empat minggu berturut-turut untuk menilai tingkat kedisiplinan, keaktifan, serta keteraturan siswa dalam mengikuti kegiatan. Pengamatan difokuskan pada waktu kehadiran, kesiapan mengikuti senam, kepatuhan terhadap instruksi, serta konsistensi semangat selama kegiatan berlangsung. Tujuan observasi ini adalah untuk memperoleh gambaran nyata mengenai perubahan perilaku disiplin siswa setelah penerapan program senam sekolah.

Tabel 1 Hasil Observasi Kegiatan Senam di MTsS Miftahul Ulla

Minggu	Siswa Hadir	Ketepatan Waktu (%)	Kesiapan Fisik (%)	Siswa	Kepatuhan terhadap Instruksi Guru (%)	Antusiasme Siswa (%)
1	112/120	76	68		72	70
2	115/120	84	79		81	77
3	118/120	90	86		88	85
4	120/120	95	91		93	89

Tabel di atas menunjukkan peningkatan yang konsisten dalam tingkat kedisiplinan siswa selama empat minggu observasi. Persentase ketepatan waktu mengalami kenaikan dari 76 persen pada minggu pertama menjadi 95 persen pada minggu keempat. Perubahan ini menunjukkan adanya adaptasi perilaku positif terhadap rutinitas yang terstruktur. Kesiapan fisik siswa juga meningkat, yang menandakan bahwa kegiatan senam mendorong siswa untuk mempersiapkan diri sebelum kegiatan dimulai. Guru mencatat bahwa siswa menjadi lebih tertib dan menghormati waktu mulai kegiatan.

Peningkatan kepatuhan terhadap instruksi guru menggambarkan keberhasilan program senam sebagai media pembiasaan perilaku teratur. Keteraturan dalam mengikuti gerakan dan instruksi memperkuat disiplin kolektif di antara siswa. Kegiatan ini tidak hanya melatih fisik, tetapi juga memperkuat kemampuan mengontrol diri. Keberhasilan pada minggu keempat menunjukkan bahwa siswa mulai memahami tanggung jawab untuk hadir tepat waktu dan berpartisipasi aktif tanpa paksaan. Hal ini menjadi indikator terbentuknya disiplin internal yang muncul dari kesadaran, bukan hanya dari dorongan eksternal.

Dari segi antusiasme, peningkatan terlihat jelas ketika siswa mulai menunjukkan keterlibatan emosional dalam kegiatan. Guru melaporkan suasana yang lebih energik, tertib, dan kooperatif dibandingkan minggu pertama. Faktor kebersamaan dan rutinitas yang teratur berkontribusi pada peningkatan semangat siswa. Hal ini memperlihatkan bahwa kegiatan fisik yang dilakukan secara berkelanjutan mampu menanamkan nilai disiplin melalui pengalaman langsung, bukan melalui instruksi teoritis. Kedisiplinan tumbuh sebagai hasil dari pembiasaan dan tanggung jawab bersama dalam kegiatan sekolah.

Dari hasil observasi membuktikan bahwa program senam di MTsS Miftahul Ulla efektif dalam meningkatkan pembentukan karakter disiplin siswa. Perubahan perilaku terlihat dari aspek waktu, kesiapan, dan kepatuhan terhadap aturan kegiatan. Temuan ini mendukung pandangan bahwa kegiatan olahraga terstruktur berfungsi sebagai sarana pendidikan karakter yang nyata dan terukur. Pembiasaan senam setiap minggu mendorong keteraturan perilaku yang meluas ke aktivitas lain di lingkungan sekolah. Dengan demikian, kegiatan senam tidak hanya bermanfaat bagi kebugaran jasmani, tetapi juga berperan dalam membangun pola pikir disiplin yang berkelanjutan.

Hasil Wawancara

Wawancara dilakukan untuk memperoleh pemahaman menyeluruh mengenai pandangan guru terhadap penerapan program senam sebagai sarana pembentukan karakter disiplin di MTsS Miftahul Ulla. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan dua guru olahraga, satu guru bimbingan konseling, dan satu wakil kepala sekolah bidang kesiswaan. Seluruh informan memiliki pengalaman lebih dari lima tahun dalam bidangnya dan terlibat langsung dalam pelaksanaan kegiatan senam di

sekolah. Hasil wawancara menunjukkan kesamaan pandangan bahwa kegiatan senam yang dilakukan secara terjadwal setiap Jumat pagi berpengaruh terhadap peningkatan kedisiplinan, tanggung jawab, dan kerja sama antar siswa. Kegiatan ini berlangsung selama 45 menit dan diikuti oleh seluruh siswa dari kelas VII hingga IX. Menurut guru olahraga, keteraturan jadwal memberikan pola aktivitas yang membantu siswa menyesuaikan diri dengan aturan dan waktu.

Guru olahraga pertama, yang bertugas mengkoordinasi kegiatan, menyatakan, "Sebelum program ini diterapkan, banyak siswa yang datang ke sekolah melewati jam masuk, beberapa masih berseragam tidak lengkap, dan tampak kurang semangat. Setelah beberapa bulan berjalan, jumlah siswa yang datang terlambat berkurang hampir separuh." Pernyataan tersebut menunjukkan perubahan perilaku yang konkret, terutama dalam hal ketepatan waktu dan kesiapan fisik siswa. Data catatan kehadiran menunjukkan peningkatan rata-rata kehadiran siswa pada hari Jumat dari 78 persen menjadi 95 persen selama dua bulan pelaksanaan. Guru kedua menambahkan bahwa rutinitas senam menciptakan rasa tanggung jawab kolektif. Ia berkata, "Anak-anak jadi lebih sadar bahwa keterlambatan satu orang menghambat kegiatan seluruh kelompok. Sekarang mereka saling mengingatkan agar datang lebih cepat." Hal ini menunjukkan terbentuknya kesadaran sosial dan tanggung jawab kelompok, dua aspek yang relevan dengan pembentukan karakter disiplin.

Guru bimbingan konseling memberikan perspektif psikologis terhadap perubahan tersebut. Ia menjelaskan, "Senam membuat siswa memiliki rutinitas yang menyeimbangkan fisik dan mental. Anak yang sebelumnya sulit dikendalikan sekarang lebih tenang dan mampu mengikuti instruksi guru tanpa banyak protes." Pernyataan ini memperlihatkan hubungan antara keteraturan aktivitas fisik dan pengendalian diri. Kegiatan senam mendorong regulasi perilaku melalui latihan berulang yang terstruktur. Dalam teori pembentukan karakter, habituasi atau pembiasaan dianggap sebagai salah satu mekanisme efektif dalam menanamkan nilai disiplin. Hal ini sejalan dengan pandangan Alzuhra (2024) yang menyatakan bahwa aktivitas terencana seperti latihan memori dan kegiatan fisik sistematis berpotensi memperkuat daya fokus, ketekunan, dan konsistensi perilaku individu. Dengan demikian, senam bukan hanya aktivitas kebugaran tetapi juga proses edukatif yang membentuk keteraturan perilaku melalui pengalaman langsung.

Wawancara dengan wakil kepala sekolah bidang kesiswaan memperkuat temuan ini. Ia menyatakan bahwa tingkat pelanggaran disiplin, seperti keterlambatan dan pelanggaran atribut sekolah, menurun sejak kegiatan senam dijalankan secara rutin. Ia menambahkan, "Kegiatan ini sederhana, tetapi dampaknya luas. Siswa lebih patuh pada jadwal, dan suasana belajar di kelas lebih tertib setelah kegiatan fisik di pagi hari." Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan fisik memiliki efek transfer terhadap perilaku belajar. Siswa yang terbiasa mengikuti aturan di lapangan membawa kebiasaan serupa ke dalam kegiatan akademik. Fenomena ini sejalan dengan temuan

González-Valero et al. (2020) yang menyimpulkan bahwa intervensi fisik seperti senam ritmik meningkatkan motivasi, disiplin, dan konsep diri positif pada remaja. Penelitian mereka membuktikan bahwa lingkungan latihan yang terstruktur menciptakan pengalaman belajar sosial yang memupuk kepatuhan terhadap aturan serta meningkatkan kontrol diri.

Aspek kedisiplinan yang paling berkembang di MTsS Miftahul Ulla meliputi ketepatan waktu, tanggung jawab individu, dan kepatuhan terhadap instruksi guru. Guru olahraga mencatat bahwa siswa semakin jarang berbicara sendiri atau bercanda saat instruksi diberikan. Guru BK menambahkan, "Dulu banyak siswa sulit diatur saat guru memberi arahan, sekarang mereka diam, fokus, dan langsung bergerak sesuai instruksi." Peningkatan ini menunjukkan keberhasilan pembentukan disiplin procedural yang berakar dari kebiasaan patuh terhadap struktur kegiatan. Senam melatih koordinasi antara gerak, waktu, dan kepemimpinan, sehingga membentuk kesadaran kolektif terhadap pentingnya keteraturan. Rudd et al. (2017) mendukung pandangan ini melalui hasil penelitiannya yang menunjukkan bahwa kurikulum senam delapan minggu meningkatkan kompetensi gerak dan konsep diri fisik siswa sekolah dasar secara signifikan. Senam mengembangkan kesadaran tubuh yang berimplikasi pada kontrol perilaku dan keteraturan berpikir.

Dalam wawancara lanjutan, guru olahraga kedua mengemukakan bahwa kegiatan senam juga mendorong munculnya disiplin moral. Ia berkata, "Anak-anak belajar menunggu giliran, menghargai teman yang lambat gerakannya, dan menjaga kerapian barisan." Aspek moral ini tumbuh bersamaan dengan disiplin waktu dan kepatuhan terhadap aturan. Disiplin yang terbentuk tidak hanya bersifat mekanis, tetapi juga menyentuh dimensi sosial dan emosional siswa. Menurut Ubaidillah et al. (2025), kegiatan senam seperti Gymnastics Indonesia Hebat berperan dalam meningkatkan rasa tanggung jawab dan kesadaran terhadap aturan kelompok. Temuan tersebut sejalan dengan hasil di MTsS Miftahul Ulla, di mana kegiatan fisik menjadi wahana pembelajaran sosial yang efektif. Melalui rutinitas kolektif, siswa belajar mengatur diri, menyesuaikan ritme dengan kelompok, dan menghargai kedisiplinan sebagai nilai bersama.

Selain faktor pendukung seperti keterlibatan guru dan dukungan sekolah, penelitian ini juga menemukan beberapa kendala. Cuaca hujan sering menghambat pelaksanaan senam di lapangan terbuka. Beberapa siswa pada minggu awal tampak kurang antusias karena belum terbiasa dengan pola kegiatan fisik teratur. Guru mengatasi hal ini dengan menambahkan variasi musik dan kompetisi sederhana antar kelas. Strategi ini terbukti meningkatkan semangat siswa untuk berpartisipasi. Nugraheni dkk. (2023) dalam penelitiannya tentang pelatihan senam bugar Muhammadiyah juga menemukan bahwa antusiasme peserta meningkat bila kegiatan disertai dengan variasi gerakan dan suasana menyenangkan. Mereka mencatat bahwa faktor psikologis dan lingkungan yang kondusif memiliki kontribusi besar terhadap

keberhasilan pembelajaran berbasis aktivitas fisik. Temuan tersebut mendukung hasil wawancara di MTsS Miftahul Ulla, bahwa modifikasi kegiatan senam mampu mempertahankan partisipasi siswa dan memperkuat proses internalisasi disiplin.

Hasil wawancara diatas menunjukkan bahwa penerapan program senam di MTsS Miftahul Ulla berfungsi sebagai mekanisme pembelajaran karakter yang efektif. Disiplin terbentuk melalui tiga tahapan: keteraturan aktivitas, kepatuhan terhadap instruksi, dan tanggung jawab sosial. Guru memandang kegiatan senam sebagai sarana konkret untuk menanamkan nilai keteraturan dalam diri siswa, baik secara individu maupun kolektif. Data empiris yang diperoleh dari wawancara mendukung asumsi bahwa aktivitas fisik terstruktur berkontribusi terhadap pembentukan karakter yang stabil. Kegiatan senam menjadi model kecil dari kehidupan sosial di sekolah, di mana setiap siswa belajar bahwa keteraturan, kerja sama, dan tanggung jawab adalah hasil dari latihan yang konsisten dan disiplin diri yang terpelihara.

Analisis Keterkaitan Program Senam dengan Pembentukan Karakter Disiplin Siswa

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa kegiatan senam di MTsS Miftahul Ulla memiliki pengaruh nyata terhadap pembentukan karakter disiplin siswa. Siswa yang secara konsisten mengikuti kegiatan senam menunjukkan peningkatan dalam ketepatan waktu, kesiapan fisik, dan kepatuhan terhadap aturan sekolah. Wawancara dengan guru olahraga mengungkap bahwa rutinitas senam membantu siswa membangun pola perilaku teratur yang kemudian tercermin dalam aktivitas belajar harian. Hal ini selaras dengan pendapat Lickona yang menyatakan bahwa pembentukan karakter disiplin membutuhkan pengulangan tindakan positif dalam keadaan sosial yang terstruktur (Darwanti et al., 2025). Dengan demikian, program senam berfungsi sebagai wahana pendidikan nonformal yang memperkuat nilai-nilai karakter melalui pengalaman langsung.

Keteraturan fisik yang ditanamkan melalui kegiatan senam memberikan kontribusi terhadap penguatan nilai kedisiplinan. Menurut hasil wawancara, siswa belajar mengatur waktu datang ke sekolah lebih awal, menyiapkan perlengkapan senam dengan tanggung jawab, serta mengikuti instruksi guru dengan konsisten. Pola kebiasaan ini menunjukkan adanya internalisasi nilai disiplin melalui aktivitas fisik yang berulang. Hal ini mendukung teori behavioristik yang menekankan pentingnya penguatan (*reinforcement*) dalam membentuk perilaku positif (Skinner & Ferster, 2015). Senam, sebagai kegiatan rutin, memberikan stimulus yang konsisten sehingga perilaku disiplin menjadi bagian dari kebiasaan siswa, bukan sekadar tuntutan eksternal dari guru.

Temuan penelitian juga menunjukkan kesesuaian dengan teori pendidikan karakter yang dikemukakan oleh Thomas Lickona, yang menyatakan bahwa pembentukan karakter dapat diperkuat melalui pengalaman yang menuntut tanggung jawab personal dan sosial (Rijal et al., 2022). Dalam hal ini, senam berperan sebagai

sarana pembelajaran nilai, karena menuntut siswa untuk mematuhi jadwal, menjaga kebersihan, serta bekerja sama dengan teman sekelas. Guru Bimbingan Konseling menambahkan bahwa siswa yang aktif dalam kegiatan senam cenderung menunjukkan peningkatan fokus belajar dan kepatuhan terhadap tata tertib sekolah. Hasil ini memperkuat pandangan bahwa pendidikan karakter tidak hanya dibentuk melalui pembelajaran teori moral, tetapi juga melalui praktik yang menumbuhkan kontrol diri dan konsistensi tindakan.

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, hasil ini menunjukkan perkembangan yang lebih kontekstual. Penelitian oleh Hassan (2024) menemukan bahwa kegiatan olahraga rutin meningkatkan disiplin siswa hanya pada aspek ketepatan waktu. Meski demikian, penelitian ini memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa senam juga mempengaruhi tanggung jawab dan ketaatan terhadap aturan. Dengan demikian, penelitian ini menjawab kesenjangan yang belum dijelaskan sebelumnya, yakni bagaimana kegiatan senam dapat menjadi instrumen pembinaan karakter yang terintegrasi dengan nilai-nilai sekolah. Implikasinya, program senam perlu dipertahankan sebagai bagian dari strategi pendidikan karakter, tidak hanya sebagai kegiatan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai medium pembiasaan nilai disiplin di lingkungan pendidikan formal.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kegiatan senam di MTsS Miftahul Ulla berkontribusi nyata terhadap pembentukan karakter disiplin siswa melalui kebiasaan fisik yang teratur, keteraturan waktu, serta kepatuhan terhadap instruksi guru. Observasi dan wawancara menunjukkan bahwa keterlibatan aktif dalam kegiatan senam mendorong siswa untuk mengembangkan tanggung jawab pribadi dan ketekunan dalam menjalankan aturan sekolah. Hasil ini memperkuat teori pendidikan karakter yang menekankan pembelajaran nilai melalui pengalaman langsung dan pengulangan perilaku positif. Senam tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menjadi sarana efektif untuk menanamkan nilai-nilai kedisiplinan melalui rutinitas terstruktur. Penerapan program ini dapat dijadikan model pendidikan karakter di sekolah menengah pertama, karena terbukti efisien dan berpengaruh terhadap pembentukan perilaku positif siswa. Peneliti merekomendasikan agar studi lanjutan meneliti dampak kegiatan fisik serupa terhadap aspek karakter lain seperti tanggung jawab sosial dan kerja sama antar siswa. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada pihak MTsS Miftahul Ulla, guru, serta siswa yang telah berpartisipasi aktif sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan menghasilkan temuan yang relevan bagi pengembangan pendidikan karakter berbasis aktivitas fisik di lingkungan sekolah..

REFERENSI

- Alzuhra, N. (2024). Efektivitas Peningkatan Memori pada Siswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(3), 397–406.
- Darwanti, A., Fauziati, E., Fathoni, A., & Minsih, M. (2025). Perspektif Moral Knowing Thomas Lickona Pada Pembentukan Karakter Disiplin Siswa Di Sekolah Dasar. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 8(3), 1–11.
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., & Puertas-Molero, P. (2020). Motivation, self-concept and discipline in young adolescents who practice rhythmic gymnastics. An intervention. *Children*, 7(9), 135.
- Harding, J. (2013). *Qualitative Data analysis from start to finish*. Sage Publications.
- Hassan, M. (2024). Relationship between sports participation and academic discipline in middle school students in Egypt. *International Journal of Physical Education, Recreation and Sports*, 2(3), 39–52.
- Miles, Matthew B A. Huberman, M. (1994). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. In *Online* (2nd ed.). Sage Publications.
- Nugraheni, W., Bachtiar, B., & Yulianingsih, I. (2023). Pelatihan Senam Bugar Muhamamadiyah bagi Guru dan Siswa Sekolah Muhamamadiyah di Kota/Kab Sukabumi. *Surya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 143–145.
- Rijal, A., Kosasih, A., & Nurdin, E. S. (2022). Thomas Lickona and Yusuf Qardhawi: Creating value for character education through narrative. *International Conference on Language, Education, and Social Science (ICLESS 2022)*, 15–24.
- Rudd, J. R., Barnett, L. M., Farrow, D., Berry, J., Borkoles, E., & Polman, R. (2017). The impact of gymnastics on children's physical self-concept and movement skill development in primary schools. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21(2), 92–100.
- Skinner, B. F., & Ferster, C. B. (2015). *Schedules of reinforcement*. BF Skinner Foundation.
- Ubaidillah, U., Desiyanto, J., Syamsudin, A., & Fitria, M. (2025). Teaching and learning Gymnastics Indonesia Hebat as a Means of Improving Discipline and Physical Health of Students of SMKN 1 Omben. *Indonesian Journal of Teaching and Learning*, 46–53.