# MENANAMKAN KARAKTER DISIPLIN ANAK USIA 5-6 TAHUN MELALUI SENAM PAGI DI PAUD ANGGREK BULAN DESA MERIBUNG KECAMATAN LIMUN KABUPATEN SAROLANGUN

**Mita Nisari[1], Huda[2], Anisah[3]**

[1,2,3]*Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi*
E-mail : mitanisari332@gmail.com[1], hudaquzwain@gmail.com[2], nisaanis1108@gmail.com[3]

**ABSTRAK**

Penanaman karakter disiplin pada anak usia dini menjadi aspek penting dalam pendidikan karena berpengaruh terhadap pembentukan perilaku dan tanggung jawab anak di masa depan. Namun, dalam praktiknya masih ditemukan anak yang belum mampu mematuhi aturan, mengikuti instruksi, serta mengelola waktu dengan baik dalam kegiatan pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penanaman karakter disiplin anak usia 5–6 tahun melalui kegiatan senam pagi di PAUD Anggrek Bulan Desa Meribung Kecamatan Limun Kabupaten Sarolangun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Model penelitian dilakukan melalui tahapan observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap subjek penelitian yang terdiri dari kepala sekolah, satu guru dan sepuluh anak usia 5–6 tahun. Data dianalisis melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dengan uji keabsahan menggunakan triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan senam pagi mampu menumbuhkan karakter disiplin anak melalui kebiasaan berbaris rapi, mematuhi instruksi guru, mengikuti gerakan secara tertib, serta hadir tepat waktu dalam kegiatan. Peran guru melalui keteladanan, pembiasaan, pemberian arahan, dan penguatan positif turut mendukung keberhasilan penanaman karakter disiplin. Dengan demikian, kegiatan senam pagi dapat menjadi strategi efektif dalam menanamkan karakter disiplin pada anak usia dini.

**Kata Kunci :** *Karakter, Disiplin, Desa Meribung, Senam Pagi.*

**ABSTRACT**

The cultivation of discipline character in early childhood is an important aspect of education because it influences the development of children's behavior and sense of responsibility in the future. However, in practice, there are still children who are not yet able to follow rules, obey instructions, and manage their time well during learning activities. This study aims to describe the cultivation of discipline character in children aged 5–6 years through morning exercise activities at PAUD Anggrek Bulan, Meribung Village, Limun District, Sarolangun Regency. This research uses a qualitative approach with a descriptive method. The research was conducted through observation, interviews, and documentation involving research subjects consisting of the principal, one teacher, and ten children aged 5– 6 years. The data were analyzed through the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing, with validity testing using source and technique triangulation. The results of the study show that morning exercise activities are able to foster children's discipline character through habits such as lining up neatly, following the teacher's instructions, performing movements in an orderly manner, and attending activities on time. The teacher's role through modeling, habituation, giving directions, and providing positive reinforcement also supports the success of cultivating discipline character. Thus, morning exercise activities can be an effective strategy in instilling discipline character in early childhood.

**Keywords :** *Discipline, Character, Village Meribung, Morning Exercise.*

## PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia 0–6 tahun yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara pesat serta memiliki karakteristik perkembangan yang berbeda dengan tahap usia lainnya. Penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah dari perkembangan manusia terjadi pada masa usia dini, menjadikannya sebagai masa krusial yang sering disebut sebagai "usia emas" atau golden age. Fase ini hanya terjadi sekali dalam kehidupan seseorang, sehingga tidak boleh disia-siakan. Oleh karena itu masa ini menjadi periode yang tepat untuk memberikan berbagai rangsangan perkembangan secara maksimal (Khaironi, 2018). Menurut pemahaman di atas orang tua perlu mengetahui tahapan perkembangan anak sangat penting. Pengetahuan ini menjadi dasar untuk merancang dan memberikan stimulasi yang tepat melalui pendekatan, strategi, metode, rencana pembelajaran, media, serta alat permainan edukatif yang sesuai dengan kebutuhan dan usia anak. Dalam kaitannya dengan pengasuhan, penanaman nilai-nilai disiplin sejak usia dini juga dianggap sangat penting. Kostelnik dan rekan-rekannya menekankan bahwa pengembangan disiplin diri (self-discipline) perlu dimulai sejak masa kanak-kanak melalui pendekatan yang sesuai dengan tahap perkembangan anak.

Penanaman karakter pada anak usia dini merupakan upaya yang dilakukan secara terus-menerus untuk memperkenalkan nilai-nilai kebaikan, sehingga kebiasaan positif tersebut dapat tertanam kuat dan terbawa hingga mereka dewasa (Wiyani, 2016). Pendidikan karakter merupakan inti dari proses pembelajaran yang menitik beratkan pada pengembangan nilai-nilai dalam diri individu yang tercermin melalui karakter atau kepribadiannya. Karakter tersebut menjadi identitas unik yang membedakan individu dari orang lain (Rhamna and Purnama, 2022). Pendidikan karakter merupakan upaya yang dilakukan untuk membentuk kepribadian anak agar memiliki akhlak yang baik serta perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam pergaulan sosial di masyarakat. Penanaman nilai karakter tidak hanya berfokus pada aspek intelektual, tetapi juga pada pembentukan sikap dan moral anak. Pembentukan moral dan etika pada anak memberikan dampak positif, baik bagi perkembangan pribadi mereka maupun bagi masyarakat di sekitarnya. Selain itu, nilai-nilai toleransi perlu ditanamkan sejak dini, sehingga anak mampu menjunjung kebersamaan, bekerja sama, dan menunjukkan rasa peduli terhadap sesama (Purwati et al, 2023).

Samani & Hariyanto (2017) menjelaskan bahwa karakter merupakan nilai dasar yang memengaruhi cara seseorang berpikir, bersikap, dan bertindak,terbentuk melalui faktor keturunan maupun pengaruh lingkungan. Oleh karena itu, penanaman karakter pada anak usia dini perlu mendapatkan perhatian serius karena akan berpengaruh terhadap cara berpikir, sikap, serta budi pekertinya di masa depan. Seorang anak dapat dikatakan memiliki karakter baik apabila dalam proses tumbuh kembangnya mampu menghargai dan menggali potensi dirinya secara utuh, salah satunya tercermin melalui perilaku disiplin serta kepatuhan terhadap aturan yang berlaku di lingkungannya. Berdasarkan Pedoman Pendidikan Karakter PAUD Machfiroh dkk. (2019) menjelaskan karakteristik sikap kedisiplinan anak usia 5-6 tahun, a. mengembalikan benda pada tempatnya, b. menaati aturan yang telah disepakati, c. sabar dan tertib menunggu giliran, dan d. memiliki kepekaan jika tidak disiplin. Beberapa karakteristik tersebut memerlukan proses pelatihan dan pembiasaan agar sikap kedisiplinan dapat muncul dalam diri anak.Penerapan disiplin pada anak dapat dilakukan melalui pemberian sanksi atas pelanggaran aturan, pemberian penghargaan ketika anak berperilaku sesuai norma, serta konsistensi dalam membiasakan hal yang baik secara berulang. Perbedaan sikap disiplin anak dipengaruhi oleh bentuk disiplin yang diterapkan.

Asmani dalam Risma dkk. (2020) menjelaskan bahwa sikap disiplin terlihat dari kemampuan anak dalam mengatur waktu, menaati aturan, serta menunjukkan perilaku yang tertib. Menurut Asmani bentuk disiplin pada anak usia dini meliputi kedisiplinan dalam mengatur waktu, menaati aturan, serta menjaga perilaku. Pemerintah juga berupaya mengembangkan bidang olahraga melalui integrasi kegiatan olahraga dalam lembaga pendidikan formal. Melalui pendidikan jasmani, ditanamkan bahwa prestasi tidak datang begitu saja sebagai hadiah, tetapi harus dicapai melalui usaha, aturan, dan latihan yang terarah. Selain itu, olahraga juga berperan penting dalam membentuk mental seseorang agar memiliki jiwa sportivitas sebagai seorang atlet (Nugroho, Optimalisasi Pelatihan Ketahanan Otot, Kelincahan serta Keseimbangan dalam Olahraga Senam Lantai untuk Meningkatkan Prestasi Belajar dan Kemampuan Melakukan Senam dengan Baik dan Benar pada Siswa Kelas X Semester II SMK Maospati Magetan Tahun Pelajaran 2015/2016, Jurnal Ilmiah Pendidikan, ISSN 2354-5968, Online).

Kegiatan olahraga umumnya dilakukan di berbagai tempat, seperti rumah, pusat kebugaran (fitness), gymnasium, maupun di sekolah Fis Andriyani (2016). Penelitian yang dilakukan oleh Muh. Aziz Syaifuddin di MIN Begal Kedunggalar menunjukkan bahwa olahraga dapat menjadi sarana efektif dalam menumbuhkan kedisiplinan siswa. Pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tersebut menggunakan dua teknik, yaitu cooperative control berupa kesepakatan bersama dengan siswa, serta inner control melalui penjelasan tentang bentuk-bentuk disiplin yang harus dipraktikkan anak. Sementara itu, di PAUD Anggrek Bulan Meribung Kecamatan Limun Kabupaten Sarolangun terdapat rutinitas senam pagi setiap hari rabu sebelum kegiatan belajar dimulai. Dari hasil pengamatan, kegiatan ini menanamkan banyak nilai kedisiplinan, antara lain keteraturan dalam berbaris sebelum senam, kesungguhan anak dalam berolahraga, serta penertiban seragam. Selain itu, dilakukan pemberian sanksi bagi anak yang terlambat, dan penegakan disiplin.

Guru memiliki peran penting sebagai teladan dengan menunjukkan sikap dan perilaku yang baik kepada peserta didik. Menanamkan Karakter Disiplin Melalui Keteladanan dan Pembiasaan Positif di Sekolah Pembinaan karakter disiplin di sekolah tidak hanya bergantung pada aturan tertulis saja.. Diperlukan contoh nyata dari seluruh elemen sekolah, khususnya para guru dan tenaga kependidikan. Keteladanan tersebut menjadi bagian penting dalam proses internalisasi nilai-nilai positif melalui kebiasaan sehari-hari yang konsisten dan mendidik di sekolah.

Salah satu bentuk kebiasaan sederhana namun bermakna adalah berjabat tangan ketika sampai di sekolah. Tindakan ini bukan hanya formalitas menyapa, melainkan juga mencerminkan: a) Adanya sikap saling menghormati dan menghargai antarwarga sekolah. b) Membangun hubungan emosional yang baik antara siswa, guru, dan staf lainnya. c) Melatih siswa untuk bersikap sopan, ramah, serta menghargai kedatangan tepat waktu Oleh karena itu, guru dan semua warga sekolah dianjurkan memberikan contoh dengan berjabat tangan kepada siapa saja, tanpa memandang jabatan atau peran, termasuk kepada siswa, rekan sejawat, petugas kebersihan, hingga satpam sekolah. Tindakan ini menanamkan nilai kesetaraan, penghormatan, dan rasa kebersamaan yang dapat menjadi pembelajaran berharga bagi siswa.

Senam pagi merupakan kegiatan rutin yang bertujuan menjaga kesehatan jasmani siswa. Namun, mengikuti senam pagi secara sungguh-sungguh berarti: a) Siswa berperan aktif, tidak hanya hadir secara fisik tapi juga berpartisipasi dengan benar. b) Gerakan dilakukan dengan antusias, fokus, dan kesadaran akan pentingnya kesehatan. c) Tidak ada perilaku bermain-main atau berbicara selama senam berlangsung. d) Menunjukkan kesadaran terhadap pentingnya waktu dan kebugaran tubuh. Dalam kegiatan tersebut keterlibatan guru menjadi faktor yang sangat menentukan. Guru diharapkan terlibat langsung secara aktif dalam kegiatan senam bersama anak,

bukan sekadar mengawasi dari pinggir lapangan. Keterlibatan guru akan menjadi dorongan bagi siswa untuk meniru semangat Peran guru dalam mengawasi agar kegiatan berjalan tertib.

Pengawasan dari guru agar kegiatan siswa tetap berjalan dengan tertib harus dilakukan secara aktif, komunikatif, dan konsisten. Bentuk pengawasan yang baik antara lain: a) Memberikan pengarahan sebelum kegiatan dimulai, termasuk menyampaikan tata tertib dan tujuan kegiatan. b) Berbaur di tengah siswa, bukan hanya mengamati dari kejauhan, agar lebih mudah membina dan mengarahkan. c) Memberikan pujian atau motivasi positif kepada siswa yang menunjukkan perilaku tertib. d) Memberikan teguran dengan cara yang mendidik dan bijaksana. tanpa menjatuhkan martabat anak. Dengan pendekatan seperti ini, siswa akan merasa diperhatikan dan dihargai, sehingga mereka terdorong untuk mematuhi aturan secara sadar, bukan karena takut akan hukuman.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di TK Anggrek Bulan, diketahui bahwa kegiatan senam pagi merupakan rutinitas yang dilaksanakan setiap hari rabu di teras sekolah. Kegiatan ini bertujuan untuk menjaga kebugaran jasmani anak sekaligus menumbuhkan sikap disiplin sejak usia dini. Dalam pelaksanaannya, anak-anak diharapkan dapat berbaris dengan tertib, mengikuti aba-aba guru, serta melakukan gerakan senam dengan penuh semangat dan keteraturan. Dari hasil pengamatan terhadap 10 anak yang mengikuti kegiatan senam pagi, ditemukan bahwa 6 anak masih menunjukkan perilaku yang belum mencerminkan kedisiplinan, sedangkan 4 anak lainnya sudah mampu mengikuti kegiatan dengan cukup baik dan tertib.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan yang bersifat deskriptif dan analisis, yaitu menggambarkan dan menjabarkan peristiwa, fenomena, dan situasi sosial. Penelitian dilakukan di PAUD Anggrek Bulan Meribung Kecamatan Limun Kabupaten Sarolangun karena terdapat permasalahan anak yang masih kurang disiplin, seperti belum bisa berbaris rapi saat senam. Subjek penelitian adalah informan (guru) sebanyak 3 orang dan anak-anak berjumlah 10 orang, yang dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan relevansi dengan penelitian. Jenis data terdiri dari data primer (observasi dan wawancara langsung) dan data sekunder (buku, jurnal, dan dokumen). Sumber data meliputi manusia, peristiwa, dan dokumentasi.

Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memperoleh data yang akurat di lapangan. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sehingga data dapat dipahami dan disusun secara sistematis. Uji keabsahan data menggunakan triangulasi sumber, triangulasi metode, dan triangulasi teori untuk memastikan data valid dan sesuai dengan kondisi di lapangan.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Penanaman Karakter

### Pengertian Karakter

Karakter merupakan ciri atau sifat khas yang tercermin dalam perilaku secara konsisten, meliputi tabiat, akhlak, dan budi pekerti sebagai pembeda individu (Permatasari & Arianto, 2022; KBBI, 2016). Pendidikan tidak hanya mengembangkan intelektual, tetapi juga pembentukan karakter agar anak menjadi individu beriman, berakhlak mulia, dan bertanggung jawab. PAUD

berperan menanamkan karakter melalui pengamatan, peniruan, dan pembiasaan, dengan dukungan besar dari orang tua (Mahmudi et al., 2020; Samani & Hariyanto, 2017).

a. Unsur-unsur Karakter
   Menurut Kesuma, Triatna, dan Permana (2017), unsur karakter meliputi:
   1. Sikap (cerminan respon individu),
   2. Emosi (dinamis dan memengaruhi perilaku),
   3. Kepercayaan (memperkuat jati diri),
   4. Kebiasaan dan Kemauan (perilaku berulang dan dorongan bertindak),
   5. Konsep Diri (gambaran kepribadian individu).
b. Penanaman Karakter
   Penanaman adalah proses menanamkan nilai (KBBI, 2016). Menurut Lickona dalam Sukadari (2019), tahapnya:
   1. Pengetahuan (Knowledge),
   2. Pelaksanaan (Acting),
   3. Pembiasaan (Habit).
c. Faktor yang Mempengaruhi Karakter Anak
   Karakter dipengaruhi oleh genetik, orang tua, lingkungan, makanan, teman, dan pendidikan (Muhsin, 2018; Samani, 2020). Faktor utama adalah orang tua, serta lingkungan sosial budaya dan pendidikan.
d. Nilai-nilai Karakter
   Nilai karakter merupakan landasan berpikir dan berperilaku, mencakup hubungan dengan Tuhan, diri, sesama, dan lingkungan (Samani, 2020). Terdapat 18 nilai karakter menurut Kemendiknas, seperti religius, jujur, toleransi, disiplin, kerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, bersahabat, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial, dan tanggung jawab.

**Disiplin**

**Pengertian Disiplin**

Kedisiplinan merupakan unsur penting dalam pembentukan karakter anak yang membantu mengembangkan perilaku baik dan nilai moral (Lestari & Mustika, 2021). Disiplin adalah proses bimbingan dan arahan dari orang dewasa agar anak mampu berperilaku sebagai makhluk sosial (Silaen et al., 2018). Dalam perspektif Islam, disiplin ditanamkan sejak dini sebagaimana dalam QS. Luqman ayat 17, yaitu membiasakan anak berbuat baik, menaati aturan, dan bersabar. Dengan pembinaan dan keteladanan, anak belajar tanggung jawab dan ketaatan (Mustika & Dafit, 2019).

**Tujuan Disiplin**

Tujuan disiplin adalah membimbing anak agar berperilaku sesuai norma, menjauhi perilaku buruk, dan melakukan tindakan positif (Wiyani, 2016). Disiplin juga membantu anak memahami lingkungan dan membentuk kebiasaan baik. Faktor yang memengaruhi antara lain jumlah anggota keluarga, pendidikan dan pendapatan orang tua, serta waktu pengasuhan. Selain itu, pengaruh teman sebaya, media massa, keluarga, dan masyarakat juga menentukan (Shochib, 2016).

**Unsur-unsur Disiplin**

Unsur disiplin meliputi:

a. Peraturan (pedoman perilaku),
b. Hukuman (sanksi pelanggaran),
c. Penghargaan (apresiasi),

d. Konsistensi (ketetapan aturan).

Disiplin dibedakan menjadi disiplin positif (kesadaran diri) dan disiplin negatif (paksaan dari luar) (Wiyani, 2014; Aslan & Shiong, 2023; Nurhayati et al., 2023; Muharrom et al., 2023).

**Pengaruh Lingkungan Sekolah terhadap Pembentukan Karakter Disiplin Anak Usia 5–6 Tahun**

Lingkungan sekolah berperan penting dalam membentuk disiplin melalui sarana prasarana, media pembelajaran, dan peran guru (Dalyono dalam Wiyani, 2016; Sunaengsih, 2016; Khodijah & Syarnubi, 2019; Susanti & Fransiska, 2019). Sekolah tidak hanya mengembangkan pengetahuan, tetapi juga nilai dan sikap (Maqbul, 2018). Disiplin ditanamkan melalui pembiasaan sehari-hari seperti tepat waktu, menaati aturan, dan menghormati guru (Ihsani et al., 2018). Anak meniru perilaku orang dewasa, sehingga keteladanan dan konsistensi sangat penting (Madiyanah & Farihah, 2020). Proses ini membutuhkan kesabaran dan waktu, serta dapat didukung dengan sanksi yang mendidik tanpa kekerasan (Rohmah et al., 2021).

**Karakter Disiplin**

Disiplin adalah ketaatan terhadap aturan serta kemampuan mengendalikan diri (KBBI, 2016). Karakter disiplin melatih konsistensi dan tanggung jawab (Samani & Hariyanto, 2017).

**Macam-Macam Disiplin**

1. Disiplin waktu: mengatur dan menggunakan waktu dengan baik (Kusmawati, 2020).
2. Disiplin menegakkan aturan: penerapan sanksi secara adil (Saputra, 2021).
3. Disiplin sikap: menjaga perilaku, emosi, dan konsistensi diri (Handayani & Ningsih, 2022).

Indikator Kedisiplinan Anak Usia 5–6 Tahun dalam Kegiatan Senam Meliputi: datang tepat waktu, mematuhi aturan, mengikuti instruksi guru, menunggu giliran, mengikuti kegiatan sampai selesai, menjaga ketertiban, dan merapikan perlengkapan (Permendikbud No. 137 Tahun 2014; Kemendikbudristek, 2022).

**Pengertian Anak Usia Dini 5–6 Tahun**

Anak usia dini menurut NAEYC berada pada rentang usia 0–8 tahun, yaitu masa pertumbuhan dan perkembangan berbagai aspek kehidupan. Berdasarkan UU Sisdiknas Pasal 1 Ayat 14 (2003), anak usia dini adalah anak usia 0–6 tahun yang dibina melalui pendidikan formal (TK/RA), nonformal (KB, TPA), dan informal. Masa ini disebut "golden age" karena sangat menentukan kualitas kehidupan di masa depan (Susanto, 2021; Ardy, 2016).

Anak usia dini merupakan individu yang mengalami perkembangan pesat (fisik, kognitif, emosional, sosial) dan membutuhkan rangsangan serta bimbingan yang tepat (Susanto, 2017). Pendidikan, pola asuh, dan lingkungan sangat berpengaruh terhadap kepribadian dan kecerdasan anak di masa depan. Anak usia dini memiliki perkembangan unik meliputi motorik, intelegensi, sosial-emosional, bahasa, dan komunikasi (Muhsin, 2018).

a. Perkembangan Anak Usia Dini

Menurut Montessori (2017):

1. Usia 0–3 tahun: kepekaan sensoris dan menyerap pengalaman.
2. Usia 0,5–3 tahun: perkembangan bahasa pesat.
3. Usia 2–4 tahun: koordinasi gerak dan kesadaran waktu mulai berkembang.

b. Karakteristik Anak Usia Dini

Anak usia dini berada pada masa golden age dengan karakteristik:

1. Usia 0–1 tahun: pertumbuhan fisik sangat cepat.
2. Usia 2–3 tahun: pertumbuhan masih pesat.
3. Usia 4–6 tahun: aktif, bahasa berkembang, kognitif meningkat, rasa ingin tahu tinggi.

**Usia 7–8 tahun: perkembangan kognitif, sosial, dan emosional semakin matang.**

Pembentukan karakter anak terjadi melalui proses panjang dari keluarga, sekolah, dan lingkungan. Sikap orang tua sangat berpengaruh terhadap perkembangan karakter anak.

**Aspek Perkembangan Anak Usia Dini**

Menurut Mursid (2016), perkembangan anak adalah perubahan dari berbagai aspek (fisik, emosi, kognitif, dan psikososial) serta interaksi dengan lingkungan. Perkembangan bersifat kualitatif dan menekankan pada penyempurnaan fungsi psikologis. Ciri-cirinya: terjadi sejak dalam kandungan, ada masa percepatan dan perlambatan, memiliki pola yang sama namun berbeda kecepatan, serta dipengaruhi maturasi sistem saraf pusat.

Terdapat enam aspek perkembangan anak usia dini, yaitu:

a. Perkembangan fisik dan motorik
   Meliputi motorik kasar (melompat, berlari) dan motorik halus (menulis, menggunting) (Muhsin, 2018).
b. Perkembangan kognitif
   Kemampuan berpikir dan menggunakan pengetahuan yang berkembang sesuai tahap anak.
c. Perkembangan bahasa
   Kemampuan memahami dan berkomunikasi untuk mengungkapkan pikiran.
d. Perkembangan moral dan agama
   Dipengaruhi perkembangan intelektual, masih pada tahap sederhana dalam memahami benar dan salah.
e. Perkembangan sosial dan emosional
   Kemampuan beradaptasi, berinteraksi, dan bertanggung jawab dalam lingkungan sosial (Mursid, 2016).
f. Perkembangan daya cipta (kreativitas)
   Mengembangkan imajinasi, eksplorasi, dan kemampuan menciptakan sesuatu (Mursid, 2016).

Menurut Hurlock (2018), usia 5–6 tahun adalah fase akhir masa kanak-kanak awal, anak mulai mampu bersosialisasi, mengikuti aturan, dan memiliki rasa ingin tahu tinggi. Masa ini merupakan periode kritis yang sangat peka terhadap stimulasi lingkungan dan berpengaruh besar terhadap perkembangan kognitif, sosial, dan emosional (Engel, 2021; Gopnik, 2020).

**Senam**

**Pengertian Senam**

Senam adalah olahraga yang memiliki kaidah tersendiri dan menjadi bagian dari kegiatan olahraga, sering digunakan sebagai pemanasan (Diktad, 2019). Senam merupakan latihan tubuh yang disusun secara sistematis dan terencana untuk mengembangkan pribadi secara harmonis (Imam S. Hidayat). Selain itu, senam adalah latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seperti kekuatan, keseimbangan, kelenturan, dan keterampilan dengan gerakan berirama (Biasworo Adisuyanto, 2019).

1. Tujuan Senam
   Tujuan senam antara lain:
   a) Merangsang perkembangan organ tubuh.
   b) Mengembangkan sikap dan gerak yang baik.
   c) Menumbuhkan tanggung jawab terhadap kesehatan.
   d) Meningkatkan keberanian dan percaya diri.
   e) Meningkatkan prestasi dan keterampilan gerak (Mahmudi Sholeh).

2. Manfaat Senam

a) Manfaat fisik: meningkatkan kekuatan, kelenturan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan (Mahmudi Sholeh, 2019).
b) Manfaat mental: mengembangkan kemampuan berpikir kreatif dan konsep diri (Wuryati Soekarno, 2019).
c) Manfaat sosial: meningkatkan interaksi dan kerja sama.

Senam pagi Indonesia merupakan senam umum yang sederhana, murah, dan bermanfaat, dilakukan pagi hari untuk membuat tubuh lebih bugar (Anggara, 2016).

a. Ciri-ciri Senam

1. Gerakan dilakukan secara sadar dan terencana.
2. Memiliki tujuan seperti meningkatkan kelenturan dan kesehatan.
3. Disusun secara sistematis (Anggara, 2016).

b. Jenis-Jenis Senam

1. Senam Si Buyung: untuk anak usia dini, gerakan sederhana dengan lagu/cerita.
2. Senam Irama: mengikuti irama musik.
3. Senam Dasar: melatih postur dan kebugaran.
4. Senam Ketangkasan: melatih koordinasi, kekuatan, dan keberanian (Anggara, 2016).

c. Peran Guru Olahraga sebagai Agent of Change

Guru olahraga berperan sebagai agent of change dalam membentuk masyarakat sehat melalui olahraga sejak dini. Senam membantu meningkatkan kesehatan fisik, mental, sosial, serta membentuk karakter dan kemampuan kognitif anak (Research Gate, 2021).

**Temuan Umum**

**Gambaran Umum PAUD Anggrek Bulan Desa Meribung Kecamatan Limun Kabupaten Sarolangun**

PAUD Anggrek Bulan didirikan tahun 2019 (NPSN: 69961786) di Desa Meribung, Kecamatan Limun, Kabupaten Sarolangun, di bawah pimpinan Ibu Hendriyani. Pendirian PAUD ini dilatarbelakangi oleh kurangnya akses pendidikan anak usia dini di daerah tersebut, sehingga bertujuan mendukung perkembangan kognitif, sosial, emosional, dan motorik anak.

**Visi dan Misi PAUD Anggrek Bulan**

Visi: Membentuk anak yang sehat, cerdas, ceria, berakhlak mulia, dan semangat belajar.
Misi: Menyediakan pembelajaran sesuai perkembangan anak, menanamkan perilaku baik, kemandirian, dan kerja sama dengan orang tua.

**Tenaga Pengajar PAUD Anggrek Bulan Desa Meribung**

1. Tenaga pengajar terdiri dari 2 guru dan 1 kepala sekolah, yang berperan sebagai pendidik dan pembimbing anak.
2. Peserta Didik PAUD Anggrek Bulan Desa Meribung Jumlah peserta didik 10 anak (3 laki-laki dan 7 perempuan).

**Sarana dan Prasarana PAUD Anggrek Bulan**

Sarana dan prasarana tergolong baik, meliputi alat permainan edukatif, buku, alat gambar, ruang kelas, dan halaman bermain, serta menggunakan kurikulum dari Dinas Pendidikan.

**Model Pembelajaran PAUD Anggrek Bulan Desa Meribung**

Menggunakan model pembelajaran kelompok dengan kegiatan yang menyenangkan, kreatif, dan pembiasaan karakter melalui kegiatan rutin, spontan, dan keteladanan.

**Temuan Khusus dan Pembahasan**

**Karakter Disiplin Anak Usia 5–6 Tahun di PAUD Anggrek Bulan**

Karakter disiplin anak mulai berkembang, terlihat dari datang tepat waktu, berbaris, dan mengikuti arahan guru. Namun, masih ada anak yang terlambat dan kurang fokus, sehingga membutuhkan pembiasaan dan bimbingan terus-menerus.

**Kegiatan Senam Pagi dalam Meningkatkan Karakter Disiplin Anak di PAUD Anggrek Bulan**

Senam pagi dilakukan rutin sebelum belajar. Anak dilatih berbaris, mengikuti instruksi, dan tertib, sehingga membantu membentuk disiplin, kesehatan, dan kesiapan belajar.

**Strategi Guru dalam Menanamkan Karakter Disiplin Anak Melalui Senam Pagi**

Strategi yang digunakan:

a) Keteladanan (guru datang tepat waktu)
b) Arahan sebelum kegiatan
c) Pembiasaan rutin
d) Penguatan positif (pujian)

**Temuan Masalah di Lapangan dan Strategi Solusi**

Masalah:

a) Anak belum konsisten tepat waktu
b) Kurang fokus saat senam
c) Pemahaman aturan belum maksimal
d) Perbedaan perkembangan anak

Solusi:

a) Pengingat dan kerja sama dengan orang tua
b) Pembagian kelompok dan demonstrasi menarik
c) Pembiasaan aturan secara konsisten
d) Pendekatan individual dan bimbingan khusus

Kesimpulan: Pembentukan disiplin memerlukan kesabaran, konsistensi, pembiasaan, dan keteladanan, serta dukungan orang tua. Senam pagi menjadi media efektif karena bersifat rutin dan menyenangkan.

**Pembahasan**

**Karakter Disiplin Anak Usia 5–6 Tahun di PAUD Anggrek Bulan**

Disiplin anak berkembang melalui pembiasaan, seperti datang tepat waktu dan mengikuti aturan, meskipun masih perlu bimbingan. Hal ini sesuai dengan teori bahwa disiplin terbentuk melalui kebiasaan dan pengalaman.

2. Kegiatan Senam Pagi dalam Meningkatkan Karakter Disiplin Anak

Senam pagi membantu anak mempraktikkan disiplin secara langsung melalui kegiatan rutin, sehingga terbentuk kebiasaan positif, sesuai teori knowledge, acting, habit.

**Strategi Guru dalam Menanamkan Karakter Disiplin Anak Melalui Senam Pagi**

Strategi keteladanan, pembiasaan, arahan, dan penguatan positif terbukti efektif dalam membentuk disiplin anak, didukung oleh penerapan aturan dan konsistensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan senam pagi di PAUD Anggrek Bulan Meribung mampu menanamkan karakter disiplin anak usia 5–6 tahun. Hal ini terlihat dari perubahan perilaku anak seperti datang tepat waktu, mengikuti instruksi guru, mematuhi aturan, serta menjaga ketertiban selama kegiatan berlangsung.

Melalui pembiasaan yang dilakukan secara rutin, anak mulai menunjukkan sikap tanggung jawab, tertib, dan konsisten dalam mengikuti kegiatan senam. Guru berperan penting dalam memberikan arahan, keteladanan, dan penguatan sehingga anak lebih mudah memahami aturan.

Pembahasan menunjukkan bahwa penanaman disiplin melalui senam pagi sejalan dengan teori bahwa pembiasaan (habit) dan pelaksanaan (acting) merupakan tahap penting dalam pembentukan karakter. Kegiatan senam juga memberikan manfaat fisik, mental, dan sosial, sehingga tidak hanya meningkatkan kebugaran tetapi juga membentuk sikap disiplin anak.

Dengan demikian, senam pagi menjadi strategi efektif dalam menanamkan karakter disiplin karena dilakukan secara menyenangkan, berulang, dan melibatkan interaksi langsung antara anak dan guru.

## KESIMPULAN

Perkembangan Karakter Disiplin Anak Anak usia 5–6 tahun di PAUD Anggrek Bulan telah menunjukkan awal perkembangan karakter disiplin. Hal ini terlihat dari kebiasaan mereka datang tepat waktu, berbaris secara tertib sebelum mengikuti kegiatan, dan berusaha mengikuti arahan guru selama aktivitas berlangsung. Meski demikian, perilaku disiplin anak belum sepenuhnya konsisten, sehingga masih memerlukan bimbingan dan pembiasaan yang terus-menerus dari guru. Peran Kegiatan Senam Pagi Kegiatan senam pagi yang dilaksanakan secara rutin sebelum pembelajaran berperan penting dalam menanamkan disiplin. Anak-anak dilatih untuk mematuhi aturan, mengikuti instruksi guru, dan melaksanakan kegiatan secara tertib bersama teman-temannya. Selain meningkatkan kesehatan fisik, kegiatan ini juga membantu membentuk kebiasaan positif dan menanamkan nilai-nilai kedisiplinan pada anak secara praktis dan menyenangkan. Strategi Guru dalam Menanamkan Disiplin Strategi yang diterapkan oleh guru, seperti memberikan keteladanan, arahan sebelum kegiatan, pembiasaan rutin, dan penguatan positif, terbukti efektif dalam membentuk karakter disiplin anak. Keteladanan guru, pengulangan kegiatan yang konsisten, serta pujian atau apresiasi terhadap perilaku positif anak membantu mereka memahami aturan dan mempraktikkan perilaku disiplin dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengembangan karakter disiplin anak usia 5–6 tahun di PAUD Anggrek Bulan berjalan secara bertahap melalui kegiatan rutin dan strategi guru yang konsisten. Kegiatan senam pagi menjadi media yang efektif untuk menanamkan kedisiplinan, sedangkan peran guru sangat penting dalam memberikan arahan, pembiasaan, dan penguatan positif agar disiplin dapat menjadi kebiasaan anak yang berkelanjutan

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-Nya, serta shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia menuju zaman yang penuh ilmu pengetahuan. Penulis mempersembahkan karya ini kepada orang-orang tercinta yang telah memberikan doa, dukungan, dan motivasi. Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada kedua orang tua tercinta, Ayah dan Ibu, atas kasih sayang, doa, dan pengorbanan yang tiada henti. Terima kasih juga kepada adik-adik tersayang, M. Il Hillazi dan M. Reza Saputra, atas semangat dan keceriaan yang diberikan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada sahabat-sahabat tercinta, Nabila Azzahra, Fitri Rahmadani, Amrina Yusra, dan Elvi, atas kebersamaan, dukungan, dan kenangan selama masa perkuliahan. Ucapan terima kasih yang

sebesar-besarnya disampaikan kepada Ibu Dra. Hj. Huda, M.Pd.I selaku dosen pembimbing I dan Ibu Anisah, S.Pt. M.Pd selaku dosen pembimbing II, atas bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan. Terakhir, terima kasih kepada diri sendiri atas perjuangan, kesabaran, dan ketekunan hingga mencapai tahap ini. Semoga dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca. Semoga segala kebaikan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Aamiin Ya Rabbal ‘Alamin.

## DAFTAR PUSTAKA


Adriyani. (2016). Pengantar gizi masyarakat. Jakarta: Kencana.Anggara, D. (2016). Pengantar pendidikan. Bandung: Alfabeta.

Ardy, N. (2016). Pendidikan karakter berbasis nilai dan etika di sekolah. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Asmano. (2020). Dalam Risma. Pendidikan karakter anak. Jakarta: Prenadamedia.

Biasworo, A. (2019). Pendidikan karakter anak usia dini. Jakarta: Bumi Aksara.

Budiwaluyo, A., & Muhid, A. (2021). Psikologi pendidikan. Surabaya: Pustaka Pelajar.

Handayani, R., & Ningsih, S. (2022). Pembelajaran anak usia dini. Yogyakarta: Deepublish.

Hurlock, E. B. (2018). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan.

Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). Al-Qur’an dan Terjemahannya. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an.

Kementerian Pendidikan Nasional. (2010). Pengembangan pendidikan karakter bangsa. Jakarta: Kemendiknas.

Khaoironi. (2018). Pendidikan karakter anak usia dini. Yogyakarta: Deepublish.

Khodijah, N., & Syarnubi. (2019). Psikologi pendidikan. Jakarta: Rajawali Pers.

Kusmawati. (2020). Pendidikan karakter di sekolah dasar. Bandung: Alfabeta.

Lestari, S. (2020). Psikologi keluarga. Jakarta: Kencana.

Lickona, T. (2019). Dalam Sukadari. Pendidikan karakter. Jakarta: Bumi Aksara.

Mabul. (2018). Pendidikan anak usia dini. Bandung: Alfabeta.

Machfiroh. (2019). Pembelajaran kreatif anak usia dini. Yogyakarta: Deepublish.

Mahmudi. (2020). Manajemen pendidikan. Yogyakarta: Deepublish.

Mahmudi, S. (2019). Pendidikan karakter anak. Jakarta: Prenadamedia.

Muharrom. (2023). Inovasi pembelajaran. Jakarta: Kencana.

Muhsin. (2018). Pendidikan karakter dalam keluarga. Jakarta: Rajawali Pers.

Mursid. (2016). Pengembangan pembelajaran PAUD. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Mustika, R., & Davit, F. (2019). Pembelajaran kreatif di sekolah dasar. Bandung: Alfabeta.

Nilam, S. (2016). Pendidikan karakter anak usia dini. Yogyakarta: Deepublish.

Panda, W. (2021). Psikologi perkembangan anak. Jakarta: Kencana.

Permatasari, D., & Ariyanto. (2020). Pendidikan karakter di sekolah. Bandung: Alfabeta.

Purnama. (2022). Strategi pembelajaran. Yogyakarta: Deepublish.

Purwati. (2023). Pembelajaran inovatif. Jakarta: Kencana.ResearchGate. (2021). Research methods in education. London: Routledge.

Rijali, A. (2018). Analisis data kualitatif. Yogyakarta: Deepublish.

Rohma. (2021). Psikologi perkembangan anak. Jakarta: Prenadamedia.

Salim. (2022). Metodologi penelitian kualitatif. Bandung: Alfabeta.

Saputra. (2021). Strategi pembelajaran aktif. Jakarta: Kencana.

Semani. (2020). Pendidikan karakter. Bandung: Alfabeta.

Semani, & Hariyanto. (2017). Konsep dan model pendidikan karakter. Bandung: Remaja Rosdakarya.
Setiawan. (2018). Strategi pembelajaran. Yogyakarta: Deepublish.
Shochib, M. (2016). Pola asuh orang tua dalam membantu anak mengembangkan disiplin diri. Jakarta: Rineka Cipta.
Silaen, S. (2018). Metodologi penelitian sosial. Jakarta: In Media.
Sugiyono. (2017). Metode penelitian pendidikan. Bandung: Alfabeta.
Sugiyono. (2020). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
Sunaengsih, C. (2016). Pengelolaan pendidikan. Bandung: Refika Aditama.
Suryadi. (2016). Manajemen pendidikan. Bandung: Alfabeta.
Susanti, E., & Fransiska, F. (2019). Pembelajaran anak usia dini. Yogyakarta: Deepublish.
Susanto, A. (2017). Pendidikan anak usia dini: Konsep dan teori. Jakarta: Bumi Aksara.
Susanto, A. (2021). Teori belajar dan pembelajaran. Jakarta: Prenadamedia.
Universitas Negeri Medan. (2019). Pedoman penulisan skripsi. Medan: UNIMED Press.
Wuryati, S. (2019). Pendidikan karakter anak. Jakarta: Prenadamedia.
Wiyani, N. A. (2016). Konsep dasar PAUD. Yogyakarta: Gava Media.