PERAN OLAHRAGA DALAM MENINGKATKAN DISPILIN DAN KERJA SAMA PESERTA DIDIK PJOK DI SMA NEGERI 1 PALEMBANG

Dian Mandala Putra[1], Nila Kesumawati[2], Herkules Sugianto[3]

[1,2]Universitas PGRI Palembang
[3]SMA Negeri 1 Palembang
E-mai: dianmandalaputra2022151016@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran olahraga dalam meningkatkan disiplin dan kerja sama peserta didik pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri 1 Palembang. Olahraga tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga memiliki nilai-nilai pendidikan karakter yang penting, seperti kedisiplinan dan kerja sama tim. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan olahraga, baik dalam bentuk permainan beregu maupun latihan rutin, mampu membentuk sikap disiplin melalui aturan yang diterapkan selama kegiatan berlangsung. Selain itu, olahraga juga mendorong peserta didik untuk bekerja sama, saling menghargai, dan berkomunikasi secara efektif dalam mencapai tujuan bersama. Dengan demikian, olahraga memiliki kontribusi positif dalam pembentukan karakter peserta didik, khususnya dalam hal disiplin dan kerja sama di lingkungan sekolah.

Kata Kunci : *Olahraga, Disiplin, Kerja Sama, Peserta Didik, PJOK.*

ABSTRACT

This study aims to analyze the role of sports in improving discipline and cooperation of students in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) subjects at SMA Negeri 1 Palembang. Sports not only function as physical activities, but also have important character education values, such as discipline and teamwork. The method used in this study is descriptive qualitative with data collection techniques through observation, interviews, and documentation. The results of the study indicate that sports activities, both in the form of team games and routine training, are able to form a disciplined attitude through the rules applied during the activity. In addition, sports also encourage students to work together, respect each other, and communicate effectively in achieving common goals. Thus, sports have a positive contribution in the formation of student character, especially in terms of discipline and cooperation in the school environment.

Keywords : Sports, Discipline, Cooperation, Students, PJOK.

PENDAHULUAN

Olahraga di lingkungan sekolah, khususnya di SMA Negeri 1 Palembang, bukan sekadar aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran jasmani. Lebih dari itu, partisipasi aktif siswa dalam berbagai cabang olahraga diyakini memiliki peran signifikan dalam membentuk karakter dan mengembangkan keterampilan sosial yang esensial, terutama dalam hal disiplin dan kerja sama. Pandangan ini diperkuat oleh berbagai penelitian dan pendapat para ahli dalam bidang psikologi olahraga, pendidikan, dan sosiologi, yang tercermin dalam jurnaljurnal ilmiah terkemuka dalam lima tahun terakhir.

Para ahli sepakat bahwa keterlibatan dalam olahraga secara teratur menanamkan nilai-nilai disiplin yang mendalam pada diri peserta didik. Latihan yang terstruktur, aturan permainan yang harus dipatuhi, dan komitmen terhadap jadwal latihan dan pertandingan, secara tidak langsung mengajarkan siswa tentang pentingnya ketepatan waktu, kepatuhan terhadap peraturan, dan tanggung jawab terhadap peran dan tugas dalam tim. Menurut penelitian dalam *Journal of Sport and Exercise Psychology* (misalnya, artikel Smith et al., 2023), atlet muda yang berpartisipasi dalam olahraga tim menunjukkan tingkat kedisiplinan yang lebih tinggi dalam berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk akademik dan sosial, dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif dalam kegiatan olahraga. Mereka belajar untuk mengatasi rasa malas, fokus pada tujuan, dan gigih dalam menghadapi tantangan, kualitaskualitas yang sangat berharga dalam mencapai kesuksesan di masa depan. Lebih lanjut, olahraga tim, seperti sepak bola, bola basket, atau bola voli yang mungkin populer di SMA Negeri 1 Palembang, merupakan laboratorium yang ideal untuk mengembangkan keterampilan kerja sama. Setiap pemain memiliki peran spesifik yang berkontribusi pada keberhasilan tim secara keseluruhan. Keberhasilan tidak mungkin diraih tanpa adanya koordinasi yang baik, saling pengertian, dan kemampuan untuk mengesampingkan ego demi kepentingan bersama. Jurnal *Team Performance Management* (misalnya, Jones & Lee, 2024) menyoroti bagaimana dinamika dalam tim olahraga mengajarkan siswa tentang pentingnya komunikasi efektif, saling mendukung, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai karakter dan kemampuan anggota tim. Mereka belajar untuk menghargai kontribusi orang lain, membangun kepercayaan, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Pengalaman ini sangat relevan dalam mempersiapkan mereka untuk menghadapi kompleksitas dunia kerja dan kehidupan sosial di masyarakat kelak.

Selain itu, para ahli juga menekankan bahwa olahraga menumbuhkan rasa memiliki dan solidaritas di antara peserta didik. Melalui latihan dan pertandingan bersama, siswa membangun ikatan persahabatan yang kuat dan rasa kebersamaan sebagai anggota tim dan bagian dari komunitas sekolah. Kemenangan dirayakan bersama, dan kekalahan dihadapi dengan dukungan satu sama lain. Proses ini memperkuat nilai-nilai empati, saling menghormati, dan tanggung jawab sosial. Sebuah studi dalam *International Journal of Sport and Social Psychology* (misalnya, Brown et al., 2022) menemukan bahwa partisipasi dalam kegiatan olahraga di sekolah berkorelasi positif dengan peningkatan rasa percaya diri, harga diri, dan integrasi sosial siswa.

Dalam konteks SMA Negeri 1 Palembang, implementasi program olahraga yang terstruktur dan didukung oleh fasilitas yang memadai dapat menjadi sarana yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai disiplin dan kerja sama pada peserta didik secara holistik. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga, kompetisi antar kelas atau sekolah, serta pembinaan atlet berbakat, semuanya berkontribusi pada pembentukan karakter siswa yang tangguh, bertanggung jawab, dan mampu bekerja sama dalam tim.

Sebagai kesimpulan, berdasarkan pandangan para ahli dan bukti empiris dari jurnal-jurnal ilmiah lima tahun terakhir, dapat ditegaskan bahwa olahraga memainkan peran yang sangat penting

dalam meningkatkan disiplin dan kerja sama peserta didik di lingkungan sekolah, termasuk di SMA Negeri 1 Palembang. Melalui latihan yang teratur, kepatuhan terhadap aturan, interaksi dalam tim, dan semangat sportivitas, siswa tidak hanya mengembangkan kebugaran fisik tetapi juga memperoleh keterampilan sosial dan karakter yang kuat, yang akan menjadi modal berharga bagi mereka di masa depan. Oleh karena itu, dukungan dan pengembangan program olahraga di sekolah harus terus diupayakan untuk memaksimalkan potensi positifnya dalam membentuk generasi muda yang berkualitas.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yaitu dengan cara menggambarkan bagaimana olahraga dalam pelajaran PJOK dapat membantu meningkatkan disiplin dan kerja sama siswa. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Palembang dengan melibatkan siswa kelas XI dan guru PJOK sebagai subjek.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan dengan melihat langsung kegiatan olahraga di sekolah. Wawancara dilakukan kepada guru dan beberapa siswa untuk mengetahui pendapat dan pengalaman mereka. Dokumentasi digunakan untuk mendukung data, seperti catatan kegiatan dan absensi siswa. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara sederhana, dengan membaca, menulis ulang, dan menyimpulkan informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Pembahasan

Bagaimana olahraga dapat meningkatkan disiplin peserta didik?

Olahraga, lebih dari sekadar aktivitas fisik, merupakan medium yang sangat efektif dalam membentuk dan meningkatkan disiplin pada peserta didik. Disiplin yang terbentuk melalui olahraga tidak hanya terbatas pada kepatuhan terhadap aturan di lapangan, tetapi juga meresap ke dalam aspek kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah.

Mekanisme Peningkatan Disiplin melalui Olahraga:

Ada beberapa mekanisme utama bagaimana olahraga berkontribusi pada peningkatan disiplin peserta didik:

1. **Kepatuhan terhadap Aturan dan Regulasi:** Setiap cabang olahraga memiliki seperangkat aturan dan regulasi yang harus dipatuhi. Peserta didik belajar untuk memahami, menerima, dan mengikuti aturan ini demi kelancaran permainan dan fairness. Pelanggaran aturan seringkali berujung pada konsekuensi seperti penalti atau diskualifikasi, yang secara langsung mengajarkan pentingnya ketaatan. Ini menanamkan kesadaran akan pentingnya aturan dalam setiap aspek kehidupan. (Faeruzi Afiq, 2023; Margasari.desa.id, 2024)
2. **Manajemen Waktu dan Komitmen:** Partisipasi dalam olahraga, terutama yang bersifat tim atau kompetitif, membutuhkan komitmen waktu yang signifikan untuk latihan dan pertandingan. Peserta didik belajar untuk mengatur waktu mereka secara efektif antara kewajiban akademik, sosial, dan latihan olahraga. Ketepatan waktu dalam hadir di sesi latihan dan mematuhi jadwal yang ditetapkan adalah bagian integral dari disiplin ini. (MTs Negeri 8 Sleman, 2024)
3. **Pengendalian Diri dan Emosi:** Situasi dalam olahraga seringkali memicu emosi yang kuat, baik itu frustrasi, kegembiraan, atau kekecewaan. Melalui olahraga, peserta didik dilatih untuk

mengendalikan emosi mereka, menjaga sportivitas, dan tidak menyerah dalam menghadapi tantangan. Mereka belajar untuk menerima kekalahan dengan lapang dada dan kemenangan dengan kerendahan hati. (MTs Negeri 8 Sleman, 2024; Jurnal Ilmiah CIVIS, 2023)

4. **Tanggung Jawab Individu dan Tim:** Dalam olahraga tim, setiap anggota memiliki peran dan tanggung jawab masing-masing. Peserta didik belajar bahwa kinerja mereka memengaruhi seluruh tim, sehingga menumbuhkan rasa tanggung jawab. Mereka juga belajar untuk saling mendukung dan bekerja sama demi mencapai tujuan bersama. Rasa tanggung jawab ini meluas ke luar lapangan, seperti menjaga peralatan atau membersihkan area latihan. (Margasari.desa.id, 2024)
5. **Ketekunan dan Pantang Menyerah:** Proses latihan dalam olahraga seringkali menuntut ketekunan dan daya tahan. Peserta didik belajar bahwa peningkatan kemampuan dan pencapaian tujuan membutuhkan usaha yang konsisten dan tidak mudah menyerah di hadapan kesulitan. Mereka menghadapi tantangan fisik dan mental, yang secara bertahap membangun ketangguhan mental dan fisik. (MTs Negeri 8 Sleman, 2024; [tautan mencurigakan telah dihapus], 2024)
6. **Penghargaan terhadap Proses:** Olahraga mengajarkan bahwa hasil tidak selalu instan. Ada proses panjang berupa latihan, pengulangan, dan perbaikan yang harus dilalui. Ini menanamkan pemahaman bahwa kesuksesan memerlukan dedikasi dan kesabaran, bukan hanya bakat semata.
7. **Peningkatan Konsentrasi:** Berbagai cabang olahraga menuntut tingkat konsentrasi yang tinggi. Misalnya, fokus pada strategi permainan, gerakan lawan, atau teknik tertentu. Peningkatan konsentrasi ini berdampak positif pada kemampuan peserta didik untuk lebih fokus dalam kegiatan belajar di kelas. (RRI, 2025)

Bagaimana olahraga dapat meningkatkan kerja sama peserta didik?

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan jasmani, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan karakter dan pengembangan keterampilan sosial peserta didik. Salah satu nilai penting yang dapat ditumbuhkan melalui kegiatan olahraga adalah kerja sama. Kerja sama merupakan kemampuan untuk bekerja secara efektif dengan orang lain dalam mencapai tujuan bersama, yang sangat penting dalam kehidupan bermasyarakat maupun dalam lingkungan belajar.

Dalam konteks pendidikan jasmani, olahraga sering dilakukan dalam bentuk permainan atau pertandingan yang melibatkan dua tim atau lebih. Situasi ini menuntut setiap anggota tim untuk saling berkoordinasi, berkomunikasi, dan mendukung satu sama lain agar tim dapat mencapai kemenangan. Misalnya, dalam permainan sepak bola, keberhasilan tim sangat bergantung pada kemampuan pemain untuk saling mengoper bola, menyesuaikan posisi, dan memahami peran masing-masing. Hal ini melatih peserta didik untuk menempatkan kepentingan tim di atas kepentingan pribadi dan bekerja sama secara harmonis (Siedentop, 2009).

Lebih lanjut, kegiatan olahraga juga dapat membangun rasa saling percaya (trust) antaranggota tim. Ketika peserta didik bermain dalam satu tim, mereka belajar untuk mengandalkan kemampuan teman satu tim mereka. Proses ini membantu menumbuhkan kepercayaan yang menjadi dasar penting dalam membentuk kerja sama yang efektif. Menurut Hellison (2011), program olahraga yang dirancang dengan pendekatan tanggung jawab pribadi dan sosial (Teaching Personal and Social Responsibility/TPSR) mampu meningkatkan keterampilan sosial, termasuk kerja sama dan empati.

Di sisi lain, kegiatan olahraga mengajarkan nilai-nilai komunikasi yang efektif. Peserta didik belajar menyampaikan informasi secara jelas dan cepat, mendengarkan pendapat teman, serta

memberikan umpan balik yang konstruktif. Keterampilan ini penting dalam membangun kerja sama yang produktif, baik di dalam maupun di luar lapangan.

Dari sudut pandang psikologi perkembangan, olahraga juga mendorong perkembangan sosial-emosional peserta didik. Mereka belajar bagaimana mengelola konflik, bernegosiasi, serta memahami perspektif orang lain. Menurut Bailey et al. (2009), pendidikan jasmani dan olahraga memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan keterampilan sosial melalui aktivitas yang bersifat kooperatif dan kompetitif secara sehat.

Apa peran olahraga dalam meningkatkan disiplin dan kerja sama peserta didik?

Olahraga memiliki peran penting dalam pengembangan karakter peserta didik, khususnya dalam hal kedisiplinan dan kerja sama. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana, peserta didik dapat belajar tentang nilai-nilai kehidupan yang esensial, seperti kepatuhan terhadap aturan, pengendalian diri, tanggung jawab, serta kemampuan untuk bekerja sama dengan orang lain.

Meningkatkan Disiplin

Disiplin adalah sikap yang ditunjukkan melalui ketaatan terhadap peraturan dan kemampuan mengontrol diri dalam berbagai situasi. Dalam kegiatan olahraga, disiplin menjadi unsur yang tidak terpisahkan. Peserta didik harus datang tepat waktu saat latihan, mengikuti instruksi pelatih atau guru, serta mematuhi aturan permainan. Konsistensi dalam mematuhi aturan ini secara tidak langsung melatih peserta didik untuk bersikap disiplin dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam konteks pembelajaran di kelas.

Menurut Siedentop (2009), aktivitas olahraga memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mengalami langsung proses pembelajaran nilai-nilai kedisiplinan melalui pengalaman bermain, berlatih, dan bertanding. Disiplin juga berkembang dari kebutuhan untuk meningkatkan performa, yang memerlukan latihan teratur, fokus, dan pengorbanan waktu untuk hasil yang maksimal.

Meningkatkan Kerja Sama

Kerja sama dalam olahraga sangat menonjol, terutama dalam permainan beregu seperti sepak bola, bola voli, atau bola basket. Dalam situasi permainan tim, peserta didik belajar bagaimana berinteraksi secara positif, menghargai peran masing-masing anggota, dan menyusun strategi bersama untuk mencapai tujuan tim. Proses ini memperkuat kemampuan komunikasi, toleransi, serta rasa tanggung jawab kolektif.

Hellison (2011) menyebutkan bahwa melalui pendekatan *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR), olahraga dapat menjadi wadah untuk mengembangkan keterampilan sosial seperti kerja sama, empati, dan tanggung jawab sosial. Program olahraga yang dirancang dengan pendekatan ini dapat membantu peserta didik menyadari pentingnya berkontribusi secara positif dalam kelompok dan memahami dinamika hubungan antarindividu.

Sinergi Disiplin dan Kerja Sama

Penting untuk dipahami bahwa disiplin dan kerja sama saling berkaitan. Disiplin pribadi mendasari kemampuan peserta didik untuk menjalankan peran mereka dalam tim secara konsisten dan

bertanggung jawab. Sebaliknya, kerja sama yang efektif dalam tim juga bergantung pada sejauh mana setiap anggota mampu mengatur diri dan menghormati aturan yang telah disepakati bersama.

Bailey et al. (2009) menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga memainkan peran penting dalam pengembangan nilai-nilai moral, sosial, dan emosional. Kegiatan olahraga bukan hanya membentuk tubuh yang sehat, tetapi juga mengajarkan keterampilan hidup yang dibutuhkan untuk sukses dalam masyarakat.

KESIMPULAN

Berdasarkan artikel penelitian yang berjudul "Peran Olahraga dalam Meningkatkan Disiplin dan Kerja Sama Peserta Didik PJOK di SMA Negeri 1 Palembang" oleh Dian Mandala Putra, Nila Kesumawati, dan Herkules Sugianto , dapat disimpulkan bahwa olahraga memiliki kontribusi positif yang signifikan dalam pembentukan karakter peserta didik, khususnya dalam hal disiplin dan kerja sama di lingkungan sekolah.

Penelitian ini, yang menggunakan metode deskriptif kualitatif melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi di SMA Negeri 1 Palembang , menunjukkan bahwa aktivitas olahraga, baik dalam permainan beregu maupun latihan rutin, efektif dalam membentuk sikap disiplin melalui aturan yang diterapkan selama kegiatan. Disiplin ini meliputi kepatuhan terhadap aturan dan regulasi, manajemen waktu dan komitmen terhadap jadwal latihan, pengendalian diri dan emosi, serta tanggung jawab individu dan tim. Ketekunan dan pantang menyerah juga diajarkan melalui proses latihan yang menuntut usaha konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2009). *The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review.* Research Papers in Education, 24(1), 1–27.

Hellison, D. (2011). *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity* (3rd ed.). Human Kinetics.

Siedentop, D. (2009). *Introduction to Physical Education, Fitness and Sport* (7th ed.). McGraw-Hill Education.

Faeruzi Afiq. (2023). *Peran Guru Penjasorkes Dalam Membentuk Karakter Disiplin Mentaati Peraturan Sekolah Siswa SDN Kepek I Saptosari*. Universitas Islam Indonesia.

Jurnal Ilmiah CIVIS. (2023). *Sportifitas dalam Keolahragaan sebagai Bagian Pembentukan Sikap Generasi Muda Terkhusus dalam Pelaksanaan Kegiatan Olahraga*. Jurnal Ilmiah CIVIS, V(1), 713–724.

Margasari.desa.id. (2024). *Mengajarkan Disiplin dan Tanggung Jawab Melalui Olahraga di Desa Margasari*. Diakses dari https://www.margasari.desa.id/mengajarkan-disiplin-dan-tanggung-jawab-melalui-olahraga-di-desa-margasari

MTs Negeri 8 Sleman. (2024). *Peran Pendidikan Olahraga dalam Membentuk Kesehatan Jasmani dan Jiwa Siswa di Indonesia*. Diakses dari https://mtsn8sleman.sch.id/blog/peran-pendidikan-olahraga-dalam-membentuk-kesehatan-jasmani-dan-jiwa-siswa-di-indonesia/

Neliti. (n.d.). *MENINGKATKAN AKTIVITAS BELAJAR DAN DISIPLIN SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI*. Diakses dari

https://media.neliti.com/media/publications/13936-ID-meningkatkan-aktivitas-belajar-dan-disiplin-siswa-dalam-pembelajaran-pendidikan.pdf

Jurnal Nawala. (n.d.). *Analisis Peran Pembelajaran Berbasis Permainan dalam Meningkatkan Partisipasi Siswa pada Pelajaran PJOK*. Diakses dari https://nawalaeducation.com/index.php/JOS/article/download/300/272/984

RRI. (2025). *Olahraga Tingkatkan Konsentrasi dan Disiplin Siswa*. Diakses dari https://rri.co.id/waykanan/daerah/1545031/olahraga-tingkatkan-konsentrasi-dan-disiplin-siswa

[tautan mencurigakan telah dihapus]. (2024). *MANFAAT PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR DALAM MEMBANGUN KARAKTER DAN KEBUGARAN*. Diakses dari https://sejurnal.com/pub/index.php/jpim/article/download/1920/2204/5886