

Strategi Pembentukan Karakter Disiplin, Tanggung Jawab, dan Kerja Sama melalui Pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah Atas

Rahmat Rialdi^{1,*}, Herita Warni¹

¹Universitas Lambung Mangkurat

*Corresponding Author: 2520129310002@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Menengah Atas (SMA) berperan penting dalam membentuk karakter siswa, termasuk disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama. Penelitian ini bertujuan menyintesis strategi, model, dan metode pembelajaran PJOK yang efektif dalam membangun karakter siswa. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review* (SLR) mengikuti pedoman PRISMA 2020. Penelusuran dilakukan di berbagai basis data untuk artikel 2022–2026. Dari 1.000 rekaman awal, 41 artikel dievaluasi, dan 18 artikel final dianalisis. Hasil menunjukkan bahwa model pembelajaran aktif seperti *Cooperative Learning*, *Project Based Learning* (PBL), dan *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR) secara signifikan meningkatkan keterlibatan siswa serta membentuk karakter positif. Implementasi nilai karakter memerlukan peran guru sebagai fasilitator, motivator, dan teladan. Kesimpulannya, pembelajaran PJOK yang dirancang secara aktif dan kolaboratif efektif dalam membentuk disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama siswa.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani; Karakter Siswa; PJOK; Sekolah Menengah Atas; *Systematic Review*

Received: 8 Jun 2026; Revised: 25 Jul 2026; Accepted: 5 Agu 2026; Available Online: 17 Agu 2026

1. PENDAHULUAN

Pendidikan karakter merupakan salah satu tujuan utama pendidikan nasional yang bertujuan membentuk peserta didik menjadi individu yang beriman, berakhlak mulia, bertanggung jawab, disiplin, serta mampu hidup berdampingan dalam kehidupan bermasyarakat (Kemendikdasmen Penyampaian SEB Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah, Menteri Dalam Negeri, dan Ment.pdf n.d.2025). Dalam implementasinya, pendidikan karakter tidak hanya menjadi tanggung jawab mata pelajaran tertentu, tetapi harus terintegrasi dalam seluruh proses pembelajaran di sekolah, termasuk dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Melalui aktivitas fisik, permainan, olahraga, dan interaksi sosial yang terjadi selama proses pembelajaran. (Education 2022), PJOK memiliki potensi besar untuk menanamkan berbagai nilai karakter yang dibutuhkan peserta didik dalam kehidupan sehari-hari.

Pembelajaran PJOK pada hakikatnya tidak hanya berorientasi pada pengembangan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pembentukan aspek afektif dan sosial peserta didik. Aktivitas yang dilakukan secara individu maupun kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar mematuhi aturan, menghargai orang lain, bekerja sama dalam tim, serta bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan. (Lebong 2022), pendidikan karakter yang efektif harus melibatkan aspek moral knowing, moral feeling, dan moral action sehingga peserta didik tidak hanya memahami nilai-nilai karakter, tetapi juga mampu mengimplementasikannya dalam tindakan nyata.

Di lingkungan sekolah menengah atas (SMA), penguatan karakter menjadi semakin penting karena peserta didik berada pada fase perkembangan remaja yang mengalami perubahan sosial, emosional, dan psikologis yang kompleks. Pada tahap ini, siswa mulai membangun identitas diri, memperluas hubungan sosial dengan teman sebaya, serta mengembangkan kemampuan regulasi diri, pengambilan keputusan, dan tanggung jawab terhadap perilakunya. Oleh karena itu, sekolah memiliki peran strategis dalam menyediakan pengalaman belajar yang mendukung perkembangan karakter peserta didik melalui berbagai aktivitas pembelajaran yang melibatkan interaksi sosial, kerja sama, serta pembiasaan nilai-nilai positif dalam kehidupan sehari-hari (Aulia et al. 2017). Pendidikan karakter pada jenjang sekolah menengah perlu dilaksanakan secara terintegrasi karena lingkungan sekolah menjadi salah satu ruang penting dalam membentuk sikap, nilai moral, dan perilaku sosial peserta didik (Aulia et al. 2017).

Salah satu karakter yang menjadi perhatian dalam pembelajaran PJOK adalah disiplin. Disiplin merupakan sikap yang menunjukkan kepatuhan terhadap aturan, ketepatan waktu, serta kemampuan mengendalikan diri dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab. Dalam konteks pembelajaran PJOK, disiplin dapat dibentuk melalui kepatuhan terhadap peraturan permainan, penggunaan perlengkapan olahraga sesuai prosedur, serta konsistensi dalam mengikuti aktivitas pembelajaran (Bailey 2006). Selain disiplin, karakter tanggung jawab juga menjadi aspek penting yang dapat dikembangkan melalui berbagai aktivitas PJOK. Siswa dituntut untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, menjaga fasilitas olahraga, serta bertanggung jawab terhadap peran yang dijalankan selama proses pembelajaran berlangsung (Education 2022).

Karakter kerja sama juga memiliki posisi yang sangat penting dalam pembelajaran PJOK. Sebagian besar aktivitas olahraga dilakukan secara berkelompok sehingga menuntut siswa untuk berinteraksi, berkomunikasi, dan bekerja sama dengan anggota kelompok lainnya. Kemampuan bekerja sama menjadi salah satu kompetensi sosial yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat maupun dunia kerja pada masa mendatang (Johnson et al. 2009). Melalui aktivitas permainan beregu, siswa belajar menghargai perbedaan, mengutamakan kepentingan kelompok, serta membangun solidaritas dalam mencapai tujuan bersama (Education 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK memiliki kontribusi positif terhadap pembentukan karakter peserta didik. Model pembelajaran seperti *Cooperative Learning*, *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR), *Sport Education Model*, *Project Based Learning* (PBL), dan pendekatan berbasis permainan dilaporkan mampu meningkatkan disiplin, tanggung jawab, serta kerja sama siswa (Johnson et al. 2009). Model-model tersebut memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar melalui pengalaman langsung, refleksi diri, dan interaksi sosial yang bermakna. Selain itu, peran guru sebagai fasilitator, motivator, dan teladan juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan implementasi pendidikan karakter melalui PJOK.

Meskipun demikian, hasil penelitian mengenai strategi pembentukan karakter dalam pembelajaran PJOK masih tersebar dalam berbagai publikasi dengan pendekatan, metode, dan fokus penelitian yang berbeda-beda. Sebagian penelitian lebih menitikberatkan pada pengembangan karakter disiplin, sementara penelitian lainnya berfokus pada tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, dan keterampilan sosial peserta didik. Perbedaan model pembelajaran, seperti *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR), *Cooperative Learning*, *Sport Education Model*, serta pendekatan berbasis permainan, menyebabkan variasi dalam proses implementasi maupun hasil pengembangan karakter peserta didik (Aygün et al. 2024). Selain itu, perbedaan instrumen pengukuran karakter, karakteristik peserta didik, serta konteks lingkungan pembelajaran menjadikan hasil penelitian yang tersedia belum sepenuhnya memberikan gambaran yang terintegrasi mengenai strategi paling efektif dalam membangun karakter melalui PJOK (Bessa et al. 2021). Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk melakukan kajian sistematis yang mampu merangkum, membandingkan, dan menganalisis berbagai temuan penelitian mengenai strategi pembentukan karakter melalui pembelajaran PJOK, khususnya pada jenjang sekolah menengah atas (SMA).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melakukan *Systematic Literature Review* (SLR) terhadap berbagai penelitian yang membahas strategi, model, metode, dan pendekatan pembelajaran PJOK dalam membentuk karakter disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Pendekatan SLR digunakan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian yang telah dipublikasikan sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perkembangan kajian pada suatu bidang tertentu (Page et al. 2021). Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas berbagai strategi pembelajaran PJOK dalam mendukung pendidikan karakter, khususnya melalui aktivitas fisik, interaksi sosial, dan pengalaman belajar yang bermakna (Bessa et al. 2021). Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru, sekolah, dan peneliti dalam mengembangkan pembelajaran PJOK yang tidak hanya berorientasi pada keterampilan motorik, tetapi juga pada pembentukan karakter peserta didik secara berkelanjutan (Schulze and Huth 2022).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengacu pada protokol PRISMA 2020 untuk memastikan validitas, objektivitas, dan transparansi dalam proses peninjauan literatur. (Page et al. 2021) Penelusuran data dilakukan melalui pangkalan data Crossref yang pada tahap awal berhasil mengidentifikasi 1.000 artikel potensial yang berkaitan dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga,

dan Kesehatan (PJOK), pendidikan karakter, serta pengembangan disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama pada siswa sekolah menengah atas. Data tersebut kemudian melalui serangkaian proses penyaringan yang meliputi eliminasi artikel duplikasi, penilaian relevansi topik berdasarkan judul dan abstrak, serta verifikasi ketersediaan nomor Digital Object Identifier (DOI), sehingga jumlah artikel yang layak untuk ditinjau lebih lanjut mengerucut menjadi 386 artikel.

Proses seleksi selanjutnya dilakukan berdasarkan kriteria inklusi yang ketat, yaitu artikel merupakan jurnal ilmiah primer yang dipublikasikan dalam rentang waktu 2022 hingga 2026, berfokus pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Madrasah Aliyah (MA) kelas X–XII, mengkaji strategi, model, metode, atau pendekatan pembelajaran PJOK yang berorientasi pada pembentukan karakter, serta melaporkan hasil terkait perkembangan karakter disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama peserta didik. Artikel yang tidak memiliki fokus pada pendidikan karakter, tidak berkaitan dengan pembelajaran PJOK, atau tidak menyediakan data empiris yang memadai dikeluarkan dari proses seleksi. Melalui proses penelaahan mendalam terhadap seluruh artikel yang memenuhi syarat awal, diperoleh sebanyak 18 artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan ditetapkan sebagai sampel final penelitian.

Data dari kedelapan belas artikel terpilih kemudian diekstraksi menggunakan lembar ekstraksi standar yang telah disusun oleh peneliti. Informasi yang dikumpulkan meliputi identitas artikel, desain penelitian, karakteristik subjek, model atau strategi pembelajaran yang digunakan, instrumen pengukuran karakter, serta hasil penelitian yang berkaitan dengan pembentukan karakter disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama. Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan pendekatan naratif dan sintesis tematik untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas berbagai strategi pembelajaran PJOK dalam mendukung pendidikan karakter pada siswa SMA (Thomas and Harden 2008).

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh literatur ilmiah yang relevan dengan topik strategi pembentukan karakter melalui pembelajaran PJOK pada jenjang Sekolah Menengah Atas. Unit analisis penelitian berupa 18 artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan lolos proses seleksi sistematis. Subjek penelitian yang direpresentasikan dalam literatur tersebut adalah siswa SMA atau sederajat yang mengikuti pembelajaran PJOK, serta pada beberapa penelitian melibatkan guru PJOK sebagai informan untuk memperoleh gambaran mengenai implementasi strategi pembelajaran karakter di sekolah.

Data yang diekstraksi dari artikel terpilih mencakup karakteristik penelitian, desain pembelajaran yang diterapkan, pendekatan pendidikan karakter yang digunakan, instrumen pengukuran karakter, serta temuan empiris mengenai pengaruh pembelajaran PJOK terhadap perkembangan disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama siswa (Aygün et al. 2024). Seluruh data dikumpulkan menggunakan lembar ekstraksi standar yang mencatat identitas studi, karakteristik partisipan, deskripsi intervensi pembelajaran, dan hasil penelitian utama. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara naratif dan disintesis secara tematik untuk mengidentifikasi pola, persamaan, dan perbedaan temuan antar penelitian, sehingga diperoleh kesimpulan yang komprehensif mengenai kontribusi pembelajaran PJOK terhadap pembentukan karakter peserta didik di tingkat Sekolah Menengah Atas (Thomas and Harden 2008).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pencarian dan seleksi literatur dilakukan secara sistematis berlandaskan parameter kelayakan untuk memastikan bahwa artikel yang diekstraksi benar-benar relevan dan mampu menjawab tujuan penelitian. Strategi penelusuran dirumuskan menggunakan kerangka kerja PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome), yang rincian kelayakannya disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kerangka Kelayakan PICO

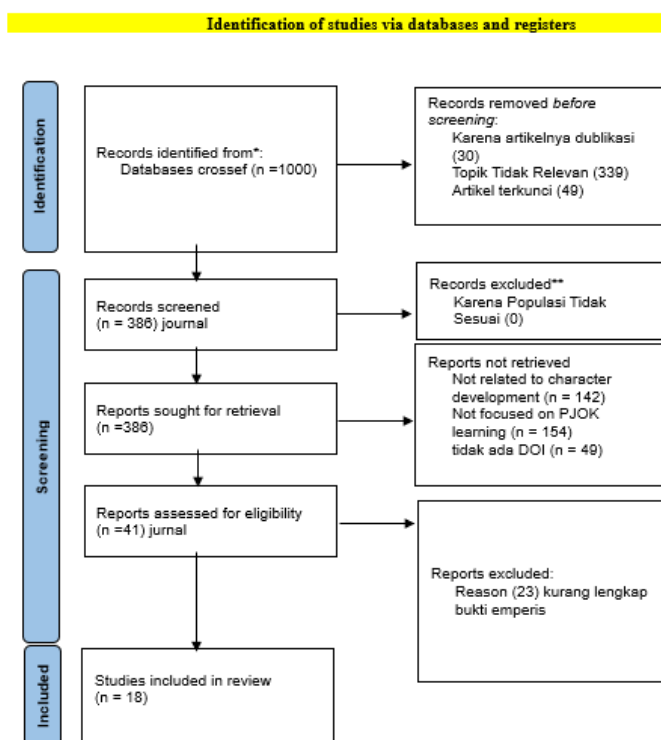
Elemen	Deskripsi
P (Population)	Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) kelas X–XII yang mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Indonesia maupun luar Indonesia
I (Intervention)	Strategi, model, metode, atau pendekatan pembelajaran PJOK yang bertujuan membentuk karakter disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama
C (Comparison)	Pembelajaran PJOK konvensional atau pembelajaran yang tidak menerapkan strategi pembentukan karakter secara khusus

Elemen	Deskripsi
O (Outcome)	Peningkatan karakter disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama siswa selama mengikuti pembelajaran PJOK

Untuk mempersempit hasil pencarian agar terhindar dari bias, peneliti menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi secara ketat. Parameter penyaringan ini memastikan bahwa literatur yang dipilih merupakan bukti empiris yang benar-benar mengkaji intervensi pedagogis terhadap penguasaan gerak. Rincian kriteria tersebut diuraikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Literatur

Tipe	Inklusi	Eksklusi
Jenis Artikel	Artikel penelitian empiris (kuantitatif, kualitatif, atau mixed methods) yang diterbitkan pada jurnal ilmiah terindeks dan melalui proses peer-review	Artikel opini, editorial, prosiding tanpa review, book review, dan literature review tanpa data primer
Bahasa	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	Bahasa selain Indonesia dan Inggris
Partisipan	Siswa SMA/MA atau sederajat kelas X-XII yang mengikuti pembelajaran PJOK	Siswa SD, SMP, mahasiswa, guru, pelatih, atau masyarakat umum
Tahun Terbit	2022-2026	Sebelum tahun 2022
Variabel Penelitian	Strategi pembelajaran PJOK dan pembentukan karakter disiplin, tanggung jawab, serta kerja sama	Penelitian yang hanya berfokus pada kebugaran jasmani, prestasi olahraga, atau keterampilan motorik tanpa mengukur karakter
Scope Bahasan	Pembelajaran PJOK di lingkungan sekolah menengah dan pengembangan karakter peserta didik	Aktivitas olahraga di luar konteks pendidikan formal atau kegiatan ekstrakurikuler yang tidak terintegrasi dalam pembelajaran PJOK
Outcome	Peningkatan nilai karakter disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sikap sosial, dan perilaku positif siswa	Hasil yang hanya mengukur aspek fisik, fisiologis, atau performa olahraga tanpa kaitan dengan karakter



Gambar 1. Diagram PRISMA

Berdasarkan diagram alir PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) 2020 (Gambar 1), proses penelusuran literatur dilakukan secara sistematis melalui pangkalan data Crossref (Page et al. 2021). Pada tahap identifikasi awal diperoleh sebanyak 1.000 artikel yang relevan dengan kata kunci penelitian terkait strategi pembentukan karakter disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Menengah Atas. Pada tahap ini dilakukan eliminasi terhadap 30 artikel duplikat, 339 artikel dengan topik yang tidak relevan, dan 49 artikel yang tidak dapat diakses secara penuh (Thomas and Harden 2008). Setelah proses identifikasi selesai, tersisa 386 artikel yang memasuki tahap penyaringan (*screening*).

Pada tahap *screening*, artikel yang telah lolos identifikasi dievaluasi berdasarkan kesesuaian judul, abstrak, dan fokus penelitian. Sebanyak 142 artikel dikeluarkan karena tidak membahas pengembangan karakter, 154 artikel dikeluarkan karena tidak berfokus pada pembelajaran PJOK, serta 49 artikel dieliminasi karena tidak memiliki nomor Digital Object Identifier (DOI). Setelah proses penyaringan tersebut, diperoleh 41 artikel yang memenuhi syarat untuk memasuki tahap penilaian kelayakan (*eligibility*).

Tahap *eligibility* dilakukan melalui penelaahan naskah lengkap berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, yaitu artikel penelitian empiris yang diterbitkan pada rentang tahun 2022–2026, melibatkan siswa SMA/MA kelas X–XII sebagai partisipan, membahas strategi, model, metode, atau pendekatan pembelajaran PJOK, serta mengukur karakter disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama. Pada tahap ini sebanyak 23 artikel dikeluarkan karena tidak menyajikan bukti empiris yang memadai atau tidak memenuhi seluruh kriteria inklusi penelitian.

Setelah melalui seluruh tahapan seleksi, diperoleh 18 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan ditetapkan sebagai sampel akhir penelitian. Seluruh artikel tersebut kemudian diekstraksi menggunakan lembar kerja standar (*coding sheet*) yang mencakup identitas penelitian, desain penelitian, karakteristik partisipan, model pembelajaran yang digunakan, instrumen pengukuran karakter, serta temuan utama penelitian. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis secara naratif dan disintesis secara tematik untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai efektivitas strategi pembelajaran PJOK dalam membentuk karakter disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama pada siswa Sekolah Menengah Atas.

Hasil

Karakteristik Studi

Artikel yang dianalisis terdiri atas penelitian kuantitatif, kualitatif, *mixed methods*, *quasi experiment*, dan *Research and Development (R&D)*. Sebagian besar penelitian dilakukan pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) kelas X–XII di Indonesia, dengan beberapa penelitian yang melibatkan guru PJOK sebagai informan. Fokus penelitian mencakup penerapan *Cooperative Learning*, *Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR)*, *Sport Education Model*, *Project Based Learning (PBL)*, pembelajaran berbasis permainan (*game-based learning*), serta berbagai strategi pendidikan karakter yang diintegrasikan dalam pembelajaran PJOK.

Ringkasan Temuan, meliputi: (1) Pembentukan Karakter Disiplin: Penerapan aturan permainan, manajemen waktu, pembiasaan perilaku positif, dan evaluasi sikap dalam pembelajaran PJOK terbukti meningkatkan kedisiplinan siswa; (2) Pengembangan Tanggung Jawab: Model *TPSR*, *Project Based Learning*, dan aktivitas olahraga terstruktur mampu meningkatkan tanggung jawab siswa terhadap tugas individu maupun kelompok; (3) Peningkatan Kerja Sama: *Cooperative Learning*, *Sport Education Model*, dan aktivitas permainan beregu secara konsisten meningkatkan kemampuan kerja sama, komunikasi, dan interaksi sosial siswa; (4) Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Karakter: Model *Cooperative Learning*, *TPSR*, *Sport Education Model*, dan *Project Based Learning* terbukti efektif dalam mengintegrasikan nilai-nilai karakter ke dalam pembelajaran PJOK; (5) Peran Guru PJOK: Guru berperan sebagai fasilitator, motivator, teladan, dan evaluator dalam proses pembentukan karakter disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama siswa; dan (6) Motivasi dan Keterlibatan Siswa: Pembelajaran yang aktif, kolaboratif, dan berpusat pada siswa meningkatkan partisipasi serta keterlibatan siswa selama proses pembelajaran PJOK.

Tabel 3. Sintesis Tematik Studi PJOK tentang Pembentukan Karakter

Tema	Model/Metode	Fokus	Jumlah Artikel
Pembentukan Karakter Disiplin	Aturan permainan, pembiasaan, evaluasi perilaku	Disiplin siswa	14
Pengembangan Tanggung Jawab	TPSR, PBL, aktivitas olahraga terstruktur	Tanggung jawab individu dan sosial	13
Peningkatan Kerja Sama	<i>Cooperative Learning</i> , <i>Sport Education</i> , permainan beregu	Kerja sama dan interaksi sosial	15
Model Pembelajaran Berbasis Karakter	<i>Cooperative Learning</i> , TPSR, <i>Sport Education</i> , PBL	Integrasi pendidikan karakter	11
Peran Guru dalam Pembentukan Karakter	Keteladanan, pembiasaan, refleksi	Penguatan nilai karakter	10
Motivasi dan Keterlibatan Siswa	Pembelajaran aktif dan kolaboratif	Partisipasi siswa	8

Sintesis Tematik: (1) Pembentukan Karakter Disiplin: Pembelajaran PJOK yang menerapkan aturan permainan, pengelolaan waktu, dan pembiasaan perilaku positif mampu meningkatkan kedisiplinan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran; (2) Pengembangan Tanggung Jawab: Siswa dilatih untuk bertanggung jawab terhadap tugas, peralatan olahraga, dan peran yang diberikan selama proses pembelajaran berlangsung; (3) Peningkatan Kerja Sama: Aktivitas kelompok dan permainan beregu memberikan kesempatan kepada siswa untuk berkomunikasi, berkolaborasi, dan mencapai tujuan bersama; (4) Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Karakter: *Cooperative Learning*, TPSR, *Sport Education Model*, dan *Project Based Learning* merupakan model yang paling banyak digunakan dan terbukti efektif dalam pembentukan karakter; (5) Peran Guru: Keberhasilan pendidikan karakter sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam memberikan keteladanan, pembiasaan, motivasi, dan refleksi kepada peserta didik; (6) Motivasi dan Keterlibatan Siswa: Pembelajaran yang aktif dan menyenangkan meningkatkan keterlibatan siswa sehingga proses internalisasi nilai karakter berlangsung lebih optimal.

Pembahasan

Hasil analisis dalam *Systematic Literature Review* (SLR) ini menunjukkan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki kontribusi yang signifikan terhadap pembentukan karakter disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Temuan dari 18 artikel yang dianalisis memperlihatkan bahwa berbagai model pembelajaran yang berpusat pada siswa mampu menciptakan pengalaman belajar yang tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik dan keterampilan gerak, tetapi juga mendukung perkembangan karakter peserta didik (Bailey 2006). Model pembelajaran seperti *Cooperative Learning*, *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR), *Sport Education Model*, dan *Project Based Learning* (PBL) terbukti efektif dalam mengintegrasikan nilai-nilai karakter ke dalam aktivitas pembelajaran PJOK (Johnson et al. 2009).

Efektivitas Model Pembelajaran Berbasis Karakter

Penerapan model pembelajaran aktif dalam PJOK terbukti memberikan dampak positif terhadap pembentukan karakter siswa. Model *Cooperative Learning* dan *Sport Education Model* secara konsisten meningkatkan kemampuan kerja sama, komunikasi, dan interaksi sosial antar peserta didik melalui aktivitas kelompok dan permainan beregu (Johnson et al. 2009). Sementara itu, model TPSR lebih banyak digunakan untuk mengembangkan tanggung jawab personal dan sosial siswa melalui pemberian peran, refleksi diri, serta pengambilan keputusan selama proses pembelajaran berlangsung (Ayun et al. 2024).

Temuan ini sejalan dengan teori konstruktivisme sosial yang menekankan bahwa proses belajar terjadi melalui interaksi sosial dan pengalaman langsung (Schulze and Huth 2022). Dalam pembelajaran PJOK, siswa tidak hanya belajar keterampilan olahraga, tetapi juga belajar menghargai aturan, bekerja sama dalam tim, serta bertanggung jawab terhadap tugas dan peran yang diberikan. Dengan demikian, pembelajaran PJOK menjadi sarana yang efektif untuk menginternalisasikan nilai-nilai karakter secara nyata melalui praktik dan pengalaman langsung.

Pembentukan Karakter Disiplin

Karakter disiplin merupakan salah satu aspek yang paling dominan ditemukan dalam penelitian yang dianalisis. Pembentukan disiplin dilakukan melalui penerapan aturan permainan, kepatuhan terhadap instruksi guru, pengelolaan waktu selama aktivitas pembelajaran, serta pembiasaan perilaku positif dalam setiap kegiatan PJOK (Bailey 2006). Aktivitas tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar menghargai aturan dan memahami konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan.

Keberhasilan pembentukan disiplin menunjukkan bahwa aktivitas PJOK memiliki keunggulan dibandingkan pembelajaran yang hanya berorientasi pada aspek teoritis. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur, siswa memperoleh pengalaman langsung dalam menerapkan sikap disiplin sehingga nilai tersebut lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pengembangan Tanggung Jawab

Selain disiplin, karakter tanggung jawab juga berkembang melalui berbagai aktivitas pembelajaran PJOK. Hasil sintesis menunjukkan bahwa siswa dilatih untuk menyelesaikan tugas individu maupun kelompok, menjaga fasilitas dan peralatan olahraga, serta menjalankan peran yang diberikan selama kegiatan pembelajaran (Schulze and Huth 2022). Model TPSR menjadi salah satu pendekatan yang paling banyak dilaporkan efektif dalam meningkatkan tanggung jawab siswa karena memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar mengendalikan diri, menghormati orang lain, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil (Johnson et al. 2009).

Perkembangan tanggung jawab ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan kemampuan motorik, tetapi juga sebagai media pembelajaran sosial yang membantu siswa memahami kewajiban dan konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan.

Peningkatan Kerja Sama dan Keterampilan Sosial

Kerja sama merupakan karakter yang paling sering ditemukan dalam berbagai penelitian yang dianalisis. Aktivitas permainan beregu, *Cooperative Learning*, dan Sport Education Model memberikan kesempatan kepada siswa untuk berinteraksi secara aktif dengan teman sebaya dalam mencapai tujuan bersama. Melalui kegiatan tersebut, siswa belajar berkomunikasi, menghargai pendapat orang lain, menyelesaikan konflik, dan membangun solidaritas kelompok (Ilmiah et al. 2025).

Peningkatan kerja sama juga berkontribusi terhadap perkembangan keterampilan sosial siswa secara lebih luas. Kemampuan berkolaborasi yang diperoleh selama pembelajaran PJOK menjadi bekal penting bagi peserta didik dalam kehidupan bermasyarakat maupun dalam menghadapi tantangan dunia kerja yang menuntut kemampuan bekerja dalam tim.

Peran Guru dalam Pembentukan Karakter

Hasil kajian menunjukkan bahwa keberhasilan pendidikan karakter melalui PJOK sangat dipengaruhi oleh peran guru. Guru tidak hanya berfungsi sebagai penyampai materi pembelajaran, tetapi juga sebagai fasilitator, motivator, evaluator, dan teladan bagi peserta didik. Keteladanan guru dalam menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama menjadi faktor penting yang memengaruhi keberhasilan internalisasi nilai karakter pada siswa.

Selain itu, guru berperan dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif serta memberikan penguatan terhadap perilaku positif yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, kompetensi pedagogik dan kemampuan guru dalam mengintegrasikan pendidikan karakter ke dalam aktivitas PJOK menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan pembelajaran.

Implikasi Penelitian

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK dapat menjadi sarana yang efektif dalam mendukung program pendidikan karakter di sekolah. Implementasi model pembelajaran yang aktif, kolaboratif, dan berpusat pada siswa perlu terus dikembangkan untuk memperkuat pembentukan karakter disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama. Selain itu, sekolah perlu memberikan dukungan terhadap guru PJOK melalui pelatihan dan pengembangan profesional agar mampu mengintegrasikan pendidikan karakter secara lebih sistematis dalam proses pembelajaran.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan studi longitudinal guna mengkaji keberlanjutan perkembangan karakter siswa dalam jangka panjang serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas implementasi pendidikan karakter melalui pembelajaran PJOK pada berbagai konteks sekolah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Systematic Literature Review (SLR) terhadap 18 artikel penelitian, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran yang signifikan dalam membentuk karakter siswa Sekolah Menengah Atas, khususnya disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama. Model pembelajaran aktif seperti *Cooperative Learning*, *Project Based Learning* (PBL), *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR), dan Sport Education Model terbukti efektif meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan interaksi sosial siswa, sekaligus menginternalisasi nilai-nilai karakter.

Selain model pembelajaran, peran guru PJOK sangat menentukan keberhasilan pembentukan karakter. Guru berfungsi sebagai fasilitator, motivator, evaluator, dan teladan dalam menanamkan disiplin, tanggung jawab, dan kemampuan bekerja sama pada siswa. Implementasi nilai karakter dalam PJOK lebih efektif bila didukung dengan strategi penguatan yang terstruktur, refleksi diri, dan pembiasaan perilaku positif secara konsisten.

Hasil penelitian menegaskan bahwa tidak ada satu model pembelajaran tunggal yang dapat menjadi solusi universal. Keberhasilan pendidikan karakter sangat bergantung pada kemampuan guru dalam mengombinasikan pendekatan aktif, strategi kolaboratif, dan penyesuaian metode sesuai konteks siswa dan sekolah.

Sebagai rekomendasi, penelitian selanjutnya disarankan untuk dilakukan secara longitudinal guna mengevaluasi retensi nilai karakter serta kemampuan siswa dalam mentransfer pembelajaran PJOK ke situasi kehidupan sehari-hari, sehingga integrasi pendidikan karakter menjadi lebih berkelanjutan dan optimal.

Daftar Pustaka

- Aulia, Syifa Siti, Dikdik Baehaqi Arif, Rosidah Amalia, Nurul Hidayati, and Refa Annisa. 2017. "Implementasi Gerakan Penguatan Pendidikan Karakter Sebagai Wahana Pendidikan Nilai Implementation of the Movement to Strengthen Character Education as Value Education." 234-43.
- Aygun, Yalin, Hulusi Boke, Fatma Hilal Yagin, Sakir Tufekci, Talha Murathan, and Ertugrul Gencay. 2024. "Emotional and Social Outcomes of the *Teaching Personal and Social Responsibility* Model in Physical Education : A Systematic." 1-15.
- Bailey, Richard. 2006. "Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes." *The Journal of School Health* 76(8):397-401. doi:10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x.
- Bessa, Cristiana, Peter Hastie, Ana Ramos, and Isabel Mesquita. 2021. "What Actually Differs between Traditional Teaching and Sport Education in Students ' Learning Outcomes ? A Critical Systematic Review." (December 2020):110-25.
- Education, Physical. 2022. "Traditional Games to Reinforce the Character of Students in Terms of Educational Qualifications: A Meta-Analysis Hendra Mashuri." 7(4):15-26.
- Ilmiah, Jurnal, Universitas Muhammadiyah, Merdeka Belajar, Mata Pelajaran, and S. M. A. Negeri. 2025. "Sang Pencerah." 132-41.
- Johnson, David W., Roger T. Johnson, David W. Johnson, and Roger T. Johnson. 2009. "Educational Researcher." doi:10.3102/0013189X09339057.
- Kemendikdasmen_Penyampaian SEB Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah, Menteri Dalam Negeri, dan Ment.pdf. n.d.
- Lebong, Terpadu Kabupaten. 2022. "Implementasi Penguatan Pendidikan Karakter (Ppk) Pada Mata Pelajaran Pjok Di Sekolah Dasar Islam Terpadu Kabupaten Lebong." 3(1):130-38. doi:10.33369/gymnastics.
- Page, Matthew J., Joanne E. Mckenzie, Patrick M. Bossuyt, Isabelle Boutron, C. Hoffmann, Cynthia D. Mulrow, Larissa Shamseer, Jennifer M. Tetzlaff, Elie A. Akl, Sue E. Brennan, Roger Chou, Julie Glanville, Jeremy

- M. Grimshaw, Asbjørn Hróbjartsson, Manoj M. Lalu, Tianjing Li, Elizabeth W. Loder, Evan Mayo-wilson, Steve McDonald, Luke A. McGuinness, Lesley A. Stewart, James Thomas, Andrea C. Tricco, Vivian A. Welch, Penny Whiting, and David Moher. 2021. "The PRISMA 2020 Statement : An Updated Guideline for Reporting Systematic Reviews Systematic Reviews and Meta-Analyses." doi:10.1136/bmj.n71.
- Schulze, C., and M. Von Huth. 2022. "International Journal of PHYSICAL EDUCATION , FITNESS AND SPORTS Effects of *Cooperative Learning* Structures in Physical Education : A Systematic Review." 11(4):1-11. doi:10.34256/ijpefs2241.
- Thomas, James, and Angela Harden. 2008. "Methods for the Thematic Synthesis of Qualitative Research in Systematic Reviews." 10:1-10. doi:10.1186/1471-2288-8-45.