https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 2, Hal 1097-1108 Agustus 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i2.31356

Peran Guru PJOK dalam Implementasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Muhammad Nadjmi Rajibi*, Mashud, Recky Ahmad Haffyandi

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Kota Banjarbaru, Indonesia

* Correspondence: adzimraja11@gmail.com, mashud@ulm.ac.id, recky.haffyandi@ulm.ac.id

Abstract

This study aims to determine and analyze the role of PJOK teachers in implementing the 7 habits of great Indonesian children in Tapin Utara District. The problem is how PJOK teachers can internalize character values. This research uses a mixed methods approach with quantitative and qualitative descriptive methods. The population in this study were all elementary and junior high school PJOK teachers in North Tapin District, with a sample of 20 teachers taken using purposive sampling technique. The instruments used were Likert scale questionnaires and interviews. Quantitative data analysis techniques were carried out descriptively statistically, while qualitative data were analyzed using an analysis model that included data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results showed that PJOK teachers play an important role in integrating healthy living habits and character values through physical activity, with the indicators "love to learn" and "exercise" showing the highest achievements. This research contributes to the expansion of the function of physical education as a vehicle for student character development, as well as showing the need for synergy between schools and parents. In conclusion, character education based on physical education has great potential if supported by reflective learning strategies, adequate facilities, and cross-role collaboration.

Keyword: Physical education teacher; implementation; character education; 7 habits of great children

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis peran guru PJOK dalam mengimplementasikan 7 kebiasaan anak indonesia hebat di Kecamatan Tapin Utara. Permasalahan adalah bagaimana guru PJOK dapat menginternalisasikan nilai-nilai karakter Penelitian ini menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*) dengan metode deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru PJOK tingkat SD dan SMP di Kecamatan Tapin Utara, dengan sampel sebanyak 20 orang guru yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan berupa angket skala Likert dan wawancara. Teknik analisis data kuantitatif dilakukan secara deskriptif statistik, sedangkan data kualitatif dianalisis menggunakan model analisis yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian memperlihatkan bahwasanya guru PJOK memainkan peran penting dalam mengintegrasikan kebiasaan hidup sehat dan nilai karakter melalui aktivitas jasmani, dengan indikator "gemar belajar" dan "berolahraga" menunjukkan capaian tertinggi. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap perluasan fungsi PJOK sebagai wahana pembinaan karakter siswa, sekaligus menunjukkan perlunya sinergi antara sekolah dan orang tua. Kesimpulannya, pendidikan karakter berbasis PJOK sangat potensial jika didukung oleh strategi pembelajaran yang reflektif, fasilitas yang memadai, serta kolaborasi lintas peran.

Kata kunci: Guru PJOK; implementasi; pendidikan karakter; 7 kebiasaan anak hebat

Received: 1 Juli 2025 | Revised: 7, 8, 19 Juli 2025
Accepted: 30 Juli 2025 | Published: 5 Agustus 2025

Jurnal Porkes is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

Pendahuluan

Program 7 kebiasaan anak indonesia hebat didefinisikan sebagai tindakan awal dari pemerintah Indonesia dalam menanamkan nilai-nilai kehidupan sehat, disiplin, dan bermoral sejak dini pada jenjang SD dan SMP. Ketujuh kebiasaan tersebut yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Setiap pembiasaan ini bertujuan mencetak siswa yang seimbang secara fisik, mental, dan sosial (Sinulingga, 2025). Pendidikan karakter menjadi suatu aspek esensial dalam pencetakan kepribadian anak, di Indonesia, program "7 kebiasaan anak indonesia hebat" yang di umumkan secara resmi oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) bertujuan untuk membentuk karakter anak yang positif dan berdaya saing.

Kebiasaan-kebiasaan ini meliputi kebiasaan disiplin, tanggung jawab, kerja sama, peduli lingkungan, peduli sosial, mandiri, dan berprestasi (Natalia & Damai, 2024). Dalam konteks ini, peran guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) sangat krusial, mengingat pendidikan jasmani tidak sekadar berfokus pada aspek fisik, namun juga pada pengembangan karakter maupun nilai-nilai sosial (Anisyah & Dafit, 2024; Mustafa, 2020). Kebijakan ini bertujuan membangun profil pelajar yang berkarakter kuat dan unggul. Harapannya, siswa mampu mengelola waktu dengan baik, menjaga kesehatan fisik melalui olahraga dan makanan bergizi, memperkuat spiritualitas melalui ibadah, serta aktif secara sosial di lingkungan sekitarnya.

Pelajar SD-SMP idealnya memiliki kesadaran hidup teratur dan bertanggung jawab terhadap kesehatannya sejak usia dini (Putri et al., 2024). Namun kenyataan di lapangan belum sepenuhnya mencerminkan harapan tersebut. Berdasarkan survei Kementerian Pendidikan (Kemendikbud, 2023), hanya 41% siswa SD yang secara rutin sarapan sehat sebelum sekolah, dan lebih dari 58% siswa SMP tidur larut malam karena penggunaan *handphone* berlebih. Hal ini menunjukkan masih lemahnya pembiasaan 7 kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari siswa (Kemdikbud, 2023). Kesenjangan ini muncul karena kurangnya keterlibatan guru dalam mendukung gerakan kebiasaan tersebut, terutama guru yang berpotensi kuat dalam pendidikan perilaku seperti guru PJOK.

Banyak sekolah belum menjadikan kebiasaan hidup sehat dan teratur sebagai bagian integral dari proses pembelajaran, yang menyebabkan siswa tidak memiliki pola hidup yang stabil (Suradji, 2019). Guru PJOK memiliki potensi besar dalam menyukseskan implementasi 7 kebiasaan karena pembelajaran PJOK secara langsung melibatkan kegiatan fisik seperti olahraga, pengetahuan gizi, serta pembiasaan waktu istirahat yang teratur. Namun, selama ini guru PJOK lebih difokuskan pada peningkatan keterampilan motorik daripada pembinaan karakter dan kebiasaan hidup sehat (Musa et al., 2022). Masalah utama adalah belum optimalnya integrasi nilai-nilai 7 kebiasaan ke dalam kurikulum PJOK dan tidak adanya pelatihan khusus bagi guru PJOK dalam membimbing pembiasaan tersebut.

Sebagian besar PJOK hanya dipandang sebagai pelajaran “gerak badan” padahal memiliki peluang besar untuk membentuk pola hidup siswa (Pradana, 2021). Dampak dari implementasi ini adalah munculnya generasi muda yang kurang memiliki pola hidup sehat, kurangnya disiplinnya waktu, serta tidak terlatih dalam mengatur waktu istirahat dan sosialiasi. Akibatnya, penurunan konsentrasi belajar dan meningkatnya gangguan kesehatan

ringan seperti obesitas dan kurang gizi mulai terlihat di tingkat sekolah dasar dan menengah (Mandayu, 2020). Solusi yang ditawarkan mencakup integrasi kurikulum PJOK dengan materi pembiasaan 7 kebiasaan, pelatihan guru PJOK dalam pendekatan karakter, dan keterlibatan guru PJOK dalam program rutin sekolah seperti senam pagi, memberikan informasi-informasi tentang gizi, hingga kegiatan ibadah bersama.

Guru PJOK juga perlu dilibatkan dalam strategi pembentukan budaya sekolah yang mendukung hidup sehat dan disiplin (Latif et al., 2023). Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa solusi yang paling efektif untuk mengatasi masalah dalam implementasi 7 kebiasaan anak hebat melalui PJOK adalah dengan pendekatan kontekstual yang holistik, pelatihan guru, serta keterlibatan lintas peran di sekolah adalah solusi strategis untuk mengatasi lemahnya pembiasaan karakter melalui PJOK, sekaligus memberikan kontribusi nyata dalam membentuk profil pelajar yang unggul secara fisik, moral, dan sosial.

Metode

Jenis Penelitian ini menerapkan metode campuran (*mixed methods*) yang dimenggabungkan antara pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan ini dipilih agar hasil penelitian tidak hanya menggambarkan angka-angka (kuantitatif), tetapi juga memberikan pemahaman mendalam mengenai pengalaman, persepsi, dan praktik guru PJOK (Creswell & Clark, 2021:22). Desain penelitian ini menggunakan model (*sequential explanatory design)*, yang mana pengumpulan serta analisis data kuantitatif dilaksanakan lebih dahulu, selanjutnya diteruskan dengan analisis data kualitatif agar dapat menjabarkan temuan kuantitatif dengan semakin mendetail (Sugiyono, 2021:34).

Subjek penelitian ini ialah guru PJOK yang mengajar di tingkat Sekolah Dasar (SD) dan Tingkat Menengah Pertama (SMP) di Kecamatan Tapin Utara. Populasi pada penelitian ini mencakup keseluruhan guru-guru PJOK yang memiliki kriteria serta terlibat mengajar di tingkat Sekolah Dasar (SD) dan Tingkat Menengah Pertama (SMP) di Kecamatan Tapin Utara. Sampel dari populasi yang akan digunakan untuk data kuantitatif dan kualitatif sebanyak 20 guru PJOK. Pemilihan sampel data kuantitatif sebanyak 20 guru PJOK diambil dari guru-guru PJOK yang mengajar di tingkat Sekolah Dasar (SD) dan Tingkat Menengah Pertama (SMP) di Kecamatan Tapin Utara.

Pemilihan sampel data kualitatif diambil dari responden data kuantitatif sebanyak 10 guru PJOK berdasarkan hasil analisis data yang menunjukkan indikasi peran paling dominan atau unik di setiap indikator. Pemilihan partisipan data kuantitatif dan kualitatif dilakukan secara *purposive sampling*. Metode sampling non-random sampling yang dikenal sebagai purposive sampling memungkinkan peneliti untuk memastikan pengutipan ilustrasi dengan menggunakan kriteria yang memiliki relevansi dengan tujuan penelitian oleh karenanya timbul harapan agar mampu menjawab kasus penelitian (Sugiyono, 2021:46). Jenis instrumen yang dipakai dalam penelitian ini memakai kuesioner skala likert 1-5 yang berjumlah 20 pernyataan untuk data kuantitatif. Instrumen kuantitatif disini menggunakan angket dengan Skala Likert 5 poin untuk mengukur sejauh mana peran guru PJOK yang berupa.

Tabel 1. Tabel kuesioner

No.	Kategori	Skor
1	Sangat Setuju	5
2	Setuju	4
3	Netral	3
4	Tidak Setuju	2
5	Sangat Tidak Setuju	1

Prosedur pengambilan data dikumpulkan dalam dua tahap, fase pertama (data kualitatif dikumpulkan dengan bertemu langsung dengan guru PJOK di sekolah, lalu memberikan angket berupa lembaran kepada 20 guru PJOK dan diisi berdasarkan pengalaman mereka). Fase kedua (Hasil dari angket dianalisis dengan menggunakan perhitungan presentase dengan rumus (Istiardi, 2021).

$$P = \frac{F}{N} X\ 100\%$$

Keterangan:
P = persentase
F = frekuensi yang dicari
N = jumlah total frekuensi

Kemudian untuk memperkuat hasil data kuantitatif akan digunakan pendekatan kualitatif berupa instrumen wawancara terstruktur di mana peneliti mempersiapkan seperangkat pertanyaan yang telah disusun, dengan tujuan untuk memahami hambatan dari pengalaman guru PJOK yang lebih mendalam dalam menerapkan kebiasaan berolahraga. Penelitian ini menggunakan desain metode campuran berurutan eksplanasi. Pada tahap kuantitatif, data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa nilai rata-rata, standar deviasi (SD), dan diklasifikasikan ke dalam lima kategori (sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah) berdasarkan norma interpretasi skor.

Tabel 2. Norma penilaian (Pangastuti & Munfa'ati, 2018)

No	Interval	Kategori
1	X > M + 1,5 SD	Sangat Tinggi
2	M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD	Tinggi
3	M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD	Sedang
4	M - 1,5 SD < X < M + 0,5 SD	Rendah
5	X < M – 1,5 SD	Sangat Rendah

Tahap selanjutnya fase kedua (pengumpulan data kualitatif melalui wawancara mendalam kepada 10 guru PJOK berdasarkan hasil analisis data kuantitatif pada fase pertama, terutama mereka yang menunjukkan nilai persentase peran tertinggi di setiap indikator. Analisis data kualitatif dengan desain *qualitative data analysis* (Miles & Huberman, 2019:34) yang terdiri beberapa langkah yakni; (1) reduksi data, (2) penyajian data, serta (3) penarikan kesimpulan. Dengan pendekatan gabungan ini, peneliti tidak hanya mendapatkan gambaran statistik terkait pemahaman dan praktik guru PJOK dalam

mengimplementasikan 7 kebiasaan tersebut, tetapi juga memperoleh wawasan naratif yang menjelaskan konteks, hambatan, serta strategi yang mereka terapkan dalam pembelajaran. Hal ini penting agar hasil penelitian memiliki nilai praktis dan aplikatif di lapangan (Raco, 2021:56).

Hasil

Data didapat dari hasil angket skala likert 1-5 yang dibagikan kepada 20 guru PJOK yang mengajar Tingkat Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Tingkat Pertama (SMP) di Kecamatan Tapin Utara. Setiap item dinilai berdasarkan 7 indikator yang mencerminkan peran dalam menerapkan kebiasaan. Berikut hasil dari penelitian data yang sudah diperoleh dengan mengkaitkan antar presentase kuantitatif dengan wawancara kualitatif:

Tabel 3. Hasil presentase peran guru PJOK

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentasi
Sangat Tinggi	X > 103,56	10	50%
Tinggi	98,22 < X < 103,56	0	0%
Sedang	92,88 < X < 98,22	5	25%
Rendah	87,54 < X < 92,88	5	25%
Sangat Rendah	X < 87,54	0	0%
Total		20	100%

Tabel diatas menyajikan hasil distribusi frekuensi dan persentase mengenai peran guru PJOK berdasarkan lima kategori interval. Dari total 20 responden, sebanyak 10 orang (50%) menilai peran guru PJOK berada pada kategori sangat tinggi yang menunjukkan bahwa separuh responden menilai guru PJOK menjalankan perannya dengan sangat baik. Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa persepsi responden terhadap peran guru PJOK cukup bervariasi, namun dominan pada kategori sangat tinggi, mencerminkan apresiasi positif terhadap kinerja guru PJOK oleh sebagian besar responden.

Tabel 4. Hasil presentase bangun Pagi

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentasi
Sangat Tinggi	X > 15,91	14	70%
Tinggi	14,94 < X < 15,91	3	15%
Sedang	13, 96 < X < 14,94	1	5%
Rendah	12,99 < X < 14,94	2	10%
Sangat Rendah	X < 12,99	0	0%
Total		20	100%

Tabel diatas menunjukkan distribusi frekuensi dan persentase kebiasaan bangun pagi pada responde. Dari total 20 responden, mayoritas berada pada kategori sangat tinggi, yaitu sebanyak 14 orang (70%). Ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan bangun pagi yang sangat baik. Selanjutnya, terdapat 3 orang (15%) yang masuk dalam kategori tinggi. Data ini mengindikasikan bahwa secara umum, kebiasaan bangun pagi responden tergolong baik, dengan lebih dari 85% responden berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi

https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 2, Hal 1097-1108 Agustus 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i2.31356

Tabel 5. Hasil presentasi beribadah

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentasi
Sangat Tinggi	X > 15,75	13	65%
Tinggi	14,88 < X < 15,75	4	20%
Sedang	14,02 < X < 14,88	2	10%
Rendah	13,15 < X < 14,02	1	5%
Sangat Rendah	X < 13,15	0	0%
Total		20	100%

Tabel diatas menyajikan hasil distribusi frekuensi dan persentase terkait tingkat kebiasaan beribadah pada responden. Dari total 20 responden yang diamati, mayoritas atau sebanyak 13 orang (65%) berada dalam kategori sangat tinggi, yang menunjukkan tingkat kebiasaan beribadah yang sangat baik. Sebanyak 4 responden (20%) tergolong dalam kategori tinggi. Data ini mencerminkan bahwa tingkat kebiasaan beribadah pada responden sangat positif secara umum, dengan 85% responden berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, yang menunjukkan komitmen keagamaan yang cukup kuat di kalangan responden.

Tabel 6. Hasil presentasi berolahraga

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentasi
Sangat Tinggi	X > 10,8	16	80%
Tinggi	10 < X < 10,8	4	20%
Sedang	9,2 < X < 10	0	0%
Rendah	8,4 < X < 10	0	0%
Sangat Rendah	X < 8,4	0	0%
Total		20	100%

Tabel diatas menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase kebiasaan berolahraga dari 20 responden yang diklasifikasikan ke dalam lima kategori berdasarkan skor interval. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 16 orang (80%), berada dalam kategori sangat tinggi, yang menunjukkan tingkat kebiasaan berolahraga yang sangat baik. Selanjutnya, sebanyak 4 responden (20%) termasuk dalam kategori tinggi. Data ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, tingkat aktivitas berolahraga para responden sangat baik, dengan 100% responden berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, yang menandakan kesadaran tinggi terhadap pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 7. Hasil presentasi makan sehat dan bergizi

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentasi
Sangat Tinggi	X > 26,04	11	55%
Tinggi	24,65 < X < 26,04	3	15%
Sedang	23,25 < X < 24,65	2	10%
Rendah	21,86 < X < 24,65	2	10%
Sangat Rendah	X < 21,86	2	10%
Total		20	100%

Tabel diatas menampilkan distribusi frekuensi dan persentase kebiasaan makan sehat dan bergizi berdasarkan lima kategori interval. Dari total 20 responden, mayoritas atau 11

orang (55%) berada dalam kategori sangat tinggi, yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden memiliki pola makan yang sangat baik dan memenuhi prinsip gizi seimbang. Selanjutnya, sebanyak 3 orang (15%) berada pada kategori tinggi. Secara keseluruhan, sebanyak 70% responden berada dalam kategori tinggi dan sangat tinggi, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden sudah memiliki kesadaran dan praktik yang baik terhadap pentingnya konsumsi makanan sehat dan bergizi dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 8. Hasil presentasi gemar belajar

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentasi
Sangat Tinggi	X > 5,8	17	85%
Tinggi	5,1 < X < 5,8	2	10%
Sedang	4,4 < X < 5,1	0	0%
Rendah	3,7 < X < 5,1	1	5%
Sangat Rendah	X < 3,7	0	0%
Total		20	100%

Tabel diatas menyajikan data mengenai kebiasaan gemar belajar dari 20 responden yang diklasifikasikan ke dalam lima kategori berdasarkan skor interval. Sebagian besar responden, yaitu 17 orang (85%), termasuk dalam kategori sangat tinggi, yang menunjukkan bahwa mayoritas memiliki semangat belajar yang sangat tinggi. Sementara itu, sebanyak 2 responden (10%) berada dalam kategori tinggi. Secara keseluruhan, sebanyak 95% responden berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, yang mengindikasikan bahwa minat belajar para responden sangat baik dan patut diapresiasi. Hal ini dapat menjadi modal penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil akademik secara keseluruhan.

Tabel 9. Hasil presentasi bermasyarakat

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentasi
Sangat Tinggi	X > 5,8	10	50%
Tinggi	5,1 < X < 5,8	2	10%
Sedang	4,4 < X < 5,1	5	25%
Rendah	3,7 < X < 5,1	2	10%
Sangat Rendah	X < 3,7	1	5%
Total		20	100%

Tabel diatas menampilkan distribusi frekuensi dan persentase mengenai tingkat kebiasaan bermasyarakat dari 20 responden berdasarkan lima kategori interval. Sebanyak 10 responden (50%) tergolong dalam kategori sangat tinggi, menunjukkan bahwa setengah dari responden memiliki keterlibatan sosial dan sikap bermasyarakat yang sangat baik. Kemudian, terdapat 2 responden (10%) berada dalam kategori tinggi. Secara keseluruhan, 60% responden berada dalam kategori tinggi dan sangat tinggi, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki kesadaran dan sikap yang cukup baik dalam berinteraksi sosial dan berperan dalam kehidupan bermasyarakat.

Tabel 10. Hasil presentasi tidur cepat

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentasi
Sangat Tinggi	X > 5,83	12	60%
Tinggi	4,91 < X < 5,83	7	35%
Sedang	3,99 < X < 4,91	0	0%
Rendah	3,07 < X < 4,91	0	0%
Sangat Rendah	X < 3,07	1	5%
Total		20	100%

Tabel diatas menampilkan distribusi frekuensi dan persentase kebiasaan tidur cepat dari 20 responden yang dikategorikan ke dalam lima interval. Mayoritas responden, yaitu 12 orang (60%), berada dalam kategori sangat tinggi, yang menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki kebiasaan tidur lebih awal secara konsisten. Sebanyak 7 responden (35%) termasuk dalam kategori tinggi. Secara keseluruhan, 95% responden menunjukkan kebiasaan tidur cepat yang tergolong baik hingga sangat baik. Hal ini mencerminkan kesadaran yang tinggi akan pentingnya waktu tidur yang cukup dan teratur dalam mendukung kesehatan dan produktivitas

Dalam penelitian data kualitatif ini melibatkan 20 guru PJOK Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kecamatan Tapin Utara dari hasil analisis data kuantitatif pada fase pertama, terutama mereka yang menunjukkan nilai persentase peran tertinggi di setiap indikator. Wawancara dilakukan secara mendalam untuk mengeksplorasi peran dari pengalaman mereka dalam menerapkan 7 kebiasaan. Analisis data dilakukan dengan desain *qualitative data analysis* yang mencakup tiga tahapan; (1) pengurangan data, (2) penyajian data, serta (3) penarikan kesimpulan (Miles & Huberman., 2019).

Pengurangan data adalah proses meringkas, menyortir, memfokuskan, dan mengabstraksi data mentah (transkrip wawancara) untuk mendapatkan informasi penting yang relevan dengan tujuan penelitian. Perihal tersebut, wawancara dengan guru PJOK menghasilkan beberapa tema utama:

- Informasi program: Seluruh guru mengenal 7 kebiasaan dari berbagai sumber (KKG, pelatihan, sekolah).
- Aktivitas PJOK: Olahraga terjadwal, tantangan sehat, penilaian makanan & tidur digunakan sebagai pendekatan nilai.
- Nilai tidur & bangun pagi: Dibahas melalui diskusi, poster, dan refleksi usai olahraga.
- Nilai spiritual & sosial: Banyak guru mengaitkan PJOK dengan ibadah, syukur, serta empati melalui permainan tim.
- Kolaborasi: Mayoritas guru bekerja lintas mata pelajaran, namun tidak semua terstruktur.
- Kendala: Kurangnya fasilitas, pemahaman orang tua, dan metode pembelajaran nilai yang terbatas.
- Strategi: Pelatihan khusus guru PJOK, pendekatan tematik, dan pelibatan orang tua.

Menurut (Miles & Huberman., 2019) penyajian data dilakukan melalui tampilan visual seperti tabel atau matriks untuk memfasilitasi analisis tematik dan pengambilan keputusan. Tabel berikut menunjukkan ringkasan hasil wawancara berdasarkan indikator:

Tabel 11. Hasil wawancara dengan guru PJOK yang memiliki peran dalam menerapkan kebiasaan disetiap indikator

Tema	Temuan Utama
Pengetahuan program	Guru mengetahui dari pelatihan, WAG, dan pengenalan di sekolah.
Integrasi nilai sehat	Senam pagi, bekal sehat, diskusi pola tidur.
Bangun pagi & tidur cepat	Refleksi, arahan langsung, dan tugas rumah.
Nilai spiritual & sosial	Doa sebelum PJOK, kerja tim dalam permainan.
Kolaborasi	Senam kolaboratif, dukungan wali kelas.
Kendala	Kurang fasilitas, kurang dukungan orang tua.
Strategi perbaikan	Pelatihan, kurikulum integratif, peran orang tua.

Dari hasil wawancara terhadap 10 guru PJOK yang memiliki peran disetiap indikatornya, dilakukan penarikan kesimpulan sebagai berikut. Guru PJOK memiliki komitmen tinggi dalam mengimplementasikan 7 kebiasaan anak indonesia hebat dengan pendekatan pembiasaan gaya hidup sehat, disiplin waktu, dan nilai spiritual. Mereka mengembangkan metode yang beragam dari senam pagi, diskusi hidup sehat dan tidur cepat, hingga integrasi ibadah dalam PJOK. Kolaborasi lintas guru sudah dilakukan namun belum sistematis di semua sekolah. Tantangan utama meliputi keterbatasan sarana, kebiasaan rumah siswa, dan belum tersedianya modul pembelajaran karakter yang mendalam untuk PJOK. Untuk menjadikan peran guru PJOK lebih maksimal, perlu disusun pelatihan karakter berbasis aktivitas jasmani, penguatan sinergi antar guru, serta peran aktif orang tua dalam pemantauan kebiasaan anak di luar sekolah.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran guru PJOK dalam mengimplementasikan 7 kebiasaan anak indonesia hebat memiliki pengaruh yang signifikan dalam membentuk karakter dan pola hidup sehat siswa. Hal ini relevan dengan tujuan awal penelitian, yaitu mengungkap bagaimana guru PJOK dapat menginternalisasi nilai-nilai seperti bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur tepat waktu ke dalam aktivitas pembelajaran. Temuan bahwa guru PJOK memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk dan menanamkan nilai-nilai karakter melalui program 7 kebiasaan anak indonesia hebat.

Hal ini selaras dengan konsep pendidikan karakter yang dikemukakan sebagaimana dijabarkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud, 2020), pendidikan karakter merupakan bagian integral dari profil pelajar pancasila, yang mencakup nilai-nilai seperti religius, gotong royong, mandiri, bernalar kritis, kreatif, dan berkebinekaan global guru PJOK telah mengintegrasikan nilai seperti kedisiplinan, tanggung jawab, dan kemandirian melalui kegiatan jasmani. Hal ini mendukung pendapat (Zaidan et al., 2025) bahwa PJOK juga merupakan media efektif dalam membentuk karakter. Penelitian ini memperkuat temuan dari (Arifin & Pitriyanita, 2022; Putri et al., 2024; Syahni et al., 2025) yang menunjukkan bahwa strategi 7 kebiasaan sangat efektif dalam membentuk karakter anak melalui pendekatan pendidikan di sekolah dasar.

Penelitian ini juga menyanggah (Pradana, 2021) yang menilai bahwa PJOK belum banyak dimanfaatkan untuk pendidikan karakter, dengan menunjukkan bahwa guru PJOK di

Tapin Utara sudah cukup aktif dalam mengembangkan pendekatan nilai dalam kegiatan jasmani. Secara akademik, temuan ini memperluas persepsi bahwa PJOK adalah media penting untuk pendidikan karakter. Secara sosial, mendorong sinergi antar guru dan orang tua, serta mendorong perumusan kebijakan berbasis karakter yang lebih inklusif pada mata pelajaran PJOK. Faktor pendukung meliputi semangat guru PJOK, keterlibatan siswa, dan kolaborasi dengan kepala sekolah dan wali kelas.

Sementara faktor penghambat meliputi keterbatasan fasilitas olahraga, rendahnya keterlibatan orang tua, dan kurangnya pelatihan karakter untuk guru PJOK. Penelitian ini menyadari keterbatasan utama dalam meliputi tidak adanya observasi langsung terhadap siswa, cakupan lokasi yang hanya di Tapin Utara, dan kurangnya pengujian efektivitas implementasi karakter secara longitudinal. Dianjurkan adanya penelitian lanjutan berbasis observasi, eksperimen atau studi longitudinal untuk mengukur perubahan karakter siswa. Pengembangan modul pembelajaran PJOK berbasis karakter juga direkomendasikan.

Simpulan

Hasil penelitian ini berhasil mengungkap bahwa guru PJOK memiliki peran penting dalam mengimplementasikan 7 kebiasaan anak indonesia hebat, terutama dalam membentuk kedisiplinan, kebiasaan hidup sehat, dan nilai sosial-spiritual siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar guru telah mengintegrasikan kebiasaan seperti bangun pagi, olahraga, makan bergizi, hingga tidur tepat waktu ke dalam pembelajaran PJOK, meskipun pelaksanaannya masih terkendala fasilitas, waktu, dan keterlibatan orang tua.

Penelitian ini mengimplikasikan pentingnya kolaborasi lintas guru dan dukungan sekolah agar pembiasaan karakter berjalan optimal. Guru PJOK perlu diposisikan sebagai penggerak karakter, bukan hanya pengampu keterampilan jasmani. Namun, penelitian ini terbatas pada wilayah dan pendekatan deskriptif, sehingga belum mampu mengukur dampak jangka panjang pada karakter siswa. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan longitudinal atau eksperimen di wilayah yang lebih luas.

Pernyataan Penulis

Dengan ini kami menyatakan bahwa artikel berjudul "Peran Guru PJOK Dalam Implementasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Di Kecamatan Tapin Utara" adalah karya tulis yang belum pernah dicetak atau diajukan untuk dipublikasikan di jurnal ilmiah cetak atau internet lainnya. Sekolah dasar (SD) dan sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kecamatan Tapin Utara menjadi subjek penelitian ini, dan peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kerja samanya. Dukungan, kolaborasi, dan kontribusi kepala sekolah serta guru, sangat penting bagi penyelesaian penelitian ini dan berfungsinya prosedur pengumpulan data secara efisien. Temuan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi kemajuan pendidikan, khususnya peran guru PJOK dalam implementasi 7 kebiasaan anak indonesia hebat di indonesia.

Daftar Puataka

Anisyah, P., & Dafit, F. (2024). Peran Guru Dalam Pelaksanaan Gerakan Literasi Sekolah (GLS) di SD Negeri 161 Pekanbaru. *Inonovative Journal of Social Science Research*, *4*(1), 4037–4048. https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/8234

Arifin, M. L., & Pitriyanita, E. (2022). Strategi Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Kontekstual*, *4*(1), 28–35. https://jurnal.umus.ac.id/index.php/kontekstual/article/view/761

Creswell, J. W., & Clark, P. V. L. (2021). Designing and Conducting Mixed Methods Research (3rd ed.). SAGE Publications.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2023). Ikhtisar Data Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud. https://ditpsd.kemdikbud.go.id

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Profil Pelajar Pancasila.* Jakarta: Kemendikbud. https://ditpsd.kemdikbud.go.id

Istiardi, B. Y. W. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, *10*(1), 52–57. https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/12323

Latif, I. Al, Kurniawan, R., & Sari, Z. N. (2023). Peran Guru PJOK dalam Pembentukan Karakter Siswa. *Jurnal Porkes*, *6*(2), 485–503. https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.19832

Mandayu, Y. Y. B. (2020). Pembentukan Karakter Toleransi Melalui Habituasi Sekolah. *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Indonesia*, *5*(2), 31–33. https://doi.org/10.26737/jpipsi.v5i2.1598

Musa, M. M., Musripah, M., & Annur, A. F. (2022). Membentuk Karakter Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Olahraga. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar (JRPD)*, *3*(2), 75–84. https://doi.org/10.30595/jrpd.v3i2.13272

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2019). *Qualitative Data Analysis A Methods Sourcebook Edition*.

Mustafa, P. S. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *Jurnal Pendidikan: Riset dan Konseptual*, *4*(3), 437–452. https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v4i3.248

Natalia, V., & Damai, D. (2024). Peran Guru dalam Budaya Sekolah untuk Membentuk Sikap Disiplin Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Dasar & Menengah Edumedia*, *2*(2), 93–102. https://doi.org/10.69743/edumedia.v2i2.21

Pangastuti, R., & Munfa'ati, K. (2018). Penilaian Acuan Norma, Patokan, Kriteria Ketuntasan Minimal di Madrasah Ibtidaiah an-Nur Plus Junwangi Krian Sidorajo Jawa Timur. *Jurnal Tarbiyah AL-AWLAD*, *8*(2), 202–217. https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alawlad/article/view/1606

Pradana, A. A. (2021). Strategi Pembentukan Karakter Siswa pada Jenjang Pendidikan Dasar Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Premiere : Journal of Islamic Elementary Education*, *3*(1), 78–93. https://doi.org/10.51675/jp.v3i1.128

Putri, W., Kurniawan, M. A., & Nuraini, N. (2024). Peran Guru dalam Membentuk Karakter

Siswa. *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, *4*(4), 1–14. https://doi.org/10.37329/metta.v4i4.3617

Raco, J. R. (2021). Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya. Jakarta: Grasindo.

Sinulingga, N. N. (2025). Membangun Karakter Sehat dan Berakhlak Mulia melalui 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. *Jurnal Tarbiyatuna Kajian Pendidikan Islam*, *9*(1), 109–131. https://doi.org/10.69552/tarbiyatuna.v9i1.2941

Suradji, M. (2019). Pendidikan Karakter pada Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Studi Pendidikan Islam*, *2*(2), 226–236. https://doi.org/10.52166/talim.v2i2.1645

Syahni, A. A., Azzuhra, A. A., Adrias, A., & Syam, S. S. (2025). Analisis Penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada Siswa SD dalam Pembentukan Karakter Disiplin di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Sains dan Teknologi Terapan*, *2*(2), 74–78. https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jpst/article/view/719

Sugiyono. 2021. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung. Alfabeta.

Zaidan, W., Rakhman, A., & Amirudin, A. (2025). Peran Guru PJOK dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Se-Kecamatan Martapura. *Sprinter Junal Ilmu Olahraga*, *6*(2), 312–322. https://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/article/view/762