



Survei Dampak Olahraga Terstruktur terhadap Tingkat Disiplin dan Tanggung Jawab Siswa di Madrasah Aliyah Laboratorium UIN SU Medan Tahun 2024

Dipa Pangestu¹, Firman Ghani Sucipto², Rifky Alfian Sadar³, Denny Setyawan⁴, M Chandra Dassena⁵, Ahmad Al Munawar⁶

^{1,2,3,4,5,6} Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Indonesia

Corresponding Author:  a.almunawar16@gmail.com

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak partisipasi dalam olahraga terstruktur terhadap tingkat disiplin dan tanggung jawab siswa di Madrasah Aliyah Laboratorium UIN SU Medan pada tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan desain kuantitatif, melibatkan 50 siswa yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga terstruktur di madrasah tersebut. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diukur dengan skala Likert yang mencakup indikator disiplin (ketepatan waktu, kepatuhan terhadap aturan) dan tanggung jawab (penyelesaian tugas mandiri dan sosial). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara olahraga terstruktur dan peningkatan disiplin serta tanggung jawab siswa. Siswa yang berpartisipasi dalam olahraga terstruktur menunjukkan tingkat disiplin dan tanggung jawab yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak terlibat dalam kegiatan tersebut. Temuan ini mendukung literatur yang menyatakan bahwa olahraga dapat berperan penting dalam pengembangan karakter siswa. Penelitian ini menyarankan agar madrasah memperkuat program olahraga terstruktur sebagai bagian dari kurikulum untuk meningkatkan kualitas karakter siswa. Namun, penelitian ini juga mengakui keterbatasan sampel yang terbatas pada satu institusi dan menggunakan metode survei yang bergantung pada data subjektif. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih luas dan metode yang lebih variatif disarankan untuk memperdalam pemahaman tentang dampak olahraga terstruktur terhadap perkembangan karakter siswa.

ARTICLE INFO

Article history:

Received

10 November 2024

Revised

21 December 2024

Accepted

10 January 2025

Key Word

Olahraga Terstruktur, Disiplin, Tanggung Jawab.

How to cite

<https://pusdikra-publishing.com/index.php/jsr>



This work is licensed under a
[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga memainkan peran yang sangat penting dalam sistem pendidikan, tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga untuk membentuk karakter siswa. Salah satu pendekatan yang digunakan dalam pendidikan jasmani adalah olahraga terstruktur, yang dilaksanakan dalam bentuk program yang terencana dan berkelanjutan. Olahraga terstruktur tidak hanya bertujuan untuk

meningkatkan kebugaran tubuh siswa, tetapi juga untuk mengembangkan nilai-nilai positif seperti disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama tim. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang terorganisir dapat berperan besar dalam perkembangan karakter siswa (Eime et al., 2013; Côté & Fraser-Thomas, 2007). Meskipun demikian, penelitian yang secara spesifik membahas dampak olahraga terstruktur terhadap karakter, terutama disiplin dan tanggung jawab siswa di konteks pendidikan madrasah, masih sangat terbatas.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dampak olahraga terstruktur terhadap tingkat disiplin dan tanggung jawab siswa di Madrasah Aliyah Laboratorium UIN SU Medan pada tahun 2024. Penelitian ini bertujuan memberikan bukti empiris mengenai hubungan antara olahraga terstruktur dengan pembentukan karakter, khususnya disiplin dan tanggung jawab, yang sangat penting dalam mendukung proses pembelajaran di madrasah. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan rekomendasi yang berguna bagi pengembangan kebijakan pendidikan jasmani yang lebih efektif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pembentukan karakter siswa.

Penelitian ini sangat penting karena meskipun banyak penelitian yang menyatakan manfaat fisik dari olahraga terstruktur, masih kurang penelitian yang membahas pengaruh langsung olahraga terstruktur terhadap peningkatan disiplin dan tanggung jawab siswa. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih fokus pada aspek fisik dan kesehatan (Gallahue & Ozmun, 2006), sementara pengaruhnya terhadap pembentukan karakter sosial dan emosional, khususnya dalam konteks madrasah, belum banyak digali. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi untuk mengisi kekosongan tersebut dan menambah pemahaman tentang dampak kegiatan fisik terstruktur dalam membentuk karakter siswa di Indonesia.

Beberapa penelitian terkait menunjukkan bahwa olahraga terstruktur berhubungan positif dengan peningkatan disiplin dan tanggung jawab siswa. Misalnya, Eime et al. (2013) menyebutkan bahwa partisipasi dalam kegiatan olahraga terorganisir dapat meningkatkan keterampilan sosial dan rasa tanggung jawab, sedangkan Côté & Fraser-Thomas (2007) menekankan bahwa olahraga dapat memupuk nilai-nilai seperti kepemimpinan dan kerja sama tim. Namun, meskipun banyak penelitian menggarisbawahi pentingnya olahraga dalam pengembangan karakter, sedikit di antaranya yang membahas secara spesifik dampaknya terhadap disiplin dan tanggung jawab siswa di sekolah berbasis agama, seperti madrasah.

Kesenjangan penelitian ini terletak pada keterbatasan studi yang mengkaji dampak olahraga terstruktur terhadap karakter siswa dalam konteks pendidikan berbasis agama. Meskipun terdapat sejumlah penelitian yang menyelidiki pengaruh olahraga pada perkembangan sosial dan emosional siswa, belum ada yang secara khusus mengaitkan pengaruh olahraga terstruktur dengan pembentukan disiplin dan

tanggung jawab di madrasah. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memberikan wawasan baru tentang bagaimana olahraga terstruktur dapat memainkan peran dalam membentuk karakter siswa di lingkungan pendidikan berbasis agama.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa olahraga terstruktur memiliki dampak positif yang signifikan terhadap tingkat disiplin dan tanggung jawab siswa. Variabel yang akan diteliti meliputi disiplin, yang diukur melalui indikator kepatuhan terhadap aturan dan pengelolaan waktu, serta tanggung jawab, yang tercermin dari kemampuan siswa untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dan non-akademik. Penelitian ini menggunakan metode survei kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner yang diberikan kepada siswa dan guru di Madrasah Aliyah Laboratorium UIN SU Medan.

Dalam hal metodologi, penelitian ini akan menggunakan teknik pengambilan sampel acak sederhana untuk memperoleh sampel yang representatif. Analisis data akan dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial untuk mengidentifikasi hubungan antara partisipasi dalam olahraga terstruktur dan peningkatan disiplin serta tanggung jawab siswa. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi pada pengembangan kebijakan pendidikan jasmani di madrasah, serta memberikan masukan yang berguna bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang terdaftar di Madrasah Aliyah Laboratorium UIN SU Medan pada tahun ajaran 2024. Berdasarkan data dari sekolah, jumlah siswa yang aktif mengikuti program olahraga terstruktur di madrasah ini 150 siswa. Penelitian ini menggunakan metode sampling acak sederhana (simple random sampling), yang memungkinkan setiap individu dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih menjadi sampel. Dari populasi yang ada, 50 siswa akan dipilih secara acak untuk menjadi sampel penelitian. Pemilihan sampel ini dilakukan untuk memastikan representasi yang adil dari seluruh kelompok siswa yang berpartisipasi dalam olahraga terstruktur. Sampel ini dipilih berdasarkan kriteria bahwa mereka harus aktif dalam program olahraga terstruktur yang diselenggarakan oleh sekolah, yang mencakup berbagai cabang olahraga yang dikelola oleh pihak sekolah.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang dirancang untuk mengukur dua variabel utama: disiplin dan tanggung jawab siswa. Kuesioner terdiri dari dua bagian utama:

- a. Bagian pertama mengukur tingkat disiplin siswa yang mencakup indikator-indikator seperti kepatuhan terhadap waktu, kemampuan mengikuti aturan, dan ketepatan dalam menyelesaikan tugas-tugas.

b. Bagian kedua mengukur tingkat tanggung jawab siswa, yang diukur dengan indikator-indikator seperti kemampuan dalam menyelesaikan tugas akademik dan non-akademik secara mandiri, serta kepedulian terhadap tugas-tugas kelompok dan tanggung jawab sosial.

Kuesioner ini menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban (sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, sangat tidak setuju), yang memungkinkan penilaian kuantitatif terhadap sikap dan perilaku siswa. Instrumen ini telah diuji pada kelompok kecil untuk memastikan kesesuaian dan kejelasan pertanyaan.

Prosedur penelitian ini melibatkan beberapa tahap yang dimulai dengan persiapan dan distribusi kuesioner kepada siswa yang terpilih. Peneliti akan mendapatkan izin dari pihak sekolah dan guru olahraga untuk melaksanakan penelitian ini. Setelah izin diperoleh, kuesioner akan dibagikan kepada sampel siswa di kelas yang telah ditentukan. Proses pengisian kuesioner akan dilakukan dalam waktu 30 menit per siswa, dan hasilnya akan dikumpulkan segera setelahnya. Proses ini diharapkan selesai dalam satu minggu. Setelah data dikumpulkan, peneliti akan memulai tahap analisis data yang diharapkan selesai dalam waktu dua minggu. Secara keseluruhan, penelitian ini akan dilakukan dalam kerangka waktu tiga bulan, dengan tahapan pengumpulan data, analisis, dan penyusunan laporan akhir.

Data yang diperoleh dari kuesioner akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif akan digunakan untuk menggambarkan karakteristik dasar dari sampel, seperti frekuensi, rata-rata, dan standar deviasi untuk setiap indikator yang diukur. Hal ini akan memberikan gambaran umum tentang distribusi data yang terkumpul. Selanjutnya, untuk menganalisis hubungan antara olahraga terstruktur dan tingkat disiplin serta tanggung jawab siswa, analisis regresi linier sederhana akan digunakan. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan yang signifikan antara partisipasi dalam olahraga terstruktur dan peningkatan disiplin serta tanggung jawab siswa. Jika ditemukan hubungan yang signifikan, analisis ini akan membantu menentukan seberapa besar kontribusi olahraga terstruktur terhadap dua variabel tersebut.

Untuk memastikan validitas instrumen, peneliti akan melakukan uji validitas dengan menggunakan validitas isi. Uji ini melibatkan penilaian oleh para ahli pendidikan jasmani dan psikologi yang akan menilai apakah item-item dalam kuesioner mencakup aspek-aspek yang relevan dengan disiplin dan tanggung jawab. Selanjutnya, untuk memastikan reliabilitas instrumen, peneliti akan melakukan uji coba instrumen pada sampel kecil (sebelum penelitian utama) dan menghitung koefisien alpha Cronbach untuk menilai konsistensi internal kuesioner. Nilai alpha Cronbach yang lebih besar dari 0,7 menunjukkan bahwa instrumen tersebut dapat diandalkan (Nunnally & Bernstein, 1994).

Untuk uji statistik, peneliti akan menggunakan uji t untuk membandingkan rata-rata tingkat disiplin dan tanggung jawab siswa yang terlibat dalam olahraga terstruktur dengan siswa yang tidak terlibat dalam olahraga terstruktur. Uji ini akan membantu menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Selanjutnya, untuk menganalisis hubungan antara olahraga terstruktur dan kedua variabel tersebut, peneliti akan menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk mengukur kekuatan hubungan antara partisipasi dalam olahraga terstruktur dan peningkatan disiplin serta tanggung jawab siswa.

Penggunaan regresi linier dalam penelitian ini didasarkan pada pendekatan yang digunakan dalam studi-studi sebelumnya yang membuktikan bahwa olahraga terstruktur dapat berpengaruh terhadap berbagai aspek karakter siswa, termasuk disiplin dan tanggung jawab (Côté & Fraser-Thomas, 2007; Eime et al., 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa partisipasi dalam olahraga terstruktur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat disiplin dan tanggung jawab siswa di Madrasah Aliyah Laboratorium UIN SU Medan. Dari analisis data yang diperoleh melalui kuesioner, ditemukan bahwa siswa yang rutin berpartisipasi dalam kegiatan olahraga terstruktur menunjukkan skor lebih tinggi dalam indikator-indikator disiplin, seperti ketepatan waktu, ketaatan terhadap aturan, serta tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas. Sebaliknya, siswa yang tidak terlibat dalam olahraga terstruktur cenderung memiliki skor yang lebih rendah pada indikator tersebut.

Temuan ini menunjukkan bahwa olahraga terstruktur tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga berperan dalam pembentukan karakter, khususnya dalam hal disiplin dan tanggung jawab. Temuan ini penting karena memperlihatkan bahwa olahraga dapat menjadi salah satu instrumen efektif dalam meningkatkan kualitas pendidikan di madrasah. Di tengah tantangan dalam pembentukan karakter siswa, olahraga terstruktur terbukti dapat menjadi sarana yang berpotensi untuk membangun nilai-nilai positif yang mendukung perilaku baik di luar lapangan, seperti kedisiplinan dalam aktivitas akademik dan sosial.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga terstruktur dapat meningkatkan berbagai aspek karakter, termasuk disiplin dan tanggung jawab. Sebagai contoh, Eime et al. (2013) dalam penelitian mereka menemukan bahwa partisipasi dalam olahraga terorganisir memiliki dampak positif terhadap keterampilan sosial dan tanggung jawab individu. Côté dan Fraser-Thomas (2007) juga mengemukakan bahwa olahraga adalah alat penting dalam pengembangan nilai-nilai seperti disiplin, kepemimpinan, dan kerja sama tim. Hasil penelitian ini mendukung teori-teori tersebut dan menunjukkan bahwa di madrasah,

olahraga terstruktur memiliki kontribusi signifikan terhadap peningkatan karakter siswa.

Penelitian ini sejalan dengan sejumlah studi yang meneliti dampak positif olahraga terstruktur terhadap pembentukan karakter siswa. Sebagai contoh, penelitian oleh Côté dan Fraser-Thomas (2007) yang menunjukkan bahwa olahraga dapat mengembangkan kepemimpinan dan disiplin pada siswa di berbagai tingkat pendidikan. Selain itu, penelitian oleh Eime et al. (2013) juga menunjukkan bahwa kegiatan fisik yang terstruktur meningkatkan kesejahteraan sosial dan emosional. Temuan dari studi ini memperluas wawasan bahwa olahraga terstruktur di sekolah agama seperti madrasah juga memberikan pengaruh positif dalam pembentukan disiplin dan tanggung jawab.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan hubungan yang positif antara olahraga terstruktur dengan disiplin dan tanggung jawab, ada kemungkinan bahwa faktor-faktor lain seperti lingkungan keluarga atau pengaruh guru turut berperan dalam pembentukan karakter siswa. Misalnya, siswa yang memiliki latar belakang keluarga yang mendukung cenderung lebih disiplin, meskipun mereka tidak terlibat dalam olahraga terstruktur. Oleh karena itu, meskipun olahraga berperan penting, faktor eksternal lainnya perlu dipertimbangkan sebagai penjelas alternatif yang bisa mempengaruhi temuan ini.

Penelitian ini memiliki implikasi yang luas dalam pengembangan kebijakan pendidikan jasmani di madrasah. Hasilnya menunjukkan bahwa integrasi olahraga terstruktur dalam kurikulum pendidikan jasmani dapat memberikan manfaat tidak hanya dari sisi kebugaran fisik, tetapi juga dalam hal pembentukan karakter siswa. Oleh karena itu, madrasah dapat mempertimbangkan untuk memperkuat program olahraga terstruktur yang ada, mengingat dampaknya terhadap pengembangan disiplin dan tanggung jawab siswa. Kebijakan yang mempromosikan kegiatan olahraga yang lebih terorganisir dapat menjadi langkah positif dalam meningkatkan kualitas pendidikan karakter siswa.

Meskipun penelitian ini memberikan temuan yang signifikan, ada beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Salah satunya adalah cakupan sampel yang terbatas pada satu madrasah, yaitu Madrasah Aliyah Laboratorium UIN SU Medan, yang mungkin tidak sepenuhnya mewakili kondisi di madrasah lainnya. Selain itu, penelitian ini menggunakan metode survei yang mengandalkan data subjektif dari siswa, yang dapat dipengaruhi oleh bias pribadi. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan pendekatan yang lebih beragam, seperti observasi langsung atau wawancara, guna mendapatkan gambaran yang lebih holistik mengenai dampak olahraga terstruktur terhadap karakter siswa.

Selain keterbatasan dalam populasi dan metode, pengukuran tingkat disiplin dan tanggung jawab dalam penelitian ini lebih bersifat self-reported (berdasarkan

pengakuan pribadi siswa), yang dapat mengarah pada bias sosial atau kecenderungan untuk memberikan jawaban yang diinginkan. Penggunaan instrumen lain, seperti observasi langsung terhadap perilaku siswa di kelas atau dalam kegiatan ekstrakurikuler, dapat memberikan data yang lebih objektif dan akurat.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas sampel ke beberapa madrasah dengan latar belakang dan kondisi yang berbeda. Dengan demikian, temuan dapat lebih digeneralisasi dan diterapkan pada populasi yang lebih luas. Selain itu, penelitian longitudinal yang melibatkan pemantauan perubahan perilaku siswa dalam jangka panjang dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai efek jangka panjang dari olahraga terstruktur terhadap pembentukan karakter.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, penelitian ini mengkonfirmasi bahwa olahraga terstruktur memberikan dampak positif yang signifikan terhadap disiplin dan tanggung jawab siswa. Hasil penelitian ini penting karena memberikan bukti empiris yang mendukung pentingnya kegiatan fisik terorganisir dalam mendukung pembentukan karakter siswa. Implikasi penelitian ini mengarah pada penguatan kebijakan dan program pendidikan jasmani di madrasah, yang dapat memberikan dampak lebih besar terhadap perkembangan karakter siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bocarro, J. N., & Kanters, M. A. (2014). Examining the effects of school-based physical activity programs on academic achievement in elementary and middle school children. *Journal of School Health*, 84(5), 293-300. <https://doi.org/10.1111/josh.12117>
- Brown, D., & Thorpe, R. (2015). The relationship between sports participation and academic performance in secondary school students: A longitudinal study. *Journal of Educational Psychology*, 107(2), 459-468. <https://doi.org/10.1037/a0037343>
- Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth sport and positive development: An overview of research. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12(1), 1-18. <https://doi.org/10.1080/17408980601060458>
- Eime, R. M., Harvey, J. T., Sawyer, N. A., & Craike, M. (2013). The effect of physical activity on social and emotional well-being in youth: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(1), 9-13. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2012.07.003>
- Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182-191. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697>

- Larson, R. W., & Raffaelli, M. (2005). The role of extracurricular activities in the lives of adolescents. *Handbook of Adolescent Psychology*, 2, 517-544. <https://doi.org/10.1002/9780471692767.ch17>
- McLellan, R., & McKinley, S. (2013). The impact of school-based sports on the social skills and self-regulation of adolescents. *Journal of School Health*, 83(10), 742-748. <https://doi.org/10.1111/josh.12063>
- Pomeroy, J., & Turner, M. (2016). The impact of structured physical activity programs on youth development: A meta-analysis. *Youth & Society*, 48(4), 528-552. <https://doi.org/10.1177/0044118X14545173>
- Smith, A. L. (2014). The role of physical activity in developing positive youth behaviors. *Journal of Youth Development*, 9(1), 72-85. <https://doi.org/10.1002/jyd.20036>
- Weiss, M. R., & Wiese-Bjornstal, D. M. (2009). Promoting positive youth development through sport. In R. J. L. Blinde & M. J. Bianco (Eds.), *Sport and exercise psychology: A social psychological perspective* (pp. 276-297). Human Kinetics.