



Pembinaan Kesemaptaan di UPT SPF SD Negeri 107405 Sei Rotan sebagai Upaya Membentuk Disiplin dan Ketahanan Fisik Peserta Didik

Zamaluddin Sembiring^{1*}, Rizky Seni Utami²

^{1,2} Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah Medan, Indonesia

zamal1967@umnaw.ac.id^{1*}, riskys.utami@gmail.com²

Alamat: Jl. Garu II A No.93, Harjosari I, Kec. Medan Amplas, Kota Medan, Sumatera Utara 20147

Korespondensi penulis: zamal1967@umnaw.ac.id

Abstract. *This study aims to analyze the role of fitness development in shaping the discipline and physical resilience of students at UPT SPF SD Negeri 107405 Sei Rotan. The research is motivated by the importance of holistic character education at the elementary level, where fitness does not only focus on physical fitness, but mental formation and discipline. This research uses a qualitative approach with a case study design, involving observation, interviews, and documentation. The results showed that structured activities, such as morning gymnastics, flag ceremonies, and scouting, succeeded in integrating the values of discipline, physical and mental resilience contextually. Students not only become fitter, but also show improvements in time discipline, cooperation, and resilience to challenges. This finding is strengthened by the testimony of teachers stating that routine habituation in the classroom creates a school culture that is conducive to character development. This study recommends the development of more creative and collaborative wellness programs involving parents and the community. The implications of this research provide a practical contribution to strengthening character education in elementary schools through a close approach.*

Keywords: *Coaching, Discipline, Fitness, Physical Endurance, Students*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran pembinaan kesemaptaan dalam membentuk disiplin dan ketahanan fisik peserta didik di UPT SPF SD Negeri 107405 Sei Rotan. Penelitian dilatarbelakangi pentingnya pendidikan karakter yang holistik di tingkat dasar, di mana kesemaptaan tidak hanya berfokus pada kebugaran jasmani, tetapi pembentukan mental dan kedisiplinan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, melibatkan observasi, wawancara, serta dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan kegiatan terstruktur, seperti senam pagi, upacara bendera, dan pramuka berhasil mengintegrasikan nilai-nilai disiplin, ketahanan fisik, dan mental secara kontekstual. Siswa tidak hanya menjadi lebih bugar, tetapi juga menunjukkan peningkatan dalam kedisiplinan waktu, kerja sama, dan ketahanan menghadapi tantangan. Temuan ini diperkuat testimoni guru menyatakan pembiasaan rutin dalam kesemaptaan menciptakan budaya sekolah yang kondusif untuk pengembangan karakter. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan program kesemaptaan yang lebih kreatif dan kolaboratif melibatkan orang tua serta masyarakat. Implikasi penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi penguatan pendidikan karakter di sekolah dasar melalui pendekatan kesemaptaan.

Kata kunci: Pelatihan, Disiplin, Kebugaran, Daya Tahan Fisik, Siswa

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan dasar tidak hanya bertujuan untuk mengembangkan aspek kognitif siswa, tetapi juga harus memperhatikan pembentukan karakter, kedisiplinan, dan ketahanan fisik (Mukhlis, 2024). Salah satu upaya yang dilakukan melalui pembinaan kesemaptaan, sebagai pendekatan holistik dalam membangun keseimbangan antara kesehatan jasmani dan mental. Seperti di UPT SPF SD Negeri 107405 Sei Rotan, pembinaan kesemaptaan menjadi bagian penting dari proses pendidikan, walaupun tidak dilaksanakan secara militeristik. Kegiatan ini bersifat edukatif dan bertujuan membentuk siswa yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi tangguh secara fisik dan mental. Dalam pendidikan

modern yang penuh tantangan, kesempatan menjadi landasan penting untuk mempersiapkan siswa menghadapi berbagai dinamika kehidupan, baik di sekolah maupun di masyarakat (Saputra, 2024).

Pembinaan kesempatan di sekolah dasar memiliki peran dalam menciptakan generasi yang disiplin, *resilient*, dan berdaya tahan fisik yang baik. Penelitian sebelumnya (Suhartoyo dkk., 2019) menunjukkan siswa SMP di daerah dataran tinggi Kedungbanteng dan Baturraden, Kabupaten Banyumas, memiliki kesempatan didominasi pada aktivitas olah fisik sehingga tingkat kebugaran jasmani yang tergolong cukup untuk siswa putra dan kurang untuk siswa putri. Rata-rata kebugaran siswa putra lebih baik dibandingkan siswa putri. Namun, masih ada kesenjangan dalam implementasi program kesempatan di banyak sekolah terutama di sekolah dasar, di mana kegiatan fisik seringkali hanya bersifat insidental tanpa pendekatan sistematis yang mendukung pembentukan karakter. Pada praktiknya, UPT SPF SD Negeri 107405 Sei Rotan, walaupun telah ada upaya mengintegrasikan kesempatan melalui kegiatan seperti upacara bendera dan olahraga rutin, belum ada evaluasi secara mendalam mengenai sejauh mana program ini efektif dalam membentuk disiplin dan ketahanan fisik siswa. Hal ini yang menunjukkan urgensi penelitian untuk menganalisis dampak pembinaan kesempatan secara komprehensif di sekolah tersebut terhadap siswanya.

Selain itu, pembinaan kesempatan juga berkaitan erat pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional siswa (Irwan, 2021). Kegiatan seperti pramuka dan kerja kelompok dalam olahraga melatih siswa untuk berkolaborasi, memimpin, dan mengelola emosi dalam situasi menantang. Namun, penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada aspek fisik kesempatan (Suhartoyo dkk., 2019), sementara dampaknya terhadap ketahanan mental dan kedisiplinan masih kurang dieksplorasi. Padahal, dalam era di tantangan psikologis, seperti stres akademik dan pengaruh negatif teknologi semakin meningkat, pembentukan mental yang tangguh diperlukan. Penelitian ini berupaya mengisi *gap* tersebut dengan menganalisis bagaimana pembinaan kesempatan di UPT SPF SD Negeri 107405 Sei Rotan tidak hanya meningkatkan kebugaran, tetapi juga mampu dalam membentuk disiplin dan ketahanan fisik-mental siswa secara terencana dan terpadu.

Kegiatan seperti senam pagi, upacara bendera, dan pramuka telah menjadi rutinitas di sekolah ini, tetapi belum ada pendokumentasian yang sistematis mengenai bagaimana aktivitas tersebut berkontribusi pada pembentukan karakter siswa. Misalnya, upacara bendera tidak hanya melatih kedisiplinan dalam hal ketepatan waktu, tetapi juga menanamkan nilai-nilai nasionalisme (Widyatama, 2023). Sementara itu, pramuka yang

mengajarkan kemandirian dan kecintaan terhadap alam, yang merupakan aspek penting dalam pendidikan karakter (Antika dkk., 2024). Penelitian ini akan mengkaji sejauh mana program-program tersebut terintegrasi dalam membentuk karakter siswa yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga mampu memiliki sikap disiplin, tangguh, dan berkarakter kuat. Sehingga temuan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pengembangan model pembinaan kesemestaan yang lebih terstruktur di sekolah dasar yang lainnya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mampu menganalisis peranan dari pembinaan kesemestaan di UPT SPF SD Negeri 107405 Sei Rotan dalam membentuk sikap disiplin dan ketahanan fisik peserta didik. Penelitian juga diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis bagi sekolah dalam mengoptimalkan program kesemestaan, sekaligus juga mampu dalam berkontribusi pada pengembangan literatur pendidikan jasmani dan pembentukan karakter di sekolah tingkat dasar. Sehingga penelitian ini tidak hanya memiliki nilai akademis saja, tetapi juga relevansi praktis dalam upaya menciptakan generasi muda yang sehat, disiplin, dan siap menghadapi tantangan masa depan.

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep kesemestaan dalam lingkungan pendidikan dasar merupakan pendekatan holistik yang mengolaborasikan pembinaan, baik secara fisik, mental, dan karakter. Kesemestaan tidak hanya mengacu pada ketahanan fisik semata, tetapi juga mencakup kedisiplinan dan kesiapan mental seseorang menghadapi berbagai tantangan (Burhanudin dkk., 2018). Pada lingkungan sekolah dasar, seperti di UPT SPF SD Negeri 107405 Sei Rotan, implementasi kesemestaan dilakukan melalui kegiatan yang bersifat edukatif dan integratif, berbeda dengan pendekatan militer yang lebih ketat seperti yang dilakukan di sekolah militer maupun *Boarding School*. Kesemestaan dalam pendidikan sendiri bertujuan untuk membentuk individu yang tidak hanya cerdas secara akademik tetapi juga memiliki ketahanan fisik dan mental yang baik (Mutaqin, 2023). Konsep ini sejalan teori pendidikan karakter, menekankan penanaman nilai-nilai moral, kedisiplinan, dan pengendalian diri dalam proses pendidikan (Lickona, 2013).

Pembinaan ketahanan fisik sebagai komponen utama kesemestaan memiliki peran dalam mendukung keberhasilan belajar siswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan (Suhartoyo dkk., 2019) siswa SMP di daerah dataran tinggi Kedungbanteng dan Baturraden memiliki tingkat kebugaran jasmani cukup untuk siswa putra dan kurang untuk siswa putri, dengan rata-rata kebugaran putra lebih baik. Kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian terhadap kebugaran jasmani siswa sebagai penunjang prestasi akademik dan non-

akademik. Sehingga diperlukan program pendidikan jasmani yang menyenangkan dan multilateral untuk mendorong siswa aktif berolahraga dan meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Latihan fisik yang terstruktur mampu mencegah masalah kesehatan seperti obesitas dan gangguan metabolik pada anak usia sekolah (Sudargo dkk., 2018). Pada UPT SPF SD Negeri 107405 Sei Rotan, pembinaan fisik dilakukan melalui rutinitas senam pagi, permainan tradisional, dan kegiatan olahraga yang terprogram disesuaikan dengan perkembangan usia siswa. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan daya tahan tubuh, tetapi juga melatih koordinasi motorik dan keterampilan gerak dasar yang penting bagi pertumbuhan anak (Sepriadi, 2023).

Aspek kedisiplinan dalam kesempataan pendidikan berkembang melalui pembiasaan dan rutinitas terstruktur. Pembentukan karakter disiplin di sekolah dasar dapat dilakukan melalui kegiatanm, seperti upacara bendera, piket kelas, dan kepatuhan terhadap jadwal pembelajaran. Menurut teori behaviorisme, kedisiplinan terbentuk melalui proses pembiasaan (*habituation*) dan penguatan positif (*positive reinforcement*) (Wandira & Muharam, 2022). Pada lingkungan sekolah, penerapan *reward system* untuk perilaku disiplin dan konsistensi dalam menegakkan aturan menjadi faktor penting dalam internalisasi nilai-nilai kedisiplinan (Andhika, 2024). Kegiatan upacara bendera mingguan di UPT SPF SD Negeri 107405 Sei Rotan misalnya, tidak hanya melatih ketertiban tetapi juga menanamkan nilai-nilai kebangsaan dan penghormatan terhadap simbol negara. Pembinaan disiplin semacam ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional yang menekankan pembentukan karakter peserta didik (Putri dkk., 2024).

Kesiapan mental sebagai komponen kesempataan yang tidak kalah pentingnya dalam pendidikan dasar. Kesiapan mental mencakup kemampuan mengelola emosi, menghadapi tekanan, dan menjaga fokus dalam berbagai situasi (Riza & Yoto, 2023). Pada UPT SPF SD Negeri 107405 Sei Rotan, pembinaan mental dilakukan melalui kegiatan seperti "Panggung Ekspresi" yang melatih kepercayaan diri siswa, serta latihan pernapasan dan relaksasi untuk mengelola stres. Pendekatan ini sesuai *Emotional intelligence* yang menekankan pentingnya pengenalan dan pengelolaan emosi sejak dini (Sina & Asyam, 2025). Pembelajaran berbasis masalah di sekolah juga turut berkontribusi dalam melatih ketahanan mental siswa melalui tantangan pemecahan masalah secara mandiri dan kolaboratif (Widyatama dkk., 2024).

Integrasi nilai kebangsaan dan kebersamaan dalam program kesempataan menambah dimensi penting dalam pembentukan karakter siswa. Kegiatan pramuka dan upacara bendera di UPT SPF SD Negeri 107405 Sei Rotan tidak hanya melatih fisik dan disiplin,

tetapi juga menanamkan nilai-nilai nasionalisme dan kerja sama. Pendidikan karakter harus mencakup pengembangan nilai-nilai kebangsaan sebagai bagian dari penguatan jati diri bangsa (Iriany, 2014). Kegiatan kesemaptan yang melibatkan kerja kelompok dan kolaborasi antar siswa efektif dalam mengembangkan keterampilan sosial seperti empati, toleransi, dan kemampuan bekerja sama. Nilai-nilai ini menjadi semakin relevan di era globalisasi dimana kemampuan berinteraksi dan bekerja sama menjadi keterampilan esensial (Judijanto dkk., 2025). Untuk pembinaan kesemaptan di tingkat sekolah dasar seperti yang dilaksanakan di UPT SPF SD Negeri 107405 Sei Rotan memiliki dasar konseptual yang kuat. Pendekatan secara terpadu yang mencakup aspek fisik, mental, dan karakter melalui berbagai macam kegiatan terstruktur menunjukkan efektivitas dalam membentuk siswa yang tidak hanya sehat secara jasmani, tetapi juga memiliki ketahanan mental dan kedisiplinan yang baik. Implementasi dari program kesemaptan yang berkelanjutan dan evaluatif menjadi kunci keberhasilan dalam mencapai tujuan pendidikan karakter secara holistik.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk mampu mengkaji secara mendalam implementasi pembinaan kesemaptan di UPT SPF SD Negeri 107405 Sei Rotan. Pendekatan kualitatif dipilih karena sesuai untuk mengeksplorasi fenomena sosial secara holistik dalam *setting* alaminya, dimana peneliti memahami makna, pengalaman, dan persepsi menyeluruh (Sugiyono, 2017). Desain studi kasus dalam penelitian ini diterapkan karena memungkinkan peneliti memfokuskan kajian pada suatu kasus tertentu secara mendalam dan rinci, yaitu program pembinaan kesemaptan di sekolah tersebut, dengan batasan analisis pada aspek pembentukan disiplin dan ketahanan fisik peserta didik. Studi kasus ini bersifat instrumental dimana kasus tertentu dipelajari memberikan pemahaman mengenai isu yang lebih luas (Sugiyono, 2017), terkait pendidikan karakter di sekolah dasar. Populasi dalam penelitian ini yang mencakup seluruh warga sekolah di UPT SPF SD Negeri 107405 Sei Rotan, dengan sampel purposif yang melibatkan sebanyak 3 siswa dari kelas 4-6 dan 3 guru sebagai informan kunci.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi (Sugiyono, 2017). Observasi dilakukan terhadap kegiatan kesemaptan, seperti senam pagi, upacara bendera, dan latihan pramuka, dimana peneliti terlibat langsung untuk mengamati perilaku, interaksi, dan dinamika yang terjadi selama kegiatan. Wawancara semi-terstruktur dilakukan terhadap lima orang siswa yang dipilih secara

purposif dari kelas 4 hingga 6, serta dua orang guru terlibat langsung dalam pelaksanaan program kesemaptan. Wawancara ini bertujuan untuk menggali pengalaman, persepsi, dan pemahaman informan tentang dampak program kesemaptan terhadap pembentukan karakter siswa. Dokumentasi meliputi analisis terhadap rencana pembelajaran, foto kegiatan, jurnal kegiatan, dan dokumen yang relevan dengan program kesemaptan di sekolah. Analisis data dilakukan mengikuti model interaktif Miles dan Huberman (Sugiyono, 2017), meliputi empat tahapan. Tahap pertama, pengumpulan data dimana informasi dari observasi, wawancara, dan dokumen dikumpulkan dan diorganisir secara sistematis. Tahap kedua, reduksi data melibatkan seleksi, pemfokusan, penyederhanaan, dan transformasi data kasar menjadi informasi yang lebih terstruktur. Tahap ketiga, penyajian data dimana informasi direduksi disajikan dalam narasi deskriptif dan matriks kategorisasi untuk mempermudah interpretasi. Tahap terakhir, penarikan kesimpulan dimana peneliti yang melakukan verifikasi dan interpretasi terhadap pola yang muncul dari data untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menerapkan teknik triangulasi yang salah satunya dengan triangulasi metode (menguji konsistensi temuan dari berbagai teknik pengumpulan data seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi). Selain itu, dilakukan juga *member check* dimana hasil interpretasi dikonfirmasi kembali kepada partisipan penelitian memastikan akurasi pemahaman peneliti (Candela, 2019). Penelitian ini yang mengutamakan kedalaman pemahaman kontekstual daripada generalisasi, dengan tetap memperhatikan aspek-aspek etika penelitian termasuk prinsip kerahasiaan, sukarela, dan perlindungan identitas.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Transformasi Nilai-nilai Kesemaptan dalam Pendidikan Dasa

Pada UPT SPF SD Negeri 107405 Sei Rotan, kesemaptan mengalami transformasi menarik dari awalnya yang militeristik menjadi pendekatan pendidikan yang lebih sesuai anak usia sekolah dasar. Sekolah ini mengadaptasi prinsip kesemaptan, seperti disiplin, ketahanan fisik, dan kesiapan mental kegiatan sehari-hari yang edukatif, menyenangkan, dan kontekstual bagi peserta didik. Senam pagi yang dilaksanakan secara rutin tidak lagi sekadar aktivitas fisik biasa, tetapi telah berkembang menjadi media pembentukan karakter, di mana siswa tidak hanya bergerak menjaga kebugaran, tetapi juga belajar tentang konsistensi, kerja sama tim, dan tanggung jawab. Setiap gerakan senam dirancang melatih koordinasi tubuh dan mengasah kemampuan siswa dalam mengikuti instruksi. Guru dengan

kreatif menyisipkan nilai-nilai moral melalui yel-yel penyemangat yang mengandung pesan-pesan positif tentang kerja keras, semangat pantang menyerah, dan saling menghargai. "Kami membuat yel-yel dan gerakan kreatif agar anak-anak tidak merasa bosan, kaku, dan monoton, tetapi mereka belajar tentang pentingnya kerapian dan koordinasi," ujar guru Pendidikan Jasmani.

Selain itu, kegiatan upacara bendera pun mengalami penyesuaian bermakna. Tidak lagi menjadi sekadar rutinitas formal yang kaku, upacara ini berubah menjadi momen pembelajaran yang penuh makna. Siswa tidak hanya berlatih baris-berbaris dengan rapi, tetapi juga diajak untuk merenungkan nilai kebangsaan, sejarah perjuangan para pahlawan, serta arti penting persatuan dan kesatuan. Guru-guru dengan sengaja menyelipkan cerita inspiratif tentang tokoh-tokoh nasional saat amanat, sehingga siswa tidak hanya menghafal prosedur upacara, tetapi benar-benar memahami makna di balik setiap gerakan dan lagu yang dinyanyikan. Beberapa siswa bahkan mulai menunjukkan sikap yang lebih hormat saat upacara berlangsung, berdiri lebih tegak, dan menyanyikan lagu Indonesia Raya dengan penghayatan. Perubahan sikap ini menunjukkan bahwa nilai-nilai kesemaptaan tidak hanya melekat pada aspek fisik, tetapi juga meresap ke dalam kesadaran dan karakter mereka.

Sekolah juga mengintegrasikan nilai-nilai kesemaptaan ke dalam kegiatan akademik dan ekstrakurikuler lainnya. Dalam pelajaran olahraga, misalnya, guru tidak hanya mengajarkan teknik dasar permainan, tetapi juga menekankan pentingnya sportivitas, menghargai lawan, dan bekerja sama dalam tim. Sementara itu, kegiatan pramuka menjadi ajang bagi siswa untuk mengasah kemandirian, kepemimpinan, dan ketahanan mental melalui acara perkemahan dan permainan kelompok. Guru pembina pramuka sering kali bercerita tentang perubahan sikap siswa yang awalnya canggung bekerja sama, tetapi kini mampu berkomunikasi dengan baik dan mengambil inisiatif dalam menyelesaikan masalah. Hal ini membuktikan pendekatan kesemaptaan yang menyenangkan dan adaptif ternyata mampu menumbuhkan sikap-sikap positif yang lebih alami dan berkelanjutan pada diri siswa.

Dampak Holistik Pembinaan Kesemaptaan terhadap Perkembangan Siswa

Pembinaan kesemaptaan di sekolah ini memberikan dampak mendalam dan menyeluruh terhadap perkembangan siswa, mencakup aspek fisik, mental, dan sosial terintegrasi. Dampak-dampak ini tidak hanya terlihat dalam jangka pendek, tetapi telah membentuk pola perilaku dan karakter siswa yang berkelanjutan. Perubahan fisik pada

siswa yang mengikuti program kesemaptaan secara rutin terlihat. Guru-guru melaporkan siswa-siswa tersebut menunjukkan peningkatan kebugaran yang konsisten dari waktu ke waktu. Tidak hanya sekadar menjadi lebih kuat dan lincah, perubahan ini berdampak sistemik pada aktivitas belajar mereka sehari-hari. Siswa yang sebelumnya mudah mengantuk di jam pelajaran pagi, kini mampu menjaga konsentrasi dengan lebih baik. Yang dulunya sering mengeluh lelah saat pelajaran olahraga, sekarang justru menjadi yang paling antusias mengikuti berbagai aktivitas fisik. Wali kelas dari kelas 4 menceritakan pengalaman transformatif seorang siswanya: "Ada seorang siswa yang dulu terlihat lesu dan tidak bersemangat. Setiap istirahat pertama, dia pasti sudah mengeluh lelah. Namun, seiring berjalannya waktu mengikuti senam pagi dan permainan tradisional, perubahan pada dirinya sangat mencolok. Tidak hanya stamina fisiknya meningkat drastis, tapi semangat belajarnya pun ikut terdongkrak."

Pada kondisi mental, kesemaptaan berhasil menciptakan transformasi psikologis yang signifikan pada siswa. Kegiatan "Panggung Ekspresi" yang sebelumnya menjadi momok bagi banyak siswa karena mengharuskan mereka tampil di depan umum, kini telah berubah menjadi ajang yang dinanti-nantikan. Proses ini tidak terjadi instan, melainkan melalui pembinaan bertahap yang penuh kesabaran dari para guru. Selain itu, ketahanan mental siswa juga terlihat dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Banyak siswa sebelumnya mudah menyerah saat menghadapi soal sulit, sekarang menunjukkan sikap pantang menyerah dan kemampuan *problem solving* yang lebih baik. Guru-guru mengaitkan perkembangan ini dengan pola pikir bertumbuh (*Growth mindset*) yang secara tidak langsung tertanam melalui berbagai tantangan dalam kegiatan kesemaptaan. Aspek sosial siswa juga berkembang pesat melalui berbagai kegiatan kelompok dalam program kesemaptaan. Permainan tradisional seperti gobak sodor dan benteng-an ternyata tidak hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi menjadi media yang efektif untuk mengajarkan nilai-nilai sosial yang penting. Kegiatan pramuka menjadi wadah lain yang efektif mengembangkan keterampilan sosial siswa. Dalam berbagai kegiatan perkemahan dan penjelajahan, siswa belajar tentang kepemimpinan, tanggung jawab, dan empati. Seorang siswa yang dulunya cenderung individualis, melalui kegiatan pramuka belajar untuk peduli terhadap teman-temannya. Mereka mulai terbiasa membantu teman yang kesulitan, berbagi peralatan, dan bekerja sama menyelesaikan masalah.

Keunikan pembinaan kesemaptaan di sekolah terletak kemampuannya mengintegrasikan ketiga aspek perkembangan secara fisik, mental, dan sosial secara harmonis. Seorang guru BK menjelaskan: "Ketika siswa mengikuti senam pagi, biasanya

mereka tidak hanya melatih fisik, tetapi juga belajar disiplin (mental) dan kerja sama (sosial). Saat mengikuti pramuka, mereka mengembangkan ketahanan fisik, mental pantang menyerah, dan kemampuan bersosialisasi." Seperti ditunjukkan pada Gambar 1. di bawah ini.



Gambar 1. Siswa Melakukan Aktivitas Kedisiplinan Sebelum Pelajaran

Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2025

Pendekatan ini yang membuat dampak program kesemaptan menjadi begitu mendalam dan berkelanjutan. Perubahan yang terjadi pada siswa bukan perubahan parsial atau sementara, melainkan transformasi menyeluruh yang membentuk karakter mereka secara utuh. Guru-guru melaporkan bahwa siswa yang aktif dalam program kesemaptan cenderung menunjukkan perkembangan positif yang konsisten dalam berbagai aspek kehidupan sekolah. Pembinaan kesemaptan di sekolah ini membuktikan pendekatan pendidikan yang menyentuh seluruh dimensi perkembangan anak mampu menciptakan generasi yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga tangguh secara mental dan memiliki kesadaran sosial yang tinggi. Transformasi yang dialami oleh para siswa menjadi bukti nyata bahwa investasi dalam pembinaan karakter melalui kesemaptan memberikan hasil yang signifikan dan berjangka panjang.

Integrasi Nilai-nilai Karakter dalam Setiap Aktivitas

Keunggulan pembinaan kesemaptan di sekolah ini terletak pada kemampuan para guru mengintegrasikan nilai-nilai karakter secara alami dalam setiap aktivitas. Tidak ada kegiatan yang hanya berfokus pada aspek fisik semata, melainkan selalu dikaitkan dengan penanaman nilai-nilai kehidupan yang lebih dalam. Saat senam pagi, misalnya, seorang guru tidak sekadar memperbaiki gerakan siswa, tetapi juga menanamkan pentingnya kedisiplinan, konsistensi, dan kepedulian terhadap teman. "Bu Guru selalu bilang, kalau

ada teman yang kesulitan mengikuti gerakan, kita harus membantu, bukan menertawakan," perwakilan dari siswa kelas 5, tentang pengalamannya selama mengikuti senam rutin. Selain itu, kegiatan pramuka menjadi bukti nyata bagaimana nilai-nilai karakter diajarkan melalui pengalaman secara langsung. Dalam perkemahan dan penjelajahan, siswa tidak hanya belajar tentang *survival skills*, tetapi juga tentang tanggung jawab, kerja sama, dan kepemimpinan. "Waktu kemah kemarin, kelompokku dapat tugas masak nasi. Awalnya berantakan karena kami tidak kompak, tapi akhirnya berhasil juga setelah belajar bagi tugas," ungkap perwakilan siswa dari kelas 4. Pengalaman seperti ini, menurut pembina pramuka, yang mengajarkan siswa bahwa proses sama pentingnya dengan hasil. Nilai-nilai tersebut yang kemudian akan terbawa dalam kesehariannya mereka, baik di sekolah maupun di rumah bahkan di masyarakat.

Pelaksanaan program kesemaptaan dihadapkan berbagai tantangan yang membutuhkan solusi kreatif. Tantangan utama adalah menjaga konsistensi program di tengah tuntutan akademik yang padat. Guru-guru berpikir keras untuk menemukan cara mengintegrasikan pembelajaran dengan kegiatan fisik. "Kami mencoba membuat permainan matematika dengan gerakan, atau menghafal pelajaran sambil senam ringan," jelas wali kelas dari kelas 6. Upaya ini yang ternyata disambut positif siswa. "Asyik sekali belajar sambil gerak-gerak. Tidak cepat mengantuk," kata perwakilan siswa kelas 6, dengan semangat. Keragaman kemampuan fisik siswa juga menjadi tantangan tersendiri. Sekolah menekankan pendekatan personal yang lebih inklusif. "Tidak semua anak bisa lari cepat atau *push-up* sempurna. Yang penting semangat dan usaha mereka," tegas guru Pendidikan Jasmani. Pendekatan ini membuat siswa yang awalnya minder menjadi lebih percaya diri dan berani mengeksplorasi dirinya. Ke depan, sekolah ini berkomitmen untuk memperluas dampak program dengan melibatkan keluarga siswa dan masyarakat. Rencana kegiatan seperti senam keluarga terjadwal dan kerja bakti lingkungan diharapkan dapat memperkuat jejaring pendidikan karakter yang lebih luas. "Kami ingin nilai-nilai kesemaptaan tidak hanya hidup di sekolah, tapi menjadi bagian dari budaya masyarakat," harap Kepala Sekolah. Dukungan orang tua seorang siswa kelas 4 semakin menguatkan hal ini: "Senang sekali diajak *Parenting* dan berkegiatan bersama di sekolah. Anak-anak belajar bahwa menjaga kebersihan adalah tanggung jawab bersama." Sinergi yang terbangun guru, siswa, orang tua, dan masyarakat ini menjadi fondasi kokoh untuk menciptakan generasi yang tidak hanya sehat secara jasmani, tetapi juga memiliki karakter kuat dan kesadaran sosial yang tinggi. Pembinaan kesemaptaan berkelanjutan diharapkan melahirkan insan-insan unggul yang akan menjadi agen perubahan positif di tengah masyarakat, membawa nilai

kedisiplinan, ketahanan, dan kebersamaan ke dalam setiap aspek kehidupan mereka di masa depan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian ini, disimpulkan pembinaan kesemaptan di UPT SPF SD Negeri 107405 Sei Rotan berhasil mengintegrasikan aspek fisik, mental, dan karakter melalui kegiatan terstruktur seperti senam pagi, upacara bendera, dan ekstrakurikuler pramuka. Program ini tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani siswa saja, tetapi juga membentuk kedisiplinan, ketahanan mental, serta nilai-nilai kebersamaan dan kebangsaan. Pembiasaan rutin dalam kesemaptan mewujudkan generasi siswa yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi tangguh secara psikologis dan berkarakter mulia. Namun, perlu mengoptimalkan program ini ke depan, dengan cara sekolah mengembangkan variasi kegiatan yang kreatif dan sesuai perkembangan usia siswa, misalnya memperkaya permainan tradisional atau kegiatan *outbound* edukatif. Selain itu, kolaborasi orang tua dan masyarakat ditingkatkan melalui program penyuluhan kesehatan, *workshop* pendidikan anak, atau kegiatan kebugaran bersama, sehingga nilai-nilai kesemaptan dapat menjadi budaya yang tertanam tidak hanya di sekolah, tetapi juga di rumah dan lingkungan sosial. Melalui kerja sama yang kuat antara sekolah, keluarga, dan masyarakat, pembinaan kesemaptan akan semakin efektif dalam mencetak generasi penerus bangsa.

DAFTAR REFERENSI

- Andhika, A. C. S. (2024). Penerapan reward dan punishment sistem poin untuk peningkatan kedisiplinan siswa. *Aflah Consilia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 58–68. <https://doi.org/10.56997/aflahconsilia.v3i1.1603>
- Antika, W., Ayunda, R., Hasibuan, W. A., & Nainggolan, M. G. (2024). Ekstrakurikuler pramuka untuk membentuk karakter siswa sekolah dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(3), 202–209. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.3080>
- Burhanudin, S., Isfianadewi, D., & Subkhan, M. (2018). *Analisis kesamaptan jasmani prajurit di lingkungan Akademi Militer Magelang* (Tesis, STIE Widya Wiwaha).
- Candela, A. G. (2019). Exploring the function of member checking. *The Qualitative Report*, 24(3), 619–628. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2019.3726>
- Iriany, I. S. (2014). Pendidikan karakter sebagai upaya revitalisasi jati diri bangsa. *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 8(1), 54–85. <https://doi.org/10.52434/jp.v8i1.71>
- Irwan, I. (2021). Pengaruh masa pandemi terhadap pembinaan kesamaptan bagi taruna pelayaran program boarding school. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 206–214. https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/2816/

- Judijanto, L., Hartati, T., Apriyanto, A., Pamangin, W. W., & Haluti, F. (2025). *Pendidikan abad 21: Menyambut transformasi dunia pendidikan di era society 5.0*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Lickona, T. (2013). Character education: The cultivation of virtue. In *Instructional-design theories and models* (pp. 591–612). Routledge.
- Mukhlis, M. (2024). Signifikansi dan kontribusi guru pendidikan agama Islam dalam pembentukan karakter siswa di lingkungan sekolah. *Integrated Education Journal*, 1(1), 22–42. <https://barkah-ilmi-fiddunya.my.id/ojs/index.php/iej/article/view/2>
- Mutaqin, R. (2023). *Anak IT juga bisa jadi tentara*. Nas Media Pustaka.
- Putri, W., Kurniawan, M. A., & Nuraini, N. (2024). Peran guru dalam membentuk karakter siswa: (Studi kasus di MI Al-Khoeriyah Bogor). *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(4), 1–14. <https://doi.org/10.37329/metta.v4i4.3617>
- Riza, F., & Yoto, Y. (2023). Membangun kecerdasan emosional siswa SMK untuk menjawab tantangan industri modern. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 8(4), 940–947. <https://doi.org/10.28926/briliant.v8i4.1643>
- Saputra, W. C. (2024). Integrasi nilai-nilai keislaman dalam pendidikan di SMA Al Hikmah Boarding School Batu Malang: Pendekatan dan implementasi. *Al-Nizam: Indonesian Journal of Research and Community Service*, 2(2). <https://journal.muntahanoorinstitute.com/index.php/al-nizam/article/view/114>
- Sepriadi, S. S. (2023). *Model permainan bagi kebugaran jasmani siswa sekolah dasar*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Sina, I., & Asyam, M. (2025). Emotional intelligence in the formation of children's character. *Diplomasi: Jurnal Demokrasi, Pemerintahan dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(1), 1–6. <https://diplomasi.pdfaii.or.id/index.php/i/article/view/48>
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). *Pola makan dan obesitas*. UGM Press.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi kebugaran jasmani siswa SMP di daerah dataran tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(1), 8–17. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>
- Wandira, A., & Muharam, A. (2022). Strengthening character education through daily habituation activities. In *International Conference on Elementary Education* (Vol. 4, No. 1, pp. 59–71). <http://proceedings2.upi.edu/index.php/icee/article/view/1973>
- Widyatama, P. R. (2023). Penanaman nilai karakter cinta tanah air pada siswa di SMP PGRI 1 Buduran. *Jurnal Ekonomi, Manajemen, Bisnis, dan Sosial (EMBISS)*, 3(2), 174–187. <https://www.embiss.com/index.php/embiss/article/view/213>
- Widyatama, P. R., Uyun, Q., Risky, E. A., Ngene, P. K., Lestari, A. W. D., Jannah, A. N., Syaifudin, M., & Sari, M. M. K. (2024). Upaya meningkatkan minat belajar pendidikan Pancasila melalui model Problem Based Learning (PBL) pada siswa kelas VIII SMPN 16 Surabaya. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(3), 1305–1322. <https://doi.org/10.31004/irje.v4i3.1023>