



Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gis>

Volume 3, Nomor 1 Maret 2025

e-ISSN: 3031-3961

DOI.10.35458

Pendidikan Jasmani Sebagai Sarana Untuk Membangun Karakter Dan Disiplin Siswa

Sudirman¹

¹ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Email: sudirman@unm.ac.id

Artikel info	Abstrak
Received: 02-03-2025	Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat krusial dalam proses pembentukan karakter dan disiplin siswa. Kegiatan fisik yang dilakukan secara terstruktur dalam pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap pembentukan karakter siswa, seperti kedisiplinan, kerjasama, kepemimpinan, dan rasa tanggung jawab. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani berfungsi sebagai sarana untuk membekali siswa dengan nilai-nilai positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Jurnal ini bertujuan untuk mengeksplorasi kontribusi pendidikan jasmani dalam membangun karakter dan disiplin siswa. Melalui tinjauan berbagai studi kasus, data statistik yang relevan, serta pendapat pakar pendidikan di Indonesia, artikel ini menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani dapat menjadi fondasi yang kuat dalam mengembangkan sikap dan perilaku positif siswa. Selain itu, jurnal ini juga mengidentifikasi tantangan dan peluang dalam implementasi pendidikan jasmani yang efektif di sekolah-sekolah di Indonesia.
Revised: 010-03-2025	
Accepted: 20-03-2025	
Published, 30-03-2025	

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Pembentukan Karakter, Disiplin Siswa, Kerjasama

artikel global jurnal Sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kurikulum pendidikan nasional Indonesia. Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan jasmani berperan penting dalam mengembangkan sikap, keterampilan, serta pengetahuan siswa melalui aktivitas fisik. Tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga untuk menanamkan nilai-nilai karakter yang akan membentuk individu yang lebih baik dalam kehidupan sosial, masyarakat, dan bangsa. Dalam

konteks ini, pendidikan jasmani bukan hanya sebuah kegiatan fisik yang mengutamakan prestasi, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun karakter dan disiplin siswa.

Secara umum, pendidikan jasmani memberikan peluang bagi siswa untuk mengembangkan berbagai aspek, mulai dari aspek fisik, sosial, hingga psikologis. Namun, jika dilihat dari sudut pandang yang lebih luas, pendidikan jasmani memiliki dampak yang sangat besar terhadap pembentukan karakter dan disiplin siswa. Hal ini juga didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa siswa yang aktif dalam pendidikan jasmani cenderung memiliki disiplin yang lebih baik serta karakter yang lebih positif dibandingkan dengan siswa yang tidak terlibat dalam kegiatan fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemdikbud, 2020) mengungkapkan bahwa siswa yang rutin berpartisipasi dalam pendidikan jasmani menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam hal disiplin, kepatuhan terhadap aturan, serta nilai-nilai seperti kerjasama, tanggung jawab, dan sportivitas.

Pentingnya pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter siswa semakin relevan mengingat tantangan zaman yang semakin kompleks, terutama dalam membentuk generasi muda yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga memiliki karakter yang baik. Karakter yang baik mencakup berbagai nilai luhur seperti kejujuran, tanggung jawab, empati, dan rasa hormat terhadap orang lain. Selain itu, disiplin juga merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan dari pembentukan karakter yang baik, karena disiplin adalah kemampuan untuk mengatur diri sendiri, mematuhi aturan, dan memiliki komitmen yang tinggi dalam menjalankan tugas atau tanggung jawab.

Pendidikan jasmani memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk disiplin. Sebagaimana dikemukakan oleh Daryanto (2018), seorang ahli pendidikan jasmani, disiplin dalam pendidikan jasmani mengajarkan siswa untuk mematuhi aturan yang ada dalam setiap kegiatan, baik itu aturan dalam olahraga, kegiatan ekstrakurikuler, atau dalam kehidupan sehari-hari. Daryanto menekankan bahwa disiplin yang dibentuk melalui kegiatan jasmani tidak hanya berlaku di lingkungan sekolah, tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sosial dan keluarga. Sebagai contoh, dalam olahraga tim seperti sepak bola atau bola basket, siswa belajar untuk menghormati pelatih, mengikuti instruksi dengan tepat, dan menjaga hubungan kerja sama yang baik dengan teman-teman satu tim.

Lebih lanjut, pendidikan jasmani juga memiliki peran yang signifikan dalam mengembangkan sikap kepemimpinan pada siswa. Seperti yang dijelaskan oleh Setiawan (2017), pendidikan jasmani dapat menjadi sarana bagi siswa untuk belajar bagaimana menjadi seorang pemimpin yang baik. Dalam berbagai olahraga tim, misalnya, siswa yang memiliki keterampilan lebih baik sering kali ditempatkan sebagai kapten atau pemimpin dalam tim. Tugas seorang kapten tidak hanya memimpin tim dalam bermain, tetapi juga bertanggung jawab untuk menjaga semangat tim, mengatasi konflik, serta mengarahkan tim untuk tetap berfokus pada tujuan bersama. Melalui peran ini, siswa belajar untuk menjadi pemimpin yang efektif dengan kemampuan komunikasi yang baik, empati, dan keterampilan interpersonal lainnya yang esensial dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, pendidikan jasmani juga memainkan peran yang sangat penting dalam membangun rasa tanggung jawab pada diri siswa. Setiap kegiatan olahraga atau fisik yang dilakukan oleh siswa, baik itu dalam bentuk latihan rutin, pertandingan, atau kompetisi, memerlukan komitmen dan rasa tanggung jawab yang tinggi. Menurut Sugiyono (2018), seorang pakar pendidikan di Indonesia, pendidikan jasmani mengajarkan siswa untuk bertanggung jawab tidak hanya terhadap diri sendiri, tetapi juga terhadap tim dan masyarakat di sekitarnya. Misalnya, dalam olahraga, seorang siswa yang bertanggung jawab akan meluangkan waktu untuk berlatih secara teratur, menjaga pola makan, serta berusaha meningkatkan keterampilan dan kemampuan fisiknya demi kepentingan tim.

Berdasarkan pandangan tersebut, pendidikan jasmani tidak hanya mengutamakan aspek fisik, tetapi juga dapat menjadi sarana untuk membangun karakter siswa yang lebih matang, terutama dalam hal disiplin, tanggung jawab, dan kepemimpinan. Menurut Hadi (2017), pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan individu yang seimbang secara fisik dan mental. Hadi menambahkan bahwa olahraga dan aktivitas fisik lainnya dapat membantu siswa

mengembangkan sikap positif yang nantinya akan tercermin dalam berbagai aspek kehidupan mereka, baik itu dalam kehidupan pribadi, sosial, maupun akademik.

Selain itu, pendidikan jasmani juga mampu menanamkan nilai-nilai sosial yang sangat penting, terutama dalam konteks kehidupan bermasyarakat. Sebagaimana dikemukakan oleh Rahayu (2019), pendidikan jasmani dapat membantu siswa memahami pentingnya kerja sama, saling menghargai perbedaan, dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Dalam banyak cabang olahraga, kerja sama tim sangat diperlukan untuk mencapai tujuan bersama, sehingga siswa dapat belajar untuk menghargai peran masing-masing individu dalam kelompok.

Dengan mempertimbangkan berbagai pandangan dari para ahli di atas, jelas bahwa pendidikan jasmani lebih dari sekadar kegiatan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Pendidikan jasmani adalah salah satu alat yang sangat efektif dalam membentuk karakter dan disiplin siswa. Oleh karena itu, dalam jurnal ini, kami akan mengeksplorasi bagaimana pendidikan jasmani dapat berfungsi sebagai sarana yang efektif untuk membangun karakter dan disiplin siswa, serta bagaimana hal ini dapat diterapkan dalam konteks pendidikan di Indonesia. Kami juga akan membahas tantangan-tantangan yang dihadapi dalam implementasi pendidikan jasmani di sekolah-sekolah Indonesia, serta peluang untuk meningkatkan peranannya dalam membentuk generasi muda yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga kuat secara mental dan karakter.

Melalui kajian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai manfaat pendidikan jasmani dalam membentuk karakter dan disiplin siswa, serta bagaimana pendidikan jasmani dapat dioptimalkan sebagai salah satu elemen penting dalam pendidikan yang lebih holistik dan berkesinambungan.

METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur untuk mengkaji pengaruh pendidikan jasmani terhadap karakter dan disiplin siswa. Dengan menggunakan metode ini, peneliti dapat mengumpulkan informasi dari berbagai sumber seperti jurnal akademik, buku, laporan penelitian, serta artikel ilmiah yang relevan dengan topik yang sedang dibahas. Studi literatur ini memungkinkan peneliti untuk menggali lebih dalam berbagai temuan dan teori yang telah ada sebelumnya, serta untuk mengidentifikasi kesenjangan yang mungkin ada dalam literatur mengenai hubungan antara pendidikan jasmani, karakter, dan disiplin siswa.

Selain itu, untuk memperoleh perspektif yang lebih mendalam mengenai pendidikan jasmani dalam konteks Indonesia, peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa pakar pendidikan jasmani yang berpengalaman. Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan pandangan dari para ahli mengenai implementasi pendidikan jasmani di Indonesia, khususnya dalam hal pengembangan karakter dan disiplin siswa. Pakar-pakar yang diwawancara meliputi pendidik, pengelola kurikulum, serta praktisi yang memiliki pengalaman langsung dalam pendidikan jasmani dan dapat memberikan wawasan terkait tantangan yang dihadapi serta strategi yang digunakan untuk mengatasi masalah tersebut.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan mengakses sumber-sumber primer dan sekunder yang telah terbukti kredibel. Data dari literatur ini membantu peneliti untuk membangun pemahaman yang lebih luas mengenai pengaruh pendidikan jasmani terhadap perkembangan karakter siswa, sementara wawancara dengan pakar memberikan sudut pandang praktis dan kontekstual mengenai situasi pendidikan jasmani di Indonesia.

Analisis data dilakukan dengan cara menganalisis tema-tema yang muncul dari literatur dan wawancara, menggunakan teknik analisis tematik. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola-pola tertentu yang berhubungan dengan kontribusi pendidikan jasmani terhadap pembentukan karakter dan disiplin. Dalam hal ini, peneliti memfokuskan analisis pada

tema-tema yang terkait dengan bagaimana pendidikan jasmani dapat mempengaruhi sikap, kedisiplinan, dan hubungan sosial antar siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN (BOBOT PANJANG 60%)

A. Pendidikan Jasmani dan Pembentukan Karakter

Pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga berkontribusi dalam pembentukan karakter siswa. Menurut Dr. Ahmad Sudrajat, seorang pakar pendidikan jasmani dari Universitas Pendidikan Indonesia, kegiatan fisik seperti olahraga tim dapat mengajarkan siswa tentang kerjasama dan kepemimpinan. Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Universitas Gadjah Mada, ditemukan bahwa siswa yang terlibat dalam olahraga tim menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan sosial dan karakter positif (UGM, 2021).

Statistik menunjukkan bahwa sekolah yang mengintegrasikan pendidikan jasmani dengan nilai-nilai karakter memiliki tingkat disiplin yang lebih baik. Data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menunjukkan bahwa 75% siswa yang aktif dalam pendidikan jasmani menunjukkan perilaku disiplin yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak terlibat (Kemdikbud, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dapat menjadi alat yang efektif dalam membangun karakter yang kuat di kalangan siswa.

B. Disiplin Melalui Pendidikan Jasmani

Disiplin melalui pendidikan jasmani merupakan topik yang banyak dibahas dalam kajian pendidikan. Pendidikan jasmani, yang mencakup berbagai kegiatan olahraga dan latihan fisik, menuntut siswa untuk mematuhi aturan, mengikuti jadwal, dan berkomitmen terhadap tujuan tertentu. Faktor-faktor ini berkontribusi langsung terhadap pembentukan disiplin dalam kehidupan sehari-hari siswa. Salah satu hasil utama yang dapat diamati dari pendidikan jasmani adalah peningkatan kedisiplinan siswa dalam berbagai aspek, mulai dari kedisiplinan dalam menjalankan rutinitas harian hingga tanggung jawab dalam tugas akademik.

Budi Santoso (2019) menunjukkan bahwa siswa yang terlibat aktif dalam pendidikan jasmani cenderung memiliki tingkat disiplin yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak terlibat. Santoso (2019) mengemukakan bahwa kegiatan fisik tidak hanya memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik siswa, tetapi juga membentuk sikap mental yang lebih teratur dan bertanggung jawab. Dalam pendidikan jasmani, siswa diajarkan untuk menghormati waktu, mengikuti instruksi, dan bekerja sama dalam tim, yang secara tidak langsung mengajarkan mereka untuk lebih disiplin dalam aspek kehidupan lainnya.

Sebuah studi kasus di SMA Negeri 22 Makassar, yang melibatkan 100 siswa dari berbagai kelas, juga menunjukkan adanya hubungan positif antara partisipasi dalam pendidikan jasmani dan tingkat kedisiplinan siswa. Dari hasil survei, ditemukan bahwa sekitar 80% siswa yang aktif dalam pendidikan jasmani tidak pernah terlambat datang ke sekolah dan selalu menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu. Sementara itu, hanya 50% dari siswa yang tidak terlibat dalam pendidikan jasmani yang memiliki tingkat kedisiplinan yang sama. Data ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan rasa tanggung jawab siswa terhadap waktu dan tugas mereka.

Selain itu, data observasi juga menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani secara rutin cenderung lebih terstruktur dalam kehidupan sehari-hari mereka, baik di dalam maupun di luar sekolah. Kegiatan fisik yang terorganisir dengan baik memberikan mereka pengalaman untuk bekerja di bawah tekanan, merencanakan kegiatan dengan tepat waktu, serta memahami pentingnya kesabaran dan kerja keras untuk mencapai tujuan.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat argumentasi bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan karakter, khususnya dalam meningkatkan kedisiplinan. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah untuk terus mendorong siswa agar lebih aktif dalam mengikuti pendidikan jasmani, guna membentuk karakter yang lebih baik dan disiplin dalam kehidupan sehari-hari.

C. Kerjasama dan Kepemimpinan dalam Pendidikan Jasmani

Kegiatan pendidikan jasmani sering kali melibatkan kerja sama dalam tim, yang merupakan komponen penting dalam pengembangan karakter. Melalui olahraga tim, siswa belajar untuk

bekerja sama, menghargai perbedaan, dan membangun hubungan interpersonal yang positif. Menurut Dr. Rina Wulandari, seorang psikolog pendidikan, pengalaman dalam olahraga tim dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam berkomunikasi dan berkolaborasi (Wulandari, 2021).

Data dari survei yang dilakukan oleh Lembaga Penelitian Pendidikan menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam olahraga tim memiliki kemampuan kepemimpinan yang lebih baik. Sekitar 70% siswa yang aktif dalam kegiatan olahraga melaporkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri untuk memimpin kelompok dalam proyek sekolah (LPP, 2022). Ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya membangun karakter individu, tetapi juga mempersiapkan siswa untuk menjadi pemimpin di masa depan.

D. Pengaruh Pendidikan Jasmani terhadap Kesehatan Mental

Pengaruh pendidikan jasmani terhadap kesehatan mental siswa merupakan aspek penting yang sering kali terabaikan. Selain memberikan manfaat fisik, kegiatan fisik juga memiliki dampak positif yang signifikan pada kesehatan mental siswa. Aktivitas fisik terbukti dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan suasana hati secara keseluruhan. Hal ini sangat penting karena kesehatan mental yang baik berhubungan langsung dengan kemampuan siswa untuk berfungsi secara optimal dalam kegiatan belajar di sekolah.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Universitas Hasanuddin (2021) menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam pendidikan jasmani mengalami penurunan tingkat kecemasan dan depresi. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa melalui olahraga teratur, siswa dapat merasa lebih tenang dan lebih mampu mengatasi tekanan, baik itu tekanan akademik maupun sosial. Aktivitas fisik merangsang produksi hormon endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan, yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati secara keseluruhan. Oleh karena itu, pendidikan jasmani tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga memainkan peran penting dalam menjaga kestabilan emosional dan mental siswa.

Contoh yang lebih spesifik dapat ditemukan di SMP Negeri 3 Gowa, di mana siswa yang terlibat dalam program olahraga teratur melaporkan perasaan yang lebih bahagia dan lebih fokus dalam belajar. Dari hasil survei yang dilakukan pada 120 siswa, sekitar 65% dari mereka merasa bahwa kegiatan olahraga membantu mereka mengatasi tekanan akademik yang sering dirasakan. Para siswa melaporkan bahwa olahraga memberi mereka kesempatan untuk melepaskan stres, memperbaiki suasana hati, dan kembali ke kegiatan belajar dengan pikiran yang lebih segar. Ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani bukan hanya sebagai alat untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif dalam mengatasi tantangan mental yang dihadapi siswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran ganda, yaitu memperbaiki kesehatan fisik sekaligus mendukung kesehatan mental siswa. Dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik, kita membantu mereka membangun keterampilan mental yang diperlukan untuk mengelola stres dan tantangan dalam kehidupan mereka, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Oleh karena itu, pendidikan jasmani seharusnya dianggap sebagai bagian integral dari kurikulum yang mendukung perkembangan holistik siswa, yang meliputi aspek fisik, mental, dan emosional.

SIMPULAN

Pendidikan jasmani memiliki peran yang krusial dalam membentuk karakter dan disiplin siswa. Selain manfaat kesehatan, kegiatan fisik yang terstruktur mengajarkan nilai-nilai seperti kerjasama, kepemimpinan, dan disiplin. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang aktif dalam pendidikan jasmani cenderung lebih disiplin dalam kehidupan sehari-hari, seperti lebih jarang terlambat dan lebih konsisten dalam menyelesaikan tugas. Pendidikan jasmani juga mengajarkan keterampilan sosial, seperti bekerja sama dalam tim dan saling mendukung, yang berkontribusi pada perkembangan karakter siswa.

Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga membentuk pola pikir disiplin dan karakter yang kuat. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk mengintegrasikan pendidikan jasmani dalam kurikulum secara efektif, guna menciptakan individu yang sehat, terorganisir, dan siap menghadapi tantangan kehidupan

DAFTAR PUSTAKA

- Daryanto. (2018). Pendidikan Jasmani di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hadi, S. (2017). Peran Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(2), 125-134.
- Rahayu, W. (2019). Nilai-Nilai Sosial dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Sosialisasi Pendidikan*, 12(1), 45-57.
- Sugiyono, A. (2018). Manajemen Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: Andi Offset.
- Setiawan, R. (2017). Kepemimpinan dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 14(3), 78-89.
- Santoso, B. (2019). Pendidikan Jasmani dan Disiplin Siswa. *Jurnal Pendidikan Fisik*, 10(1), 34-44.
- Wulandari, R. (2021). Psikologi Olahraga: Membangun Kepemimpinan melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 100-112.
- Universitas Gadjah Mada. (2021). Studi Pengaruh Olahraga Tim terhadap Pengembangan Karakter Siswa. Yogyakarta: UGM Press.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Kemdikbud). (2020). Laporan Penelitian Pengaruh Pendidikan Jasmani terhadap Karakter Siswa. Jakarta: Kemdikbud.
- Universitas Hasanuddin. (2021). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Siswa. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Airlangga, A. (2020). Olahraga dan Kesehatan Mental dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 56-65.
- Universitas Pendidikan Indonesia. (2020). Peran Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter. Bandung: UPI Press.
- Sugiharto, A. (2022). Pengaruh Pendidikan Jasmani terhadap Disiplin Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 19(4), 23-37.
- SMA Negeri 22 Makassar. (2022). Studi Kasus Disiplin Siswa yang Terlibat dalam Pendidikan Jasmani. Makassar: SMA Negeri 22.
- Setiawan, D. (2017). Olahraga dan Pembentukan Karakter melalui Kepemimpinan dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Kepemimpinan*, 5(1), 40-50.
- Rahayu, T. (2020). Pendidikan Jasmani dan Pengembangan Sikap Positif di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(3), 15-22.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. (2021). Pendidikan Jasmani sebagai Pilar Kesehatan Mental. Jakarta: Kemenpora.
- Wulandari, A. (2019). Kontribusi Pendidikan Jasmani terhadap Pembentukan Karakter dan Disiplin Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 60-71.
- Hadi, S. (2020). Kepemimpinan dalam Olahraga: Pembelajaran di Sekolah. *Jurnal Kepemimpinan Pendidikan*, 17(2), 123-134.
- Lembaga Penelitian Pendidikan. (2022). Pengaruh Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Kepemimpinan dan Kerjasama Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 14(3), 56-67.