



MATERI PENGUATAN KARAKTER

7 KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT

**Integrasi Pembiasaan Karakter dalam Pembelajaran
Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) SMK**

Disusun oleh:

Budi Rahmanto, S.Pd

NIP : 199701122022211001

**MUSYAWARAH GURU MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN KABUPATEN ACEH SINGKIL**

2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena materi “7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat” ini dapat disusun sebagai bahan penguatan karakter bagi peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan serta sebagai referensi bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang sehat, aktif, bermakna, dan berorientasi pada pembiasaan positif.

Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat mencakup bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Ketujuh kebiasaan tersebut dapat diterapkan secara konsisten melalui sinergi sekolah, keluarga, dan masyarakat.

Dalam konteks PJOK, pembiasaan tersebut sangat relevan karena PJOK tidak hanya mengembangkan keterampilan gerak dan kebugaran jasmani, tetapi juga disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, kepedulian, dan pola hidup sehat. Materi ini diharapkan dapat membantu guru menghubungkan aktivitas pembelajaran dengan kehidupan sehari-hari peserta didik.

Materi ini masih dapat dikembangkan sesuai karakteristik satuan pendidikan, kondisi peserta didik, budaya Aceh Singkil, dan program sekolah. Semoga dapat memberikan manfaat bagi MGMP PJOK SMK Kabupaten Aceh Singkil dalam memperkuat pembiasaan karakter peserta didik.

A. DESKRIPSI

7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat merupakan gerakan pembiasaan yang diarahkan untuk membantu anak membangun karakter positif melalui aktivitas sederhana yang dilakukan secara rutin.

Kemendikdasmen menjelaskan tujuh kebiasaan tersebut sebagai: Bangun Pagi, Beribadah, Berolahraga, Makan Sehat dan Bergizi, Gemar Belajar, Bermasyarakat, dan Tidur Cepat.

Kebiasaan yang dilakukan berulang, konsisten, dan didukung oleh lingkungan dapat berkembang menjadi budaya serta bagian dari karakter peserta didik. Karena itu, pembiasaan tidak cukup hanya disampaikan sebagai teori, tetapi perlu dicontohkan, dipraktikkan, dipantau, dan dievaluasi.

B. TUJUAN

- Memahami konsep dan makna 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.
- Menumbuhkan kesadaran peserta didik tentang pentingnya kebiasaan sehat, disiplin, spiritual, belajar, dan sosial.
- Mengintegrasikan pembiasaan karakter ke dalam pembelajaran PJOK dan budaya sekolah.
- Mendorong peserta didik membangun rutinitas positif yang dapat diterapkan di sekolah, rumah, dan masyarakat.
- Mendorong kolaborasi guru, orang tua, peserta didik, dan lingkungan sekolah dalam penguatan karakter.

C. TARGET OUTPUT

No.	Target Output	Indikator Ketercapaian
1	Pemahaman peserta didik	Peserta didik dapat menjelaskan 7 kebiasaan dan manfaatnya.
2	Pembiasaan harian	Peserta didik memiliki rutinitas positif yang dilakukan secara konsisten.
3	Kebugaran dan kesehatan	Peserta didik lebih aktif bergerak, memahami pola makan sehat, dan menjaga istirahat.
4	Karakter dan disiplin	Peserta didik menunjukkan tanggung jawab, kemandirian, sportivitas, dan disiplin.
5	Kepedulian sosial	Peserta didik mampu bekerja sama, bergotong royong, dan berkontribusi di lingkungan.
6	Kolaborasi sekolah-keluarga	Terdapat komunikasi/pemantauan sederhana terkait pembiasaan peserta didik.

D. MATERI INTI: 7 KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT

Tujuh kebiasaan merupakan rangkaian yang saling mendukung. Bangun pagi membantu keteraturan waktu; beribadah menguatkan nilai spiritual; berolahraga menjaga kebugaran; makan sehat dan bergizi mendukung kesehatan; gemar belajar mengembangkan pengetahuan; bermasyarakat menumbuhkan kepedulian; dan tidur cepat mendukung pemulihan tubuh.

1. BANGUN PAGI

Bangun pagi adalah kebiasaan memulai hari secara teratur dengan waktu yang cukup untuk mempersiapkan diri secara fisik dan mental. Kebiasaan ini berkaitan dengan disiplin, kemandirian, pengelolaan waktu, dan kesiapan mengikuti aktivitas sekolah.

Contoh pembiasaan:

- Menyiapkan perlengkapan sekolah dan olahraga pada malam hari.
- Membiasakan bangun pada waktu yang relatif konsisten.
- Memberi waktu untuk kebersihan diri, sarapan, dan persiapan berangkat sekolah.
- Datang ke sekolah tepat waktu dan siap mengikuti pembelajaran.

Integrasi PJOK: guru dapat mengaitkan bangun pagi dengan kesiapan fisik mengikuti aktivitas olahraga, pemanasan, dan kebiasaan datang tepat waktu.

2. BERIBADAH

Beribadah merupakan pembiasaan yang membantu peserta didik mengembangkan nilai spiritual, rasa syukur, moralitas, pengendalian diri, dan hubungan yang baik dengan Tuhan serta sesama. Pelaksanaannya menghormati keyakinan dan tata cara agama masing-masing.

Contoh pembiasaan:

- Melaksanakan ibadah sesuai agama dan kepercayaan masing-masing.
- Membiasakan bersyukur sebelum dan sesudah aktivitas.
- Menunjukkan sikap jujur, santun, dan menghargai orang lain.
- Menjaga perilaku sesuai nilai moral dalam kegiatan olahraga.

Integrasi PJOK: menanamkan sportivitas, kejujuran, menghormati lawan, menerima hasil pertandingan, dan menjaga sikap selama kegiatan.

3. BEROLAHRAGA

Berolahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur untuk menjaga kebugaran dan kesehatan serta mengembangkan keterampilan gerak. Dalam gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, kebiasaan ini menjadi bagian penting dari pembentukan gaya hidup aktif.

Contoh pembiasaan:

- Melakukan aktivitas fisik secara teratur sesuai kemampuan.
- Mengikuti pemanasan, latihan inti, dan pendinginan dengan benar.
- Memilih aktivitas yang menyenangkan dan aman.
- Mengurangi perilaku sedentari dan waktu duduk yang berlebihan.

Integrasi PJOK: senam, permainan olahraga, atletik, kebugaran jasmani, jalan/lari, aktivitas ritmik, dan kegiatan olahraga pilihan.

4. MAKAN SEHAT DAN BERGIZI

Makan sehat dan bergizi berarti membiasakan memilih makanan dan minuman yang mendukung kebutuhan tubuh, memperhatikan keberagaman pangan, kebersihan, kecukupan, dan keseimbangan. Kebiasaan ini mendukung aktivitas belajar maupun aktivitas fisik.

Contoh pembiasaan:

- Membiasakan sarapan dan minum air yang cukup.
- Memilih makanan beragam dan bergizi seimbang.
- Membatasi makanan/minuman yang tinggi gula, garam, dan lemak secara berlebihan.
- Menjaga kebersihan tangan dan makanan sebelum makan.
- Mengenali pilihan jajanan yang lebih aman dan sehat.

Integrasi PJOK: materi kebugaran dan kesehatan, edukasi gizi, hidrasi saat aktivitas fisik, serta hubungan asupan makanan dengan energi dan pemulihan.

5. GEMAR BELAJAR

Gemar belajar adalah kebiasaan mencari, memahami, mencoba, dan menggunakan pengetahuan secara terus-menerus. Belajar tidak terbatas pada ruang kelas, tetapi juga melalui pengalaman, membaca, berdiskusi, berlatih, mengamati, dan merefleksikan pengalaman.

Contoh pembiasaan:

- Membaca atau mempelajari hal baru secara rutin.
- Bertanya ketika belum memahami suatu konsep.
- Berlatih keterampilan secara bertahap dan konsisten.
- Menggunakan sumber belajar secara kritis dan bertanggung jawab.
- Melakukan refleksi setelah mengikuti pembelajaran.

Integrasi PJOK: jurnal aktivitas fisik, analisis teknik gerak, proyek kebugaran, membaca informasi kesehatan, dan refleksi perkembangan kemampuan.

6. BERMASYARAKAT

Bermasyarakat berarti mampu hidup berdampingan, berinteraksi secara positif, bekerja sama, membantu orang lain, dan menjaga lingkungan. Kebiasaan ini mengembangkan empati, gotong royong, komunikasi, serta tanggung jawab sosial.

Contoh pembiasaan:

- Menyapa dan menghargai orang lain.
- Bekerja sama dalam kelompok tanpa membedakan teman.
- Membantu menjaga kebersihan dan fasilitas sekolah.
- Aktif dalam kegiatan sosial yang positif.
- Menghormati perbedaan dan menyelesaikan konflik secara baik.

Integrasi PJOK: permainan beregu, kerja kelompok, kepanitiaan kegiatan olahraga, kebersihan sarana olahraga, dan kegiatan olahraga masyarakat.

7. TIDUR CEPAT

Tidur cepat merupakan kebiasaan mengatur waktu istirahat agar tubuh memperoleh kesempatan pemulihan yang cukup. Kebiasaan tidur yang baik perlu didukung rutinitas malam yang teratur dan pengelolaan penggunaan gawai.

Contoh pembiasaan:

- Menetapkan waktu tidur dan bangun yang teratur.
- Mengurangi penggunaan gawai menjelang tidur.
- Menyelesaikan tugas dan menyiapkan perlengkapan sebelum waktu istirahat.
- Menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan tenang.
- Bangun dalam kondisi cukup istirahat untuk mengikuti aktivitas.

Integrasi PJOK: mengaitkan istirahat dengan kebugaran, pemulihan setelah aktivitas fisik, konsentrasi, dan kesiapan mengikuti pembelajaran.

E. INTEGRASI 7 KEBIASAAN DALAM PEMBELAJARAN PJOK SMK

Guru PJOK dapat menjadikan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat sebagai konteks pembelajaran, bukan sebagai materi tambahan yang berdiri sendiri. Integrasi dapat dilakukan melalui apersepsi, aktivitas inti, pembiasaan, refleksi, proyek, dan asesmen sikap/perilaku.

Kebiasaan	Contoh Aktivitas PJOK	Nilai yang Dikuatkan	Bukti/Produk
Bangun Pagi	Kesiapan dan ketepatan waktu mengikuti pembelajaran	Disiplin, mandiri	Catatan kehadiran/kesiapan
Beribadah	Doa/syukur sesuai keyakinan, sportivitas	Religius, jujur, santun	Refleksi sikap
Berolahraga	Senam, kebugaran, permainan olahraga	Sehat, kerja keras	Jurnal aktivitas fisik
Makan Sehat	Edukasi gizi dan hidrasi	Tanggung jawab kesehatan	Poster/menu sehat
Gemar Belajar	Analisis teknik dan refleksi latihan	Bernalar, kreatif	Jurnal/refleksi
Bermasyarakat	Permainan beregu/gotong royong	Kolaborasi, peduli	Dokumentasi/proyek
Tidur Cepat	Edukasi pemulihan dan kebiasaan tidur	Disiplin, sehat	Log kebiasaan mingguan

F. STRATEGI IMPLEMENTASI DI SEKOLAH

- 1. Keteladanan guru:** Guru menunjukkan kebiasaan disiplin, hidup aktif, sportivitas, komunikasi positif, dan tanggung jawab.
- 2. Pembiasaan rutin:** Sekolah menetapkan rutinitas yang sederhana, realistis, konsisten, dan tidak membebani peserta didik.
- 3. Integrasi pembelajaran:** Nilai 7 kebiasaan dihubungkan dengan tujuan pembelajaran, aktivitas, proyek, dan refleksi.
- 4. Kolaborasi keluarga:** Orang tua/wali dilibatkan melalui komunikasi dan pemantauan kebiasaan di rumah.
- 5. Lingkungan sekolah:** Sarana olahraga, kantin, kebersihan, ruang belajar, dan budaya interaksi mendukung kebiasaan positif.
- 6. Pemantauan dan refleksi:** Pemantauan digunakan untuk memberi umpan balik dan perbaikan, bukan untuk menghukum peserta didik.

G. CONTOH PROGRAM PEMBIASAAN 30 HARI

Program 30 hari dapat digunakan sebagai contoh. Sekolah dapat menyesuaikan durasi, indikator, dan bentuk pemantauan berdasarkan kondisi peserta didik. Fokusnya adalah konsistensi dan perkembangan, bukan kesempurnaan.

Minggu	Fokus	Kegiatan	Output
1	Mengenal kebiasaan	Pengenalan 7 kebiasaan, diskusi, komitmen pribadi	Kartu komitmen
2	Mulai membiasakan	Praktik harian dan jurnal sederhana	Jurnal 7 hari
3	Memperkuat konsistensi	Aktivitas PJOK dan refleksi kelompok	Refleksi mingguan
4	Evaluasi dan berbagi	Presentasi pengalaman dan rencana lanjutan	Rencana kebiasaan pribadi

H. CONTOH LEMBAR PEMANTAUAN PESERTA DIDIK

Nama Peserta Didik: _____ Kelas: _____ Periode: _____

No	Kebiasaan	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab	Min
1	Bangun Pagi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Beribadah	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Berolahraga	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Makan Sehat & Bergizi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Gemar Belajar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	Bermasyarakat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	Tidur Cepat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Keterangan: peserta didik dapat memberi tanda centang jika kebiasaan telah dilakukan. Jurnal ini bersifat reflektif dan digunakan sebagai bahan pendampingan, bukan sebagai alat hukuman.

I. AKSI NYATA MGMP PJOK SMK KABUPATEN ACEH SINGKIL

MGMP PJOK dapat mengembangkan gerakan bersama yang sederhana dan kontekstual, misalnya “PJOK Hebat, Anak Aceh Singkil Sehat dan Berkarakter”. Program dapat dilaksanakan lintas sekolah dengan menyesuaikan kondisi dan sumber daya masing-masing satuan pendidikan.

- Menyusun kesepakatan indikator pembiasaan 7 kebiasaan yang relevan dengan peserta didik SMK.
- Mengintegrasikan pembiasaan dalam modul ajar/perangkat pembelajaran PJOK.
- Mengembangkan jurnal aktivitas fisik dan kebiasaan sehat peserta didik.
- Melaksanakan aktivitas olahraga bersama atau tantangan kebugaran secara berkala.
- Mendorong kegiatan gotong royong dan kepedulian terhadap fasilitas olahraga sekolah.
- Berbagi praktik baik antaranggota MGMP mengenai pembiasaan karakter melalui PJOK.
- Melakukan refleksi dan evaluasi berkala untuk memperbaiki pelaksanaan.

J. PERAN GURU PJOK

Sebagai teladan: Menunjukkan disiplin, hidup aktif, sportivitas, kebersihan, dan komunikasi yang menghargai peserta didik.

Sebagai fasilitator: Menyediakan pengalaman belajar yang aman, aktif, menyenangkan, dan sesuai kemampuan peserta didik.

Sebagai pembimbing: Memberikan umpan balik dan pendampingan ketika peserta didik mengalami kesulitan membangun kebiasaan.

Sebagai penghubung: Mengomunikasikan perkembangan pembiasaan dengan wali kelas, guru lain, dan orang tua/wali.

Sebagai reflektor: Mengevaluasi efektivitas strategi pembiasaan dan melakukan perbaikan berkelanjutan.

K. KESIMPULAN

7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat merupakan pembiasaan sederhana yang dapat menjadi fondasi penguatan karakter peserta didik. Ketujuh kebiasaan—bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat—saling mendukung dalam membangun kehidupan yang lebih teratur, sehat, aktif, berkarakter, dan peduli terhadap lingkungan.

Dalam pembelajaran PJOK, gerakan ini memiliki relevansi yang kuat karena aktivitas jasmani dan kesehatan berhubungan langsung dengan disiplin, kebugaran, pola hidup sehat, kerja sama, sportivitas, serta tanggung jawab. Keberhasilan pembiasaan sangat dipengaruhi oleh keteladanan, konsistensi, dukungan keluarga, dan budaya sekolah.

L. SARAN

- Sekolah hendaknya menyediakan lingkungan yang mendukung penerapan tujuh kebiasaan secara konsisten dan realistis.

- Guru PJOK hendaknya mengintegrasikan pembiasaan ke dalam pembelajaran dan memberikan contoh nyata.
- Orang tua/wali diharapkan mendukung kebiasaan positif di rumah melalui rutinitas yang teratur.
- Peserta didik perlu diberi ruang untuk memilih target kebiasaan yang sesuai, memantau kemajuan, dan melakukan refleksi.
- MGMP PJOK Kabupaten Aceh Singkil dapat mengembangkan perangkat, instrumen pemantauan, dan praktik baik yang dapat digunakan bersama.
- Evaluasi hendaknya berorientasi pada pembinaan dan perkembangan peserta didik, bukan sekadar kepatuhan administratif.

M. SUMBER RUJUKAN

- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Laman Cerdas Berkarakter Kemendikdasmen.
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Menuju Indonesia Emas.
- BPMP Lampung, Kemendikdasmen. 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, 24 Maret 2026.
- Direktorat Guru Pendidikan Menengah dan Pendidikan Khusus, Kemendikdasmen. Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat: Membentuk Generasi Berkarakter.

“Kebiasaan baik yang dilakukan secara konsisten akan membantu membentuk karakter hebat.”