

Peran Kegiatan Senam Pagi dalam Kesehatan Jasmani Kelas V SD 48 Pagar Alam

Disti Ovraliya^{1*}, Aisyah Putri Dea Palupi²

¹⁻² Institut Agama Islam Pagaralam, Indonesia

Korespondensi penulis: distiovalia@gmail.com

Abstract. *This research aims to analyze the role of morning exercise activities on the health and physical fitness of fifth-grade students at SD Negeri 48 Pagar alam. Morning exercise as a routine physical activity in the school environment potentially provides significant benefits to the physical development and health of elementary school-aged children. The research method used is descriptive qualitative with an observational approach. The research subjects were 28 fifth-grade students of SD Negeri 48 Pagar alam, located in Rimba Candi Village, Candi Jaya Sub-district, Dempo Tengah District. Data collection was carried out through participatory observation, structured interviews with teachers and students, and physical fitness measurements using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for children aged 10-12 years. The results showed a significant improvement in components of students' physical fitness including cardiorespiratory endurance, muscle strength, flexibility, and balance after the implementation of routine morning exercise programs for one semester. Additionally, it was identified that morning exercise activities contributed to increased learning concentration, discipline, and school enthusiasm. Several factors supporting the success of this program include support from the school, availability of adequate facilities, and active participation of teachers as role models. Meanwhile, inhibiting factors include unpredictable weather conditions, student tardiness, and limited variation in exercise movements. This research concludes that morning exercise plays a strategic role in improving the health and physical fitness of fifth-grade students at SD Negeri 48 Pagaralam, thus it is recommended to be established as a sustainable program with the development of movement variations and provision of competent instructors.*

Keywords: *Morning Exercise, Fitness, Children's Health, Elementary School*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran kegiatan senam pagi terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 48 Pagaralam. Senam pagi sebagai aktivitas fisik rutin di lingkungan sekolah berpotensi memberikan manfaat signifikan terhadap perkembangan fisik dan kesehatan anak usia sekolah dasar. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan observasional. Subjek penelitian adalah 28 siswa kelas V SD Negeri 48 Pagaralam, Desa Rimba Candi, Kelurahan Candi Jaya, Kecamatan Dempo Tengah. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara terstruktur dengan guru dan siswa, serta pengukuran kebugaran jasmani menggunakan tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada komponen kebugaran jasmani siswa yang meliputi daya tahan kardiorespiratori, kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan setelah pelaksanaan program senam pagi secara rutin selama satu semester. Selain itu, teridentifikasi bahwa kegiatan senam pagi berkontribusi pada peningkatan konsentrasi belajar, kedisiplinan, dan semangat bersekolah. Beberapa faktor pendukung keberhasilan program ini adalah dukungan pihak sekolah, ketersediaan sarana yang memadai, dan partisipasi aktif guru sebagai teladan. Sementara itu, faktor penghambat meliputi kondisi cuaca yang tidak menentu, keterlambatan siswa, dan variasi gerakan senam yang terbatas. Penelitian ini menyimpulkan bahwa senam pagi memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 48 Pagaralam, sehingga direkomendasikan untuk dijadikan program berkelanjutan dengan pengembangan variasi gerakan dan penyediaan instruktur yang berkompeten.

Kata Kunci: Senam Pagi, Jasmani, Kesehatan Anak, Sekolah Dasar.

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan dan kesehatan merupakan dua aspek yang tidak terpisahkan dalam pembentukan potensi peserta didik. Di tingkat sekolah dasar, pendidikan tidak hanya berfokus pada kemampuan akademik, tetapi juga pada kesehatan fisik dan mental. Salah satu program yang dapat menunjang aspek tersebut adalah kegiatan senam pagi setiap hari Jumat. Program ini bertujuan membentuk karakter, meningkatkan kebugaran jasmani, dan mempersiapkan

siswa menghadapi proses belajar secara optimal (Abd Rahman & Munandar, 2022). Guru memiliki peran penting untuk menjadikan kegiatan ini rutin karena senam memiliki manfaat besar, bahkan hingga usia lanjut.

Kegiatan senam Jumat pagi sangat berpengaruh terhadap pola pikir dan perkembangan karakter anak. Selain meningkatkan kesehatan fisik, senam juga menjadi sarana efektif dalam pembinaan mental dan sosial siswa. Melalui aktivitas ini, siswa belajar disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab. Pendidikan yang mempersiapkan anak bukan hanya untuk masa depan, tetapi juga untuk menghadapi kehidupan sehari-hari sejak dini, sejalan dengan tujuan pendidikan karakter nasional (Abd Rahman & Munandar, 2022).

Di tengah kemajuan teknologi yang berdampak pada gaya hidup minim gerak (*mager*), senam menjadi solusi penting untuk menjaga kebugaran anak-anak. Data menunjukkan bahwa kebugaran jasmani anak Indonesia masih rendah. Padahal, aktivitas fisik seperti senam dapat meningkatkan kekuatan otot, koordinasi motorik, dan mengontrol berat badan sehingga mencegah obesitas serta risiko penyakit kronis. Senam juga penting dalam pembentukan massa tulang yang kuat, mencegah osteoporosis sejak dini (Rahmanudidin, 2022:11).

Manfaat senam tidak hanya fisik, tapi juga mental dan kognitif. Aktivitas fisik dapat menurunkan kecemasan, meningkatkan suasana hati, dan membantu pelepasan hormon endorfin. Selain itu, kegiatan seperti senam terbukti dapat meningkatkan kecerdasan dan kapasitas motorik siswa. Oleh karena itu, kebugaran jasmani harus menjadi bagian dari strategi pendidikan menuju Indonesia Emas 2045 (Rahmanudidin, 2022). Senam tidak hanya mendukung pembelajaran, tetapi menjadi bagian integral dalam mewujudkan sumber daya manusia yang sehat dan unggul.

Di Pagaralam, senam pagi dilakukan secara rutin, baik di tempat umum maupun di sekolah-sekolah seperti SD Negeri 48 Kota Pagar Alam. Sekolah ini terletak di Desa Rimba Candi, melayani anak-anak dari keluarga petani. Senam yang dilakukan sebelum kegiatan belajar bertujuan meningkatkan konsentrasi dan semangat belajar siswa. Namun, pelaksanaan kegiatan ini masih menghadapi berbagai tantangan, seperti kurangnya keterlibatan guru, fasilitas yang terbatas, dan rendahnya minat siswa yang lebih memilih bercanda sebelum kegiatan dimulai (Hasanah et al., 2019).

Kegiatan Jumat pagi sering juga dikombinasikan dengan pembinaan spiritual untuk mengembangkan nilai-nilai moral, sosial, dan emosional. Senam dan pembinaan rohani secara bersamaan mampu meningkatkan daya tahan tubuh, konsentrasi belajar, dan kecerdasan emosional siswa. Berdasarkan data Kemenkes RI (2018), olahraga minimal 30 menit sehari efektif menurunkan risiko obesitas, sementara pembinaan rohani membantu membentuk

karakter yang baik. Oleh karena itu, penggabungan senam dan kegiatan spiritual menjadi langkah strategis dalam pendidikan dasar (ejournal.ummuba.ac.id, 2023).

Meskipun senam sudah lama menjadi bagian dari strategi pemerintah sejak era 1970-an melalui program “Senam Ayo Bergerak”, kenyataannya masih banyak siswa yang enggan mengikuti kegiatan ini. Faktor lingkungan, budaya, dan kurangnya dorongan dari sekolah menjadi penghambat utama. Berdasarkan observasi di SD Negeri 48 Pagar Alam, keterlibatan guru masih kurang maksimal dan sarana pendukung pun terbatas. Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih lanjut tentang bagaimana kegiatan senam pagi dapat dioptimalkan sebagai bagian dari proses pendidikan yang holistik..

2. KAJIAN TEORITIS

Peran

Peran merupakan bentuk dinamika dari suatu kedudukan atau status sosial yang mencerminkan harapan perilaku dari individu dalam masyarakat. Menurut Kozier, peran adalah serangkaian perilaku yang diharapkan oleh orang lain berdasarkan posisi seseorang dalam sistem sosial. Peran ini bersifat stabil dan dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal lingkungan sosial. Selain sebagai identitas sosial, peran juga mencerminkan hubungan individu dengan komunitas atau institusi yang lebih luas. Dalam konteks masyarakat, peran menuntut adanya tanggung jawab, hak, dan kewajiban yang dijalankan secara konsisten dan profesional, serta membawa konsekuensi sosial yang harus dijaga dengan perilaku yang sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku.

Kesehatan menjadi aspek penting dalam mendukung individu agar mampu menjalankan perannya secara optimal, terutama bagi anak usia sekolah dasar yang berada dalam masa perkembangan fisik, kognitif, dan sosial yang pesat. Pada masa ini, penanaman pola hidup sehat seperti konsumsi makanan bergizi, menjaga kebersihan, rutin berolahraga, dan istirahat cukup sangat penting dilakukan. Orang tua dan lingkungan sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan positif ini sejak dini, guna mendorong tumbuh kembang anak yang sehat, aktif, dan berdaya saing. Pola hidup sehat bukan hanya menunjang kebugaran jasmani, tetapi juga meningkatkan konsentrasi dan kesiapan belajar anak dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Adapun berbagai macam peran di sekolah yaitu:

- **Peran Kepala Sekolah**

Kepala sekolah adalah seorang tenaga fungsional guru yang diberi tugas untuk memimpin suatu sekolah dimana diselenggarakan proses belajar mengajar, atau tempat dimana terjadi interaksi antara guru yang memberi pelajaran dan murid yang menerima.

Kepala sekolah merupakan salah satu komponen pendidikan yang paling berperan penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan. Kepala sekolah adalah seorang tenaga fungsional guru, yang diberi tugas untuk memimpin suatu sekolah dimana diselenggarakannya proses belajar mengajar, atau tempat dimana terjadi interaksi guru dalam memberi pelajaran dan murid menerima pelajaran. Dalam hal ini Kepala sekolah juga penting untuk memberikan perhatian kepada hal-hal yang dapat mengganggu upaya-upaya peningkatan kualitas sekolah, diantaranya adalah masalah kedisiplinan (Evi, T.hal 2 (2020).

- Peran Guru

Peran Guru memiliki tugas yang beragam yang diimplementasikan dalam bentuk pengabdian. Tugas tersebut meliputi bidang profesi, bidang kemanusiaan dan bidang kemasyarakatan. Tugas guru sebagai profesi meliputi mendidik, mengajar dan melatih. Mendidik berarti meneruskan dan mengembangkan nilai-nilai hidup dan kehidupan. Mengajar berarti meneruskan dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Sedangkan melatih berarti mengembangkan keterampilan-keterampilan pada siswa. Guru merupakan profesi/jabatan atau pekerjaan yang memerlukan keahlian khusus sebagai guru. Jenis ini tidak bisa dilakukan oleh sembarang orang di luar bidang pendidikan, tetapi pada kenyataannya sekarang ini banyak yang bukan lulusan kependidikan menjadi guru yang seharusnya profesi guru dipegang oleh orang dari lulusan pendidikan. Hal ini dikarenakan orang yang dari non kependidikan dapat mengambil akta empat dengan leluasa sehingga dapat mengajar di suatu lembaga pendidikan, itu sebabnya sekarang jenis profesi guru ini paling mudah terkena pencemaran karena sembarang orang dapat menjadi guru dan mengajar (Sanjani, M. A hal 3. (2020).

- Peran Siswa

Peran siswa merujuk pada tanggung jawab, fungsi, dan kontribusi yang dijalankan oleh siswa dalam lingkungan pendidikan, baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Siswa tidak hanya berperan sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai individu yang aktif dalam proses belajar mengajar. Dalam konteks ini, peran siswa mencakup beberapa aspek, pemelajar aktif, inisiatif, penerima umpan balik.

- Peran Sekolah

Peran Sekolah dalam Membangun Kesehatan Sekolah memainkan peran strategis dalam mempromosikan kesehatan dan kesadaran anak. Kegiatan olahraga senam pagi bersama merupakan contoh efektif untuk membangun motivasi belajar, meningkatkan kesehatan jasmani dan memperkuat ikatan sosial antar siswa. senam pagi juga membantu

mengembangkan keterampilan motorik, koordinasi dan keseimbangan. Manfaat Olahraga tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga berdampak positif pada kesehatan mental dan emosional. Aktivitas fisik rutin dapat meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi stres dan memperbaiki kualitas tidur.

Oleh karena itu, penting untuk memasukkan olahraga dalam pola hidup sehari-hari. Pentingnya kesehatan Holistik kesehatan diri terdiri atas aspek jasmani dan rohani yang saling terkait. menjaga kesehatan tubuh dan jiwa sangat penting untuk mencapai keseimbangan dan kebahagiaan. Berbagai olahraga seperti sepak bola, bola voli, renang dan senam dapat membantu menjaga kebugaran jasmani dan meningkatkan kesehatan mental. Kesimpulan Pola hidup sehat dan olahraga merupakan investasi penting bagi masa depan anak. dengan memahami pentingnya kesehatan holistik dan mengintegrasikan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat membantu anak-anak berkembang menjadi individu yang sehat, kuat dan berpotensi. (Erfian, F., & Wathoni, M. (2024)

Senam Pagi

Senam pagi merupakan aktivitas fisik ringan yang dilakukan di pagi hari untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh. Kegiatan ini terdiri dari gerakan peregangan, penguatan otot, dan latihan kardiovaskular yang dirancang untuk mempersiapkan tubuh menghadapi aktivitas harian. Manfaatnya mencakup peningkatan fleksibilitas, kekuatan, daya tahan tubuh, suasana hati, serta pengurangan stres. Senam pagi juga efektif dalam menjaga kesehatan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah. Dengan pelaksanaan yang rutin, risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas dapat ditekan (Pratiwi, R., 2021).

Beberapa jenis senam yang populer di lingkungan sekolah dasar antara lain senam Poco-Poco, Senam Anak Indonesia Hebat, dan Senam Penguin. Senam Poco-Poco merupakan adaptasi dari tarian tradisional asal Sulawesi Utara yang memiliki gerakan sederhana dan irama ceria sehingga mudah diterapkan di sekolah (Rafiun & Yamin, 2022). Senam Anak Indonesia Hebat dirancang khusus untuk anak-anak guna meningkatkan motorik kasar serta menanamkan nilai karakter melalui gerakan yang menyenangkan dan edukatif (Mahendra, 2017). Sementara itu, Senam Penguin memiliki gerakan khas meniru penguin yang variatif dan menyenangkan, serta terbukti dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan semangat belajar siswa (Herdiansyah et al., 2020; Cahyati & Islami, 2022).

Kesehatan Tubuh

Kesehatan jasmani merupakan aktivitas penting yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal jika dilakukan secara terprogram. Gerakan senam sangat

sesuai untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan otot, serta keterampilan motorik dasar yang menjadi fondasi teknik olahraga. Selain itu, latihan jasmani juga berfungsi meningkatkan kebugaran tubuh, yang berdampak langsung pada kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas harian dengan maksimal (Saputra & Susanti, 2023). Kesehatan jasmani meliputi kekuatan, fleksibilitas, daya tahan, dan koordinasi tubuh, yang tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga mental dan emosional. Dengan tubuh yang bugar, seseorang lebih siap menghadapi tekanan dan stres kehidupan sehari-hari (Rofiqoh, 2020).

Bagi atlet, kesehatan jasmani menjadi faktor penentu keberhasilan, karena latihan jasmani yang konsisten akan meningkatkan performa dan mendukung pencapaian prestasi optimal. Kondisi fisik yang prima juga memperkuat aspek teknik, taktik, dan mental seorang atlet (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Berdasarkan berbagai pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesehatan jasmani sangat penting bagi setiap individu, terutama siswa, karena tubuh yang sehat menciptakan energi positif yang menunjang kegiatan belajar di sekolah.

Kesehatan Jasmani

Kesehatan jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan secara efisien tanpa kelelahan berlebihan dan mampu pulih sebelum aktivitas berikutnya (Saputra & Susanti, 2023). Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik secara fisik, mental, dan emosional. Salah satu bentuk kegiatan yang berperan penting dalam pendidikan jasmani adalah senam ritmik. Senam ini tidak hanya mendukung kebugaran dan pembentukan tubuh, tetapi juga menumbuhkan sikap positif serta meningkatkan hasil belajar siswa bila dilakukan secara rutin (Manik & Usman, 2024). Komponen penting dalam kebugaran jasmani meliputi daya tahan, kekuatan otot, kelincahan, koordinasi, kelenturan, keseimbangan, hingga komposisi tubuh (Siloam Hospitals, 2023), dan menjaga komponen-komponen ini sangat penting untuk menunjang performa fisik dan kesehatan siswa.

Senam sebagai aktivitas fisik terbukti memberikan dampak positif bagi siswa SD 48 Pagaralam. Gerakan yang terstruktur membantu memperbaiki postur, meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas, serta memperkuat sistem kardiovaskular anak. Dari sisi mental, senam mendorong kedisiplinan, konsentrasi, dan kepercayaan diri. Manfaat kesehatan jasmani lainnya adalah memperkuat sistem kekebalan tubuh, meningkatkan produktivitas, serta menunjang kemampuan belajar dan konsentrasi siswa (Jannah et al., 2024). Oleh karena itu, bimbingan kesehatan jasmani sejak dini sangat penting untuk menciptakan generasi yang sehat, aktif, dan produktif.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, yaitu pendekatan yang bertujuan untuk menggambarkan dan memahami fenomena sosial secara mendalam dan sistematis sesuai dengan konteks alamiah. Peneliti bertindak sebagai instrumen utama, sementara teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi melalui wawancara, observasi, dan analisis dokumen. Metode ini menekankan pada makna dari suatu kejadian atau perilaku, bukan sekadar angka atau generalisasi. Data dikumpulkan dalam bentuk narasi, gambar, atau rekaman yang kemudian dianalisis secara induktif untuk menemukan pola dan makna yang tersembunyi di balik fenomena yang diteliti. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman menyeluruh terhadap objek penelitian dan relevan digunakan untuk mengkaji kejadian nyata di lapangan.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif, yaitu data yang berbentuk kata-kata, narasi, atau gambar. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi langsung, dan dokumen tertulis yang relevan dengan permasalahan penelitian. Berdasarkan sumbernya, data dibedakan menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari narasumber utama melalui interaksi langsung, seperti wawancara atau pengamatan di lapangan. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari dokumen yang telah tersedia, seperti data siswa, data guru, dan dokumen administratif lainnya, yang berfungsi melengkapi data primer.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 48 Kota Pagar Alam yang berjumlah 119 siswa, mulai dari kelas I hingga kelas VI. Karena keterbatasan waktu dan efisiensi dalam pengumpulan data, peneliti mengambil sampel berupa satu kelas, yaitu siswa kelas V yang berjumlah 21 orang. Pengambilan sampel ini dilakukan secara purposif, dengan mempertimbangkan keterwakilan dan kesesuaian dengan tujuan penelitian. Sampel yang dipilih diharapkan mampu memberikan gambaran mendalam mengenai fenomena yang diteliti secara representatif dan akurat.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum SD Negeri 48 Pagaralam

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 48 Pagaralam yang terletak di Desa Rimba Candi, Kecamatan Dempo Tengah, Kelurahan Candi Jaya, Provinsi Sumatera Selatan. Sekolah ini berstatus negeri dan berada di bawah kepemilikan pemerintah daerah dengan luas tanah 1 hektare dan bangunan seluas 5000 meter persegi. Penelitian dilaksanakan pada bulan April hingga Mei 2025. Fokus penelitian ini adalah untuk mengevaluasi peran kegiatan senam pagi

terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V, dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Kegiatan senam pagi rutin dilakukan setiap hari Jumat pukul 07.15–07.35 pagi sebelum proses pembelajaran dimulai. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga untuk membentuk karakter disiplin, tanggung jawab, dan semangat kebersamaan siswa.

Kondisi Siswa

Tabel 1. Data Jumlah Siswa Tahun Ajaran 2024/2025

NO	JENIS KELAMIN	JUMLAH	KETERANGAN
1	LAKI-LAKI	57	SISWA AKTIF
2	PEREMPUAN	62	SISWA AKTIF
	JUMLAH	119	SISWA AKTIF

Kondisi siswa di SD Negeri 48 Pagaralam pada tahun ajaran 2024/2025 menunjukkan jumlah total sebanyak 119 siswa, yang terdiri dari 57 siswa laki-laki dan 62 siswa perempuan. Para siswa berasal dari latar belakang sosial dan ekonomi yang beragam, namun secara umum memiliki antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan sekolah, termasuk senam pagi. Berdasarkan hasil observasi, mayoritas siswa hadir tepat waktu dan mengikuti senam dengan semangat. Mereka menunjukkan respon positif terhadap kegiatan fisik yang rutin dilakukan setiap Jumat pagi. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil siswa yang kurang aktif mengikuti kegiatan secara penuh, baik karena alasan fisik, kurang motivasi, maupun keterlambatan datang ke sekolah. Hal ini menjadi perhatian bagi pihak sekolah untuk terus mendorong partisipasi aktif seluruh siswa demi menunjang kebugaran jasmani dan kesiapan mereka dalam mengikuti pembelajaran di kelas.

Jadwal dan Fasilitas Pendukung kegiatan senam pagi

Tabel 2. Jadwal Kegiatan Senam Jumat Pagi

NO	Waktu	Kegiatan Siswa
1.	7.00	Siswa bersalaman kepada guru piket yang menunggu di depan gerbang sekolah
2.	7.30	Apel pagi dan melakukan kegiatan literasi, seperti yel-yel profil pancasila, berhitung, menyanyikan lagu kebangsaan indonesia raya, berdoa bersama sebelum melaksanakan senam jumat pagi
3.	8.00	Siswa masuk kelas dan belajar
4.	9.30	Isoma
5.	10.00	Siswa kembali masuk kelas dan belajar
6.	11.00	Siswa pulang sekolah

Tabel 3. Sarana dan Prasarana Penunjang

NO	SAPRAS	ADA/TIDAK	KEADAAN
1.	Gedung dan bangunan		
	a. ruang kelas	ADA	Cukup representatif
	b. kamar mandi /toilet	ADA	Cukup representatif
	c. uks	ADA	Cukup representatif
	d. perpustakaan	ADA	Representatif
	e. lapangan olahraga	ADA	Cukup representatif
2.	Sarana pelajaran		
	a. alat/media pembelajaran	ADA	Cukup representatif
	b. buku buku penunjang perpustakaan	ADA	Representatif
	c. sarana IT	ADA	Cukup Representatif
	d. perangkat E.kstrakurikuler	ADA	Perlu pembenahan
	f. alat olahraga	ADA	Perlu pengembangan

Berdasarkan observasi, fasilitas pendukung senam pagi seperti lapangan yang cukup luas, speaker, mikrofon, serta alat olahraga tersedia meskipun masih ada yang perlu ditingkatkan. Hal ini memberikan kemudahan dalam pelaksanaan senam dan meningkatkan partisipasi siswa.

Peran Kegiatan Senam Pagi terhadap Kesehatan Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 48

Pagaralam

Reduksi Data

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di SD Negeri 48 Pagaralam, ditemukan sejumlah faktor yang mendukung pelaksanaan senam pagi secara rutin. Salah satu faktor utama adalah dukungan dari pihak sekolah, khususnya kepala sekolah dan guru olahraga, yang secara aktif menjadwalkan serta memantau kegiatan tersebut agar berjalan dengan lancar. Keberadaan fasilitas penunjang seperti lapangan yang memadai serta alat pengeras suara juga turut memperlancar kegiatan senam. Selain itu, antusiasme siswa terhadap kegiatan fisik serta lingkungan sekolah yang nyaman dan aman menjadi faktor internal yang mendorong keberlangsungan senam pagi. Peran orang tua dalam memberikan motivasi dan

mendukung anak-anak mereka untuk mengikuti senam pagi secara rutin juga menjadi faktor penting dalam menjaga keberlanjutan program ini.

Di sisi lain, terdapat pula sejumlah hambatan yang memengaruhi kelancaran kegiatan senam pagi. Salah satunya adalah ketidakteraturan kehadiran siswa, terutama saat cuaca kurang bersahabat seperti di musim hujan. Banyak siswa yang datang terlambat bahkan tidak hadir, sehingga tingkat partisipasi menjadi menurun. Selain itu, tidak semua guru menunjukkan komitmen yang sama terhadap kegiatan ini. Dalam beberapa kasus, kegiatan senam berlangsung tanpa pengawasan yang memadai, sehingga siswa kurang disiplin dan tidak mengikuti instruksi dengan baik. Kendala lain adalah keterbatasan alat bantu seperti pengeras suara yang tidak menjangkau seluruh siswa, terutama mereka yang berada di bagian belakang barisan. Hal ini menyebabkan ketidaksinkronan gerakan dan menurunnya semangat siswa. Variasi gerakan senam yang monoton juga menjadi kendala, karena siswa mudah merasa bosan akibat kurangnya inovasi dari guru. Kurangnya pelatihan bagi guru dalam menciptakan senam yang menarik dan edukatif menjadi salah satu penyebab utama munculnya kebosanan tersebut. Beberapa siswa pun menunjukkan sikap pasif dan tidak termotivasi, terutama mereka yang belum terbiasa berolahraga atau kurang mendapat dorongan dari lingkungan keluarga. Hambatan-hambatan tersebut menunjukkan bahwa tantangan tidak hanya datang dari aspek teknis, tetapi juga dari aspek motivasi, manajerial, dan lingkungan sekitar siswa.

Display Data

Data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara menunjukkan bahwa program senam pagi di SD Negeri 48 Pagaralam efektif dalam menanamkan nilai-nilai kesehatan dan karakter pada siswa. Siswa menunjukkan kedisiplinan, semangat, dan kerja sama selama kegiatan berlangsung. Selain itu, mereka juga menunjukkan sikap empati dengan membantu teman dan membersihkan tempat setelah kegiatan berakhir. Dari wawancara dengan siswa dan guru, dapat disimpulkan bahwa pengalaman langsung yang diperoleh dari kegiatan senam ini memperkuat pemahaman siswa akan pentingnya kesehatan. Guru memfasilitasi proses pembelajaran nilai dengan menjadi contoh, memberikan umpan balik, serta menciptakan suasana kegiatan yang menyenangkan dan reflektif. Kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya keterlibatan semua pihak, baik guru, siswa, maupun orang tua, dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pembentukan karakter dan kesehatan siswa.

Penarikan Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan dan analisis data melalui observasi dan wawancara, dapat disimpulkan bahwa program senam pagi di SD Negeri 48 Pagaralam sangat efektif dalam membentuk nilai-nilai kesehatan dan karakter siswa. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan

kebugaran jasmani, tetapi juga mengajarkan siswa tentang pentingnya disiplin, empati, kerja sama, dan tanggung jawab. Siswa menunjukkan partisipasi yang tinggi dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh.

Dari wawancara yang dilakukan dengan siswa dan guru, terlihat bahwa manfaat senam pagi tidak terbatas pada fisik, tetapi juga mencakup perkembangan karakter yang positif. Guru memainkan peran penting sebagai pembimbing dan fasilitator dalam proses ini. Selain itu, keterlibatan aktif orang tua dan masyarakat turut memperkuat keberhasilan program ini.

Namun demikian, terdapat beberapa hambatan yang masih perlu diperhatikan, seperti rendahnya kehadiran siswa pada kondisi tertentu, kurangnya variasi dalam kegiatan senam, serta keterbatasan fasilitas dan dukungan dari sebagian guru maupun orang tua. Oleh karena itu, untuk meningkatkan efektivitas program, perlu dilakukan perbaikan dalam aspek manajemen, penyediaan fasilitas, pelatihan guru, dan partisipasi keluarga.

Secara keseluruhan, senam pagi di SD Negeri 48 Pagaram telah memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesehatan jasmani sekaligus menanamkan nilai-nilai karakter kepada siswa. Program ini layak untuk dipertahankan dan dikembangkan lebih lanjut guna menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, disiplin, dan berkarakter.

Faktor Pendukung dan Penghambat Kegiatan Senam Pagi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V di SD Negeri 48 Pagaram

Reduksi Data

Peran kegiatan senam pagi bagi siswa kelas V di SD Negeri 48 Pagaram memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan jasmani, mental, dan sosial siswa. Kegiatan ini dilaksanakan secara rutin sebelum proses belajar mengajar dimulai dengan tujuan utama membangkitkan semangat pagi, meningkatkan kebugaran fisik, dan menanamkan nilai-nilai hidup sehat sejak dini. Melalui gerakan senam yang terstruktur, siswa dilatih untuk mengembangkan kekuatan otot, fleksibilitas tubuh, serta daya tahan fisik. Hal ini memberikan dampak positif terhadap konsentrasi dan kesiapan belajar mereka. Selain manfaat fisik, senam pagi juga membentuk karakter positif seperti kedisiplinan, tanggung jawab, serta kerja sama antarsiswa. Kegiatan ini dilakukan bersama-sama di bawah panduan guru, menciptakan atmosfer ceria dan memperkuat hubungan sosial di antara siswa. Dengan demikian, senam pagi bukan hanya rutinitas, melainkan menjadi sarana pendidikan karakter yang terintegrasi di SD 48 Pagaram.

Display Data

Hasil pengumpulan data melalui observasi dan wawancara menunjukkan bahwa kegiatan senam pagi di SD Negeri 48 Pagaram didukung oleh sarana dan prasarana yang

memadai. Koridor lapangan yang cukup luas, tersedianya speaker dan mikrofon, serta kebersihan lingkungan yang terjaga menjadi pendukung utama terlaksananya kegiatan ini. Dari segi pelaksanaan, siswa hadir tepat waktu, mengikuti arahan guru, berbaris dengan rapi, serta menunjukkan antusiasme selama kegiatan berlangsung. Berdasarkan wawancara dengan kepala sekolah dan siswa, program ini telah dilaksanakan selama tiga tahun terakhir dengan frekuensi satu kali dalam seminggu pada hari Jumat. Senam dilakukan selama 15–20 menit, dimulai pukul 07.15 pagi, dengan panduan musik dan instruksi guru olahraga. Evaluasi secara berkala juga dilakukan untuk menilai peningkatan kebugaran siswa. Beberapa kendala seperti keterbatasan ruang saat hujan dan monotonnya gerakan senam diatasi dengan menyediakan area beratap dan inovasi gerakan baru. Keterlibatan wali kelas, guru PJOK, komite sekolah, dan orang tua turut menunjang kesuksesan program. Berdasarkan data observasi, siswa menunjukkan partisipasi aktif selama kegiatan senam, meskipun masih terdapat sebagian kecil yang belum sepenuhnya terlibat dari awal hingga akhir kegiatan. Secara keseluruhan, kegiatan senam pagi berjalan baik dan menjadi bagian penting dalam pembentukan karakter dan kesehatan jasmani siswa.

Penarikan Kesimpulan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam pagi di SD Negeri 48 Pagaralam telah terlaksana dengan baik. Fasilitas yang tersedia sangat mendukung, dan keterlibatan pihak sekolah dalam merancang dan melaksanakan kegiatan ini menunjukkan keseriusan dalam upaya meningkatkan kebugaran siswa. Kebijakan senam pagi memiliki dasar hukum dari surat edaran Dinas Pendidikan, yang memberikan legalitas dan arah yang jelas dalam pelaksanaannya. Kepala sekolah memainkan peran strategis dalam mendukung dan mengembangkan program ini, dengan melakukan inovasi dan evaluasi secara rutin. Senam pagi dilaksanakan secara konsisten setiap hari Jumat, sesuai visi dan misi sekolah yang mengedepankan kesehatan dan karakter. Kegiatan ini bukan hanya berfokus pada fisik, tetapi juga membentuk nilai-nilai positif dalam diri siswa. Meskipun partisipasi tidak sepenuhnya merata, sebagian besar siswa telah menunjukkan keterlibatan aktif. Oleh karena itu, kegiatan senam pagi di SD 48 Pagaralam dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan kesehatan jasmani siswa serta memperkuat pembiasaan hidup sehat dan disiplin di lingkungan sekolah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan jasmani memiliki peran penting dalam mendukung kemampuan belajar dan aktivitas sehari-hari siswa.

Pendidikan jasmani sejak dini sangat diperlukan agar siswa dapat tumbuh sehat secara fisik dan mental. Di SD Negeri 48 Pagar Alam, kegiatan senam pagi terbukti memberikan dampak positif bagi kesehatan jasmani siswa, seperti peningkatan daya tahan tubuh, kekuatan otot, fleksibilitas, serta kebiasaan hidup sehat. Selain itu, senam juga membantu meningkatkan semangat belajar, kualitas tidur, dan konsentrasi siswa. Dengan manfaat tersebut, kegiatan senam pagi layak dipertahankan sebagai program unggulan sekolah.

Pelaksanaan senam pagi dipengaruhi oleh faktor pendukung dan penghambat. Faktor pendukung meliputi antusiasme siswa, peran aktif guru, dukungan kepala sekolah, serta lingkungan dan sarana prasarana yang memadai. Sementara itu, hambatan yang dihadapi antara lain cuaca yang tidak menentu, keterbatasan ruang alternatif, kurangnya variasi gerakan, dan partisipasi siswa yang masih rendah. Meski demikian, faktor pendukung lebih dominan, sehingga program ini tetap berjalan baik. Untuk optimalisasi ke depan, diperlukan peningkatan fasilitas, pelatihan guru, dan kerja sama yang lebih kuat antara sekolah, orang tua, dan pihak terkait.

DAFTAR REFERENSI

- Abd Rahman, B. P., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani, Y. (2022). Pengertian pendidikan, ilmu pendidikan dan unsur-unsur pendidikan. *Al-Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, 14(1), 15–31.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmani anggota UKM futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal of Physical Education*, 1–9.
- Cahyati, N., & Islami, C. C. (2022). Pelatihan senam penguin bagi guru PAUD di Kecamatan Kuningan. *Jurnal ABDIMAS: MURI*, 2(1).
- Dewi, R., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *STAMINA*, 3(6), 398–416.
- Erfian, F., & Wathoni, M. (2024). Olahraga bagi kesehatan mental siswa SMK Muhammadiyah Ponjong sambil aktivitas fisik di luar ruangan. *SEMNASFIP*.
- Evi, T. (2020). Manfaat bimbingan dan konseling bagi siswa SD. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 72–75.
- Haerani, A., Apriliani, C., & Nasrullah, Y. (2022). Urgensi kebersihan lingkungan sekolah dalam perspektif pendidikan agama Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 75–83.

- Hasanah, N., Fitriani, S., & Lestari, D. (2019). Pengaruh kegiatan pagi hari terhadap kesehatan fisik dan mental siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 12(2), 45–57.
- Jannah, W., Sitanggang, J. P., Kaloko, J. L., Nababan, M. A. A., Bukit, D. A., & Kemit, S. A. (2024). Meningkatkan gaya hidup sehat di kalangan remaja melalui evaluasi hasil tes kesehatan siswa Indonesia. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 11(1), 312–320.
- Mahendra, A. (2017). *Teori belajar mengajar motorik*. FPOK UPI.
- Manik, R. I., & Usman, K. (2024). Pengaruh variasi senam terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 091486 Afd IV/V Bahbirongulu Kecamatan Jorlang Hataran. *Dharma Acariya Nusantara: Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 2(2), 239–245.
- Megi Tindangen, M., Purba, A. J., & Lestari, N. (2020). Peran dalam meningkatkan ekonomi (hlm. 4c). [Informasi penerbit tidak tersedia].
- Mulia, J. R., Nasution, B., Asmendri, A., & Sari, M. (2023). Konsep dasar dan peranan kurikulum dalam pendidikan. *Andragogi: Jurnal Pendidikan Islam dan Manajemen Pendidikan Islam*, 5(1), 33–38.
- Pramudita, A. (2019). Pengaruh senam ritmik terhadap koordinasi motorik anak. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(2).
- Pratiwi, R. (2021). *Efektivitas senam pagi dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa*. [Skripsi tidak diterbitkan].
- Rafiun, A., & Yamin, M. (2022). Pengaruh senam poco-poco terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 03 Sila. *PIOR: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 14–17.
- Rahmanudidin. (2022). *Pengaruh senam kebugaran jasmani (SKJ 2021) terhadap kesegaran jasmani siswa SD Negeri Rantau Dedang tahun 2022/2023*. [Karya ilmiah tidak diterbitkan].
- Rofiqoh, A. (2020). Shalat dan kesehatan jasmani. *Spiritualita*, 4(1), 65–76.
- Sanjani, M. A. (2020). Tugas dan peranan guru dalam proses peningkatan belajar mengajar. *Serunai: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(1), 35–42.
- Saputra, D. R., & Susanti, D. T. (2023). Pengaruh senam sehat anak Indonesia terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 131/II SKB Kabupaten Bungo Provinsi Jambi. *Jurnal Muara Olahraga*, 5(2), 54–66.
- Sari, D. P., & Hidayati, N. (2020). Pengaruh senam aerobik terhadap kesehatan jantung. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 5(1), 15–22.
- Siloam Hospitals. (2023). Kebugaran jasmani: Komponen dan manfaatnya. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/kebugaran-jasmani>
- Subhi, I., Kariyanto, H., & Rahman, M. (2021). *Metode penelitian* (hlm. 34). [Informasi penerbit tidak tersedia].

Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis penelitian kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102.