
Analisis Respon Guru dan Siswa Terhadap Implementasi Program Senam Rutin Di SD Negeri Bringin 01

Kurniawan Azizi¹⁾, Risya Faiza Rizqi Wildan²⁾, Alfina Syafira³⁾, Andhika Bagas Septianto⁴⁾, Ummi Rosyidah⁵⁾, Moh. Fathurrahman⁶⁾, Muh. Hasan Rifai⁷⁾, Ester Eny Puspitasati⁸⁾, Puryanto⁹⁾

^{1,2,3,4,5,6)}Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang
^{7,8,9)}SD Negeri Bringin 01

Email : kurniawanazizi@students.unnes.ac.id

Abstrak

Program senam rutin merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik yang diintegrasikan dalam lingkungan sekolah dasar untuk mendukung kebugaran jasmani, pembentukan karakter, serta meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tanggapan guru dan siswa terhadap implementasi program senam rutin di SD Negeri Bringin 01. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, kuesioner, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan program senam rutin di sekolah tersebut berlangsung dua kali seminggu dan melibatkan seluruh elemen sekolah. Respon guru terhadap program ini umumnya positif karena dinilai mampu meningkatkan kedisiplinan dan semangat belajar siswa. Siswa juga menunjukkan antusiasme tinggi, merasa senang dan lebih fokus setelah mengikuti kegiatan senam. Selain itu, program ini berdampak positif terhadap iklim sekolah, memperkuat hubungan sosial antar siswa dan guru, serta mendukung pembiasaan hidup sehat. Namun, terdapat kendala teknis seperti keterbatasan alat dan waktu yang perlu diperhatikan. Temuan ini menegaskan bahwa senam rutin memiliki potensi besar dalam membentuk lingkungan sekolah yang sehat dan produktif, serta layak untuk terus dikembangkan sebagai bagian dari program pembiasaan dan penguatan karakter di sekolah dasar.

Kata kunci: senam rutin, tanggapan guru, tanggapan siswa, aktivitas fisik, lingkungan sekolah

Abstract

The routine exercise program is a form of physical activity integrated into the elementary school environment to support physical fitness, character building, and improve students' learning concentration. This study aims to analyze the responses of teachers and students to the implementation of the routine exercise program at SD Negeri Bringin 01. The approach used is descriptive qualitative with data collection techniques through observation, semi-structured interviews, questionnaires, and documentation. The results of the study showed that the implementation of the routine exercise program at the school took place twice a week and involved all elements of the school. The teachers' responses to this program were generally positive because they were considered able to improve students' discipline and enthusiasm for learning. Students also showed high enthusiasm, felt happy and more focused after participating in exercise activities. In addition, this program had a positive impact on the school climate, strengthened social relationships between students and teachers, and supported healthy living habits. However, there were technical constraints such as limited equipment and time that needed to be considered. These findings confirm that routine exercise has great potential in forming a healthy and productive school environment, and is worthy of being continuously developed as part of a habituation and character strengthening program in elementary schools.

Keywords: routine exercise, teacher responses, student responses, physical activity, school environment

PENDAHULUAN

Kegiatan fisik sangat penting untuk mendukung perkembangan anak usia sekolah dasar. Menurut (Purwanto & Winarno, 2023) aktivitas fisik merupakan setiap gerak menguras energi untuk dilakukan. Senam pagi atau senam rutin adalah salah satu kegiatan fisik yang sering dilakukan di sekolah. Juniarto, M, dkk dalam (Yulianti et al., 2023). Senam didefinisikan sebagai serangkaian gerakan tubuh yang disusun secara terencana dan sistematis untuk membentuk serta mengembangkan keseluruhan bentuk gerakan yang harmonis. Tujuan dari senam meliputi peningkatan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, dan pengendalian tubuh. Dalam penelitian (Lubis et al., 2024) Senam dasar telah terbukti efektif untuk

meningkatkan konsentrasi anak-anak dalam belajar. Aktivitas fisik ini meningkatkan aliran darah ke otak, meningkatkan fungsi kognitif, meningkatkan keterampilan motorik, disiplin, dan koordinasi tubuh. Oleh karena itu, banyak sekolah dasar memasukkan senam sebagai bagian dari program kesehatan dan pembinaan karakter siswa.

Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang dicanangkan oleh Kemendikdasmen adalah langkah strategis untuk membangun generasi yang lebih baik. Senam pagi merupakan salah satu bagian dari program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Kegiatan senam pagi kini mulai diterapkan di berbagai sekolah di seluruh Indonesia. Namun, keberhasilan program ini tidak hanya bergantung pada adanya kebijakan saja, tetapi juga pada penerimaan dan keterlibatan semua anggota sekolah, terutama guru dan siswa. Antusiasme guru dan respons siswa akan sangat mempengaruhi desain dan pelaksanaan kegiatan ini, sementara respons siswa adalah indikator utama keberhasilan program dalam mencapai tujuannya.

Dalam konteks pendidikan, keterlibatan aktif guru dan siswa dalam program senam rutin sangat penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan produktif. Guru berperan sebagai fasilitator yang tidak hanya mengajarkan gerakan senam, tetapi juga memberikan motivasi dan dukungan kepada siswa untuk berpartisipasi secara aktif. Menurut penelitian oleh Pramanta et al. (2024) dukungan dari guru dapat meningkatkan minat siswa dalam mengikuti kegiatan fisik, yang pada gilirannya dapat berdampak positif pada kesehatan dan kebugaran mereka. Oleh karena itu, penting untuk menganalisis bagaimana guru merespons dan melaksanakan program senam rutin ini, serta bagaimana siswa menanggapi kegiatan tersebut.

Di sisi lain, respons siswa terhadap program senam rutin juga menjadi faktor kunci dalam keberhasilan implementasi kegiatan ini. Siswa yang merasa senang dan terlibat dalam kegiatan senam cenderung menunjukkan peningkatan dalam motivasi belajar dan kesehatan fisik. Penelitian oleh Budiman et al. (2023) menunjukkan bahwa siswa yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan fisik memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik di kelas. Dengan demikian, pemahaman tentang bagaimana siswa merasakan dan menilai kegiatan senam pagi akan memberikan wawasan berharga mengenai efektivitas program ini dalam mendukung perkembangan fisik dan mental mereka.

SD N Bringin 01 merupakan sekolah dasar yang secara konsisten telah melakukan senam sebagai bagian dari aktivitas mingguan siswa. Hal tersebut menjadi alasan sekolah ini dipilih sebagai lokasi penelitian. Meskipun demikian, belum diketahui secara pasti bagaimana tanggapan atau respon guru dan siswa terhadap pelaksanaan program ini. Penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang pelaksanaan program, termasuk faktor pendukung dan penghambatnya, melalui analisis tanggapan guru dan siswa. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan rekomendasi untuk membantu sekolah dan instansi terkait meningkatkan program senam rutin di sekolah dasar.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat dirumuskan beberapa pertanyaan penelitian, yaitu: bagaimana pelaksanaan program senam rutin di SD Negeri Bringin 01? Bagaimana tanggapan guru dan siswa terhadap kegiatan tersebut? Serta, apa saja dampak dari pelaksanaan senam rutin terhadap lingkungan sekolah? Dengan mempertimbangkan hal-hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengangkat topik penelitian yang berjudul “Analisis Tanggapan Guru dan Siswa Terhadap Implementasi Program Senam Rutin di SD Negeri Bringin 01”.

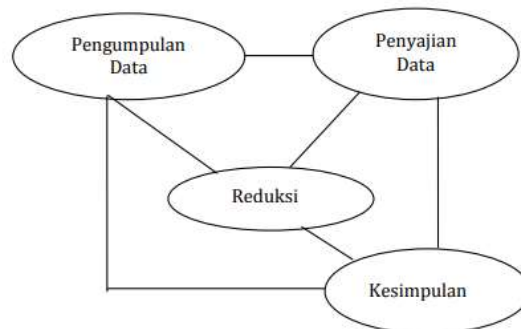
METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memahami dan menjelaskan fenomena sosial secara mendalam melalui interpretasi konteks, pengalaman, dan perspektif individu yang terlibat dalam fenomena tersebut (Ardiansyah et al., 2023). Pada penelitian ini pendekatan kualitatif digunakan untuk menggambarkan dan menganalisis secara mendalam respon guru dan siswa terhadap implementasi program senam rutin di SD Bringin 01. Data yang digunakan terdiri

dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui observasi langsung saat pelaksanaan senam, wawancara semi-terstruktur kepada guru kelas IV dan guru olahraga, serta angket sederhana kepada siswa kelas IV. Data sekunder diperoleh melalui dokumentasi berupa dokumen dan regulasi pemerintah terkait program senam yang diakses dari situs resmi.

Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelitian lapangan (*field research*), dimana peneliti terjun langsung ke lokasi penelitian untuk memperoleh data yang konkret dan kontekstual sesuai dengan fokus penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan empat metode utama, yaitu observasi, wawancara, kuesioner, dan dokumentasi.

Adapun analisis data dalam penelitian ini mengacu pada model Miles dan Huberman, yang dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus-menerus hingga data mencapai tingkat kejenuhan, yaitu saat tidak ditemukan lagi informasi baru.



Gambar 1 Alur Model Analisis Data Miles and Huberman

Proses analisis mencakup empat tahapan utama, yaitu: (1) pengumpulan data, yaitu tahap awal di mana peneliti memperoleh informasi dari berbagai sumber sesuai teknik yang digunakan; (2) reduksi data, yaitu proses memilah, menyaring, dan memfokuskan data yang relevan dengan tujuan penelitian, serta mengabaikan data yang tidak sesuai; (3) penyajian data, yakni menyusun data yang telah direduksi dalam bentuk narasi deskriptif, tabel, maupun kutipan langsung untuk mempermudah pemahaman dan penarikan makna; dan (4) penarikan kesimpulan, yaitu proses interpretatif terhadap data yang disajikan guna memperoleh temuan yang menggambarkan secara utuh respon guru dan siswa terhadap implementasi program senam rutin di SD Negeri Bringin 01.

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi, khususnya triangulasi teknik, yaitu upaya menguji kredibilitas data dengan menggunakan beberapa metode pengumpulan data yang berbeda namun diarahkan pada sumber informasi yang sama. Menurut Susanto et al. (2023), triangulasi teknik merupakan strategi yang efektif dalam menghindari bias serta meningkatkan kepercayaan terhadap data yang diperoleh. Dalam konteks penelitian ini, triangulasi dilakukan dengan cara membandingkan hasil dari observasi langsung, wawancara semi-terstruktur, kuesioner tertulis, dan dokumentasi pendukung yang berkaitan dengan pelaksanaan program senam rutin. Jika data dari observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi menunjukkan konsistensi, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut memiliki kredibilitas tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

2.1 Pelaksanaan Program Senam Rutin

Setelah melakukan kegiatan wawancara, dan observasi mengenai program senam rutin yang diadakan di SDN 01 Bringin Kota Semarang, diketahui bahwa program senam rutin yang diadakan di SDN 01 Bringin dilakukan sebanyak dua kali dalam seminggu, yaitu pada hari rabu dan jumat. Pada kegiatan senam rutin di hari jumat, sekolah melaksanakan kegiatan senam dengan durasi lebih lama dibanding hari rabu, hal ini karena pada hari jumat menggunakan jenis senam SKJ (Senam Kesegaran Jasmani), Senam SKJ banyak digunakan

di sekolah dasar maupun di instansi lain karena senam kesegaran jasmani ini sederhana dan mudah untuk dilakukan oleh siswa maupun orang yang masih awam, senam ini juga sangat mengasyikan saat dilakukan karena lagu yang membuat semangat dan gerakan yang tidak rumit (Amalia et al., 2022). Dalam Buku Panduan SKJ Indonesia Bersatu 2018 (Kemenpora, 2018) dilakukan dengan tiga urutan yaitu: 1) Pemanasan, yang terdiri atas Pemanasan Sikap Awal, Gerakan I, Gerakan II, Gerakan III, Gerakan IV, Gerakan V, Gerakan VI, Gerakan VII, Gerakan VIII, Gerakan IX, dan Gerakan X. 2) Inti, Gerakan Awal Peralihan, Inti I, Inti II, Inti III, Inti IV, dan Inti V. 3) Pendinginan, terdiri atas gerakan Pendinginan dan Pengaturan nafas. sedangkan untuk hari rabu kegiatan senam dilaksanakan dengan durasi yang lebih pendek, kegiatan senam rutin ini melibatkan seluruh elemen warga sekolah, mulai dari guru kelas, guru olahraga, hingga kepala sekolah, dengan guru olahraga sebagai pemandu utama senam.



Gambar 2 Siswa melakukan kegiatan senam rutin di sekolah

Wawancara dengan guru kelas menunjukkan bahwasanya program senam sudah sejak lama menjadi program sekolah, namun semenjak adanya program “7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat” kegiatan ini semakin diperkuat menjadi bagian penting dari pembiasaan hidup sehat di sekolah. Sekolah menerapkan program senam rutin juga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran siswa-siswanya, karena dengan kebugaran yang baik siswa sekolah dapat belajar secara maksimal, sehingga sanggup menggapai tujuan pembelajaran secara optimal (Kusnandar et al., 2019) Menurut guru olahraga SDN 01 Bringin, kegiatan senam rutin ini merupakan kebijakan dari pemerintah pusat yang dilaksanakan secara bertahap di sekolah. Melalui pengamatan langsung oleh peneliti, terlihat senam diadakan pada jam 07.30 sebelum pembelajaran dimulai, senam dipimpin oleh guru olahraga dan diikuti seluruh warga sekolah. Siswa dari kelas satu sampai kelas enam berjejer baris sesuai dengan kelasnya masing-masing.



Gambar 3 Siswa melakukan kegiatan senam rutin di sekolah

2.2 Respon Guru terhadap Implementasi Program Senam Rutin

Respon guru kelas dan guru olahraga terhadap program senam rutin menunjukkan sikap yang positif. Guru kelas menyampaikan kegiatan senam yang diadakan sekolah membuat siswa menjadi lebih sehat, bersemangat dan disiplin untuk belajar. Disiplin memiliki peran penting dalam membentuk perilaku dan karakter baik siswa maupun guru. Oleh karena itu, sikap disiplin perlu ditanamkan sejak usia dini agar seiring pertumbuhan siswa dan berjalannya waktu, nilai-nilai kedisiplinan tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Rivana et al., 2024) Selain itu kegiatan senam juga meningkatkan kebugaran bagi siswa, kebugaran jasmani merupakan sebuah kebutuhan yang perlu diperhatikan, karena kebugaran yang baik dapat menunjang kemampuan kognitif yang baik bagi siswa (Jud et al., 2022). Adanya kegiatan senam juga menciptakan suasana belajar yang tidak monoton, meskipun masih ada beberapa kendala dalam pelaksanaannya seperti, pemadaman listrik yang membuat penggunaan *speaker* menjadi tidak bisa, kemudian gerakan senam yang masih belum hafal juga menjadi kendala dalam pelaksanaan program senam rutin.

Guru olahraga SDN 01 Bringin juga menyampaikan bahwa program ini memberikan variasi dalam kegiatan olahraga yang dapat mendorong antusiasme siswa. Kegiatan senam membuat siswa melatih fisik mereka yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, selain itu kegiatan fisik jika dilakukan secara rutin juga meningkatkan kemampuan akademis siswa, karena kemampuan kognisi, memori, konsentrasi, dan lain lain ikut meningkat (Kayani et al., 2018) Keterlibatan guru dalam program senam rutin sudah cukup baik namun masih perlu peningkatan lebih lagi, keterlibatan guru secara aktif akan membuat partisipasi dan semangat siswa meningkat.

2.3 Respon Siswa terhadap Implementasi Program Senam Rutin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memberikan respon positif terhadap implementasi program senam rutin di SD Negeri Bringin 01. Para siswa merasa lebih senang, nyaman, serta mengalami peningkatan konsentrasi dan semangat belajar setelah mengikuti senam. Temuan ini sejalan dengan pendapat (Aprilia & Januarto, 2022) yang menyatakan bahwa siswa yang aktif secara fisik memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang kurang aktif. Selain itu, aktivitas fisik terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan fungsi kognitif dan suasana hati siswa, peningkatan aliran darah ke otak akibat aktivitas fisik berdampak pada peningkatan kemampuan kognitif (Ayuni et al., 2024) Program senam juga menciptakan suasana sosial yang lebih positif, di mana siswa merasakan adanya kedekatan emosional yang lebih kuat dengan guru dan teman-teman mereka. Hal ini penting untuk membentuk interaksi sosial yang sehat, memperkuat iklim belajar yang kolaboratif, serta mendukung pembentukan karakter sejak usia dini. Musik yang digunakan saat senam turut menjadi faktor pendorong yang signifikan (Khofifah et al., 2023), karena mampu membangun semangat dan antusiasme siswa untuk berpartisipasi aktif. Musik dalam aktivitas fisik terbukti secara psikologis dapat meningkatkan mood dan menurunkan tingkat kejenuhan, sehingga aktivitas menjadi lebih menyenangkan dan dinantikan siswa.



Gambar 4 Siswa melakukan pengisian kuisioner

Implikasi dari temuan ini adalah perlunya sekolah secara konsisten mengintegrasikan aktivitas fisik seperti senam ke dalam kurikulum pendidikan dasar (Nadya et al., 2025) Tidak hanya sebagai sarana pembinaan fisik, namun juga sebagai pendekatan pedagogis untuk mendukung proses pembelajaran dan pengembangan sosial emosional anak. Guru juga memiliki peran penting dalam membimbing dan memotivasi siswa untuk aktif dalam kegiatan ini, terutama melalui pendekatan yang positif, partisipatif, dan menyenangkan. Faktor - faktor yang mendukung keberhasilan program ini antara lain lingkungan sekolah yang kondusif, keterlibatan guru, serta antusiasme siswa terhadap musik dan kegiatan fisik. Namun, terdapat juga beberapa faktor penghambat seperti keterbatasan waktu karena padatnya jadwal pelajaran, serta kurangnya pemahaman dari sebagian orang tua tentang pentingnya aktivitas fisik bagi tumbuh kembang anak. Selain itu, keterbatasan dalam penelitian ini perlu dikritisi, antara lain ruang lingkup yang terbatas pada satu sekolah, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Penggunaan metode kuesioner sebagai satu-satunya instrumen pengumpulan data juga membatasi kedalaman eksplorasi respon siswa. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian di masa depan dapat mencakup lebih banyak sekolah dengan karakteristik yang beragam, serta menggunakan metode triangulasi data seperti observasi dan wawancara mendalam untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif. Selain itu, penting untuk dilakukan studi longitudinal guna mengetahui dampak jangka panjang dari program senam rutin terhadap perkembangan fisik, kognitif, dan sosial siswa.

KUESIONER PESERTA BERSAMA

Nama : Agustina Juaheba
 Kelas : 4
 Usia kelas ini : 10 tahun

Carilah pernyataan pada lembar tabel kemudian tandai centang di kolom yang sesuai dengan pernyataan!

No	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Berkelahi rutin melaksanakan senam tiap minggu	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Saya selalu mengikuti kegiatan senam yang diadakan di sekolah	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Saya mengikuti senam dengan senang hati	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Saya mengikuti kegiatan senam untuk memperoleh kesehatan saja	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Senam membuat saya bersemangat mengikuti pembelajaran	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Senam membuat saya lebih aktif selama pembelajaran	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7.	Saya lebih fokus dalam pembelajaran setelah mengikuti senam	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Saya lebih berkeinginan dalam pembelajaran setelah mengikuti senam	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Saya tertarik dengan musik yang digunakan ketika senam	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Saya merasa senang dengan musik yang digunakan ketika senam	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Saya merasa nyaman mengikuti senam di sekolah	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Saya merasa malu ketika mengikuti senam di sekolah	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
13.	Saat senam saya lebih dekat dengan teman dan guru	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Saya bangga jika kegiatan senam ini menjadi kegiatan rutin di sekolah	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Senam membuat saya menjadi lebih sehat	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gambar 5 Hasil kuisisioner siswa kelas 4

2.4 Dampak Program Terhadap Lingkungan Sekolah

Program senam rutin yang diterapkan di SD Negeri Bringin 01 menunjukkan dampak yang signifikan terhadap pembentukan lingkungan sekolah yang sehat, dinamis, dan positif. Berdasarkan temuan penelitian, suasana sekolah menjadi lebih hidup dan menyenangkan, di mana guru mencatat adanya peningkatan antusiasme, partisipasi aktif, serta penurunan tingkat kebosanan siswa. Hal ini memperlihatkan bahwa intervensi fisik sederhana seperti senam pagi tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan jasmani, tetapi juga sebagai strategi pembentukan iklim belajar yang lebih kondusif. Dampak positif dari kegiatan senam rutin terhadap lingkungan sekolah juga tercermin dalam integrasi nilai-nilai karakter dan kesehatan secara menyeluruh dalam budaya sekolah. Menurut Nuraini et al. (2024) kegiatan semacam ini mendorong internalisasi nilai kedisiplinan, kerjasama, dan tanggung jawab yang pada akhirnya membentuk lingkungan sekolah yang mendukung pembelajaran aktif. Program ini menjadi bentuk konkret dari upaya menciptakan promosi sekolah kesehatan,

karena mencakup lingkungan fisik dan sosial yang mendukung pembelajaran serta kesejahteraan peserta didik secara keseluruhan.

Sekolah yang secara konsisten menerapkan program senam dan olahraga pagi memiliki tingkat kehadiran siswa yang lebih baik, hubungan sosial yang lebih erat antar siswa, dan tingkat stres yang lebih rendah. Ini mengimplikasikan bahwa lingkungan sekolah yang aktif secara fisik cenderung lebih sehat secara psikososial. Di sisi lain, hasil (Lestari, 2024) menguatkan bahwa senam pagi mampu menciptakan suasana kolektif yang harmonis di sekolah karena melibatkan seluruh warga sekolah dalam aktivitas yang menyenangkan dan terkoordinasi. Namun, perlu dicermati bahwa dampak program terhadap lingkungan sekolah sangat ditentukan oleh keberlanjutan dan konsistensi pelaksanaannya. Jika tidak dilakukan secara rutin dan tanpa sistem evaluasi yang terintegrasi, maka efek positif terhadap lingkungan sekolah bisa bersifat temporer. Faktor seperti kurangnya ruang terbuka, cuaca yang tidak mendukung, atau minimnya komitmen guru dapat menjadi hambatan pelaksanaan (Fitriana et al., 2024). Oleh karena itu, penguatan manajemen program, pelatihan guru, serta dukungan dari kepala sekolah dan komite sekolah menjadi aspek penting dalam mempertahankan dan memperluas dampak positif tersebut. Dalam konteks ini, dapat disimpulkan bahwa senam rutin bukan hanya kegiatan jasmani, tetapi memiliki efek domino terhadap pembentukan budaya sekolah yang sehat, kolaboratif, dan produktif. Sebagai praktik pendidikan yang holistik, kegiatan ini mampu memperbaiki lingkungan belajar baik dari segi fisik maupun psikologis siswa, serta meningkatkan keterlibatan seluruh elemen sekolah dalam menciptakan iklim pendidikan yang menyenangkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, kuesioner, dan dokumentasi yang sudah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa implementasi program senam rutin di SDN Bringin 01 telah berjalan dengan sangat baik, guru kelas dan guru olahraga dalam wawancara juga menyampaikan tanggapan yang positif mengenai program senam rutin yang diadakan di SDN 01 Bringin. Guru menunjukkan antusiasme dalam mendukung program, meskipun masih ditemukan beberapa kendala teknis seperti ketergantungan pada alat elektronik dan masih banyak siswa yang belum hafal dengan gerakan senam. Keterlibatan guru dalam program juga sudah sangat baik, dari keikutsertaan dalam kegiatan senam dan mendampingi siswa. Siswa SDN 01 Bringin juga menunjukkan respon yang sangat baik terhadap pelaksanaan program, mereka merasa senang, nyaman, lebih bersemangat dan fokus dalam mengikuti pembelajaran setelah mengikuti program senam. Program ini juga mendorong kedekatan sosial antara siswa dengan guru dan teman sebaya. Secara keseluruhan, program senam rutin berdampak positif terhadap suasana belajar, kesehatan fisik, serta membangun kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah. Program ini layak untuk dilanjutkan sebagai bagian dari kegiatan pembiasaan dan penguatan karakter peserta didik.

REFERENSI

- Amalia, D., 1*, R., Priyono, B., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Rekreasi, D., & Keolahragaan, I. (2022). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Efektivitas Senam Kesegaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa di SD Negeri Mintaragen 2 Kota Tegal*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Aprilia, N., & Januarto, O. B. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(6), 495–507. <https://doi.org/10.17977/um062v4i62022p495-507>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). *Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan>

- Ayuni, S. N., Dolifah, D., & Rahmat, D. Y. (2024). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 72–78. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.143>
- Fitriana, D., Pikri, H., Ningsih, F. D., & Novelia, L. (2024). Pengaruh Stunting Terhadap Kemampuan Belajar Anak di Sekolah: Implikasi untuk Pendidikan Di SDN 17 Kayu Aro. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 6287–6300. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Jud, J., Marsuna, M., & Sariul, S. (2022). Efektivitas Latihan SKJ 2012 dan SKJ 2018 terhadap Peningkatan Kebuaran Jasmani. *Physical Activity Journal*, 4(1), 75–86. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.4.1.6863>
- Kayani, S., Kiyani, T., Wang, J., Sánchez, M. L. Z., Kayani, S., & Qurban, H. (2018). Physical activity and academic performance: The mediating effect of self-esteem and depression. *Sustainability (Switzerland)*, 10(10), 1–17. <https://doi.org/10.3390/su10103633>
- Kemenpora. (2018). *Buku Panduan Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018*. POKSMI.
- Khofifah, N., Arianto, Y., Darmawan, D., Masfufah, Aliyah, N. D., Arifin, S. F. A., Shofiyah, R., Sasmita, F. E., & Safira, M. E. (2023). Peningkatan Kebugaran Jasmani Warga melalui Kegiatan Senam Kreasi di Desa Jogosatru Kecamatan Sukodono. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2).
- Kusnandar, K., Purnamasari, D. U., Nurcahyo, P. J., & Darjito, E. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Banyumas Gol-Golan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 18. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1996>
- Lestari, F. B. (2024). *Implementasi Nilai Solidaritas Sosial pada Kegiatan Kerja Bakti sebagai Penguatan Karakter Siswa di SMP Negeri 1 Pakong*. Institut Agama Islam Negeri Madura.
- Lubis, M. A. A., Panjaitan, A. R. S., Nasution, S. R., & Suyono, S. (2024). Efektivitas Gerakan Senam Dasar dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *ARZUSIN*, 4(6), 1342–1353. <https://doi.org/10.58578/arzusin.v4i6.4519>
- Nadya, L. W. N., Yulinda, V., Mose, S. N., Wulandari, S., & Utomo, B. M. (2025). Peran Remaja dalam Mengurangi Risiko Penyakit Tidak Menular melalui Kebiasaan Sehat di Sekolah. *Jurnal Igakerta: Inovasi Gagasan Abdimas Dan Kuliah Kerja Nyata*, 2(1), 8–14. <https://igakerta.com/jurnal/index.php>
- Nuraini, A. S., Annisa, H., Rahmayanti, I., Ayuni, L. Q., Makiyyah, N. Z. N., Aprilianti, S. N., & Mulyana, A. (2024). Integrasi Nilai-Nilai Karakter Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK) Di Jenjang Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(3), 80–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i3.1329>
- Purwanto, Y., & Winarno, M. E. (2023). The Relationship Between Daily Physical Activity and Physical Fitness Level of 7th Grade Students of Salahuddin Junior High School. *Jurnal Ilmiah ADIRAGA*, 9(2), 1–16. <https://doi.org/10.36456/adiraga>
- Rivana, N., Marzoan, & Eliyana. (2024). ANALISIS KEMAMPUAN GURU DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER DISIPLIN SISWA DI SD NEGERI 4 GONDANG. *Jurnal Rinjani Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(02), 182–191. <https://jurnalrinjanipendidikan.com/index.php/JR-PGSD>
- Sulung, U., & Muspawi, M. (2024). MEMAHAMI SUMBER DATA PENELITIAN: PRIMER, SEKUNDER, DAN TERSIER. *Jurnal Edu Research*, 5(3), 110–116.
- Susanto, D., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), 53–61. <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/qosim>
- Yulianti, E., Fitriyah, U., Ro'iyah, M., Lailul Fadlan, M., Rizqi Haq, N., Sanaya Majdi, D., Taufiqurrahman Al-Rosyid, A., Az Zahra, A., Widad, S., & Zamroni, A. (2023). Senam Pagi Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Interaksi Sosial Masyarakat Desa Asrikaton Kabupaten Malang. *Jurnal Surya*, 5(2), 88–97.