

PENERAPAN PROGRAM SENAM PAGI UNTUK KEBUGARAN JASMANI DI SMA MBS SELONG

Ibrahim*¹, Nadya Hayatul Iman²

Universitas Muhammadiyah Mataram, Mataram, Indonesia

Email: * ibrahimali@ummat.ac.id, nadyahytlman@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan ini berjudul “Penerapan Program Senam Pagi untuk Kebugaran Jasmani di SMA MBS Selong” yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, kedisiplinan, dan motivasi belajar siswa melalui kegiatan senam pagi. Kegiatan dilaksanakan pada 26 Juli 2025 di SMA MBS Selong, Lombok Timur dengan melibatkan siswa serta delapan mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Mataram sebagai pelaksana. Metode yang digunakan adalah sosialisasi dan praktik langsung dengan tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi melalui wawancara siswa. Hasil Kegiatan menunjukkan bahwa program senam pagi terlaksana dengan baik, mendapat dukungan sekolah, dan mampu meningkatkan daya tahan tubuh, fleksibilitas, serta konsentrasi siswa dalam belajar. Wawancara dengan peserta mengungkapkan manfaat tambahan berupa kedisiplinan, kebersamaan, dan rasa semangat yang lebih tinggi dalam mengikuti kegiatan sekolah. Dengan demikian, senam pagi terbukti sederhana namun efektif sebagai kegiatan rutin yang relevan, terjangkau, dan bermanfaat dalam membentuk pola hidup sehat serta menciptakan iklim belajar yang kondusif di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: senam pagi, kebugaran jasmani, siswa SMA

I. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang kesehatan fisik dan mental siswa. Aktivitas fisik yang teratur terbukti mampu meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, serta mengoptimalkan fungsi organ tubuh sehingga siswa lebih bugar dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Hermawan et al., 2024). Dalam konteks pendidikan, kebugaran jasmani berpengaruh langsung terhadap kemampuan konsentrasi, daya ingat, dan semangat belajar siswa di kelas. Siswa yang memiliki kondisi fisik prima cenderung lebih aktif dalam proses pembelajaran dan mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik.

Senam pagi merupakan bentuk aktivitas fisik yang relatif mudah dilakukan, tidak memerlukan peralatan khusus atau biaya besar, serta dapat dilaksanakan secara kolektif di lingkungan sekolah (Sakinah et al., 2023). Gerakan senam yang terstruktur membantu melatih

kekuatan otot, kelenturan sendi, koordinasi tubuh, dan keseimbangan motorik siswa. Di sisi lain, senam pagi juga dapat memacu produksi hormon endorfin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres, sehingga siswa lebih siap secara mental untuk mengikuti pelajaran. Pelaksanaan senam pagi secara bersama-sama juga dapat membangun rasa kebersamaan dan solidaritas di antara siswa maupun antara siswa dan guru, menciptakan iklim sekolah yang sehat, aktif, dan positif (Zulfikar et al., 2024).

Di SMA MBS Selong, sebagian besar siswa memiliki jadwal belajar yang padat dan cenderung menghabiskan banyak waktu untuk duduk di kelas (Khasanah & Arifin, 2017). Kurangnya aktivitas fisik di luar jam pelajaran berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani, meningkatkan risiko kelelahan, dan memperbesar kemungkinan munculnya masalah kesehatan seperti nyeri otot, penurunan stamina, bahkan gangguan konsentrasi. Apabila kebiasaan

ini dibiarkan, maka dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan (Novitasari & Hartoto, 2020). Penerapan program senam pagi menjadi solusi yang tepat karena dapat memberikan jeda aktif bagi siswa untuk bergerak, mengaktifkan kembali otot-otot tubuh, dan mempersiapkan kondisi fisik yang prima sebelum proses belajar dimulai (Siregar, 2022).

Pelaksanaan senam pagi di sekolah bukan hanya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga membentuk karakter positif seperti kedisiplinan, tanggung jawab, dan rasa kebersamaan (Salahudin et al., 2025). Kegiatan ini mengajarkan siswa untuk hadir tepat waktu, mengikuti arahan instruktur dengan tertib, dan berpartisipasi aktif tanpa paksaan (Kamaruddin, 2023). Selain itu, senam pagi dapat menjadi momen yang menyenangkan untuk memulai hari, di mana siswa dapat merasakan energi positif yang mendorong semangat belajar di kelas. Program ini juga mendukung gerakan nasional seperti Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) yang dicanangkan pemerintah, sehingga selaras dengan tujuan pendidikan nasional dalam membentuk generasi sehat, cerdas, dan produktif (Khansa Luthfiah et al., 2025).

Beberapa Kegiatan mendukung efektivitas program senam pagi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa (Sidabutar et al., 2025). Senam pagi yang dilakukan secara rutin selama tiga bulan mampu meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, fleksibilitas, dan daya tahan otot. Fakta ini memperkuat alasan bahwa penerapan senam pagi di SMA MBS Selong bukan hanya relevan, tetapi juga memiliki dasar ilmiah yang kuat untuk diimplementasikan sebagai program berkelanjutan. Selain bermanfaat bagi fisik, senam pagi juga mendukung

kesehatan mental dengan meningkatkan motivasi, serta menumbuhkan semangat belajar sehingga layak dijadikan program berkelanjutan di sekolah (Fajar Siddik et al., 2024).

Program senam pagi di SMA MBS Selong dirancang tidak hanya sebagai rutinitas olahraga, tetapi juga sebagai sarana edukasi kesehatan yang komprehensif (Manury, 2024). Guru olahraga berperan sebagai fasilitator yang memandu gerakan senam sesuai tingkat kemampuan dan perkembangan fisik siswa, sehingga terhindar dari cedera dan memberikan manfaat maksimal. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode bervariasi, seperti penggunaan musik ritmis yang menyenangkan, kombinasi gerakan aerobik, dan peregangan, agar siswa tetap antusias mengikutinya. Evaluasi berkala juga akan dilakukan untuk memantau perkembangan kebugaran jasmani siswa, sehingga sekolah dapat menyesuaikan program berdasarkan hasil yang dicapai (Novitasari & Hartoto, 2020).

Tujuan dari kegiatan Kegiatan ini adalah untuk menerapkan program senam pagi sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SMA MBS Selong secara terukur dan berkesinambungan (Arifin, 2018). Melalui program ini, diharapkan siswa dapat mengembangkan pola hidup sehat, menjaga kondisi fisik tetap bugar, dan meningkatkan motivasi belajar sepanjang hari. Lebih jauh, kegiatan ini bertujuan membentuk kebiasaan positif berolahraga yang dapat menjadi gaya hidup siswa di masa depan, bahkan setelah mereka lulus dari sekolah. Dengan demikian, program ini tidak hanya berdampak pada kesehatan saat ini, tetapi juga membekali siswa dengan kesadaran pentingnya menjaga kesehatan sepanjang hayat.

II. METODE KEGIATAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 26 Juli 2025, Tepatnya di SMA MBS Selong Lombok Timur. Mitra dalam kegiatan penelitian ini adalah SMA MBS Selong Lombok Timur. Kegiatan ini melibatkan para siswa SMA MBS Selong dan mahasiswa KKN Dik dari Universitas Muhammadiyah Mataram sebanyak delapan orang. Metode yang digunakan dalam Kegiatan ini adalah sosialisasi dan praktek langsung. Kegiatan Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahapan diantaranya: 1) Persiapan kegiatan, dengan melakukan koordinasi dengan pihak mitra. 2) pelaksanaan, memberikan sosialisasi dan praktek langsung terhadap penerapan program senam pagi untuk kebugaran jasmani di sma mbs selong, 3) evaluasi, berupa feed back terhadap kegiatan tersebut guna memberikan manfaat terhadap Kegiatan kedepan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program senam pagi di SMA MBS Selong telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif bagi siswa. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa kegiatan ini mampu meningkatkan kebugaran jasmani, menumbuhkan kedisiplinan, serta memperkuat kerjasama antar siswa. Selain itu, siswa menjadi lebih bersemangat dan konsentrasi belajar di kelas meningkat setelah melaksanakan senam pagi. Karena bersifat sederhana, mudah dilakukan, dan tidak memerlukan peralatan khusus, program ini efektif diterapkan sebagai kegiatan rutin sekolah untuk membentuk pola hidup sehat sekaligus mendukung kesiapan belajar siswa. Adapaun tahapan kegiatan sebagai berikut.

Perencanaan

Sebagai tahap awal tim pelaksana menyusun perencanaan kegiatan senam pagi yang dilaksanakan pada tanggal 24

Juli 2025 di SMA MBS Selong. Perencanaan ini mencakup penentuan jadwal, koordinasi dengan pihak sekolah, serta penyusunan format kegiatan yang akan diterapkan. Dokumentasi perencanaan kegiatan bisa di lihat pada gambar 1.



Gambar 1. penyusunan rencana Kegiatan.

Proses perencanaan yang dilakukan bersama teman-teman mahasiswa KKN sebagai langkah awal sebelum pelaksanaan senam pagi. Melalui tahapan ini diharapkan kegiatan senam pagi dapat berjalan terarah, terjadwal, dan sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMA MBS Selong.

Pelaksanaan

Pelaksanaan program senam pagi di SMA MBS Selong dilaksanakan setelah tahap perencanaan selesai dan mendapat persetujuan dari pihak sekolah. Kegiatan ini dimulai dengan sosialisasi kepada siswa mengenai tujuan serta manfaat senam pagi, sehingga siswa memahami pentingnya kegiatan tersebut. Sosialisasi dilakukan dalam bentuk pertemuan singkat dan penjelasan langsung di lapangan, agar siswa lebih siap dan antusias dalam mengikuti kegiatan.

Kegiatan senam pagi dilaksanakan secara rutin sesuai jadwal yang telah ditentukan, yaitu setiap hari sabtu sebelum kegiatan belajar mengajar dimulai. Senam dipandu oleh instruktur yang terdiri dari

guru olahraga dan mahasiswa KKN , dengan gerakan sederhana yang disesuaikan dengan kondisi fisik siswa. Seluruh siswa diwajibkan mengikuti kegiatan ini di lapangan sekolah dengan didampingi guru olahraga sebagai pengawas. Dokumentasi kegiatan bisa di lihat di gambar 2.



Gambar 2 pelaksanaan program senamPagi.

Selama pelaksanaan, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi meskipun pada awalnya ada sebagian siswa yang belum terbiasa mengikuti gerakan dengan benar. Namun, setelah beberapa kali pertemuan terlihat adanya peningkatan kedisiplinan, keteraturan gerakan, serta semangat kebersamaan. Guru juga turut aktif mengawasi serta memberikan motivasi agar siswa dapat mengikuti kegiatan dengan sungguh-sungguh (Jainiyah et al., 2023).

Selain itu, pelaksanaan senam pagi tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik, tetapi juga diiringi dengan penyuluhan singkat tentang pentingnya menjaga kesehatan jasmani (Manury, 2024). Hal ini bertujuan agar siswa tidak hanya melakukan senam sebagai rutinitas, tetapi juga memahami makna dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini berjalan lebih bermakna dan memiliki dampak positif terhadap kebiasaan hidup sehat siswa. Secara keseluruhan, pelaksanaan program senam pagi di SMA

MBS Selong berjalan lancar, terstruktur, dan mendapat dukungan penuh dari pihak sekolah (Sinaga et al., 2025). Antusiasme siswa serta keterlibatan guru menjadi faktor penting yang mendukung keberhasilan kegiatan ini.

Evaluasi

Berdasarkan kegiatan senam pagi yang di adakan oleh mahasiswa KKN dengan melibatkan siswa SMA MBS Selong berakhir dengan evaluasi melalui wawancara dengan beberapa siswa sebagai peserta. Wawancara ini bertujuan untuk mengetahui respon, kesan, serta manfaat yang mereka rasakan setelah mengikuti kegiatan secara rutin dan melakukan photo bersama. Dokumentasi kegiatan bisa di lihat di Gambar 3.



Gambar 3 evaluasi sebagai Penutupan.

kegiatan Salah satu siswa, Fitriyah Hardianti, mengungkapkan bahwa ia merasa lebih segar dan bersemangat mengikuti pelajaran setelah melaksanakan senam pagi. Hal serupa disampaikan oleh Faoletta Elmazona yang mengatakan bahwa tubuhnya terasa lebih ringan dan tidak mudah lelah ketika beraktivitas di sekolah, kegiatan ini juga membuatnya lebih disiplin datang ke sekolah karena senam dilakukan sebelum jam pelajaran dimulai.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa senam pagi membantu membangun kebersamaan antar siswa. Aldo Saputra juga menyatakan bahwa kegiatan ini membuat siswa lebih kompak karena semua bergerak bersama mengikuti instruktur. Menurutnya, selain menyehatkan badan, senam pagi juga menjadi sarana interaksi sosial yang positif antar teman sekelas maupun antar angkatan (Yulianti et al., 2023).

Hasil kegiatan di ketahui melalui evaluasi berupa wawancara siswa memperlihatkan bahwa penerapan senam pagi memberikan dampak positif baik dari sisi kesehatan jasmani maupun mental. Siswa merasa lebih segar, bersemangat, disiplin, dan terjalin rasa kebersamaan yang lebih kuat. Hal ini membuktikan bahwa program senam pagi tidak hanya meningkatkan kebugaran tubuh, tetapi juga mendukung iklim sekolah yang sehat dan kondusif untuk belajar (Misnawati et al., 2024).

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan program senam pagi di SMA MBS Selong melalui kegiatan PKM berlangsung dengan baik serta memperoleh dukungan optimal dari pihak sekolah maupun peserta didik. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani, motivasi belajar, serta kedisiplinan siswa dalam mengikuti setiap sesi. Berdasarkan hasil evaluasi, para siswa menyatakan bahwa kegiatan senam pagi memberikan manfaat positif, baik dari aspek fisik seperti tubuh yang lebih bugar dan segar, maupun dari aspek psikologis berupa peningkatan semangat serta terbangunnya rasa kebersamaan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program senam pagi memiliki relevansi yang tinggi untuk diterapkan secara berkelanjutan di

lingkungan sekolah. Kegiatan ini tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan fisik, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter siswa yang disiplin, aktif, dan memiliki solidaritas sosial yang kuat.

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar senam pagi dijadikan agenda rutin sekolah yang dilaksanakan secara konsisten. Pendidik, khususnya guru pendidikan jasmani, diharapkan dapat melakukan inovasi melalui variasi gerakan senam agar lebih adaptif terhadap kebutuhan fisik siswa dan meningkatkan keterlibatan mereka. Selain itu, evaluasi berkala perlu dilakukan guna memantau efektivitas program serta mengidentifikasi hal-hal yang memerlukan pengembangan.

Lebih lanjut, program senam pagi sebaiknya diintegrasikan dengan kegiatan lain seperti penyuluhan kesehatan dan program ekstrakurikuler untuk memperkuat pola hidup sehat di kalangan siswa. Dengan demikian, sekolah dapat menciptakan iklim pendidikan yang tidak hanya menekankan pencapaian akademik, tetapi juga menumbuhkan generasi yang sehat, aktif, dan berkarakter positif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ini mengungkapkan rasa terima kasih kepada DPL KKN dan ibu kepala SMA MBS Selong, atas bimbingan dan dukungannya yang sangat berharga selama Kegiatan ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada kedua orang tua yang telah memberikan kontribusi berharga dan memasukan yang konstruktif dalam proses penulisan jurnal ini. Kami juga sangat berterima kasih kepada teman teman KKN yang telah terlibat dalam proses Kegiatan ini, penulis menghargai dukungan dari keluarga dan teman-teman yang telah memberikan dorongan sepanjang Kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Fajar Siddik, Delvita Ayu, Herviana Herviana, Indah Permata Sari Rambe, & Raisty Khaitami. (2024). Dampak Pembelajaran Olahraga Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Siswa Sekolah Dasar. *Holistik Analisis Nexus*, 1(11), 97–101. <https://doi.org/10.62504/nexus1007>
- Hermawan, R. A., Hasanah, F. H., Wahyuni, S., & Sabban, I. F. (2024). Peningkatan imunitas tubuh melalui aktivitas fisik senam ceria. 34–42.
- Jainiyah, J., Fahrudin, F., Ismiasih, I., & Ulfah, M. (2023). Paeranan Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Sisw. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(6), 1304–1309. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i6.284>
- Kamaruddin, I. (2023). Analyzing the Impact of Physical Education on Character Development in Elementary School Students Analisis Pengaruh Pendidikan Jasmani Terhadap Pembangunan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal At-Ta'dib*, 1(2), 10–17.
- Khansa Luthfiah, Nugraha Sutadipura, & Caecielia Makaginsar. (2025). Gambaran Perilaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Universitas Islam Bandung Tahun 2024. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 5(1), 1059–1066. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v5i1.17319>
- Khasanah, S. Z., & Arifin, Z. (2017). Implementasi Pengembangan Kurikulum Di Smp Muhammadiyah Boarding School (Mbs) Yogyakarta. *TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 79. <https://doi.org/10.19105/tjpi.v12i1.1287>
- Manury, W. S. (2024). Pentingnya Olahraga Dan Menjaga Kesehatan. *Pattimura Mengabdi : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(4), 469–470. <https://doi.org/10.30598/pattimura-mengabdi.2.4.469-470>
- Meningkatkan, D., Jasmani, K., Didik, P., & Sdn, D. I. (2024). Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar, FKIP, Universitas Mataram, Mataram Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar, FKIP, Universitas Mataram, Mataram. 05(02), 178–182.
- Novitasari, R., & Hartoto, S. (2020). Hubungan antara tingkat aktivitas di luar jam pelajaran PJOK dengan kondisi kebugaran jasmani siswa The relationship between the level of activity outside of PJOK lesson with the physical fitness of students. *Journal of Physical Education OPEN ACCESS Bima Loka: Journal of Physical Education* |, 1, 32–39. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/bimaloka/>
- Sakinah, M. I., Putri, A., Setiawati, Y., & Yahya, M. A. (2023). Pemberdayaan siswa sekolah dasar dalam program aktivitas fisik di Kabupaten Gowa. 2, 145–150.
- Salahudin, S., Satriawan, R., & Muhammad, M. (2025). Membangun Karakter Positif melalui Pendidikan Jasmani di Sekolah: Sinergi antara Fisik dan Moral. *Discourse of Physical Education*, 4(1), 40–54.

- <https://doi.org/10.36312/dpe.v4i1.2454>
- Sidabutar, N. A., Lubis, N. A., Lubis, D. M. P., & Suyono, S. (2025). Manfaat Senam Untuk Kebugaran Tubuh dan Kesehatan Mental pada Siswa MIS Parmiyatu Wasaadah. *Journal of Humanities Education Management Accounting and Transportation*, 2(1), 552–556.
<https://doi.org/10.57235/hemat.v2i1.5151>
- Sinaga, R., Putri, S., Nahor, A. B., Rapindo, J., & Tobing, O. L. (2025). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Senam Kreasi Pada Anak SD di Perumnas Simalingkar Medan. *JGEN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 170–174.
<https://doi.org/10.60126/jgen.v3i1.758>
- Siregar, R. anastasya. (2022). Penyuluhan Tentang Senam Sehat Pada Anak Di Sdn Desa Labuhan Lebo Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 4(1), 51–50.
<https://doi.org/10.51933/jpma.v4i1.738>
- Yulianti, E., Fitriyah, U., Ro'iyah, M., Fadlan, M. L., Haq, N. R., Majdi, D. S., Al-Rosyid, A. T., Az Zahra, A., Widad Hakim, S., & Zamroni, A. (2023). Senam Pagi Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Interaksi Sosial Masyarakat Desa Asrikaton Kabupaten Malang. *Surya : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 88–97.
<https://doi.org/10.37150/jsu.v5i2.2345>
- Zulfikar, M., Hasmyati, H., Hasyim, H., Awal, A., & Rosalia, H. (2024). Program Siswa Bugar sebagai Kegiatan Promosi Aktivitas Fisik untuk Siswa SD Ujung Tanah. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 4(2), 44–51.
<https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v4i2.37703>