

Sinergi Pembelajaran Dan Kegiatan Senam Pagi Di SD 1 Ngasinan Dalam Upaya Membentuk Generasi Emas Yang Sehat.

¹⁾Yusvidha Ernata*,¹⁾ Muhammad Danu Ardandi, ¹⁾ Yuskhil Mushofi,¹⁾

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Insan
Budi Utomo, Malang, Indonesia

yusvidaernata@gmail.com, muhammadanu789@gmail.com, yuskhilmushofi@uibu.ac.id

Received: Juni 7 2026, Accepted: Juni 11 2026, Published: Juni, 19 2026

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:
pembelajaran,
senam pagi
kesehatan siswa
sekolah dasar
generasi emas

Kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan faktor penting yang mendukung keberhasilan proses pembelajaran pada peserta didik sekolah dasar. Namun, masih ditemukan siswa yang kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik sehingga berdampak pada kesiapan dan konsentrasi belajar di kelas. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya hidup sehat, meningkatkan kebugaran jasmani, serta mendukung terciptanya proses pembelajaran yang lebih efektif melalui kegiatan senam pagi di SD 1 Ngasinan. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini meliputi observasi, edukasi, demonstrasi, pendampingan, dan evaluasi. Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak sekolah, dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh, pelaksanaan senam pagi bersama, serta pendampingan selama kegiatan berlangsung. Sasaran kegiatan adalah seluruh siswa SD 1 Ngasinan yang berjumlah 85 siswa serta didukung oleh guru dan tenaga kependidikan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Tingkat partisipasi siswa sangat tinggi, ditunjukkan dengan kehadiran dan keterlibatan aktif selama kegiatan senam pagi. Selain itu, siswa menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh, semangat belajar yang lebih baik, serta kesiapan yang lebih optimal dalam mengikuti pembelajaran. Guru juga memberikan tanggapan positif terhadap pelaksanaan program karena mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif dan menyenangkan. Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi kegiatan, dapat disimpulkan bahwa sinergi antara pembelajaran dan kegiatan senam pagi mampu meningkatkan kebugaran jasmani, kesadaran hidup sehat, serta semangat belajar siswa. Kegiatan ini dapat menjadi salah satu

¹⁾Yusvidha Ernata*,¹⁾ Muhammad Danu Ardandi, ¹⁾ Yuskhil Mushofi,¹⁾

Sinergi Pembelajaran Dan Kegiatan Senam Pagi Di SD 1 Ngasinan Dalam Upaya Membentuk Generasi Emas Yang Sehat.

strategi yang efektif dalam mendukung terbentuknya generasi emas yang sehat, cerdas, berkarakter, dan produktif sejak usia sekolah dasar.

ABSTRACT

Keywords:

Learning
Morning exercise
Student Health
Elementary School
Golden Generation

Physical health and fitness are important factors that support the success of the learning process among elementary school students. However, some students are still less active in engaging in physical activities, which affects their readiness and concentration during classroom learning. Therefore, this community service program was implemented to increase students' awareness of the importance of a healthy lifestyle, improve their physical fitness, and support the creation of a more effective learning environment through morning exercise activities at SD 1 Ngasinan. The methods used in this community service program included observation, education, demonstration, mentoring, and evaluation. The activities began with coordination with the school administration, followed by educational sessions on the importance of maintaining physical health, the implementation of morning exercise activities, and continuous assistance throughout the program. The target participants were 85 students of SD 1 Ngasinan, supported by teachers and educational staff. The results showed that the program was implemented successfully and received positive responses from the participants. Student participation was very high, as indicated by their attendance and active involvement in the morning exercise sessions. In addition, students demonstrated an increased understanding of the importance of maintaining good health, improved learning motivation, and better readiness to participate in classroom activities. Teachers also provided positive feedback, noting that the program helped create a more active and enjoyable learning atmosphere. Based on the implementation and evaluation results, it can be concluded that the synergy between learning activities and morning exercise programs effectively improves students' physical fitness, health awareness, and learning enthusiasm. This activity can serve as an effective strategy for supporting the development of a healthy, intelligent, well-characterized, and productive golden generation from an early age.

¹⁾Yusvidha Ernata*,¹⁾ Muhammad Danu Ardandi, ¹⁾Yuskhil Mushofi,¹⁾

I. PENDAHULUAN

Generasi emas Indonesia merupakan generasi yang diharapkan mampu menjadi penerus bangsa yang unggul, sehat, cerdas, berkarakter, dan mampu bersaing di era globalisasi. Upaya mewujudkan generasi emas tidak hanya dilakukan melalui peningkatan kualitas pendidikan, tetapi juga melalui pembentukan pola hidup sehat sejak usia dini. Sekolah dasar sebagai lembaga pendidikan formal memiliki peran strategis dalam membentuk karakter, kebiasaan, serta kesehatan peserta didik. Kesehatan fisik merupakan faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan belajar siswa.

Anak yang sehat cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik, semangat belajar yang tinggi, serta kemampuan berpikir yang optimal. Sebaliknya, kondisi kesehatan yang kurang baik dapat menghambat proses belajar dan perkembangan anak secara menyeluruh. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan peserta didik adalah melalui kegiatan senam pagi. Senam pagi merupakan aktivitas fisik sederhana yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, melatih koordinasi tubuh, memperlancar peredaran darah, serta menumbuhkan semangat belajar siswa.

Selain memberikan manfaat fisik, senam pagi juga dapat membangun kedisiplinan, kebersamaan, dan sikap positif peserta didik. SD Negeri 1 Ngasinan merupakan sekolah dasar negeri yang berada di Jalan Gajah Mada No. 24, Desa Ngasinan, Kecamatan Jetis, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur. Sekolah ini berada di bawah naungan Pemerintah Daerah Kabupaten Ponorogo. Secara umum, SDN 1 Ngasinan memiliki kondisi lingkungan sekolah yang cukup luas dan strategis dengan luas tanah sekitar 3.661 m². Sekolah menyelenggarakan kegiatan belajar pada pagi hari selama 6 hari dalam seminggu dan menggunakan Kurikulum Merdeka dalam proses pembelajaran.

Dari sisi kualitas pendidikan, sekolah ini telah memperoleh akreditasi B berdasarkan penilaian BAN-S/M. Akreditasi tersebut menunjukkan bahwa sekolah telah memenuhi standar pendidikan yang cukup baik dalam aspek proses pembelajaran, pengelolaan sekolah, tenaga pendidik, serta sarana dan prasarana pendidikan. Jumlah peserta didik di SDN 1 Ngasinan tercatat sekitar 76 siswa yang terbagi ke dalam 6 rombongan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah siswa dalam setiap kelas relatif tidak terlalu padat sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif dan kondusif. SDN 1 Ngasinan memiliki 6 ruang kelas, 1 perpustakaan, fasilitas listrik PLN, akses internet Wi-Fi, serta toilet yang bersih dan memadai. Meskipun belum memiliki laboratorium IPA, komputer, dan bahasa, sekolah tetap berupaya memberikan layanan pendidikan yang berkualitas melalui pembelajaran yang berfokus pada pengembangan karakter, disiplin, dan potensi siswa. Dukungan guru serta lingkungan sekolah yang kondusif turut mendukung kelancaran proses belajar mengajar.

II. MASALAH

Berdasarkan pengamatan di lapangan, terdapat beberapa permasalahan utama yang muncul secara jelas di SD 1 Ngasinan. Pertama, masih terdapat siswa yang kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin sehingga tingkat kebugaran jasmani mereka belum optimal. Kedua, sebagian siswa menunjukkan tingkat konsentrasi dan kesiapan belajar yang kurang maksimal pada awal pembelajaran, terutama pada jam-jam pertama sekolah. Ketiga, pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga dan pola hidup sehat masih perlu ditingkatkan. Keempat, kegiatan yang mengintegrasikan pembelajaran dengan aktivitas fisik belum dilaksanakan secara optimal dan berkelanjutan. Selain itu, masih diperlukan upaya untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini agar siswa memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan tubuh secara mandiri.



Gambar 1 Kegiatan Senam Pagi Di SD 1 Ngasinan

Permasalahan-permasalahan tersebut menjadi perhatian penting karena kesehatan fisik memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan belajar, perkembangan karakter, serta pencapaian prestasi siswa. Oleh karena itu, diperlukan suatu program yang mampu mengintegrasikan kegiatan pembelajaran dengan aktivitas fisik yang menyenangkan, salah satunya melalui pelaksanaan senam pagi secara rutin. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani, semangat belajar, disiplin, serta membentuk karakter positif peserta didik sebagai bagian dari upaya mewujudkan generasi emas yang sehat, cerdas, dan berdaya saing

III. METODE

1. Jumlah dan Karakteristik Responden

Responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh peserta didik SD 1 Ngasinan yang terlibat dalam kegiatan senam pagi dan pembelajaran sehat. Jumlah responden sebanyak 85 siswa yang terdiri dari siswa kelas I sampai kelas VI. Selain siswa, kegiatan ini juga melibatkan 8 guru dan tenaga kependidikan sebagai pendamping dan pengawas selama pelaksanaan program berlangsung. Siswa menjadi sasaran utama kegiatan karena merupakan kelompok usia yang sedang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan, sehingga perlu dibiasakan menerapkan pola hidup

sehat sejak dini. Guru berperan sebagai fasilitator yang membantu pelaksanaan kegiatan sekaligus menjadi teladan dalam penerapan budaya hidup sehat di lingkungan sekolah.

2. Metode Pengabdian

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah metode **partisipatif, edukatif, dan demonstratif**, yang melibatkan secara aktif seluruh peserta dalam setiap tahapan kegiatan.

a. Metode Observasi

Observasi dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi awal sekolah, aktivitas siswa, serta kebutuhan yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani. Tim pengabdian melakukan pengamatan langsung terhadap kegiatan pembelajaran dan aktivitas fisik siswa sebelum program dilaksanakan.

b. Metode Edukasi

Metode edukasi dilakukan melalui penyampaian materi mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh, manfaat olahraga, pola hidup sehat, serta hubungan antara kesehatan dan prestasi belajar. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh siswa sekolah dasar.

c. Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi dilakukan melalui praktik langsung kegiatan senam pagi. Tim pengabdian memberikan contoh gerakan senam yang benar, kemudian siswa mengikuti gerakan tersebut secara bersama-sama dengan pendampingan guru dan tim pelaksana.

d. Metode Pendampingan

Pendampingan dilakukan selama pelaksanaan kegiatan untuk memastikan seluruh siswa dapat mengikuti senam dengan baik dan memahami pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan. Guru dan tim pengabdian memberikan arahan serta motivasi kepada siswa selama kegiatan berlangsung.

e. Metode Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan program melalui pengamatan terhadap partisipasi siswa, antusiasme selama kegiatan, serta perubahan perilaku siswa dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah.

3. Proses Pelaksanaan Pengabdian

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

Tahap Persiapan

- 1) Melakukan koordinasi dengan Kepala SD 1 Ngasinan dan dewan guru.
- 2) Menyusun jadwal kegiatan pengabdian.
- 3) Menyiapkan materi edukasi dan perlengkapan kegiatan senam.
- 4) Menentukan lokasi pelaksanaan kegiatan.

Tahap Pelaksanaan

1. Pembukaan kegiatan oleh pihak sekolah dan tim pengabdian.
2. Penyampaian materi tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan manfaat senam pagi.
3. Pelaksanaan senam pagi bersama seluruh siswa dan guru di halaman sekolah.
4. Pendampingan siswa selama mengikuti kegiatan.
5. Integrasi nilai-nilai hidup sehat ke dalam proses pembelajaran di kelas.

Tahap Evaluasi dan Monitoring

- 1) Mengamati tingkat kehadiran dan partisipasi siswa.
- 2) Mengevaluasi antusiasme siswa selama kegiatan berlangsung.
- 3) Melakukan diskusi dengan guru mengenai dampak kegiatan terhadap semangat belajar siswa.
- 4) Menyusun laporan hasil pengabdian sebagai bentuk pertanggungjawaban kegiatan.

4. Indikator Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini diukur berdasarkan beberapa indikator, yaitu:

1. Tingkat partisipasi siswa mencapai minimal 90%.
2. Siswa mampu mengikuti gerakan senam dengan baik dan benar.
3. Meningkatnya pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh.
4. Meningkatnya semangat dan kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran.
5. Terbentuknya kebiasaan hidup sehat melalui pelaksanaan senam pagi secara rutin di sekolah.

Dengan metode yang bersifat partisipatif dan edukatif tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat di SD 1 Ngasinan diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan, kebugaran, dan semangat belajar siswa sebagai langkah nyata dalam membentuk generasi emas yang sehat, cerdas, dan berkarakter.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul “Sinergi Pembelajaran dan Kegiatan Senam Pagi di SD 1 Ngasinan dalam Upaya Membentuk Generasi Emas yang Sehat” dilaksanakan sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya kesehatan, meningkatkan kebugaran jasmani, serta menciptakan kondisi belajar yang lebih optimal. Untuk mencapai tujuan tersebut, kegiatan dilaksanakan secara sistematis melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, pendampingan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan kepala sekolah dan guru untuk mengidentifikasi kebutuhan serta menentukan bentuk kegiatan yang sesuai dengan kondisi sekolah. Selanjutnya dilakukan penyusunan materi edukasi mengenai pola hidup sehat, manfaat olahraga, dan pentingnya menjaga kesehatan sejak usia dini. Tahap ini bertujuan agar program yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan siswa dan dapat berjalan secara efektif. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan diawali dengan penyampaian materi edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan tubuh dan pengaruhnya terhadap kemampuan belajar.

Setelah itu, siswa mengikuti kegiatan senam pagi bersama yang dipandu oleh tim pengabdian dan guru pendamping. Kegiatan senam dilaksanakan dengan gerakan yang sederhana, menarik, dan sesuai dengan usia siswa sekolah dasar sehingga seluruh peserta dapat mengikuti dengan baik. Setelah kegiatan senam selesai, siswa kembali mengikuti proses pembelajaran di kelas dengan kondisi tubuh yang lebih segar dan semangat belajar yang meningkat. Selama kegiatan berlangsung, tim pengabdian melakukan pendampingan dan observasi terhadap keterlibatan siswa. Pendampingan dilakukan untuk memastikan setiap siswa berpartisipasi aktif dalam kegiatan serta memahami pesan-pesan kesehatan yang disampaikan. Selain itu, guru juga dilibatkan secara aktif agar program dapat berlanjut setelah kegiatan pengabdian selesai.

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan, dilakukan evaluasi melalui observasi langsung, dokumentasi kegiatan, serta wawancara sederhana dengan guru dan siswa. Evaluasi difokuskan pada tingkat partisipasi siswa, antusiasme selama kegiatan, pemahaman terhadap materi kesehatan, serta perubahan perilaku yang terlihat setelah pelaksanaan program.

Indikator Ketercapaian Tujuan

Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini diukur berdasarkan beberapa indikator berikut:

1) Meningkatnya partisipasi siswa dalam aktivitas fisik

- a. Siswa mengikuti kegiatan senam pagi secara aktif dan tertib.
- b. Sebagian besar siswa mampu mengikuti seluruh rangkaian gerakan senam yang diberikan.

2) Meningkatnya pemahaman siswa tentang pentingnya hidup sehat

- a. Siswa mampu menjelaskan manfaat olahraga dan menjaga kesehatan tubuh.
- b. Siswa menunjukkan kesadaran untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah.

3) Meningkatnya semangat dan kesiapan belajar siswa

- a. Siswa terlihat lebih antusias saat mengikuti pembelajaran setelah kegiatan senam pagi.
- b. Guru mengamati adanya peningkatan fokus dan konsentrasi siswa selama proses pembelajaran.

4) Terbentuknya budaya hidup sehat di lingkungan sekolah

- a. Guru dan siswa menunjukkan komitmen untuk melaksanakan kegiatan senam pagi secara rutin.
- b. Kegiatan fisik mulai menjadi bagian dari aktivitas sekolah yang mendukung pembelajaran.
- c. Tolak Ukur Keberhasilan Kegiatan Keberhasilan program pengabdian masyarakat dinyatakan melalui beberapa tolak ukur sebagai berikut:

Tabel 1 Tolak Ukur Keberhasilan Kegiatan Keberhasilan program pengabdian Masyarakat.

No	Tolak Ukur Keberhasilan	Hasil yang Dicapai
1	Tingkat kehadiran peserta minimal 90%	Kehadiran siswa mencapai lebih dari 90%
2	Partisipasi aktif siswa dalam senam pagi	Sebagian besar siswa mengikuti kegiatan dengan antusias
3	Pemahaman siswa tentang manfaat hidup sehat	Siswa mampu menjawab pertanyaan terkait kesehatan dan olahraga
4	Peningkatan semangat belajar setelah senam	Guru mengamati siswa lebih aktif dan fokus dalam pembelajaran
5	Dukungan sekolah terhadap keberlanjutan program	Sekolah memberikan respon positif dan berkomitmen melanjutkan kegiatan

Berdasarkan hasil evaluasi, kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan berhasil karena seluruh indikator yang telah ditetapkan dapat tercapai dengan baik. Tingginya partisipasi siswa, meningkatnya pemahaman mengenai hidup sehat, serta adanya perubahan positif dalam semangat belajar menunjukkan bahwa sinergi antara kegiatan pembelajaran dan senam pagi mampu memberikan manfaat nyata bagi peserta didik. Program ini juga menjadi langkah strategis dalam mendukung terwujudnya generasi emas yang sehat, cerdas, aktif, dan berkarakter di SD 1 Ngasinan.

V. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Sinergi Pembelajaran dan Kegiatan Senam Pagi di SD 1 Ngasinan dalam Upaya Membentuk Generasi Emas yang Sehat” telah dilaksanakan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari seluruh warga sekolah. Program ini dirancang untuk mengintegrasikan kegiatan pembelajaran dengan aktivitas fisik melalui senam pagi sebagai upaya meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan semangat belajar peserta didik. Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa senam pagi mampu menjadi sarana yang efektif dalam membangun kebiasaan hidup sehat sejak dini. Siswa mengikuti kegiatan dengan antusias, aktif, dan disiplin. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, kegiatan senam pagi juga berkontribusi dalam meningkatkan kesiapan belajar, konsentrasi, dan motivasi siswa saat mengikuti proses pembelajaran di kelas.

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi, tujuan kegiatan pengabdian telah tercapai dengan baik. Hal ini ditunjukkan oleh tingginya tingkat partisipasi siswa, meningkatnya pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan, serta adanya perubahan positif pada semangat dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Kegiatan ini juga memperkuat peran sekolah sebagai lingkungan yang mendukung tumbuh kembang peserta didik secara optimal, baik dari aspek akademik maupun kesehatan. Dengan demikian, sinergi antara pembelajaran dan kegiatan senam pagi dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mendukung pembentukan generasi emas yang sehat, cerdas, berkarakter, dan produktif. Keberhasilan program ini diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi sekolah lain untuk mengembangkan kegiatan serupa secara berkelanjutan guna menciptakan budaya hidup sehat di lingkungan Pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2023). Panduan Gerakan Sekolah Sehat. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah. Jakarta: Kemenkes RI.
- Slameto. (2018). Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Nana Sudjana. (2019). Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Oemar Hamalik. (2017). Proses Belajar Mengajar. Jakarta: Bumi Aksara.
- World Health Organization. (2022). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO.
- Mulyasa. (2021). Menjadi Guru Penggerak Merdeka Belajar. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). Profil Pelajar Pancasila. Jakarta: Kemendikbud.
- Republik Indonesia. (2003). Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. (2021). "Pengaruh Senam Pagi terhadap Kebugaran Jasmani dan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar."
- Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara. (2022). "Implementasi Program Sekolah Sehat dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran di Sekolah Dasar."

¹⁾Yusvidha Ernata*,¹⁾ Muhammad Danu Ardandi, ¹⁾Yuskhil Mushofi,¹⁾