

IMPLEMENTASI PROGRAM SENAM INDONESIA SEHAT UNTUK PEMELIHARAAN KEBUGARAN SISWA DI SDK WOLOWIO

Yesaya Dewanai Derosari¹, Bernadus Yardin Bate², Bernabas Wani³

Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Citra Bakti

Author: Yesaya Dewanai Derosari

E-mail: yesayaderosari@gmail.com

Author: Bernadus Yardin Bate

E-mail: yardinbate8@gmail.com

Author: Bernabas Wani

E-mail: bernabaswani@gmail.com

Published: Januari, 2026

ABSTRACT

This study aims to describe the implementation of the healthy exercise program at SDK Wolowio and its impact on students' physical fitness. The research method used is descriptive qualitative, involving students in grades 4, 5, and 6 as research subjects. Data were collected through participant observation, the Indonesian physical fitness test (TKSI), and interviews. Morning exercise, implemented as a teaching and learning activity, has been proven to improve students' physical and mental readiness to learn. The implementation of healthy exercise at SDK Wolowio is part of an evidence-based physical education strategy that is not only oriented towards physical aspects, but also educational and character. The results of the study indicate that the exercise program contributes positively to students' agility and muscle strength, although aspects of hand-eye coordination and accuracy still require more attention. This program also increases positive energy and builds togetherness among students.

Keywords: *Gymnastics, Physical Fitness, Physical Activity, Elementary Student*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi program senam sehat di SDK Wolowio dan dampaknya terhadap kebugaran jasmani siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan melibatkan siswa kelas 4, 5, dan 6 sebagai subjek penelitian. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, tes kebugaran jasmani Indonesia TKSI, dan wawancara. Senam pagi yang dilaksanakan sebagai kegiatan belajar mengajar terbukti meningkatkan kesiapan belajar siswa secara fisik dan mental. Implementasi senam sehat di SDK Wolowio menjadi bagian dari strategi pendidikan jasmani berbasis bukti yang tidak hanya berorientasi pada aspek fisik, tetapi juga edukatif dan karakter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program senam berkontribusi positif terhadap kelincahan dan kekuatan otot siswa, meskipun aspek koordinasi tangan-mata dan akurasi masih memerlukan perhatian lebih. Program ini juga meningkatkan semangat energi positif, serta membangun kebersamaan di antara siswa.

Kata Kunci: Senam, Kebugaran Jasmani, Aktivitas Fisik, Siswa SD

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam mendukung keberhasilan proses belajar siswa sekolah dasar. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek 2022) menegaskan bahwa kebugaran jasmani berperan dalam mendukung keberhasilan proses belajar serta perkembangan fisik dan mental yang seimbang. Aktivitas fisik yang terstruktur, seperti senam, terbukti berpotensi meningkatkan pemeliharaan kebugaran jasmani siswa seperti meningkatkan kesehatan fisik, konsentrasi belajar, serta membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. (Verianti, 2025) menegaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan dasar utama bagi kesehatan fisik dan perkembangan fungsi kognitif anak. Aktivitas fisik terstruktur terbukti meningkatkan executive function otak, keterampilan sosial, serta menurunkan risiko perilaku sedentari akibat penggunaan gawai. Menurut Bile, R., L., & dkk. (2025) kebugaran jasmani pada anak SD bukan sekedar tentang kemampuan atletik, melainkan fondasi bagi pertumbuhan holistik. Kebugaran jasmani anak sekolah dasar harus dikelola melalui pendekatan yang menyenangkan namun tetap terukur dengan penggunaan

instrumen standar seperti TKSI sangat krusial untuk memantau perkembangan fisik siswa. Sementara metode berbasis permainan tradisional (Play4fit) menjadi solusi efektif untuk meningkatkan motivasi bergerak dan kebugaran siswa di tengah tantangan gaya hidup kurang gerak saat ini. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan berlebih, serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lain dan menghadapi tuntutan mendadak (Sunga et al., 2022). Salah satu bentuk aktivitas fisik kebugaran jasmani yang efektif dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah adalah senam pagi. Kegiatan senam memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani, koordinasi motorik, kekuatan otot, dan kelenturan tubuh siswa. Selain itu, senam juga berperan dalam pembinaan mental dan sosial anak, seperti menanamkan nilai disiplin, kerja sama, tanggung jawab, serta membangun kebiasaan hidup aktif dan sehat (Rahman & Munandar, 2022). Melalui konsep senam ceria, irama musik dan gerakan yang menyenangkan adalah stimulan utama untuk meningkatkan intensitas gerak siswa Natal,Y.R., & Y.B.O. (2021). Di tengah pesatnya perkembangan teknologi yang mendorong gaya hidup minim gerak (sedentary lifestyle), senam pagi menjadi solusi strategis untuk mengatasi rendahnya tingkat kebugaran jasmani anak. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin terbukti mampu mengontrol berat badan, mencegah obesitas, meningkatkan kepadatan tulang, serta menurunkan risiko penyakit kronis di masa depan (Rahmanudin, 2022).

Program senam pagi juga berperan dalam membangun aspek psikososial siswa (Mulyana dkk.,2024) menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam gerakan siswa berirama bersama teman sebaya memperkuat rasa kebersamaan, empati dan motivasi belajar. Senam pagi yang dilaksanakan sebelum kegiatan belajar mengajar juga berkontribusi terhadap kesiapan belajar siswa. Menurut (Singh dkk.,2019) menegaskan bahwa aktivitas rutin disekolah dasar berkontribusi langsung terhadap peningkatan konsentrasi belajar dan prestasi akademik. Hal ini memperkuat bahwa senam pagi bukan hanya berdampak pada kebugaran jasmani, tetapi juga kesiapan mental siswa dalam mengikuti pembelajaran. Aktivitas fisik ringan hingga sedang dapat meningkatkan aliran darah ke otak, memicu produksi hormon endorfin, serta memperbaiki suasana hati dan tingkat konsentrasi siswa, sehingga mereka lebih siap secara fisik dan mental untuk mengikuti pembelajaran di kelas (Zulfikar et al., 2024). Meskipun demikian, implementasi senam pagi di sekolah masih menghadapi berbagai kendala, seperti keterbatasan fasilitas, kurangnya keterlibatan guru, serta rendahnya motivasi siswa yang cenderung menghabiskan waktu sebelum pelajaran dengan aktivitas pasif atau bercanda (Hasanah dkk., 2021). Kondisi tersebut juga ditemukan di SDK Wolowio, di mana sebagian besar siswa memiliki jadwal belajar yang padat dan menghabiskan banyak waktu dalam posisi duduk di kelas. Minimnya aktivitas fisik di luar jam pelajaran berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani, meningkatkan kelelahan, menurunkan stamina, serta berdampak pada gangguan konsentrasi dan prestasi belajar siswa (Novitasari & Hartoto, 2020). Oleh karena itu, Implementasi program senam pagi di SDK Wolowio dirancang sebagai bagian dari strategi pendidikan jasmani yang tidak hanya berorientasi pada aspek fisik, tetapi juga nilai edukatif dan karakter. Pendekatan berbasis budaya permainan tradisional menjadi strategi inovasi untuk meningkatkan partisipasi siswa (Amalia,2024) menegaskan bahwa metode ini mampu meningkatkan motivasi gerak sekaligus kebugaran jasmani secara signifikan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa senam sehat berpengaruh positif terhadap kebugaran fisik dan konsentrasi belajar siswa. Misalnya, penelitian (Tampi dkk.,2025) menemukan bahwa senam anak Indonesia hebat mampu meningkatkan respon fisik dan kontribusi belajar siswa kelas IV. Namun, gpp penelitian yang muncul adalah minimnya kajian implementasi senam Indonesia sehat di sekolah dasar, terutama di wilayah Nusa Tenggara Timur. Sebagian besar studi masih berfokus pada aktivitas fisik umum, sehingga belum banyak bukti empiris mengenai efektivitas program senam nasional terbaru dalam konteks sekolah dasar. Dalam konteks SDK Wolowio, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan kurikulum pendidikan jasmani berbasis bukti. Hal ini sejalan dengan penelitian Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang (Chantikan dkk.,2024) yang menekankan pentingnya intervensi berbasis sekolah untuk meningkatkan stamina dan konsentrasi belajar.

Secara internasional, aktivitas fisik disekolah dasar telah lama diakui sebagai strategi efektif dalam meningkatkan kesehatan anak. Penelitian Bloch dkk. (2025) menunjukkan bahwa program aktivitas fisik berbasis sekolah mampu meningkatkan areobic fitness dan kompetensi motorik anak. Selain itu, meta analisis oleh Mendoza Munoz dkk. (2024) menegaskan bahwa intervensi berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan menurunkan risiko obesitas pada anak. Hal ini sejalan dengan rekomendasi World Health Organization (2020) yang menekankan bahwa anak usia sekolah membutuhkan setidaknya 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang tinggi setiap hari untuk mendukung perkembangan fisik dan mental. Selain aspek fisik, pendidikan jasmani juga berperan dalam pembentukan karakter (Musaf & Muzakki.,2022) menegaskan bahwa aktivitas fisik rutin dapat menanamkan nilai disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab pada siswa sejak dini. Dukungan guru dan sekolah sangat penting untuk keberhasilan implementasi senam pagi, tanpa keterlibatan aktif tenaga pendidik, program kebugaran jasmani sulit mencapai hasil optimal. Dengan demikian manfaat kegiatan ini penting dilakukan untuk mengkaji implementasi senam Indonesia sehat di SDK Wolowio sebagai strategi pemeliharaan kebugaran siswa hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kurikulum pendidikan jasmani berbasis bukti, sekaligus memperkuat literatur mengenai efektivitas program senam nasional di tingkat sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Fokus utama penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai implementasi program senam Indonesia sehat di SDK Wolowio. Penelitian ini terlibat langsung di lapangan untuk mengobservasi pelaksanaan senam, melakukan pengukuran, serta melakukan wawancara dengan guru olahraga dan siswa guna mendapatkan konteks di balik angka yang diperoleh.

Lokasi dan Penelitian Subjek

Lokasi SDK Wolowio, Kabupaten Ngada, Nusa Tenggara Timur, Subjek penelitian siswa kelas 4,5 dan 6 dengan berjumlah 53 orang, yang mengikuti kegiatan senam pagi secara rutin, jumlah sampel ditentukan dengan teknik purposive sampling, yaitu siswa yang aktif mengikuti program senam.

Teknik Pengumpulan Data

Observasi Partisipatif: Mengamati pelaksanaan senam, keterlibatan siswa, dan suasana kegiatan. Tes Kebugaran Jasmani: Menggunakan instrumen TKSI untuk anak usia sekolah. Wawancara dengan guru PJOK dan beberapa siswa untuk menggali pengalaman subjektif.

Teknik Analisis Data

Analisis kuantitatif: Data tes kebugaran dianalisis menggunakan statistik (mean, presentase, kategori: baik, cukup, kurang). Analisis Kualitatif: Data observasi, wawancara dan dokumentasi, dikategorikan, lalu disajikan dalam bentuk narasi. Triangulasi dilakukan untuk menguji keabsahan data (membandingkan hasil tes dengan observasi dan wawancara)

Prosedur Penelitian

1. Persiapan: Menyusun instrumen observasi, tes kebugaran, dan pedoman wawancara
2. Pelaksanaan: Mengamati kegiatan senam, melaksanakan tes kebugaran, dan melakukan wawancara.
3. Pengolahan data: Menghitung hasil tes kebugaran, mengkategorikan data observasi dan menyusun narasi.
4. Analisis dan Interpretasi: Menghubungkan data kuantitatif dengan deskripsi kualitatif untuk menggambarkan implementasi program

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data pengukuran awal tingkat kebugaran siswa SDK Wolowio menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase C untuk siswa SD kelas (4, 5 dan 6). Berikut adalah Tabel Rekapitulasi Presentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa (Pretest).

Kategori Kebugaran	Jumlah Siswa	Presentase
Baik Sekali	3	28,30%
Baik	18	32,08%
Sedang	17	33,96%
Kurang	15	5,66%
Total	53	100%

Uraian Program Senam Pagi Indonesia Sehat

- a) Nama Program : Senam Pagi Indonesia Sehat
- b) Tujuan: Pemeliharaan kebugaran jasmani siswa, Menanamkan Kebiasaan Hidup Sehat, Melalui aktivitas senam pagi, Meningkatkan semangat dan energi positif di pagi hari, Membangun kebersamaan dan interaksi sosial antara siswa.
- c) Pelaksanaan:
Frekuensi: setiap hari jumatat pagi
Waktu: Pukul 06:00 – 06:30
Durasi: 30 menit setiap sesi
Tempat : Lapangan sekolah SDK Wolowio.
- d) Struktur Sesi Senam
 - 1) Pemanasan (5-7 menit) : Gerakan ringan untuk meningkatkan suhu tubuh dan mempersiapkan otot seperti : Jalan ditempat, mengayunkan tangan dan kaki, peregangan ringan.
 - 2) Inti (15-20 menit) : Rangkaian gerakan senam yang lebih intensif untuk melatih kekuatan, kelenturan, dan koordinasi. Variasi gerakan dapat mencakup senam aerobik, senam kalistenik atau keduanya dikombinasikan.
 - 3) Pendinginan (5 menit) : Gerakan relaksasi untuk menurunkan detak jantung dan mencegah cedera. Seperti; peregangan statis, pernapasan dalam.
- e) Instruktur: Instruktur senam yang kompeten dan berpengalaman akan memandu gerakan senam dengan baik dan benar, Instruktur memberikan motivasi dan semangat kepada siswa dan Instruktur memberikan variasi gerakan senam agar tidak membosankan.

Evaluasi: Evaluasi berkala terhadap program senam untuk mengetahui efektivitas dan dampak positifnya bagi siswa. Evaluasi dapat dilakukan melalui pengamatan dan wawancara siswa. Hasil evaluasi digunakan untuk memperbaiki dan mengembangkan program senam agar lebih baik lagi.

Hasil Pengukuran Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) SDK Wolowio

Data yang akan diolah pada tes ini adalah data tingkat kebugaran jasmani siswa menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), adapun item tes yang akan diukur yaitu 1) *Child Ball* / mengukur kemampuan koordinasi tangan dan mata siswa, 2) *Tok-Tok Ball* / mengukur tingkat kemampuan akurasi atau ketepatan siswa, 3) *Move The Ball* / mengukur kekuatan otot perut, 4) *Shuttel Ruan* 4x10 m *get Ball* / mengukur kelincahan 5) Lari 600 meter/ mengukur daya tahan jantung dan paru-paru. Sampel pada tes ini adalah peserta didik dari SDK Wolowio pada tingkat Fase C. Berikut data hasil tes kebugaran siswa indonesia (TKSI) Fase C SDK Wolowio.

1. **Child Ball**

a) *Tes Child Ball Putra*

Tabel 1. Distribusi Frekuensi data *Child Ball* Putra SDK Wolowio

Skor Perolehan	Jumlah %	Skor	Kategori
≥ 17	10 (40%)	5	Baik Sekali
14-16	3 (12%)	4	Baik
11-13	4 (16%)	3	Sedang
8-10	4 (16%)	2	Kurang
≤ 7	4 (16%)	1	Kurang sekali
Total	25 (100%)		

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 25 orang siswa putra yang berada dalam kategori baik sekali berjumlah 10 siswa (40%), kategori baik berjumlah 3 siswa (12%), kategori sedang berjumlah 4 siswa (16%), kategori kurang 4 siswa (16%) dan kategori kurang sekali berjumlah 4 siswa (16%).

b) *Tes Child Ball Putri*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi data *Child Ball* Putri SDK Wolowio

Skor Perolehan	Jumlah (%)	Skor	Kategori
≥ 14	5 (17,86%)	5	Baik Sekali
11-13	3 (10,71%)	4	Baik
8-10	7 (25%)	3	Sedang
5-7	9 (32,14%)	2	Kurang
≤ 4	4 (14,29%)	1	Kurang sekali
Total	28 (100%)		

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 28 orang siswa putri yang berada dalam kategori baik sekali berjumlah 5 siswa (17,86%), kategori baik berjumlah 3 siswa (11,71%), kategori sedang berjumlah 7 siswa (25%), kategori kurang 9 siswa (32,14%) dan kategori kurang sekali berjumlah 4 siswa (14,29%).

2. **Tok-Tok Ball**

a) *Tok-Tok Ball Putra*

Tabel 1. Distribusi Frekuensi data *Tok -Tok Ball* Putra SDK Wolowio

Skor Perolehan	Jumlah (%)	Skor	Kategori
≥ 8	5 (20%)	5	Baik Sekali
6-7	6 (24%)	4	Baik
3-5	5 (20%)	3	Sedang
1-2	9 (36%)	2	Kurang

Skor Perolehan	Jumlah (%)	Skor	Kategori
0	0 (0%)	1	Kurang Sekali
Total	25 (100%)		

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 25 orang siswa putra yang berada dalam kategori baik sekali berjumlah 5 siswa (20%), kategori baik berjumlah 6 siswa (24%), kategori sedang berjumlah 5 siswa (20%), dan kategori kurang 9 siswa (36%) kategori kurang sekali berjumlah 0 siswa (0%).

b) *Tok-Tok Ball* Putri

Tabel 2. Distribusi Frekuensi data *Tok Tok Ball* Putri SDK Wolowio

Skor Perolehan	Jumlah (%)	Skor	Kategori
≥ 7	2 (7,1%)	5	Baik Sekali
5 – 6	6 (21 %)	4	Baik
3 – 4	5 (17,9%)	3	Sedang
1 - 2	15 (53,6%)	2	Kurang
0	0 (0%)	1	Kurang Sekali
Total	28 (100%)		

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 28 orang siswa putri yang berada dalam kategori baik sekali berjumlah 2 siswa (7,1%), kategori baik berjumlah 6 siswa (21,%), kategori sedang berjumlah 5 siswa (17,9%), dan kategori kurang 15 siswa (53,6%) dan kategori kurang sekali berjumlah 0 siswa (0%).

3. Move The Ball

a) *Move The Ball* Putra

Tabel 1. Distribusi Frekuensi data *Move The Ball* Putra SDK Wolowio

Skor Perolehan	Jumlah (%)	Skor	Kategori
≥ 17	1 (4%)	5	Baik Sekali
14 - 16	7 (28%)	4	Baik
12 - 13	10 (40%)	3	Sedang
10 – 11	7 (28%)	2	Kurang
≤ 9	0 (0%)	1	Kurang Sekali
Total	25 (100%)		

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 25 orang siswa putra yang berada dalam kategori baik sekali berjumlah 1 siswa (4%), kategori baik berjumlah 7 siswa (28%), kategori sedang berjumlah 10 siswa (40%), dan kategori kurang 7 siswa (28%) dan kategori kurang sekali berjumlah 0 siswa (0%).

b) *Move The Ball* Putri

Tabel 2. Distribusi Frekuensi data *Move The Ball* Putri SDK Wolowio

Skor Perolehan	Jumlah (%)	Skor	Kategori
≥ 16	7 (25%)	5	Baik Sekali
13 - 15	11 (39%)	4	Baik
10 – 12	10 (36%)	3	Sedang
10 -11	0 (0%)	2	Kurang
≤ 9	0 (0%)	1	Kurang Sekali

Skor Perolehan	Jumlah (%)	Skor	Kategori
Total	28 (100%)		

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 28 orang siswa putri yang berada dalam kategori baik sekali berjumlah 7 siswa (25%), kategori baik berjumlah 11 siswa (39%), kategori sedang berjumlah 10 siswa (36%), dan kategori kurang 0 siswa (0%) dan kategori kurang sekali berjumlah 0 siswa (0%).

4. Shuttel Run

a) Shuttel Run Putra

Tabel 1. Distribusi Frekuensi data *Shuttel Run* Putra SDK Wolowio

Skor Perolehan	Jumlah (%)	Skor	Kategori
≤ 23.18	6 (24%)	5	Baik Sekali
23.19 – 27.19	6 (24%)	4	Baik
27.20 – 30.10	2 (8%)	3	Sedang
30.19 – 34.20	2 (8%)	2	Kurang
≥ 34.21	9 (36%)	1	Kurang Sekali
Total	25 (100%)		

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 25 orang siswa putra yang berada dalam kategori baik sekali berjumlah 6 siswa (24%), kategori baik berjumlah 6 siswa (24%), kategori sedang berjumlah 2 siswa (8%), dan kategori kurang 8 siswa (8%) dan kategori kurang sekali berjumlah 9 siswa (36%) .

b) Shuttel Run Putri

Tabel 2. Distribusi Frekuensi data *Shuttel Run* Putri SDK Wolowio

Skor Perolehan	Jumlah (%)	Skor	Kategori
≤ 24.58	7 (25%)	1	Baik Sekali
24.59 – 28.29	5 (17,85%)	2	Baik
28.30 – 31.02	5 (17,85%)	3	Sedang
31.03 – 35 – 75	8 (28,57%)	4	kurang
≥ 35.76	3 (10,71%)	5	Kurang Sekali
Total	28 (100%)		

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 28 orang siswa putri yang berada dalam kategori baik sekali berjumlah 7 siswa (25%). kategori baik berjumlah 5 siswa (17,85%), kategori sedang berjumlah 5 siswa (17,85%), kategori kurang 8 siswa (28,57%) dan kategori kurang sekali berjumlah 3 siswa (10,71%).

5. Lari 600 meter

a) Lari 600 meter Putra

Tabel 1. Distribusi Frekuensi data *Lari 600 meter* Putra Putra SDK Wolowio

Skor Perolehan	Jumlah (%)	Skor	Kategori
$\leq 02.52.00$	2 (8%)	5	Baik Sekali
02.53.00-04.57.00	8 (32%)	4	Baik
04.58.00-05.27.00	9 (36%)	3	Sedang
05.28.00-06.63.00	6 (24%)	2	Kurang
$\geq 06.64.00$	0	1	Kurang Sekali
Total	25 (100%)		

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 25 orang siswa putra yang berada dalam kategori baik sekali berjumlah 2 siswa (8%), kategori baik berjumlah 8 siswa (32%), kategori sedang berjumlah 9 siswa (36%), dan kategori kurang 6 siswa (24%) dan kategori kurang sekali berjumlah 0 siswa (0%).

b) *Lari 600 meter* Putri

Tabel 2. Distribusi Frekuensi data *Lari 600 meter* Putra Putri SDK Wolowio

Skor Perolehan	Jumlah (%)	Skor	Kategori
≤ 03.54.00	3 (10,71%)	5	Baik Sekali
03.55.00-04.79.00	8 (28,57%)	4	Baik
04.80.00-06.04.00	6 (21,43 %)	3	Sedang
06.05.00-07.30.00	5 17,86%)	2	Kurang
≥ 07.31.00	6 (21,43%).	1	Kurang Sekali
Total	28(100%)		

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 28 orang siswa putra yang berada dalam kategori baik sekali berjumlah 3 siswa (10,71%), kategori baik berjumlah 8 siswa (28,57%), kategori sedang berjumlah 6 siswa (21,43 %), dan kategori kurang 5 siswa (17,86%) dan kurang sekali berjumlah 6 siswa (21,43%).

Berikut adalah tabel rekapitulasi hasil TKSI fase C (5 item tes) beserta persentase dan kategorinya.

Kompeten TKSI	Kategori	Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali	Rata-rata Skor
Akurasi (Tok-Tok Ball)	Putra	0(0 %)	9 (36%)	5 (20%)	6 (24%)	5 (20%)	3.28
	Putri	0(0%)	15(53,6%)	5(17,%)	6(21%)	2(7,1%)	2.82
Koordinasi (Child Ball Test)	Putra	4(16%)	4(16%)	4(16%)	3(12%)	10(40%)	3.44
	Putri	4(14,29%)	9(32,14%)	7(25%)	3(10,71%)	5(17,86%)	2.86
Kelincahan (Shuttel Run)	Putra	9(36%)	2(8%)	2(8%)	6(24%)	6(24%)	2.96
	Putri	3(10,715)	8(28,57%)	5(17,85%)	5(17,85%)	7(25%)	3.18
Kekuatan Otot (Move The Ball)	Putra	0(0%)	7(28%)	10(40%)	7(28%)	1(4%)	3.08
	Putri	0(0%)	0(0%)	10(36)	11(39%)	7(25%)	3.10
Daya Tahan (Lari 600 meter)	Putra	0(0%)	6(24%)	9(36%)	8(32%)	2(8%)	3.24
	Putri	6(21,43%)	5(17,85%)	6(21,43&)	8(28,57%)	3(10,71%)	3.10
Rata-rata Skor Klasikal Fase C							3.20
							3.17
Kategori							Baik

Rata-rata Skor pengukuran kebugaran siswa pada TKSI fase C dapat diperhatikan pada gambar berikut.

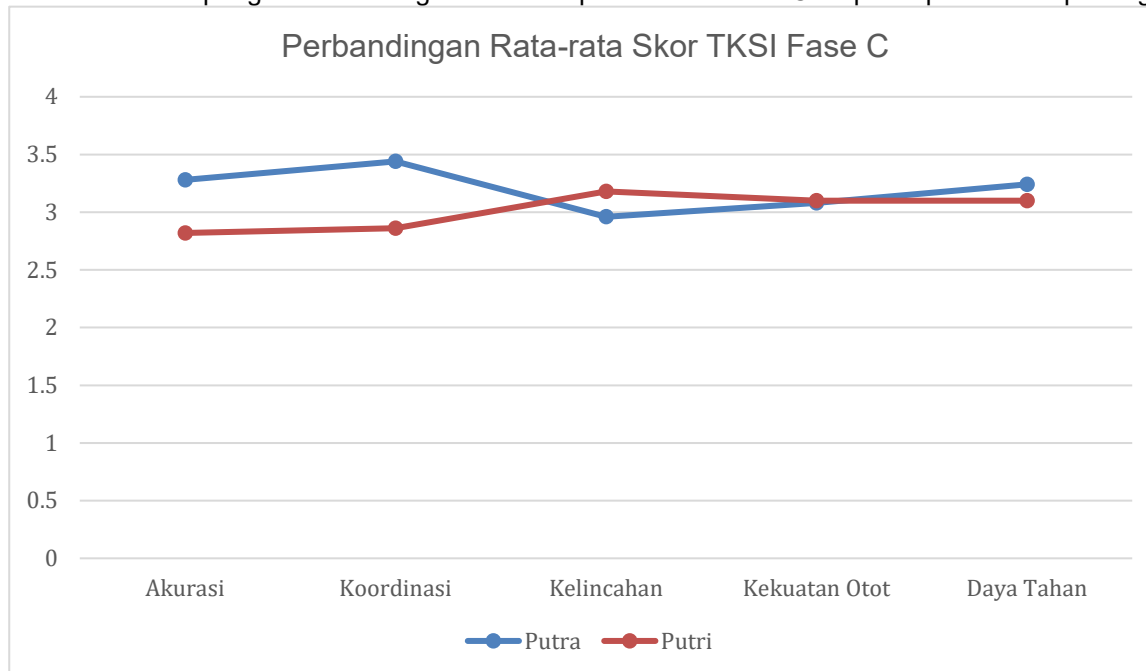


Diagram 1. Rata-rata skor TKSI Fase C

Pembahasan

Tingkat kebugaran jasmani siswa SDK Wolowio, dari hasil pengukuran awal tingkat kebugaran siswa menggunakan Tes Kebugaran Indonesia (TKSI) menunjukkan pada variasi kategori kebugaran di antara siswa putra dan putri. Pada tes *Child Ball*, sebagian besar siswa putra dan putri berada pada kategori sedang, pada tes *Tok Tok Ball*, sebagian besar siswa putra berada pada kategori sedang sementara siswa putri didominasi kategori kurang, pada tes *Shuttel Run*, sebagian besar siswa putra dan putri berada pada kategori baik, pada tes *Move The Ball*, sebagian besar siswa putra berbeda pada kategori sedang, sementara siswa putri didominasi kategori baik, dan pada tes *Cardiovaskular* (Lari 600 Meter), sebagian besar siswa putra dan putri berada pada kategori sedang dan kurang. Hasil ini mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SDK Wolowio bervariasi tergantung pada komponen kebugaran yang diukur. Koordinasi tangan dan mata (*Child Ball*), akurasi (*Tok Tok Ball*), kelincahan (*shuttel Run*), kekuatan otot perut (*Move The Ball*) dan daya tahan kardiovaskular (lari 600 meter) menunjukkan profil yang berbeda.

Faktor pendukung program senam Indonesia sehat yang dilaksanakan secara rutin (setiap jumat pagi) dengan struktur sesi yang meliputi pemanasan, inti, dan pendinginan, serta dipandu oleh instruktur yang komponen memberikan kontribusi positif terhadap kelincahan dan kekuatan otot siswa. Adapun faktor penghambatnya, meskipun senam rutin dilakukan hasil pada tes koordinasi tangan-mata dan akurasi (*Tok Tok Ball*) menunjukkan bahwa aspek ini masih memerlukan perhatian lebih. Faktor penghambatnya mungkin termasuk kurangnya variasi latihan yang spesifik untuk meningkatkan keterampilan ini, atau kurangnya fasilitas dan peralatan yang mendukung latihan tersebut.

Penelitian oleh Bloch dkk (2025) menunjukkan bahwa program aktivitas fisik berbasis sekolah dapat meningkatkan *aerobik fitness* dan kompetensi motorik anak. Temuan ini relevan dengan hasil tes *Shuttel Run* dan lari 600 meter, dimana sebagian siswa menunjukkan kategori baik dan sedang, mengindikasikan bahwa program senam berkontribusi pada peningkatan kelincahan dan daya tahan kardiovaskular. Meta-analisis oleh Medzona Munoz dkk (2024) menegaskan bahwa intervensi berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan menurunkan risiko obesitas pada anak. Hal ini menekankan pentingnya program senam sebagai bagian dari intervensi komprehensif untuk meningkatkan kesehatan siswa. Implementasi program senam pagi Indonesia sehat dilaksanakan setiap hari jumat pagi dengan durasi 30 menit, meliputi pemanasan, inti, dan pendinginan. Instruktur yang kompeten dan berpengalaman memandu gerakan senam dengan baik dan memberikan motivasi kepada siswa, serta evaluasi berkala dilakukan untuk mengetahui efektivitas dan dampak positif program bagi siswa. Struktur senam yang terencana dengan baik, dengan variasi gerakan dan panduan instruktur yang kompeten, merupakan faktor kunci keberhasilan program ini. Evaluasi berkala juga memungkinkan adanya perbaikan dan pengembangan program agar lebih sesuai dengan kebutuhan siswa. Faktor pendukung dari pihak sekolah, guru PJOK, dan siswa yang aktif mengikuti program senam menjadi faktor pendukung penting. Selain itu variasi gerakan senam yang diberikan juga meningkatkan motivasi dan semangat siswa. Adapun faktor penghambatnya seperti keterbatasan fasilitas dan peralatan, serta kurangnya keterlibatan guru secara menyeluruh, dapat menjadi faktor penghambat dalam implementasi program senam. Selain itu jadwal belajar yang padat dan kurang aktivitas fisik diluar jam pelajaran juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran

siswa secara keseluruhan. Penelitian oleh Tampi dkk (2025) senam anak Indonesia hebat mampu meningkatkan respon fisik dan kontribusi belajar siswa kelas IV. Hal ini mendukung temuan bahwa program senam dapat memberikan dampak positif terhadap kebugaran fisik siswa. Menurut Rumahlewang, E Matitaputy, Mohamad L (2024) menekankan pentingnya pengembangan program sekolah sehat dan gerakan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar. Implementasi program senam di SDK Wolowio sejalan dengan rekomendasi ini, menunjukkan upaya sekolah dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran siswa.

Program senam bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa, menanamkan kebiasaan hidup sehat, meningkatkan semangat dan energi positif di pagi hari, serta membangun kebersamaan dan interaksi sosial antara siswa. Karena menurut Zulfikar et.al. (2024) menyatakan bahwa kegiatan senam pagi bersama dapat menjadi promosi aktivitas fisik siswa sekolah dasar. Hal ini mendukung temuan bahwa program senam dapat meningkatkan semangat dan energi positif, serta membangun kebersamaan dan interaksi sosial. Ini mengindikasikan bahwa program senam dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental SDK Wolowio.

KESIMPULAN

Implementasi program senam Indonesia sehat di SDK Wolowio berpotensi menunjang pemeliharaan kebugaran jasmani siswa jika dijalankan secara rutin dan berlanjut. Program ini menunjukkan dampak positif terhadap kelincahan dan kekuatan otot siswa, meskipun aspek koordinasi tangan-mata dan akurasi masih memerlukan perhatian lebih. Dukungan dari pihak sekolah, guru PJOK, dan partisipasi aktif siswa menjadi faktor penting dalam keberhasilan program. Dengan struktur sesi yang terencana dan panduan instruktur yang kompten, senam pagi dapat menjadi sarana promosi aktivitas fisik yang efektif, meningkatkan semangat, energi positif, serta membangun kebersamaan di antara siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, V. K. (2024). Pengaruh Metode Latihan Berbasis Permainan terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. Universitas Pendidikan Indonesia Repository. https://repository.upi.edu/124445/2/S_SDP_2003325_Chapter1.pdf.
- Bile, R. L., & dkk. (2025). Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar dan Menengah di Kecamatan Golewa. Jurnal Prokes (Jurnal Pendidikan Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi). [Sesuai dengan publikasi terbaru beliau di portal jurnal universitas].
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Dopo, F. S (2025). Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah dan Menengah di Kecamatan Golewa. Jurnal Prokes, 8(3), 1425-1438. <https://doi.org/10.29408/prokes.v8i3.31631>.
- Bile, R. L., & dkk. (2025). Pendampingan Simulasi Penggunaan Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) di Sekolah Dasar dan Menengah. KOMUNITA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat.
- Bloch, M., Cordovil, R., Rodrigues, L. P., Martins, C., Braga, M. L., Vale, S., et al. (2025). The impact of a school-based physical activity program on children's movement behaviors, aerobic fitness and motor competence: a follow up study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1541862. [<https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1541862>]. (<https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1541862>).
- Chantika, D., Darni, E., & Febrian, M. (2024). Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 7(2), 48–56. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.2.2024.48>.
- Chen, Y., Hutang, X., Li, J., & Wang, L (2021). *Effects of Morning Exercise on Mental Health and Physical Fitness in Elementari School Chilidren*. *Internasional Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6452. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126452>.
- Hasanah, N., Fitriani, S., & Lestari, D. (2021). Pengaruh kegiatan pagi hari terhadap kesehatan fisik dan mental siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 12(2), 45–57.
- Kemendikbudristek (2022). *Panduan Pelaksanaan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)* kolb, D. A. (2015). *Expirental Learning: Exprince as the source of lerning and developmen (2nd ed)* Pearson Education.
- Mendoza Muñoz, M., Nakata, T., Calzada Rodríguez, J. I., et al. (2024). How to get children moving? The effectiveness of school-based interventions promoting physical activity in children and adolescents – A systematic review and meta-analysis. *Health & Place*, 89, 103333. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2024.103333> [(doi.org in Bing)](<https://www.bing.com/search?q=https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.1016%2Fj.healthplace.2024.103333>)
- Mulyana, A., Salsabil, A. M., Muthmainah, A., dkk. (2024). Pentingnya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah Dasar melalui Olahraga dan Aktivitas Fisik. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 1151–1160. <https://ejournal.indo-intellectual.id/index.php/imeij/article/download/1151/674>.
- Musafa, R., & Muzakki, A. (2022). Peran Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter dan Kebugaran Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 14(1), 33–42. https://repository.upi.edu/132885/2/S_PENJAS_2100528_CHAPTER1.pdf.

- Natal, Y. R., & Tapo, Y. B. O. (2021). Pengaruh Latihan Senam Ceria terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Golewa. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 1(1).
- Novitasari, R., & Hartanto, S. (2020). Hubungan antara tingkat aktivitas diluar jam pelajaran PJOK dengan kondisi kebugaran jasmani siswa. *Bima loka: Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(1), 32-39.
- 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.
- Rumahlewang, E., Matitaputty, J., & Mohamad L. (2024). Pendampingan Sekolah dalam Pengembangan Program Sekolah Sehat dan Gerakan Kebugaran Jasmani bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Arumbai*, 2(2), 240–250. [<https://doi.org/10.30598/arumbai.vol2.iss2.pp240250>](<https://doi.org/10.30598/arumbai.vol2.iss2.pp240-250>)
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W. R., van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. M. (2019). *School-Based Physical Activiti and Academic Achievemment in Primary Students*. *Journal of School Health*, 89(3),210-218. <https://doi.org/10.1111/josh.12734>.
- Sunga, Y.K.G., Tapo, Y.B.O., & Bile, R.L. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Boawae di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 2(1), 11-18.
- Tampi, S. M., Torano, F. M., & Patty, D. F. (2025). Respon Fisik dan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV dalam Program Senam Anak Indonesia Hebat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(2),13060–13065. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3858>
- Verianti, G. (2025). Identifikasi Kualitas Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 6(1), 1–12. <https://www.researchgate.net/publication/393082175>.
- Zulfakir, et ai (2024), Anwar,N.I.A., Hasmayati, Mappanyyukki, A.A., Rizal, A. Kegiatan Senam Pagi Bersama Sebagai Media Promosi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar. *Krosacs: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 36-40.