

Optimalisasi Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Melalui Program Senam Pagi Berbasis Asistensi Mengajar di UPT SD Negeri 060

Lasmaria Agnes Sinaga^{1*}, Indah Simbolon², Sanjelita Fransiska Simbolon³, Rolan Elfrida Rumapea⁴, Winardo Limbong⁵, Pardamean Parhusip⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Katolik Santo Thomas Medan, Jl. Setia Budi No.479, Tj. Sari, Kec. Medan Selayang, Kota Medan, Sumatera Utara
sinagaagnes07@gmail.com

Abstract

Physical fitness and learning motivation are important factors that support the success of the learning process in elementary schools. However, observations conducted during the teaching assistance program at UPT SD Negeri 060887 indicated that some students were still lacking in physical activity and demonstrated suboptimal learning motivation. Therefore, an effort was needed to improve students' physical fitness while simultaneously encouraging their enthusiasm for learning. This community service activity aimed to optimize students' physical fitness and learning motivation through a morning exercise program based on teaching assistance activities. The method consisted of planning, implementation, observation, and evaluation stages. The morning exercise program was conducted regularly before classroom learning activities and involved all students and teachers. The results showed that students participated enthusiastically in the exercise sessions, became more active during classroom learning, and demonstrated increased enthusiasm and participation in learning activities. In addition, the program contributed to creating a more conducive and enjoyable learning environment. Therefore, the morning exercise program based on teaching assistance can serve as an alternative school activity to support the improvement of students' physical fitness and learning motivation in elementary schools.

Keywords: Physical Fitness, Learning Motivation, Morning Exercise, Teaching Assistance, Elementary School

Abstrak

Kebugaran jasmani dan motivasi belajar merupakan aspek penting yang mendukung keberhasilan proses pembelajaran di sekolah dasar. Namun, berdasarkan hasil observasi selama kegiatan asistensi mengajar di UPT SD Negeri 060887, masih ditemukan siswa yang kurang aktif dalam aktivitas fisik dan menunjukkan motivasi belajar yang belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus mendorong semangat belajar siswa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa melalui program senam pagi berbasis asistensi mengajar. Metode yang digunakan meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan evaluasi. Program senam pagi dilaksanakan secara rutin sebelum kegiatan pembelajaran dimulai dengan melibatkan seluruh siswa dan guru. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa siswa mengikuti senam pagi dengan antusias, lebih aktif selama proses pembelajaran, serta menunjukkan peningkatan semangat dan partisipasi belajar di kelas. Selain itu, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap suasana belajar yang lebih kondusif dan menyenangkan. Dengan demikian, program senam pagi berbasis asistensi mengajar dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan sekolah dalam mendukung peningkatan kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa di sekolah dasar.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar, Senam Pagi, Asistensi Mengajar, Sekolah Dasar

Copyright (c) 2026 Lasmaria Agnes Sinaga, Indah Simbolon, Sanjelita Fransiska Simbolon, Rolan Elfrida Rumapea, Winardo Limbong, Pardamean Parhusip

✉Corresponding author: Lasmaria Agnes Sinaga

Email Address: sinagaagnes07@gmail.com (Jl. Setia Budi No.479, Kec. Medan Selayang, Kota Medan, Sumut)

Received 19 May 2026, Accepted 25 May 2026, Published 31 May 2026

PENDAHULUAN

Pendidikan di sekolah dasar tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembentukan peserta didik yang sehat secara jasmani, aktif, dan memiliki motivasi belajar yang tinggi. Kondisi kebugaran jasmani merupakan salah satu factor penting yang mendukung keberhasilan proses pembelajaran karena siswa yang memiliki kebugeraan jasmani yang baik cenderung lebih siap mengikuti

kegiatan belajar, lebih focus, serta tidak mudah mengalami kelelahan selama mengikuti pembelajaran (Rohmah & Muhammad, 2021).

Kebugaran jasmani juga berkaitan erat dengan motivasi belajar siswa. Siswa yang memiliki kondisi fisik yang baik cenderung lebih bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga mampu berpartisipasi secara aktif di kelas. Sebaliknya, rendahnya tingkat kebugaran jasmani dapat menyebabkan siswa mudah lelah, kurang berkonsentrasi, dan kurang optimal dalam mengikuti kegiatan belajar. Penelitian Ginting dkk (2022) menunjukkan bahwa kebugaran jasmani yang baik dapat mendukung meningkatnya motivasi belajar siswa sekolah dasar sehingga perlu menjadi perhatian sekolah melalui berbagai program yang mendorong aktivitas fisik peserta didik.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus motivasi belajar adalah melalui kegiatan senam pagi. Senam pagi merupakan aktivitas fisik sederhana yang dapat dilaksanakan secara rutin sebelum pembelajaran dimulai. Rahmawati & Huda, (2018) menjelaskan bahwa pelaksanaan senam pagi mampu meningkatkan ketertarikan siswa terhadap pembelajaran, meningkatkan kebugaran, kemampuan motoric, serta memberikan dampak positif terhadap motivasi belajar peserta didik.

Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa pelaksanaan senam pagi secara rutin memberikan manfaat terhadap kesehatan jasmani, konsentrasi belajar, kedisiplinan, serta semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran. Disti Ovraliya & Aisyah Putri Dea Palupi, (2025) mengungkapkan bahwa kegiatan senam pagi berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani, konsentrasi belajar, serta semangat bersekolah apabila didukung oleh keterlibatan aktif guru dan sekolah. Demikian pula Ari. M.A, Yusup. N.F, Azhari. H, (2022) menjelaskan bahwa program senam pagi yang dilaksanakan secara rutin mampu meningkatkan kebugaran jasmani, membangun karakter, meningkatkan kedisiplinan, dan menumbuhkan budaya hidup sehat di lingkungan sekolah dasar.

Dalam melaksanakan Program Asistensi Mengajar, mahasiswa memiliki kesempatan untuk berkontribusi dalam mengembangkan berbagai program yang mendukung peningkatan kualitas pembelajaran di sekolah. Salah satu bentuk kontribusi tersebut adalah pelaksanaan program senam pagi sebagai aktivitas rutin sebelum pembelajaran dimulai. Program ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan, meningkatkan motivasi belajar, serta mendorong partisipasi aktif siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan uraian tersebut, pelaksanaan program senam pagi melalui kegiatan asistensi mengajar menjadi salah satu jalan alternatif yang relevan dalam mendukung peningkatan kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, kegiatan ini dilaksanakan untuk mengoptimalkan kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa melalui Program Senam Pagi Berbasis Asistensi Mengajar di UPT SD Negeri 060887 Medan Sunggal.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di UPT SD Negeri 060887 Medan tunggal pada bulan Maret hingga Juni 2026. Kegiatan ini merupakan bagian dari program asistensi mengajar yang dilaksanakan oleh mahasiswa di sekolah dasar. Selama pelaksanaan asistensi mengajar, mahasiswa menyelenggarakan program senam pagi secara rutin sebelum kegiatan pembelajaran dimulai sebagai upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa serta menciptakan suasana belajar yang lebih aktif dan menyenangkan.

Metode pelaksanaan kegiatan mengadaptasi model yang dikemukakan oleh Stephen Kemmis dan Robin McTaggart yang terdiri atas empat tahapan, yaitu perencanaan (planning), tindakan (action), observasi (observation), dan refleksi (reflection). Model ini dipilih karena memberikan tahapan yang sistematis dalam pelaksanaan program, pemantauan kegiatan, serta evaluasi hasil yang diperoleh.

Tahap Perencanaan (Planning)

Pada tahap perencanaan dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait pelaksanaan program senam pagi. Kegiatan yang dilakukan meliputi identifikasi kebutuhan siswa, penyusunan jadwal kegiatan, penentuan bentuk dan gerakan senam yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar, serta persiapan sarana pendukung yang diperlukan selama kegiatan berlangsung.

Tahap Tindakan (Action)

Tahap tindakan merupakan pelaksanaan program senam pagi yang dilakukan secara rutin sebelum kegiatan pembelajaran dimulai. Kegiatan senam berlangsung selama kurang lebih 15–20 menit dan diikuti oleh siswa bersama guru. Senam dipandu oleh mahasiswa asistensi mengajar dengan menggunakan gerakan yang sederhana, menarik, dan mudah diikuti oleh siswa sekolah dasar.

Tahap Observasi (Observation)

Observasi dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk mengamati tingkat partisipasi siswa, antusiasme dalam mengikuti senam pagi, serta kondisi siswa setelah kegiatan dilaksanakan. Pengamatan dilakukan secara langsung selama proses kegiatan berlangsung dengan mencatat berbagai temuan yang berkaitan dengan kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa.

Tahap Refleksi (Reflection)

Tahap refleksi dilakukan dengan menelaah hasil pelaksanaan kegiatan berdasarkan catatan observasi dan dokumentasi yang diperoleh selama program berlangsung. Refleksi bertujuan untuk mengetahui efektivitas program senam pagi dalam mendukung peningkatan kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa serta menjadi bahan evaluasi untuk pelaksanaan kegiatan selanjutnya.

Teknik Pengumpulan Data

Data dalam kegiatan pengabdian ini diperoleh melalui observasi dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati keterlibatan siswa selama mengikuti senam pagi serta perubahan perilaku siswa dalam kegiatan pembelajaran. Dokumentasi digunakan sebagai bukti pelaksanaan kegiatan berupa foto dan catatan kegiatan yang diperoleh selama program asistensi mengajar berlangsung.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Data hasil observasi dan dokumentasi disajikan dalam bentuk uraian untuk menggambarkan proses pelaksanaan program serta dampak kegiatan senam pagi terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa di UPT SD Negeri 060887 Medan.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil Pelaksanaan Program Senam Pagi Berbasis Asistensi Mengajar

Program senam pagi merupakan salah satu kegiatan yang dilaksanakan selama program asistensi mengajar di UPT SD Negeri 060887 Medan. Kegiatan ini dilaksanakan secara rutin sebanyak dua kali dalam seminggu, yaitu setiap hari Jumat dan Sabtu sebelum proses pembelajaran dimulai. Program senam pagi dirancang sebagai bentuk pembiasaan hidup sehat sekaligus upaya menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan kondusif bagi siswa sekolah dasar.

Pelaksanaan kegiatan melibatkan seluruh warga sekolah, termasuk siswa, guru, dan mahasiswa peserta asistensi mengajar. Mahasiswa berperan sebagai pemandu kegiatan, sedangkan guru mendampingi siswa selama pelaksanaan senam berlangsung. Berdasarkan hasil observasi, jumlah peserta yang mengikuti kegiatan mencapai kurang lebih 200 siswa dari berbagai tingkatan kelas. Tingginya jumlah peserta yang terlibat menunjukkan bahwa kegiatan senam pagi mendapatkan respons positif dari warga sekolah serta dapat dilaksanakan dengan baik sebagai bagian dari program pembiasaan di lingkungan sekolah.

Kegiatan diawali dengan pengondisian siswa di lapangan sekolah. Setelah seluruh peserta berkumpul, mahasiswa memandu gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan secara bertahap. Gerakan yang digunakan merupakan gerakan sederhana yang disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar sehingga mudah dipahami dan diikuti oleh seluruh peserta.

Pada awal kegiatan, sebagian siswa terlihat masih kurang bersemangat karena kegiatan dilaksanakan pada pagi hari sebelum pembelajaran dimulai. Beberapa siswa tampak masih mengantuk, kurang aktif bergerak, dan belum menunjukkan kesiapan yang optimal untuk mengikuti aktivitas belajar. Kondisi tersebut merupakan hal yang wajar mengingat tidak semua siswa datang ke sekolah dengan kondisi fisik dan psikologis yang sama.

Namun, situasi tersebut mulai berubah ketika kegiatan senam berlangsung. Iringan musik yang energik serta gerakan senam yang dilakukan secara bersama-sama mampu menciptakan suasana yang lebih hidup dan menyenangkan. Siswa terlihat mulai menikmati kegiatan, mengikuti gerakan dengan lebih aktif, serta menunjukkan ekspresi wajah yang lebih ceria dibandingkan sebelum kegiatan dimulai. Bahkan beberapa siswa tampak bersemangat mengikuti setiap instruksi yang diberikan oleh pemandu senam.

Perubahan suasana tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan pada pagi hari dapat menjadi stimulus positif bagi siswa sebelum memasuki kegiatan pembelajaran. Senam pagi tidak

hanya berfungsi sebagai aktivitas olahraga ringan, tetapi juga menjadi sarana untuk membangun suasana emosional yang positif sehingga siswa merasa lebih siap menjalani proses belajar di kelas.

Dokumentasi kegiatan yang berupa foto dan video juga menunjukkan tingginya partisipasi siswa selama pelaksanaan program. Hampir seluruh siswa mengikuti gerakan yang dipandu dengan antusias. Selain itu, keterlibatan guru dalam kegiatan turut memberikan motivasi kepada siswa sehingga tercipta suasana kebersamaan yang mendukung keberhasilan program.

Dampak Program terhadap Kebugaran Jasmani Siswa

Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan kegiatan, program senam pagi memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik siswa. Setelah mengikuti kegiatan senam, siswa terlihat lebih aktif bergerak dan menunjukkan energi yang lebih baik dibandingkan sebelum kegiatan dilaksanakan. Kondisi ini terlihat dari meningkatnya aktivitas siswa baik selama kegiatan senam maupun ketika memasuki proses pembelajaran di kelas.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting yang mendukung aktivitas belajar siswa. Siswa yang memiliki kondisi tubuh yang bugar cenderung lebih mampu mengikuti pembelajaran dengan baik karena tubuh berada dalam kondisi yang siap untuk melakukan berbagai aktivitas. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan siswa mudah merasa lelah, kurang fokus, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar.

Selama pelaksanaan program, senam pagi memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan aktivitas gerak yang melibatkan berbagai anggota tubuh. Gerakan pemanasan membantu mempersiapkan otot dan persendian sebelum melakukan aktivitas yang lebih intensif. Gerakan inti berfungsi untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa, sedangkan gerakan pendinginan membantu tubuh kembali ke kondisi normal setelah berolahraga.

Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah mengikuti senam pagi, siswa tampak lebih segar dan lebih siap mengikuti pembelajaran. Meskipun terdapat beberapa siswa yang sesekali mengungkapkan rasa lelah setelah melakukan senam, kondisi tersebut tidak berlangsung lama. Sebaliknya, siswa terlihat lebih rileks, lebih bersemangat, dan mampu beradaptasi dengan kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan.

Temuan ini menunjukkan bahwa senam pagi dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan sederhana yang efektif dalam mendukung kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Selain mudah dilaksanakan, kegiatan ini juga tidak memerlukan fasilitas yang rumit sehingga dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh sekolah.

Dampak Program terhadap Motivasi Belajar Siswa

Selain memberikan manfaat terhadap kebugaran jasmani, program senam pagi juga memberikan dampak positif terhadap motivasi belajar siswa. Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan perubahan suasana hati yang lebih positif setelah mengikuti senam

pagi. Jika sebelum kegiatan sebagian siswa terlihat pasif, mengantuk, dan kurang bersemangat, maka setelah kegiatan berlangsung siswa tampak lebih ceria, lebih aktif, dan lebih siap mengikuti pembelajaran.

Perubahan ini terlihat ketika siswa memasuki kelas setelah kegiatan senam selesai dilaksanakan. Siswa tampak lebih responsif terhadap arahan guru, lebih fokus saat mengikuti pembelajaran, serta menunjukkan semangat yang lebih baik dibandingkan kondisi sebelum kegiatan berlangsung. Lingkungan kelas juga terasa lebih hidup karena siswa datang dengan suasana hati yang lebih positif.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki kontribusi terhadap kesiapan belajar siswa. Senam pagi membantu siswa melepaskan ketegangan, meningkatkan energi, serta menciptakan suasana yang menyenangkan sebelum proses pembelajaran dimulai. Ketika siswa merasa senang dan nyaman, mereka cenderung lebih mudah menerima materi pembelajaran yang diberikan oleh guru.

Dalam pelaksanaan kegiatan, antusiasme siswa juga terlihat dari keterlibatan mereka selama mengikuti senam. Banyak siswa yang menunjukkan semangat tinggi dalam mengikuti gerakan, bahkan beberapa siswa tampak menikmati kegiatan tersebut sebagai bagian yang menyenangkan dari rutinitas sekolah. Antusiasme tersebut menjadi indikator bahwa program senam pagi berhasil menciptakan pengalaman belajar yang positif bagi siswa.

Motivasi belajar tidak selalu ditunjukkan melalui peningkatan hasil belajar secara langsung, tetapi juga dapat terlihat dari kesiapan siswa untuk mengikuti pembelajaran, keterlibatan dalam aktivitas kelas, serta semangat dalam menjalankan tugas-tugas yang diberikan. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama program berlangsung, ketiga aspek tersebut menunjukkan kecenderungan yang positif setelah siswa mengikuti kegiatan senam pagi.

Faktor Pendukung dan Kendala Pelaksanaan Program

Keberhasilan pelaksanaan program senam pagi tidak terlepas dari berbagai faktor pendukung yang ada di lingkungan sekolah. Salah satu faktor utama adalah dukungan dari pihak sekolah yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk melaksanakan kegiatan sebagai bagian dari program asistensi mengajar. Dukungan tersebut memudahkan koordinasi serta pelaksanaan program sehingga kegiatan dapat berjalan sesuai dengan rencana yang telah disusun.

Selain itu, partisipasi aktif guru juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan program. Guru tidak hanya berperan sebagai pendamping, tetapi juga ikut terlibat secara langsung dalam kegiatan senam pagi bersama siswa. Kehadiran guru memberikan contoh positif kepada siswa serta meningkatkan semangat mereka untuk mengikuti kegiatan dengan baik.

Antusiasme siswa juga menjadi faktor pendukung yang sangat penting. Sebagian besar siswa menunjukkan minat yang tinggi terhadap kegiatan senam pagi karena kegiatan tersebut berbeda dari aktivitas pembelajaran yang biasanya mereka lakukan di dalam kelas. Suasana yang santai, menyenangkan, dan penuh interaksi membuat siswa merasa nyaman selama mengikuti kegiatan.

Meskipun demikian, terdapat beberapa kendala yang ditemukan selama pelaksanaan program.

Salah satunya adalah kondisi beberapa siswa yang masih mengantuk atau kurang bersemangat pada awal kegiatan. Selain itu, faktor cuaca juga berpotensi memengaruhi kelancaran pelaksanaan kegiatan karena senam dilakukan di area terbuka. Namun, kendala-kendala tersebut dapat diatasi melalui pengondisian yang baik, pemberian motivasi kepada siswa, serta kerja sama antara mahasiswa dan guru.

Pembahasan

Hasil pelaksanaan program menunjukkan bahwa senam pagi memiliki peran yang cukup penting dalam mendukung terciptanya lingkungan belajar yang sehat dan menyenangkan. Aktivitas fisik yang dilakukan sebelum pembelajaran mampu membantu siswa mempersiapkan diri secara fisik maupun mental untuk mengikuti kegiatan belajar di kelas. Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya memperoleh manfaat berupa peningkatan aktivitas fisik, tetapi juga memperoleh pengalaman yang menyenangkan yang dapat meningkatkan semangat belajar.

Temuan selama kegiatan menunjukkan bahwa siswa yang pada awalnya masih mengantuk dan kurang bersemangat mengalami perubahan suasana menjadi lebih ceria, aktif, dan siap mengikuti pembelajaran setelah mengikuti senam pagi. Perubahan tersebut mengindikasikan bahwa kegiatan fisik yang dilakukan secara terstruktur mampu memberikan pengaruh positif terhadap kondisi emosional dan kesiapan belajar siswa.

Dengan demikian, program senam pagi berbasis asistensi mengajar dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan sekolah yang efektif dalam mendukung optimalisasi kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa. Program ini relatif mudah dilaksanakan, tidak memerlukan biaya yang besar, serta mampu melibatkan seluruh warga sekolah secara aktif. Oleh karena itu, pelaksanaan senam pagi secara rutin dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari budaya sekolah yang mendukung terciptanya peserta didik yang sehat, aktif, dan siap belajar.

KESIMPULAN

Program senam pagi berbasis asistensi mengajar yang dilaksanakan di UPT SD Negeri 060887 Medan dapat terlaksana dengan baik dan mendapatkan respons positif dari seluruh warga sekolah. Kegiatan yang dilaksanakan secara rutin setiap hari Jumat dan Sabtu ini melibatkan sekitar 200 siswa, guru, serta mahasiswa peserta asistensi mengajar. Tingginya partisipasi peserta menunjukkan bahwa program senam pagi dapat diterima dan dilaksanakan secara efektif sebagai salah satu kegiatan pembiasaan di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan kegiatan, program senam pagi memberikan dampak positif terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa. Sebelum kegiatan dimulai, sebagian siswa masih terlihat mengantuk, kurang bersemangat, dan belum sepenuhnya siap mengikuti pembelajaran. Namun, setelah mengikuti senam pagi, siswa tampak lebih segar, aktif, ceria, dan menunjukkan semangat yang lebih baik dalam mengikuti proses pembelajaran di kelas. Selain itu,

kegiatan senam pagi juga menciptakan suasana sekolah yang lebih hidup, menyenangkan, serta memererat interaksi antara siswa, guru, dan mahasiswa.

Pelaksanaan program ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik sederhana yang dilakukan secara rutin sebelum pembelajaran dapat menjadi salah satu upaya untuk mendukung kesiapan belajar siswa. Senam pagi tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran jasmani, tetapi juga berkontribusi dalam menciptakan kondisi belajar yang lebih kondusif dan menyenangkan. Oleh karena itu, program senam pagi dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif kegiatan sekolah yang berkelanjutan dalam mendukung pembentukan kebiasaan hidup sehat sekaligus meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah dasar.

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang diberikan penulis adalah sebagai berikut:

1. Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat menjadikan kegiatan senam pagi sebagai program rutin yang dilaksanakan secara berkelanjutan guna mendukung peningkatan kebugaran jasmani serta menciptakan suasana belajar yang lebih aktif dan menyenangkan bagi siswa.
2. Bagi guru, diharapkan dapat terus memberikan motivasi dan pendampingan kepada siswa dalam mengikuti kegiatan senam pagi serta mengintegrasikan pembiasaan hidup sehat ke dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari.
3. Bagi siswa, diharapkan dapat mengikuti kegiatan senam pagi dengan penuh semangat dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari agar kesehatan dan kebugaran tubuh tetap terjaga.
4. Bagi mahasiswa atau pelaksana program asistensi mengajar selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan kegiatan-kegiatan inovatif yang tidak hanya mendukung kesehatan fisik siswa, tetapi juga dapat meningkatkan motivasi dan kualitas pembelajaran di sekolah.
5. Bagi peneliti atau pelaksana kegiatan selanjutnya, diharapkan dapat melakukan pengembangan program serupa dengan cakupan yang lebih luas serta menggunakan instrumen pengukuran yang lebih terstruktur sehingga diperoleh data yang lebih komprehensif mengenai pengaruh senam pagi terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa.

REFERENSI

- Ari. M.A, Yusup. N.F, Azhari. H, H. (2022). Optimalisasi Kesehatan dan Kebugaran Anak Sekolah Dasar di SDN 2 Bagik Payung Selatan melalui Program Senam Gembira Setiap Pagi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 45–49.
<https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/JPMD/article/view/485>
- Disti Ovriliya, & Aisyah Putri Dea Palupi. (2025). Peran Kegiatan Senam Pagi dalam Kesehatan Jasmani Kelas V SD 48 Pagar Alam. *Jurnal Riset Rumpun Agama Dan Filsafat*, 4(3), 75–89.
<https://prin.or.id/index.php/JURRAFI/article/view/6118>
- Rahmawati, A., & Huda, A. (2018). Senam Pagi untuk Membangun Motivasi Belajar Siswa Tunagrahita. *Jurnal ORTOPEDAGOGIA*, 4(1), 26–32.

<https://doi.org/10.17977/um031v4i12018p026>

- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>
- Saleh, A., Kahar, I., & Galugu, N. S. (2022). Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga, Volume 5 Nomor 2, Edisi November 2020 LATIHAN*, 7(2), 62–65.