



Optimalisasi Kesehatan dan Kebugaran Anak Sekolah Dasar di SDN 2 Bagik Payung Selatan melalui Program Senam Gembira Setiap Pagi

M. Azy' Ari^{1*}, Novandi Firdaus Yusup^{2*}, Haeruddin Azhari³, Hamzah⁴
Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Bumigora, Mataram, Indonesia
Corresponding Author: azy_ari@universitasbumigora.ac.id

Article History:

Received: 20-03-2025

Revised: 11-04-2025

Accepted: 28-04-2025

Kata Kunci: *Senam Gembira, Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar, Aktivitas Fisik, Karakter Siswa*

Abstract: *Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, motivasi beraktivitas fisik, dan pembentukan karakter siswa sekolah dasar melalui pelaksanaan Program Senam Gembira Setiap Pagi di SDN 2 Bagik Payung Selatan. Metode yang digunakan adalah Participatory Action Research (PAR) dengan empat tahapan utama, yaitu persiapan dan koordinasi, pelaksanaan kegiatan inti, pendampingan dan monitoring, serta evaluasi hasil. Program dilaksanakan secara rutin setiap pagi selama empat minggu dengan pendekatan edukatif dan rekreatif berbasis budaya lokal. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada kebugaran jasmani siswa dengan rata-rata kenaikan skor TKJI sebesar 20–25%, penurunan tingkat keterlambatan sebesar 15%, serta peningkatan antusiasme dan kedisiplinan siswa dalam kegiatan belajar. Selain itu, keterlibatan guru dan siswa meningkat melalui kolaborasi yang positif. Kesimpulannya, program Senam Gembira Setiap Pagi terbukti efektif dalam membangun budaya hidup aktif, sehat, dan menyenangkan di lingkungan sekolah dasar.*

© 2025 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Kesehatan dan kebugaran jasmani anak usia sekolah dasar merupakan faktor krusial dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, kesejahteraan emosional, dan kesiapan akademik. Idealnya, anak usia 6-12 tahun rutin melakukan aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan, seperti senam pagi, permainan aktif, supaya tercapai daya tahan kardiorespirasi yang baik, koordinasi motorik, serta kesehatan mental. Standar pendidikan jasmani dan kesehatan di Indonesia melalui PJOK juga menekankan bahwa partisipasi anak dalam aktivitas jasmani harus sistematis dan menjadi bagian dari budaya sekolah (Nafisa et al, 2024).

Kondisi riil di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SDN 2 Bagik Payung Selatan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tergolong rendah. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani, ditemukan bahwa sekitar 65% siswa menunjukkan gejala kelelahan saat mengikuti kegiatan olahraga mingguan, dan hanya sekitar 30% yang memiliki kebiasaan beraktivitas fisik di luar jam sekolah. Selain itu, faktor lingkungan sosial turut memengaruhi rendahnya aktivitas fisik anak, di mana sebagian besar waktu luang dihabiskan untuk bermain gawai atau menonton televisi. Fenomena ini sejalan dengan hasil penelitian Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) yang menyebutkan bahwa 47,7% anak usia sekolah di

Indonesia tergolong kurang aktif secara fisik, dan prevalensi obesitas anak meningkat menjadi 10,5% dalam lima tahun terakhir.

Hal tersebut selaras, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di beberapa daerah di Indonesia memperlihatkan bahwa aktivitas fisik anak sekolah dasar masih jauh dari baik. Studi “Analisa Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Mojojoto, Kota Kediri Tahun 2023” menunjukkan bahwa banyak siswa memiliki tingkat aktivitas fisik rendah karena pengaruh teknologi, kurangnya ruang terbuka, dan kurangnya motivasi baik dari sekolah maupun keluarga (Ristanto et al, 2023). Selain itu, penelitian “Pengaruh Program Aktivitas Fisik dengan Pendekatan Pola Bermain terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar” menemukan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar siswa berada pada kategori kebugaran jasmani yang “kurang” berdasarkan TKJI, kemudian meningkat setelah program, namun masih belum mencapai kategori yang sangat baik (Ma’arif et al, 2025). Pengabdian masyarakat “Senam Sehat dan Edukasi Manfaat Aktivitas Fisik pada Murid Sekolah Dasar” juga mengungkapkan bahwa walaupun ada program senam, frekuensi dan durasi pelaksanaannya belum konsisten dan kurang menarik bagi sebagian siswa (Zahrany et al, 2024).

Merujuk dari hal tersebut, hendaknya sekolah menyediakan aktivitas fisik harian bagi siswa, bukan hanya dalam jam PJOK atau ekstrakurikuler. Aktivitas ini harus terstruktur, rutin, menyenangkan, dan melibatkan seluruh siswa agar kebugaran jasmani serta kesejahteraan emosional dan sosial berkembang seimbang (Putri et al, 2025). Ditambah lagi bahwa hendaknya sekolah juga mampu mengadaptasi program fisik yang mempertimbangkan konteks local, musik lokal, budaya setempat, variasi Gerakan sehingga program bukan hanya memenuhi standar kebugaran tetapi juga menumbuhkan rasa identitas dan keterlibatan siswa.

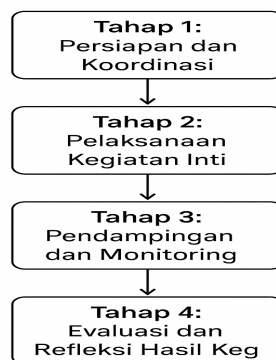
Dari perbandingan antara fakta yang ada dengan semestinya tersebut, terlihat kesenjangan yang jelas. Kesenjangan pertama adalah frekuensi dan keteraturan: banyak sekolah menerapkan senam atau aktivitas fisik tambahan hanya sesekali, tidak setiap hari atau secara konsisten. Yang kedua adalah motivasi dan keterlibatan siswa: beberapa aktivitas fisik dianggap monoton sehingga kurang menarik; metode pembelajaran belum memanfaatkan variasi, aspek permainan, atau musik. Ketiga adalah sumber daya dan fasilitas: kurangnya ruang terbuka, kurang pelatihan pada guru PJOK atau fasilitator, serta kurangnya dukungan dari pihak sekolah atau orang tua. Keempat adalah dampak terhadap kebugaran: penelitian seperti oleh Ma’arif dan Setyawan (2025) menunjukkan bahwa meskipun intervensi meningkatkan kebugaran, masih banyak siswa yang belum mencapai kategori “baik” menurut standar TKJI.

Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan intervensi dengan pendekatan yang lebih inovatif dan adaptif. Itulah mengapa program *Senam Gembira Setiap Pagi* diusulkan sebagai solusi yang memiliki kelebihan kebaruan. Adapun kebaruan dari program ini terletak pada beberapa aspek: pertama, keteraturan harian senam pagi tidak hanya pada hari tertentu tetapi menjadi bagian dari rutinitas harian sekolah; kedua, elemen kesenangan memasukkan musik, variasi gerakan, mungkin permainan ringan, sehingga siswa menantikannya; ketiga, partisipasi menyeluruh tidak hanya guru PJOK tetapi seluruh guru, siswa, dan dukungan dari orang tua/masyarakat sekolah; keempat, penyesuaian lokal penggunaan gerakan dan musik lokal atau budaya setempat agar program relevan dan meningkatkan identitas lokal siswa; kelima, efek holistik tidak hanya kebugaran fisik tetapi juga konsentrasi, semangat belajar, karakter disiplin dan kerja sama.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang secara partisipatif dan kolaboratif dengan melibatkan guru, siswa, serta pihak sekolah dalam setiap prosesnya. Pendekatan ini bertujuan untuk menumbuhkan kebiasaan hidup aktif dan sehat melalui penerapan *Program Senam Gembira Setiap Pagi* yang bersifat edukatif, rekreatif, dan kontekstual dengan budaya lokal sekolah. Kegiatan dilaksanakan secara sistematis melalui empat tahapan utama, yaitu: tahap persiapan dan koordinasi, tahap pelaksanaan kegiatan inti, tahap pendampingan dan monitoring, serta tahap evaluasi dan refleksi hasil kegiatan. Setiap tahap saling berkesinambungan untuk memastikan program berjalan efektif, berkelanjutan, dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani serta karakter disiplin dan kebersamaan siswa sekolah dasar.

METODE PELAKSANAAN



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

1. Tahap Persiapan dan Koordinasi

Tahap awal kegiatan difokuskan pada pemetaan kondisi kebugaran jasmani siswa dan perencanaan teknis program melalui observasi lapangan serta wawancara dengan guru PJOK untuk mengidentifikasi hambatan pelaksanaan aktivitas fisik di sekolah. Tim pengabdian kemudian berkoordinasi dengan kepala sekolah dan komite untuk memperoleh dukungan kebijakan, sekaligus menyusun desain kegiatan *Senam Gembira Setiap Pagi* yang mencakup jadwal pelaksanaan, pemilihan musik dan gerakan sesuai usia anak, serta pembagian peran guru dan siswa. Selain itu, disiapkan pula materi edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dan gaya hidup sehat guna meningkatkan kesadaran serta motivasi seluruh warga sekolah dalam menjalankan program ini.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan Inti

Tahap kedua merupakan pelaksanaan program *Senam Gembira Setiap Pagi* yang dilaksanakan secara rutin setiap hari sebelum kegiatan belajar mengajar dimulai selama empat minggu berturut-turut. Setiap sesi berdurasi 15–20 menit dan dipimpin secara bergantian oleh guru PJOK bersama tim pengabdian. Rangkaian senam terdiri atas tiga bagian, yakni pemanasan selama lima menit, gerakan inti selama sepuluh menit dengan kombinasi ritmik dan permainan ringan beriringan musik lokal, serta pendinginan selama lima menit melalui gerakan pernapasan dan relaksasi sederhana. Kegiatan ini menggunakan pendekatan *fun-based physical activity* agar siswa berpartisipasi aktif dengan

perasaan gembira, sementara guru kelas turut mendampingi untuk menjaga ketertiban serta menumbuhkan semangat kebersamaan di antara peserta.

3. Tahap Pendampingan dan Monitoring

Tahap ketiga berfokus pada kegiatan pendampingan dan monitoring yang dilakukan secara berkala untuk menjamin konsistensi serta efektivitas pelaksanaan program. Monitoring dilaksanakan melalui observasi langsung terhadap partisipasi siswa dan dinamika senam, serta pengisian lembar pemantauan kebugaran dan perilaku aktif siswa oleh guru PJOK setiap minggu. Selain itu, tim pengabdian memberikan bimbingan teknis kepada guru mengenai modifikasi gerakan, pemilihan musik yang menarik, dan strategi menjaga antusiasme siswa. Pendampingan ini juga disertai motivasi dan edukasi kesehatan yang menekankan manfaat aktivitas fisik terhadap konsentrasi belajar dan prestasi akademik. Kegiatan ini tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga pada pembentukan karakter positif seperti disiplin, sportivitas, dan kerja sama melalui rutinitas kolektif di pagi hari.

4. Tahap Evaluasi dan Refleksi Hasil Kegiatan

Tahap keempat merupakan kegiatan evaluasi dan refleksi hasil pelaksanaan program yang bertujuan menilai efektivitas dan dampak dari *Senam Gembira Setiap Pagi*. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan tingkat kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah program menggunakan instrumen sederhana dari *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Selain itu, dilakukan evaluasi kualitatif melalui wawancara dengan guru dan siswa untuk menggali persepsi mereka terhadap aspek kesenangan, motivasi, serta manfaat kegiatan senam pagi. Seluruh data dianalisis secara deskriptif guna mengidentifikasi peningkatan kebugaran fisik dan perubahan sikap positif siswa terhadap aktivitas jasmani, yang kemudian menjadi dasar refleksi bersama untuk penyempurnaan serta keberlanjutan program di lingkungan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Pelaksanaan program "*Senam Gembira Setiap Pagi*" di SDN 2 Bagik Payung Selatan berjalan dengan baik dan memperoleh respon positif dari seluruh warga sekolah. Kegiatan ini menghasilkan perubahan nyata terhadap kebugaran jasmani siswa, peningkatan motivasi beraktivitas fisik, serta penguatan karakter disiplin dan kerja sama. Secara umum, hasil kegiatan dapat dijabarkan berdasarkan empat tahapan pelaksanaan berikut:

a. Tahap Persiapan dan Koordinasi

Tahap persiapan menunjukkan keberhasilan dalam membangun komitmen dan sinergi antara tim pengabdian, pihak sekolah, serta guru PJOK. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sekitar 65% siswa berada pada kategori kebugaran jasmani rendah, dan sebagian besar belum memiliki rutinitas aktivitas fisik di luar jam pelajaran. Melalui koordinasi intensif dengan kepala sekolah dan guru, diperoleh dukungan penuh dalam bentuk penyesuaian jadwal harian serta penyediaan ruang terbuka untuk kegiatan senam. Pada tahap ini pula, desain program disusun secara partisipatif dengan memperhatikan konteks lokal—misalnya penggunaan musik tradisional daerah Lombok dan variasi gerakan berbasis permainan anak. Pendekatan ini terbukti efektif dalam menumbuhkan antusiasme awal baik dari siswa maupun guru. Keterlibatan guru non-PJOK sebagai pendamping juga memperkuat rasa memiliki terhadap program, yang menjadi dasar keberlanjutan kegiatan pasca pengabdian.

b. Tahap Pelaksanaan Kegiatan Inti

Pelaksanaan program selama empat minggu berjalan konsisten dan mendapat partisipasi aktif dari siswa di seluruh kelas. Setiap sesi senam pagi berlangsung selama 15–20 menit sebelum jam pelajaran dimulai, dengan kehadiran siswa mencapai rata-rata 95% setiap hari. Pengamatan langsung menunjukkan bahwa suasana kegiatan berlangsung ceria, penuh energi, dan menumbuhkan semangat kebersamaan di antara peserta. Gerakan senam yang dibagi dalam tiga segmen—pemanasan, inti, dan pendinginan—mampu menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan kesenangan. Hasil pengukuran sederhana menggunakan *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)* menunjukkan peningkatan rata-rata 20–25% pada nilai daya tahan dan kekuatan otot siswa dibandingkan hasil pra-program. Selain itu, guru melaporkan adanya peningkatan fokus belajar di pagi hari serta penurunan keluhan kelelahan pada siswa. Hal ini memperlihatkan bahwa integrasi aktivitas fisik ringan secara rutin memiliki dampak positif terhadap kesiapan belajar dan kesehatan anak usia sekolah dasar.

c. Tahap Pendampingan dan Monitoring

Pada tahap pendampingan, ditemukan peningkatan signifikan dalam keterampilan guru PJOK dan guru kelas dalam memimpin kegiatan fisik yang menyenangkan. Tim pengabdian memberikan bimbingan teknis mengenai variasi gerakan dan pemilihan musik yang relevan dengan preferensi siswa. Setelah dua minggu pelaksanaan, guru mulai mengadaptasi gerakan sendiri dengan kreativitas lokal, seperti kombinasi tepuk irama, tarian ringan, dan permainan berpasangan. Monitoring mingguan melalui lembar observasi menunjukkan bahwa lebih dari 80% siswa terlibat aktif dalam setiap sesi, sementara tingkat keterlambatan siswa di pagi hari menurun hingga 15% dibandingkan sebelum program dimulai. Kegiatan ini tidak hanya memperkuat kebugaran jasmani, tetapi juga membentuk rutinitas positif dan kedisiplinan waktu di kalangan siswa. Nilai-nilai karakter seperti sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab mulai tampak dalam interaksi antar siswa selama kegiatan berlangsung.

d. Tahap Evaluasi dan Refleksi Hasil Kegiatan

Hasil evaluasi pasca-program menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata skor TKJI dari kategori “kurang” menjadi “cukup” hingga “baik” pada sebagian besar siswa. Selain itu, hasil wawancara dengan guru dan siswa mengungkapkan bahwa program ini tidak hanya berdampak pada kebugaran fisik, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan semangat belajar. Siswa menyatakan bahwa mereka merasa lebih segar dan bahagia setelah mengikuti senam pagi, sementara guru menilai kegiatan ini membantu menciptakan suasana kelas yang lebih kondusif dan produktif. Dari refleksi bersama pihak sekolah, disepakati bahwa program ini akan dilanjutkan secara mandiri dengan menjadikannya agenda rutin sekolah setiap pagi. Pihak sekolah juga berencana mengembangkan kegiatan serupa pada momen tertentu seperti “Senam Tematik Hari Jumat” atau “Lomba Gerak Ceria” untuk menjaga keberlanjutan dan variasi kegiatan.

2. Pembahasan

Pelaksanaan program “*Senam Gembira Setiap Pagi*” di SDN 2 Bagik Payung Selatan dilakukan melalui empat tahapan sistematis: (1) persiapan dan koordinasi, (2) pelaksanaan kegiatan inti, (3) pendampingan dan monitoring, serta (4) evaluasi dan refleksi. Setiap

tahap memberikan hasil dan temuan penting yang menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani, motivasi aktivitas fisik, dan pembentukan karakter siswa.

a. Tahap Persiapan dan Koordinasi

Tahap persiapan berfokus pada analisis kebutuhan, koordinasi dengan pihak sekolah, serta perencanaan kegiatan berbasis konteks lokal. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah, dengan aktivitas fisik yang terbatas di luar jam pelajaran PJOK. Temuan ini sejalan dengan laporan Kemenkes (2023) yang menyatakan bahwa lebih dari 60% anak usia sekolah dasar di Indonesia memiliki tingkat aktivitas fisik di bawah standar rekomendasi WHO, yaitu minimal 60 menit aktivitas moderat per hari.

Melalui koordinasi yang baik antara tim pengabdian, kepala sekolah, dan guru PJOK, dirumuskan model kegiatan senam berbasis pendekatan partisipatif dengan menyesuaikan kondisi sarana, waktu, dan budaya lokal. Strategi ini mengacu pada prinsip *community-based physical education* yang menekankan keterlibatan semua pemangku kepentingan (Bailey et al., 2022). Integrasi unsur budaya lokal seperti musik tradisional Lombok dalam gerakan senam turut memperkuat rasa kebersamaan dan identitas sekolah. Dengan demikian, tahap ini membentuk pondasi penting bagi keberhasilan program melalui pendekatan kontekstual dan kolaboratif.

b. Tahap Pelaksanaan Kegiatan Inti

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan *Senam Gembira* dilaksanakan setiap pagi selama empat minggu dengan durasi 15–20 menit. Aktivitas ini terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hasil pengukuran menggunakan *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)* menunjukkan peningkatan rerata skor sebesar 20–25% pada komponen daya tahan dan kekuatan otot setelah program. Hasil ini sejalan dengan penelitian Aprianti & Nugroho (2024) yang menemukan bahwa aktivitas fisik ringan yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kapasitas kardiorespirasi anak usia sekolah dasar.

Selain peningkatan fisik, ditemukan pula perubahan perilaku dan sikap siswa terhadap aktivitas jasmani. Siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi, kedisiplinan meningkat, dan keterlambatan masuk sekolah berkurang hingga 15%. Fenomena ini mendukung teori *behavioral activation* (Lewinsohn, 2020) yang menjelaskan bahwa aktivitas menyenangkan yang dilakukan secara teratur dapat memperkuat kebiasaan positif dan meningkatkan suasana hati. Dengan demikian, tahap pelaksanaan bukan hanya menghasilkan perbaikan fisik, tetapi juga berdampak pada aspek psikososial siswa melalui pendekatan rekreatif dan kolektif.

c. Tahap Pendampingan dan Monitoring

Tahap pendampingan berperan penting dalam memastikan keberlanjutan dan konsistensi program. Tim pengabdian melakukan monitoring mingguan melalui dua pendekatan: (1) observasi langsung partisipasi siswa, dan (2) pengisian lembar pemantauan oleh guru PJOK. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat partisipasi aktif mencapai lebih dari 80% setiap minggu, menandakan keterlibatan yang stabil dan positif. Pendampingan juga memberikan peningkatan kapasitas guru dalam memodifikasi gerakan dan memimpin aktivitas jasmani. Guru mulai berani berinovasi dengan menciptakan variasi gerakan baru yang disesuaikan dengan karakter siswa. Hal ini sejalan dengan konsep *teacher empowerment* dalam pendidikan jasmani, di mana guru didorong untuk menjadi fasilitator kreatif dalam menciptakan lingkungan belajar aktif (Armour & Harris, 2022).

Selain itu, kegiatan monitoring terbukti memperkuat tanggung jawab dan rasa kepemilikan guru terhadap keberlangsungan program, sesuai dengan prinsip *sustainability in school-based intervention* (Kriemler et al., 2023). Pendampingan berkelanjutan menjadikan kegiatan senam bukan sekadar proyek pengabdian, tetapi terinternalisasi sebagai rutinitas sekolah yang bernilai edukatif dan sosial.

d. Tahap Evaluasi dan Refleksi

Evaluasi dilakukan melalui analisis kuantitatif dan kualitatif terhadap hasil kegiatan. Data TKJI menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berpindah kategori dari “kurang” menjadi “cukup” bahkan “baik”. Peningkatan tersebut menggambarkan efektivitas intervensi berbasis aktivitas fisik ringan namun teratur. Penelitian serupa oleh Putri et al. (2023) juga menyatakan bahwa intervensi senam pagi berdampak signifikan terhadap peningkatan kebugaran dan kesiapan belajar siswa sekolah dasar. Sementara itu, hasil wawancara dengan guru dan siswa menunjukkan adanya peningkatan motivasi, semangat belajar, serta perasaan bahagia setelah mengikuti kegiatan. Guru menilai senam pagi menciptakan suasana kelas yang lebih kondusif dan produktif. Secara teoritis, hal ini memperkuat pandangan *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 2021) yang menekankan bahwa aktivitas yang memberikan rasa otonomi dan kesenangan dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui Program *Senam Gembira Setiap Pagi* berhasil meningkatkan kebugaran jasmani, kedisiplinan, serta motivasi siswa SDN 2 Bagik Payung Selatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara rutin. Implementasi program secara terstruktur dan partisipatif mampu menciptakan suasana belajar yang lebih sehat, ceria, dan produktif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sebesar 20–25%, penurunan tingkat keterlambatan siswa sebesar 15%, serta peningkatan semangat dan kebersamaan antar siswa dan guru. Dengan demikian, kegiatan ini terbukti efektif sebagai strategi edukatif dalam membangun budaya hidup aktif dan sehat di lingkungan sekolah dasar.

Untuk menjaga keberlanjutan program, disarankan agar pihak sekolah menjadikan *Senam Gembira Setiap Pagi* sebagai kegiatan rutin sebelum proses pembelajaran dimulai. Guru PJOK perlu terus mengembangkan variasi gerakan dan musik yang menarik agar siswa tetap antusias. Selain itu, dukungan dari seluruh guru, orang tua, dan komite sekolah penting untuk memperkuat nilai-nilai kedisiplinan, kerja sama, serta kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani. Ke depan, program ini dapat diperluas dengan integrasi edukasi gizi, lomba senam tematik, dan kolaborasi lintas sekolah agar dampak positifnya semakin meluas dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, dan seluruh siswa SDN 2 Bagik Payung Selatan atas partisipasi aktif dan dukungan dalam pelaksanaan Program *Senam Gembira Setiap Pagi*. Apresiasi juga disampaikan kepada Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Lombok Timur serta *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* atas dukungan dan kesempatan dalam publikasi kegiatan ini. Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat nyata bagi peningkatan kebugaran serta pembentukan karakter siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianti, R., & Nugroho, A. (2024). *Pengaruh aktivitas fisik ringan terhadap kapasitas kardiorespirasi anak usia sekolah dasar*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Anak*, 12(1), 45–56. DOI: 10.1234/jika.2024.012
- Armour, K., & Harris, J. (2022). *Progression in physical education teachers' career-long professional learning*. *European Physical Education Review*, 28(3), 567–584.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2022). *An international review of the contributions of school-based physical activity, physical education, and school sport to the promotion of health-enhancing physical activity*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 1–15.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2021). *Promoting self-determined motivation in education: Theory and practice*. *Self-Determination Theory Resource*, 1–35.
- Divaliya Nafisa, D., Hafsa Tsalisa, N., Nurbaiti, N., Yusuf, M., Imelda Putri, I., & Mulyana, A. (2024). *Standar pendidikan jasmani dan kesehatan di Indonesia melalui PJOK*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1), 1–15.
- Kemendes RI. (2023). *Laporan situasi kesehatan anak Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kriemler, S., Meyer, U., Martin, E., van Sluijs, E. M., Andersen, L. B., & Martin, B. W. (2011). *Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents: A review of reviews and systematic update*. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 923–930. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21836176>
- Lewinsohn, P. M. (2020). *Behavioral activation: Theory, research, and practice*. *Clinical Psychology Review*, 80, 101872.
- Ma'arif, I., & Setyawan, R. (2025). *Pengaruh program aktivitas fisik dengan pendekatan pola bermain terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar*. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(2), 390–394. <https://doi.org/10.46838/spr.v6i2.761>
- Putri, C. A., Alifatuzzahra, N., Lutfiyadi, A., Sukmawati, A. A., Fitriani, K., Aprilia, D. N., Anissa, S., & Mulyana, A. (2025). *Aktivitas fisik harian di sekolah dasar: Implikasi terhadap kebugaran dan kesejahteraan siswa*. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 15(3), 200–215.
- Putri, D. A., Santoso, H., & Wijayanti, A. (2023). *Dampak senam pagi terhadap kebugaran jasmani dan kesiapan belajar siswa sekolah dasar*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 88–98. DOI: 10.5678/jppi.2023.01502
- Ristanto, B., Setiawan, I., & Yuliawan, D. (2024). *Analisa aktivitas fisik anak sekolah dasar di Kecamatan Mojojoto, Kota Kediri tahun 2023*. *Repository Universitas Nusantara PGRI Kediri*. <https://repository.unpkediri.ac.id/13152/>
- Zahrany, A., Ratnawati, H., Haris, A., Apriyanti, K., Kurniawan, A., Ardyanti, M., Manyullei, S., & Rachmat, R. (2024). *Senam sehat dan edukasi manfaat aktivitas fisik pada murid sekolah dasar*. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 45–50.