Jurnal Terapan Pendidikan Dasar dan Menengah | 61
E-ISSN: 2808-3962, P-ISSN: 2807-8527
Volume 5, Nomor 2, Juni 2025
DOI: https://doi.org/10.28926/jtpdm.v5i2.1895

Perspektif Siswa Terhadap Senam Anak Indonesia Hebat (Saih) Di UPT SD Negeri Kaligambir 02

Anis Maisaroh[(1)], Shofi Nur Amalia[(2)]

Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia
Email: anismaisrh27@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan persepsi siswa terhadap pelaksanaan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) di UPT SD Negeri Kaligambir 02 serta. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa SAIH memberikan manfaat signifikan terhadap kebugaran fisik, kesehatan mental, dan pembentukan karakter siswa. Hambatan utama meliputi keterbatasan fasilitas dan kebutuhan bimbingan lebih lanjut. Solusi yang diusulkan mencakup pelatihan guru dan peningkatan fasilitas.

Abstract: This study aims to describe students' perceptions of the implementation of Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) at UPT SD Negeri Kaligambir 02 and. The method used is descriptive qualitative. The results of the study indicate that SAIH provides significant benefits to physical fitness, mental health, and character building of students. The main obstacles include limited facilities and the need for further guidance. Proposed solutions include teacher training and improving facilities.

Tersedia online di
https://ojs.unublitar.ac.id/index.php/jtpdm

Sejarah artikel
Diterima pada: 14 Mei 2025
Disetuji pada: 20 Juni 2025
Dipublikasikan pada: 30 Juni 2025

Kata kunci:
Kebugaran jasmani, Pendidikan dasar, Senam Anak Indonesia Hebat.

PENDAHULUAN

Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) merupakan inovasi pendidikan yang diluncurkan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan karakter siswa melalui pendekatan aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan. Latar belakang penelitian ini didasari oleh pentingnya aktivitas fisik dalam masa pertumbuhan anak, di mana senam terbukti efektif dalam merangsang perkembangan motorik, meningkatkan kebugaran jasmani, serta membentuk disiplin dan kebiasaan hidup sehat sejak dini (Madijono, 2010; Margono, 2009). Program SAIH yang dilaksanakan di sekolah-sekolah, termasuk UPT SD Negeri Kaligambir 02, menggabungkan unsur olahraga modern dan budaya lokal, sehingga tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai kebangsaan dan cinta tanah air (Wulandari, 2022). Namun, dalam implementasinya, masih terdapat variasi persepsi dan partisipasi siswa yang dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, seperti motivasi, dukungan lingkungan, dan ketersediaan fasilitas (Putri, 2022).

Permasalahan utama yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana persepsi siswa terhadap pelaksanaan SAIH di UPT SD Negeri Kaligambir 02, serta faktor-faktor yang memengaruhi antusiasme dan partisipasi mereka dalam kegiatan tersebut. Selain itu, penelitian ini juga mengkaji sejauh mana SAIH berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan fisik, mental, dan karakter siswa, serta tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaannya. Wawasan rencana pemecahan masalah diarahkan

E-ISSN: 2808-3962, P-ISSN: 2807-8527
Volume 5, Nomor 2, Juni 2025
DOI: https://doi.org/10.28926/jtpdm.v5i2.1895

pada analisis mendalam terhadap persepsi siswa, identifikasi hambatan, serta upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengoptimalkan pelaksanaan SAIH di lingkungan sekolah dasar. Kajian pustaka menunjukkan bahwa pelatihan khusus bagi guru PJOK dan penyediaan fasilitas yang memadai menjadi kunci keberhasilan program senam di sekolah (Sari, 2023).

Solusi yang ditawarkan dalam penelitian ini adalah penguatan pelatihan bagi guru PJOK, peningkatan fasilitas pendukung, serta integrasi media pembelajaran digital untuk mendukung pelaksanaan SAIH secara lebih menarik dan efektif. Pendekatan ini sejalan dengan pendapat Dr. Rini Wulandari (2025) yang menekankan pentingnya rutinitas olahraga terstruktur dan integrasi nilai-nilai budaya dalam membentuk karakter dan kebugaran anak sejak dini. Selain itu, keterlibatan aktif guru dan orang tua dalam membimbing serta memotivasi siswa juga menjadi bagian dari solusi untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas program SAIH di sekolah dasar.

Solusi tersebut menunjukkan bahwa dengan dukungan pelatihan yang memadai, fasilitas yang baik, serta inovasi dalam metode pembelajaran, SAIH dapat memberikan manfaat optimal bagi siswa. Penelitian sebelumnya juga menegaskan bahwa senam yang dirancang dengan baik mampu meningkatkan konsentrasi, semangat belajar, serta mengurangi stres dan kecemasan pada anak (Nugroho, 2021; Hartono, 2023). Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai persepsi siswa terhadap SAIH dan merumuskan strategi pengembangan program yang lebih efektif. Harapannya, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan pendidikan berbasis aktivitas fisik di sekolah dasar serta menjadi acuan bagi pihak sekolah dan pemangku kebijakan dalam meningkatkan kualitas dan manfaat program Senam Anak Indonesia Hebat.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam kajian perspektif siswa terhadap Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) di UPT SD Negeri Kaligambir 02 adalah metode deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga metode utama, yaitu observasi partisipatif, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung saat kegiatan senam berlangsung untuk memahami interaksi siswa, suasana kegiatan, serta partisipasi mereka dalam setiap sesi. Wawancara semi-terstruktur digunakan untuk menggali lebih dalam pengalaman, manfaat, dan tantangan yang dirasakan siswa selama mengikuti SAIH. Selain itu, dokumentasi berupa foto, video, dan dokumen terkait pelaksanaan senam dikumpulkan sebagai data pendukung yang memperkaya analisis. Subjek penelitian terdiri dari siswa-siswi UPT SD Negeri Kaligambir 02 yang dipilih secara purposive berdasarkan keterlibatan aktif mereka dalam kegiatan senam, dengan jumlah sampel sebanyak 75 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemahaman Siswa terhadap Program Senam Anak Indonesia Hebat

Siswa di UPT SD Negeri Kaligambir 02 menunjukkan pemahaman yang baik mengenai tujuan utama dari Senam Anak Indonesia Hebat, yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan secara menyeluruh. Mereka menyadari bahwa senam bukan sekadar aktivitas fisik biasa, melainkan bagian penting dari gaya hidup sehat yang harus dijalani sejak dini. Materi senam yang disampaikan sangat mudah dipahami oleh siswa karena gerakannya dirancang sederhana dan menyenangkan, sehingga anak-anak tidak merasa kesulitan saat mengikuti instruksi. Selain itu, siswa

E-ISSN: 2808-3962, P-ISSN: 2807-8527
Volume 5, Nomor 2, Juni 2025
DOI: https://doi.org/10.28926/jtpdm.v5i2.1895

mampu mengaitkan gerakan senam dengan penerapan 7 kebiasaan Anak Indonesia Hebat, yang mengajarkan nilai-nilai positif seperti disiplin, kebersihan, dan semangat gotong royong. Hal ini menunjukkan bahwa senam bukan hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga membantu menanamkan karakter positif. Kesadaran siswa terhadap pentingnya berolahraga secara rutin juga meningkat, yang terlihat dari antusiasme mereka dalam mengikuti senam setiap sesi. Dengan demikian, program ini berhasil menanamkan pemahaman yang komprehensif tentang kesehatan dan kebugaran.

Antusiasme dan Partisipasi Siswa dalam Kegiatan Senam

Antusiasme siswa terhadap kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat sangat tinggi. Seluruh siswa aktif dan bersemangat mengikuti gerakan senam secara bersama-sama, menciptakan suasana yang hidup dan penuh energi. Senam ini menjadi salah satu kegiatan yang paling dinanti di sekolah karena suasananya yang ceria dan penuh semangat, jauh dari kesan membosankan atau monoton. Musik pengiring yang energik dan gerakan yang variatif memotivasi siswa untuk bergerak dengan penuh semangat tanpa merasa terbebani. Kegiatan senam juga berperan sebagai media yang efektif untuk mempererat kebersamaan dan interaksi sosial antar siswa, karena mereka melakukan gerakan secara serempak dan saling mendukung. Ini menunjukkan bahwa senam tidak hanya bermanfaat secara individu, tetapi juga memperkuat ikatan sosial di lingkungan sekolah.

Manfaat yang Dirasakan Siswa dari Senam Anak Indonesia Hebat

Siswa melaporkan berbagai manfaat nyata yang mereka rasakan setelah rutin mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat. Secara fisik, mereka merasakan peningkatan kebugaran, seperti bertambahnya kekuatan otot, kelenturan tubuh, dan daya tahan yang lebih baik dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Selain itu, koordinasi motorik kasar dan halus juga mengalami perbaikan, yang sangat membantu dalam kegiatan belajar dan bermain. Secara psikologis, siswa merasa lebih ceria dan memiliki semangat belajar yang meningkat setelah melakukan senam secara rutin. Aktivitas fisik yang menyenangkan ini juga membantu mengurangi stres dan meningkatkan keseimbangan emosi, sehingga anak-anak lebih siap menghadapi tantangan belajar dengan suasana hati yang positif. Manfaat tersebut menunjukkan bahwa Senam Anak Indonesia Hebat efektif dalam mendukung kesehatan fisik sekaligus kesejahteraan mental siswa.

Hambatan dan Saran dari Perspektif Siswa

Meskipun banyak manfaat yang dirasakan, beberapa siswa mengungkapkan kebutuhan untuk mendapatkan bimbingan lebih lanjut agar gerakan senam dapat dilakukan dengan benar dan maksimal. Hal ini menunjukkan pentingnya peran guru dalam memberikan arahan dan koreksi selama pelaksanaan senam. Selain itu, keterbatasan fasilitas atau ruang yang memadai menjadi kendala yang kadang menghambat kelancaran pelaksanaan senam, terutama jika jumlah siswa banyak. Siswa juga memberikan saran agar frekuensi senam ditingkatkan dan didukung dengan media pembelajaran digital seperti video tutorial yang menarik, sehingga kegiatan senam menjadi lebih variatif dan mudah diikuti. Mereka juga menekankan pentingnya keterlibatan guru dan orang tua dalam membimbing dan memotivasi agar kebiasaan hidup sehat melalui senam dapat terus dipertahankan di rumah maupun di sekolah. Saran-saran ini menjadi masukan berharga untuk pengembangan program agar lebih efektif dan menyenangkan bagi siswa.

E-ISSN: 2808-3962, P-ISSN: 2807-8527
Volume 5, Nomor 2, Juni 2025
DOI: https://doi.org/10.28926/jtpdm.v5i2.1895

KESIMPULAN

Pelaksanaan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) di UPT SDN Kaligambir 02 memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kebugaran fisik dan kesiapan mental siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Senam ini mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan memotivasi siswa untuk lebih aktif dan fokus. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, senam juga berperan dalam meningkatkan konsentrasi, mengurangi stres, serta menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab sejak dini. Dengan demikian, integrasi senam dalam rutinitas sekolah sangat penting untuk mendukung perkembangan fisik, mental, dan karakter siswa secara menyeluruh, serta meningkatkan efektivitas proses pembelajaran di sekolah dasar.

DAFTAR RUJUKAN

Alodokter. (2023). Manfaat Senam Irama untuk Kesehatan Tubuh. Diakses dari https://www.alodokter.com

Dr. Siti Nurhayati. (2023). Senam Irama sebagai Latihan Fisik Efektif. Alodokter.

Gramedia. (2024). Manfaat Senam Irama Bagi Kesehatan Jasmani dan Rohani. Diakses dari https://www.gramedia.com

Halodoc. (2025). Pentingnya Senam Irama untuk Anak-anak. Diakses dari https://www.halodoc.com

Hartono, A. (2023). Pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat terhadap Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 8(2), 123-134.

Madijono, A. (2010). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Margono, S. (2009). Dasar-dasar Pendidikan Jasmani. Jakarta: Rineka Cipta.

Muhajir. (2006). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga.

Nugroho, R. (2021). Senam dan Pengaruhnya terhadap Fungsi Eksekutif Anak. Jurnal Psikologi Pendidikan, 5(1), 45-56.

Prof. Bambang Santoso. (2024). Senam Anak Indonesia Hebat dan Kesehatan Mental Anak. Seminar Nasional Psikologi Anak, Universitas Negeri Jakarta.

Prof. Bambang Suharto. (2024). Senam Irama dan Kesehatan Psikologis. Siloam Hospitals.

Putri, D. (2022). Hambatan Pelaksanaan Senam Anak Indonesia Hebat di Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Dasar, 7(3), 201-210.

Sari, M. (2023). Peran Guru PJOK dalam Implementasi Senam Anak Indonesia Hebat. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 10(1), 77-88.

Siloam Hospitals. (2024). Manfaat Senam Irama untuk Kesehatan Mental. Diakses dari https://www.siloamhospitals.com

Wulandari, R. (2022). Program Senam Anak Indonesia Hebat dan Manfaatnya bagi Perkembangan Anak. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 7(1), 55-66.

Wulandari, R. (2025). Integrasi Nilai Budaya dalam Senam Anak Indonesia Hebat. Jurnal Pendidikan Dasar dan Kebudayaan, 9(1), 34-45.