

Manfaat Senam Untuk Kebugaran Tubuh dan Kesehatan Mental pada Siswa MIS Parmiyatu Wasaadah

Nadin Azzura Sidabutar¹ Nadila Adha Lubis² Dini Maulidia Putri Lubis³ Suyono⁴

Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan,
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara,
Indonesia^{1,2,3,4}

Email: nadinazzura123@gmail.com¹ nadilaadhalubis@gmail.com²
dinimaulidiaputrilubis@gmail.com³ suyono20yon@gmail.com⁴

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi dampak senam terhadap kebugaran fisik dan kesehatan mental anak-anak di MIS Parmiyatu Wasaadah. Menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, siswa dibagi menjadi kelompok intervensi yang mengikuti program senam selama tiga minggu dan kelompok kontrol yang menjalani aktivitas fisik biasa. Data kebugaran fisik diukur melalui tes shuttle run, sit-up, push-up, dan sit and reach, sedangkan kesehatan mental dievaluasi menggunakan kuesioner Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam kebugaran fisik dan penurunan masalah emosional pada kelompok intervensi. Temuan ini mendukung integrasi senam dalam kurikulum pendidikan jasmani untuk meningkatkan kesehatan holistik siswa.

Kata kunci: Senam, Kebugaran, Kesehatan Mental, Anak-anak



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Senam merupakan salah satu aktivitas fisik yang sangat penting untuk mendukung kesehatan dan kebugaran tubuh, khususnya pada anak-anak usia sekolah dasar (Safitri et al., 2024). Dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, anak-anak membutuhkan aktivitas yang tidak hanya melibatkan fisik, tetapi juga mendukung kesehatan mental mereka. Senam menjadi pilihan yang ideal karena melibatkan gerakan-gerakan terstruktur yang mampu meningkatkan berbagai aspek kebugaran tubuh, seperti kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, dan daya tahan (Suriani et al., 2024). Selain itu, aktivitas ini juga memiliki manfaat signifikan bagi kesehatan mental, seperti mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan memperkuat rasa percaya diri. Di samping manfaat fisik dan mental, senam juga berperan dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional anak. Melalui aktivitas senam, anak-anak belajar bekerja sama dalam kelompok, berinteraksi dengan teman sebaya, serta mengembangkan keterampilan sosial yang penting untuk kehidupan sehari-hari. Aktivitas ini juga dapat membantu anak-anak mengenali kemampuan tubuh mereka, memberikan rasa pencapaian, dan membangun pola pikir positif. Hal ini sangat penting dalam membentuk kepribadian yang tangguh dan siap menghadapi tantangan di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah (Candra et al., 2023). Senam tidak hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga menjadi salah satu sarana untuk membangun kebiasaan hidup sehat sejak dini (Aka, 2009). Dengan mengintegrasikan senam ke dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar, anak-anak diajarkan pentingnya menjaga tubuh tetap aktif dan sehat. Pola hidup sehat yang ditanamkan melalui senam ini dapat memberikan manfaat jangka panjang, seperti menurunkan risiko obesitas, meningkatkan kesehatan kardiovaskular, dan memperbaiki kualitas tidur. Selain itu, senam juga dapat menjadi alat untuk menyeimbangkan antara aktivitas belajar yang cenderung melibatkan pikiran dengan aktivitas fisik yang membantu menjaga energi dan focus (Mulyana, Adriawan, et al., 2024). Melalui pendekatan yang

terencana dan terstruktur, senam juga berkontribusi pada perkembangan keterampilan motorik anak, seperti koordinasi, kelincahan, dan refleks. Keterampilan ini tidak hanya bermanfaat dalam aktivitas fisik, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Dalam lingkungan sekolah, senam dapat menjadi media yang menyenangkan dan inklusif, sehingga anak-anak lebih termotivasi untuk aktif berpartisipasi (Suriani et al., 2024). Dengan demikian, senam memiliki peran strategis dalam membangun generasi muda yang sehat secara fisik, kuat secara mental, dan tangguh secara sosial. Integrasi senam dalam kehidupan sehari-hari anak-anak sekolah dasar tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan kualitas hidup yang lebih baik di masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain kelompok kontrol. Sampel terdiri dari siswa MIS Parmiyatu Wasaadah yang dibagi ke dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Program senam diberikan kepada kelompok intervensi selama tiga minggu, sementara kelompok kontrol menjalani aktivitas fisik biasa. Data dikumpulkan melalui tes fisik (*shuttle run test*, *sit-up*, *push-up*, dan *sit and reach test*) serta kuesioner *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) untuk mengukur kesehatan mental. Analisis dilakukan menggunakan uji *paired t-test* untuk mengevaluasi perbedaan antara kedua kelompok.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi dampak positif program senam terhadap kebugaran tubuh dan kesehatan mental siswa di MIS Parmiyatu Wasaadah. Analisis data menunjukkan peningkatan yang signifikan pada berbagai aspek kebugaran fisik dan kesehatan mental setelah pelaksanaan observasi selama 3 hari. Pada aspek kebugaran tubuh, hasil uji *paired t-test* menunjukkan peningkatan signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Rata-rata hasil tes daya tahan kardiorespirasi (*shuttle run test*) meningkat sebesar 15%, tes kekuatan otot (*sit-up* dan *push-up*) menunjukkan peningkatan rata-rata 20%, dan tes fleksibilitas (*sit and reach test*) meningkat hingga 18%. Sementara itu, kelompok kontrol hanya menunjukkan peningkatan yang minimal dan tidak signifikan pada ketiga indikator tersebut. Dalam aspek kesehatan mental, skor kuesioner *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) pada kelompok intervensi menunjukkan penurunan signifikan pada dimensi masalah emosional (15%), masalah perilaku (12%), dan hiperaktivitas (10%). Di sisi lain, terdapat peningkatan pada kompetensi sosial sebesar 18%. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan pada semua dimensi kesehatan mental. Hasil pengukuran daya tahan kardiorespirasi menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kelompok intervensi, dengan rata-rata waktu penyelesaian *shuttle run test* berkurang dari 12,5 detik menjadi 10,8 detik ($p < 0,05$). Peningkatan ini mengindikasikan perbaikan efisiensi kinerja jantung dan paru-paru anak-anak setelah mengikuti program senam. Tes kekuatan otot melalui *sit-up* menunjukkan peningkatan dari rata-rata 12 kali menjadi 17 kali dalam 30 detik, sementara *push-up* meningkat dari 10 kali menjadi 15 kali. Pada tes fleksibilitas, rata-rata jarak jangkauan anak-anak meningkat dari 15 cm menjadi 22 cm, mencerminkan peningkatan signifikan dalam kemampuan kelenturan. Hasil kuesioner SDQ menunjukkan skor keseluruhan pada kelompok intervensi menurun dari 16 menjadi 12, yang menunjukkan penurunan tingkat masalah mental. Dimensi kompetensi sosial mencatat peningkatan yang signifikan dengan skor rata-rata naik dari 6 menjadi 8, menunjukkan perbaikan kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya dan pelatih selama kegiatan senam. Kelompok kontrol, meskipun tetap terlibat dalam aktivitas fisik biasa, hanya mengalami perubahan yang marginal dan tidak signifikan pada semua variabel yang diukur.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menguatkan bukti bahwa senam merupakan aktivitas fisik yang efektif untuk meningkatkan kebugaran tubuh pada anak-anak. Peningkatan pada daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa program senam yang diterapkan mampu mengoptimalkan fungsi-fungsi fisik utama. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya oleh [referensi penelitian lain], yang menyebutkan bahwa aktivitas senam terstruktur dapat meningkatkan komponen kebugaran tubuh, khususnya pada anak-anak usia sekolah dasar. Selain itu, manfaat senam terhadap kesehatan mental juga terlihat jelas dalam penelitian ini. Penurunan masalah emosional dan perilaku pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa senam dapat membantu anak-anak mengelola stres dan meningkatkan pengendalian emosi. Aktivitas fisik selama senam juga membantu merangsang produksi hormon endorfin, yang diketahui memiliki efek positif terhadap suasana hati dan kesejahteraan mental. Temuan ini mendukung teori yang diajukan oleh (Mulyana, Sunengsih, et al., 2024) mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan peningkatan kesehatan mental pada anak. Peningkatan kompetensi sosial pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa senam, terutama yang dilakukan secara kelompok, dapat menjadi media untuk melatih interaksi sosial. Selama senam, anak-anak berkesempatan untuk bekerja sama, berkomunikasi, dan saling mendukung, yang secara tidak langsung memperkuat keterampilan sosial mereka. Hal ini relevan dengan penelitian (Zulfah et al., 2024), yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik berbasis kelompok dapat meningkatkan keterampilan sosial dan rasa percaya diri anak. Temuan ini menunjukkan bahwa senam sebagai bentuk aktivitas fisik terstruktur memberikan stimulus yang efektif untuk meningkatkan kebugaran fisik anak. Peningkatan daya tahan kardiorespirasi yang signifikan mendukung literatur sebelumnya yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi dapat memperbaiki efisiensi sistem kardiovaskular pada anak-anak. Aktivitas ini meningkatkan aliran oksigen dalam tubuh, yang tidak hanya bermanfaat bagi fungsi tubuh secara keseluruhan tetapi juga mendukung fungsi kognitif. Pada aspek kekuatan otot, peningkatan hasil *sit-up* dan *push-up* menunjukkan bahwa senam membantu memperkuat otot inti dan otot ekstremitas atas, yang merupakan fondasi penting untuk mendukung postur tubuh dan aktivitas sehari-hari. Selain itu, peningkatan fleksibilitas menunjukkan bahwa senam mampu meningkatkan kelenturan otot dan persendian, yang tidak hanya bermanfaat untuk kebugaran tetapi juga mengurangi risiko cedera pada anak-anak.

Pada aspek kesehatan mental, penurunan skor masalah emosional dan perilaku menunjukkan bahwa aktivitas senam memberikan efek terapeutik. Aktivitas fisik yang teratur diketahui meningkatkan produksi hormon serotonin dan endorfin, yang dapat membantu mengurangi gejala stres dan kecemasan pada anak-anak (Azmi et al., 2024). Lebih jauh lagi, peningkatan skor kompetensi sosial menunjukkan bahwa senam memberikan pengalaman positif bagi anak-anak dalam berinteraksi dengan teman-teman mereka, baik melalui kerja sama dalam kelompok maupun dorongan untuk saling mendukung. Hasil ini juga relevan dengan teori tentang efek psikososial aktivitas fisik, di mana interaksi sosial yang terjadi selama senam dapat membantu membangun rasa percaya diri dan keterampilan interpersonal (Iriani & Salman, 2024). Temuan ini menegaskan bahwa senam dapat menjadi media yang inklusif untuk mendorong anak-anak yang mungkin memiliki keterbatasan dalam berpartisipasi dalam olahraga yang lebih kompetitif. Dari perspektif pendidikan, manfaat sosial dan psikologis dari senam memperkuat argumen bahwa kegiatan fisik terstruktur seperti senam sangat penting dalam pendidikan anak usia sekolah dasar. Aktivitas fisik tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan sosial, emosional, dan psikologis anak (Azmi et al., 2024). Program senam yang dirancang dengan baik dan dilaksanakan secara

teratur dapat berfungsi sebagai sarana pengembangan holistik, yang mendukung anak-anak untuk tumbuh menjadi individu yang sehat, aktif, dan memiliki keterampilan sosial yang baik (Melia Riski, 2022). Namun, penelitian ini juga mencatat beberapa keterbatasan, seperti sampel yang relatif kecil dan cakupan wilayah yang terbatas pada satu sekolah. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian di masa depan melibatkan berbagai sekolah dan latar belakang sosial-ekonomi yang lebih beragam untuk memberikan generalisasi yang lebih luas. Selain itu, durasi intervensi yang lebih panjang juga perlu dipertimbangkan untuk mengevaluasi efek jangka panjang senam terhadap kebugaran dan kesehatan mental anak.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa senam memiliki manfaat yang signifikan untuk meningkatkan kebugaran tubuh dan kesehatan mental pada anak sekolah dasar di MIS Parmiyatu Wasaadah. Program senam yang dilakukan secara terstruktur selama 3 hari memberikan dampak positif terhadap berbagai aspek kebugaran fisik, termasuk peningkatan daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Anak-anak yang mengikuti program senam menunjukkan peningkatan performa fisik yang jauh lebih signifikan dibandingkan dengan anak-anak yang tidak menjalani intervensi serupa. Selain itu, senam juga terbukti bermanfaat dalam mendukung kesehatan mental anak-anak. Penurunan masalah emosional, masalah perilaku, dan hiperaktivitas, serta peningkatan kompetensi sosial, menunjukkan bahwa senam dapat membantu anak-anak mengelola emosi dan meningkatkan interaksi sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa senam tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai media untuk mengembangkan keseimbangan mental dan emosional pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aka, B. A. (2009). Cerdas dan bugar dengan senam lantai. Grasindo.
- Azmi, M., Illahi, M. R., & Ramadhani, R. S. (2024). Menggali Hikmah Olahraga dalam Kehidupan Beragama Islam. *Islamic Education*, 3(2), 304–315.
- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & Cs, A. (2023). Peran pendidikan jasmani dalam pengembangan motorik kasar pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7, 2538–2546.
- Iriani, S. Z. A., & Salman, S. (2024). Menggali Potensi Senam dan Ritmik dalam Pengembangan Keterampilan Motorik. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(4), 10.
- Melia Riski, K. (2022). Pelaksanaan Kegiatan Senam Dalam Mengembangkan Fisik Anak Di Taman Kanak-kanak Pertiwi I Kota Padang. In *Anak Usia Raudhatul Atfhal* (Vol. 3, Issue 2).
- Mulyana, A., Adriawan, A. N. A., Safitri, A., Dwitami, D., Melisa, D. C., Hanapih, F. N., Khotimah, H. H., & Mansyur, L. S. A. S. (2024). Efektivitas Gerakan Senam Dasar dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 3078–3085.
- Mulyana, A., Sunengsih, D., Alfiani, D., Khotimah, H., Erina, S. O., Aprillia, S., & Novianingsih, S. R. D. (2024). Implementasi Kegiatan Fisik Pada Kegiatan Senam Untuk Menstimulasi Perkembangan Fisik Pada Anak Sekolah Dasar. *Bhinneka: Jurnal Bintang Pendidikan Dan Bahasa*, 2(3), 212–222.
- Safitri, K. N., Irdhillah, S., Deskia, M., Naufaldy, M. F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., Triwanvi, S., & Mulyana, A. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56.

- Suriani, I., Syahira, S., Darmawan, S., Suryanti, A. F., & Iyai, R. (2024a). Pelatihan Senam Sehat Bagi Anak-Anak di Kampung Manggupi. *JURNAL CEMERLANG: Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(2), 329–336.
- Zulfah, A. N., Rohmah, N., & Mufaroah, M. (2024). Peran Senam Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Di Kb Nurul Islam. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 7(4), 11–20.