

## Kesehatan Siswa yang Optimal: Senam Sehat sebagai Pondasi Utama di Lingkungan Sekolah

Andi Muhammad Syahril

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar  
Syahrilmks04@gmail.com

### ABSTRAK

Artikel ini mengeksplorasi peran penting senam sehat sebagai pondasi utama untuk meningkatkan kesehatan siswa di lingkungan sekolah. Senam sehat tidak hanya membantu meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental dan kesejahteraan holistik siswa. Dengan fokus pada kegiatan senam sehat di lingkungan sekolah, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki metode kegiatan yang efektif, hasil yang dapat dicapai, serta dampaknya terhadap kesehatan siswa secara keseluruhan.

**Kata kunci:** *Senam Sehat, Kesehatan Siswa, Lingkungan Sekolah, Kesejahteraan Holistik, Aktivitas Fisik*

### ABSTRACT

*This article explores the important role of healthy exercise as the main foundation for improving student health in the school environment. Healthy exercise not only helps improve physical fitness, but also has a positive impact on students' mental health and holistic well-being. With a focus on healthy exercise activities in the school environment, this research aims to investigate effective activity methods, the results that can be achieved, and their impact on students' overall health.*

**Keyword:** *Healthy Exercise, Student Health, School environment, Holistic Wellbeing, Physical Activity*

## PENDAHULUAN

Kesehatan siswa adalah fondasi penting dalam mencapai perkembangan pendidikan yang holistik. Keberhasilan siswa tidak hanya tergantung pada kemampuan akademis mereka, tetapi juga pada kondisi kesehatan fisik dan mental yang optimal (Anisa et al., 2021). Oleh karena itu, penekanan pada upaya meningkatkan kesehatan siswa menjadi semakin mendesak. Dalam kerangka ini, senam sehat muncul sebagai solusi yang menjanjikan di lingkungan sekolah. Aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memiliki dampak positif pada kesejahteraan holistik siswa. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran dan efektivitas senam sehat sebagai pondasi utama di lingkungan sekolah, dengan merinci metode kegiatan dan mengulas hasil serta pembahasan yang muncul dari penelitian ini.

Kesehatan siswa tidak hanya melibatkan dimensi fisik, tetapi juga dimensi mental dan sosial (Sudradjat et al., 2023). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa senam sehat memiliki korelasi positif dengan peningkatan mood, konsentrasi, dan interaksi sosial siswa. Dengan melibatkan siswa dalam kegiatan fisik yang menyenangkan dan bermakna, senam sehat dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan kesehatan secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian ini akan menyajikan metode kegiatan yang digunakan dalam menerapkan program senam sehat di lingkungan sekolah, mencakup struktur program, partisipasi siswa, dan pengukuran dampak pada kesehatan fisik dan mental mereka.

## METODE KEGIATAN

Implementasi program senam sehat di sekolah memerlukan perencanaan dan pelaksanaan yang matang (Putri & Diah, 2023). Program ini melibatkan kolaborasi antara staf pengajar, tenaga email : [lepalepa@unm.ac.id](mailto:lepalepa@unm.ac.id)

kesehatan, dan siswa. Pertama-tama, dibuatlah struktur program yang mencakup jenis-jenis senam, durasi, dan frekuensi pelaksanaan. Para instruktur yang terlatih dalam kebugaran fisik dan pengembangan kesehatan mental dilibatkan untuk memberikan panduan yang sesuai. Dalam pelaksanaannya, partisipasi siswa menjadi fokus utama, dan berbagai strategi motivasi diterapkan untuk meningkatkan tingkat kehadiran dan keterlibatan.

Melalui survei awal, observasi, dan sesi wawancara, data dikumpulkan untuk mengevaluasi dampak program senam sehat pada kesehatan siswa. Pengukuran melibatkan parameter fisik seperti tingkat kebugaran, indeks massa tubuh, dan tekanan darah, serta variabel psikologis seperti tingkat stres dan motivasi belajar. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan analisis statistik untuk mengidentifikasi perubahan signifikan sebelum dan setelah pelaksanaan program. Pendekatan kualitatif juga digunakan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman dan persepsi siswa terhadap kegiatan senam sehat.

## HASIL & PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat kebugaran fisik siswa yang terlibat dalam program senam sehat. Pengukuran indeks massa tubuh (IMT) menunjukkan penurunan yang konsisten, menandakan adanya perbaikan dalam komposisi tubuh siswa. Selain itu, peningkatan daya tahan kardiorespirasi diamati melalui tes kebugaran fisik yang mencakup aktivitas aerobik. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa senam sehat dapat meningkatkan kapasitas kardiorespirasi siswa, yang pada gilirannya berkontribusi pada kesehatan jantung dan paru-paru (Priono et al., 2022).

Pembahasan lebih lanjut menyoroti bahwa kegiatan senam sehat juga memiliki dampak positif pada aspek kesehatan mental siswa (Swardiyasa, 2022). Survei terhadap tingkat stres menunjukkan penurunan yang signifikan setelah partisipasi dalam program senam sehat. Siswa melaporkan bahwa kegiatan ini memberikan outlet positif untuk melepaskan stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Analisis kualitatif mendukung temuan ini dengan menyoroti pengalaman positif siswa dalam mengeksplorasi berbagai gerakan senam sehat yang kreatif, menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental yang positif.



Gambar 1. Foto kegiatan senam sehat

Selanjutnya, terlihat peningkatan motivasi belajar siswa yang terlibat dalam kegiatan senam sehat. Para siswa melaporkan peningkatan energi dan semangat, yang tercermin dalam partisipasi aktif dalam kegiatan akademis dan ekstrakurikuler. Hasil ini sejalan dengan teori bahwa aktivitas fisik dapat merangsang pelepasan neurotransmitter yang memengaruhi mood dan motivasi, sehingga berpotensi meningkatkan kinerja akademis siswa.

Namun, perlu diperhatikan bahwa keberlanjutan program senam sehat memerlukan dukungan berkelanjutan dari pihak sekolah dan partisipasi aktif siswa. Pembahasan juga membahas potensi hambatan dan tantangan yang mungkin dihadapi, seperti kurangnya fasilitas atau kurangnya pemahaman tentang manfaat jangka panjang dari kegiatan ini. Oleh karena itu, untuk menjaga hasil positif dan memastikan dampak jangka panjang, perlu adanya komitmen yang kuat dari seluruh komunitas sekolah dan upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya senam sehat dalam meningkatkan kesehatan siswa secara menyeluruh.

## KESIMPULAN & SARAN

Senam sehat dapat dianggap sebagai pondasi utama untuk mencapai kesehatan siswa yang optimal di lingkungan sekolah. Integrasi kegiatan senam sehat dalam kurikulum sekolah dapat memberikan manfaat besar bagi kesejahteraan siswa secara menyeluruh.

Diperlukan dukungan lebih lanjut dari pihak sekolah, guru, dan orang tua untuk memastikan keberlanjutan dan keberhasilan program senam sehat. Pelatihan bagi guru dan staf sekolah perlu ditingkatkan untuk memahami dan mengimplementasikan kegiatan senam sehat dengan efektif. Selain itu, advokasi dan penyuluhan kepada orang tua perlu ditingkatkan agar mereka dapat mendukung kegiatan senam sehat di rumah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, Nurul, Ramadan, H., & Zaka. (2021). Peran Kepala Sekolah dan Guru dalam Menumbuhkan Perilaku Hidup Sehat pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5, 2263–2269.
- Priono, Joko, Rahman, Arief, Stevani, & Margaret. (2022). Sosialisasi Pola Hidup Sehat dan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Pada Siswa SMK Negeri 1 Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai. *Journal Liaison Academia and Society*, 2, 125–131.
- Putri, & Diah. (2023). PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI WARGA DESA DUSUN 8 (DELAPAN) WONODADI PRINGSEWU DENGAN MELAKSANAKAN SENAM BERSAMA. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu( ABDI KE UNGU)*, 5, 121–124.
- Sudradjat, Agus, Fatihah, Dian, Kusdiantini, Andini, Fitriyani, Sani, Ariani, & Nurul. (2023). No Title. *PADMA*, 3, 148–159.
- Swardiyasa. (2022). Pengaruh olahraga tim dalam memotivasi belajar senam kebugaran jasmani: kasus model pembelajaran team battle. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 2, 11–27.