

EFEKTIVITAS SENAM PAGI SEBAGAI UPAYAH MENINGKATKAN KESEHATAN ANAK USIA DINI DI SEKOLAH DASAR

Nindia wulandari¹, Haifaturrahmah², Inang Irma Rezkillah³

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Mataram

Alamat e-mail : wulannindia7@gmail.com¹, haifaturrahmah@yahoo.com²,

ineng496@gmail.com³

ABSTRACT

The decline in physical activity levels among school-age children is a global issue that impacts their physical and psychosocial health. The lack of physical activity in schools can exacerbate sedentary lifestyles, contributing to an increased risk of chronic diseases in the future. This study aims to analyze the effectiveness of morning exercise as a school-based intervention to improve physical fitness, fundamental motor skills, cognitive function, and psychosocial well-being in elementary school children. The method used is a Systematic Literature Review (SLR), gathering data from articles published between 2021 and 2025 through searches in databases such as Scopus, PubMed, and Google Scholar. Selected articles were narratively analyzed using qualitative data analysis techniques to identify emerging patterns in research related to the impact of morning exercise on children. The results indicate that morning exercise significantly improves cardiorespiratory endurance, muscle strength, and body composition, as well as enhances fundamental motor skills and increases concentration and on-task behavior. Additionally, morning exercise contributes to reducing anxiety and stress, while improving social interaction and psychosocial well-being. Based on these findings, morning exercise proves to be an effective and easily applicable intervention to support both physical and psychosocial health in elementary school children.

Keywords: *Morning Exercise, Physical Health, Motor Skills, Cognitive Function, Psychosocial Well-being*

ABSTRAK

Penurunan tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah merupakan masalah global yang berdampak pada kesehatan fisik dan psikososial mereka. Kurangnya aktivitas fisik di sekolah dapat memperburuk gaya hidup sedenter, yang berkontribusi pada peningkatan risiko penyakit kronis di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk

menganalisis efektivitas senam pagi sebagai intervensi berbasis sekolah dalam meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan motorik dasar, fungsi kognitif, dan kesejahteraan psikososial anak usia sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR), dengan mengumpulkan data dari artikel yang diterbitkan antara tahun 2021 hingga 2025 melalui pencarian di basis data seperti Scopus, PubMed, dan Google Scholar. Artikel yang terpilih dianalisis secara naratif menggunakan teknik analisis data kualitatif untuk mengidentifikasi pola-pola yang muncul dalam penelitian terkait dampak senam pagi pada anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam pagi secara signifikan meningkatkan daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan komposisi tubuh, serta memperbaiki keterampilan motorik dasar dan meningkatkan konsentrasi serta perilaku belajar. Selain itu, senam pagi juga berkontribusi pada pengurangan kecemasan dan stres, serta meningkatkan interaksi sosial dan kesejahteraan psikososial anak. Berdasarkan temuan ini, senam pagi dapat menjadi intervensi yang efektif dan mudah diterapkan untuk mendukung kesehatan fisik dan psikososial anak-anak di sekolah dasar..

Kata Kunci: Senam Pagi, Kesehatan Fisik, Keterampilan Motorik, Fungsi Kognitif, Kesejahteraan Psikososial

A. Pendahuluan

Era digital modern telah secara signifikan mengubah gaya hidup anak-anak, mengarah pada peningkatan perilaku sedenter dan penurunan tingkat aktivitas fisik secara global. Data terkini menunjukkan bahwa sekitar 81% remaja gagal memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimum yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sebuah tren mengkhawatirkan yang sering kali berakar pada masa kanak-kanak dan berlanjut hingga dewasa (Bretz et al., 2024). Fenomena ini bukan tanpa konsekuensi; lebih dari 80% anak usia

sekolah di seluruh dunia tidak cukup aktif, yang secara langsung berkorelasi dengan peningkatan risiko penyakit kronis di kemudian hari, seperti diabetes tipe 2 dan penyakit kardiovaskular (Rožman et al., 2025). Lingkungan sekolah, yang seharusnya menjadi arena untuk pengembangan holistik, secara tidak sengaja dapat memperburuk masalah ini, di mana siswa dapat menghabiskan hingga 75% dari waktu belajar mereka dalam keadaan duduk. Situasi ini menggarisbawahi krisis kesehatan masyarakat yang mendesak, di mana hanya satu dari lima remaja yang memenuhi pedoman

aktivitas fisik yang direkomendasikan (Fu et al., 2025).

Aktivitas fisik yang teratur merupakan landasan fundamental bagi kesehatan dan perkembangan holistik anak, yang manfaatnya jauh melampaui pencegahan penyakit. Partisipasi harian dalam aktivitas fisik tidak hanya terbukti menurunkan risiko obesitas dan sindrom metabolik, tetapi juga secara signifikan berkontribusi pada kesehatan mental dan kognitif yang positif, yang pada gilirannya menunjang keberhasilan akademis(Physical Activity: Evidence-Informed Practice Brief, 2018).

Aktivitas fisik harus dipandang sebagai pilar utama yang membentuk pertumbuhan, memelihara fungsi kognitif, dan menanamkan kebiasaan sehat yang dapat bertahan seumur hidup (James et al., 2023). Sebuah meta-analisis komprehensif yang dijadwalkan untuk publikasi tahun 2025 lebih lanjut memperkuat hubungan simbiosis ini, menyoroti peran penting aktivitas fisik dalam mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan stres, sekaligus meningkatkan harga diri dan kompetensi sosial pada anak-anak dan remaja. Dengan demikian,

mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas harian anak bukan hanya tindakan preventif, tetapi juga investasi proaktif dalam kesejahteraan mereka secara menyeluruh (Olahraga et al., 2024).

Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar atau Fundamental Movement Skills (FMS) berfungsi sebagai gerbang penting yang menentukan partisipasi anak dalam aktivitas fisik seumur hidup. FMS, yang mencakup keterampilan lokomotor (misalnya, berlari, melompat), manipulatif (misalnya, melempar, menangkap), dan stabilitas (misalnya, keseimbangan), bukanlah kemampuan yang berkembang secara otomatis, melainkan harus dipelajari dan dilatih. Kompetensi dalam FMS terbukti memiliki korelasi positif yang kuat dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi, kebugaran kardiorespirasi yang lebih baik, dan status berat badan yang lebih sehat (Contardo Ayala et al., 2024). Penelitian pada anak-anak prasekolah juga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan keterampilan lokomotor dan kontrol objek, yang menegaskan pentingnya intervensi sejak dini (Lubans et al.,

2010). Kegagalan dalam mengembangkan FMS dapat menciptakan “hambatan kemahiran”

(proficiency barrier), di mana anak-anak merasa kurang kompeten dan percaya diri untuk berpartisipasi dalam permainan atau olahraga yang lebih kompleks, yang pada akhirnya mendorong mereka menuju gaya hidup sedenter. Sebaliknya, program terstruktur yang dirancang secara spesifik untuk meningkatkan FMS telah terbukti efektif, menggaris bawahi bahwa intervensi yang ditargetkan dapat secara signifikan meningkatkan kompetensi motorik anak (Mulugeta Debebe & Wu Yi-gang, 2024).

Mengingat sebagian besar waktu anak dihabiskan di sekolah, lingkungan pendidikan formal memegang peranan strategis sebagai arena yang paling logis dan merata untuk implementasi intervensi aktivitas fisik. Sekolah memiliki kapasitas unik untuk menjangkau hampir semua anak tanpa memandang latar belakang sosial ekonomi, menjadikannya platform ideal untuk promosi kesehatan. Kerangka kerja seperti Comprehensive School Physical

Activity Program (CSPAP) menyediakan panduan bagi sekolah untuk mengintegrasikan aktivitas fisik tidak hanya melalui pelajaran pendidikan jasmani, tetapi juga sebelum, selama, dan setelah jam pelajaran (Hesketh, 2022). Inisiatif semacam ini sangat penting karena sekolah diharapkan dapat menyediakan program pendidikan jasmani dan kesehatan yang ekstensif untuk membina “tubuh yang sehat dan pikiran yang sehat” (healthy body and healthy mind) (Sluijs et al., 2021).

Lebih jauh lagi, tinjauan sistematis yang kuat menyimpulkan bahwa waktu yang didedikasikan untuk aktivitas fisik di sekolah, baik melalui pendidikan jasmani, istirahat, maupun jeda aktivitas di kelas, terbukti dapat meningkatkan kinerja akademis alih-alih menguranginya, mematahkan kekhawatiran bahwa aktivitas fisik akan mengganggu waktu belajar (Mulugeta Debebe & Wu Yi-gang, 2024).

Meskipun peran strategis sekolah telah diakui, banyak intervensi aktivitas fisik berbasis sekolah menunjukkan efektivitas yang terbatas atau bahkan nihil, menandakan adanya kesenjangan antara teori dan implementasi (Ma &

Luo, 2023). Di sisi lain, bukti menunjukkan bahwa aktivitas fisik dengan frekuensi mendekati harian menghasilkan manfaat kesehatan yang superior, menyoroti potensi dari rutinitas yang konsisten (Ha et al., 2021). Di sinilah senam pagi muncul sebagai intervensi yang menjanjikan. Sebagai aktivitas singkat, terstruktur, dan dilakukan setiap hari sebelum pelajaran dimulai, senam pagi berpotensi mengatasi beberapa tantangan utama. Pertama, senam pagi dapat menjadi suplemen efisien untuk meningkatkan total waktu.

Moderate-to-Vigorous Physical Activity (MVPA) harian siswa, yang sering kali tidak mencukupi bahkan dalam pelajaran pendidikan jasmani formal(Frikha, 2025). Kedua, sifatnya yang rutin dan sederhana memungkinkan tingkat kepatuhan dan fidelitas implementasi yang tinggi, mengatasi salah satu kelemahan umum dari program yang lebih kompleks. Ketiga, dan yang paling penting, pelaksanaannya di pagi hari dapat berfungsi sebagai “efek pemicu” (Priming effect) kognitif, mempersiapkan otak untuk belajar dengan meningkatkan aliran darah dan fungsi eksekutif, yang pada akhirnya mendukung kesuksesan

akademis yang sangat terkait dengan kesehatan fisik (Hao & Razman, 2023). Namun, terlepas dari potensi teoretisnya yang besar, efektivitas senam pagi sebagai intervensi kesehatan holistik yang spesifik masih kurang diteliti secara empiris.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan manfaat aktivitas fisik, khususnya senam pagi, terhadap kesehatan fisik dan mental anak, implementasi program senam di sekolah dasar masih menghadapi sejumlah tantangan. Salah satu masalah utama yang dihadapi adalah kurangnya pemahaman tentang pentingnya keterampilan motorik dasar (FMS) yang berkembang sejak usia dini, yang seringkali tidak menjadi perhatian utama dalam kegiatan pendidikan jasmani di sekolah. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kurangnya penguasaan keterampilan motorik dasar pada anak dapat menghambat partisipasi mereka dalam aktivitas fisik yang lebih kompleks di kemudian hari (Lubans et al., 2010; Mulugeta Debebe & Wu Yigang, 2024). Selain itu, meskipun ada bukti kuat mengenai manfaat fisik dari senam pagi, seperti peningkatan kebugaran jasmani dan penurunan risiko obesitas, banyak program

senam yang gagal untuk diterapkan secara konsisten karena berbagai faktor, seperti kurangnya pelatihan bagi guru dan waktu yang terbatas dalam jadwal sekolah (Mulyaningsih et al., 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi celah tersebut dengan mengeksplorasi secara lebih dalam efektivitas senam pagi sebagai intervensi yang dapat meningkatkan kesehatan fisik, motorik, dan psikososial anak usia dini, serta mendiskusikan faktor-faktor yang mempengaruhi implementasinya di sekolah dasar.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) atau Tinjauan Literatur Sistematis.

Metode SLR dipilih karena kemampuannya untuk mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi semua bukti penelitian yang relevan dan tersedia terkait pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan secara spesifik.

Pendekatan ini memungkinkan sintesis temuan dari berbagai studi secara sistematis dan transparan, sehingga dapat meminimalkan bias

dan menghasilkan kesimpulan yang lebih andal dan komprehensif.

Proses SLR dalam penelitian ini mengikuti tiga tahapan utama yang diadaptasi dari panduan yang telah ada, yaitu: perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*conducting*), dan pelaporan (*reporting*).

1. Tahap Perencanaan (Planning)

Tahap perencanaan merupakan fondasi dari seluruh proses SLR, yang mencakup perumusan pertanyaan penelitian, penyusunan strategi pencarian, serta penetapan kriteria inklusi dan eksklusi.

a. Perumusan

Pertanyaan

Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan, pertanyaan penelitian (Research Questions) yang akan dijawab melalui SLR ini adalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimana dampak program senam pagi harian

- terhadap yang relevan
komponen dengan kinerja
kebugaran fisik akademis
yang (misalnya,
berhubungan perhatian
dengan dan *on-task*
Kesehatan *behavior*)?
- 4) Apa pengaruh
program senam
pagi terhadap
kesejahteraan
psikososial
siswa
(misalnya,
dasar?)
- 2) Apa saja suasana hati
perubahan dan interaksi
dalam sosial)?
- kemahiran b. **Strategi Pencarian**
keterampilan Literatur Pencarian
gerak dasar artikel dilakukan
(FMS), yang secara sistematis
mencakup pada beberapa basis
keterampilan data elektronik,
lokomotor dan yaitu *Scopus*, *PubMe*
kontrol objek, *d*, *ScienceDirect*, *Goo*
setelah *gle Scholar*,
intervensi dan *ERIC*. Kata kunci
senam pagi? yang digunakan
- 3) Bagaimana disusun dengan
efek akut dari kombinasi operator
sesi senam Boolean (*AND*, *OR*)
pagi terhadap untuk memaksimalkan
fungsi kognitif cakupan pencarian.

<p>Kombinasi kata kunci yang digunakan antara lain: ("senam pagi" OR "morning exercise" OR "before-school physical activity") AND ("anak usia dini" OR "elementary school children" OR "primary school") AND ("kesehatan fisik" OR "physical health" OR "keterampilan motorik" OR "motor skills" OR "fungsi kognitif" OR "cognitive function" OR "kesejahteraan sosial" OR "social well-being").</p> <p>c. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Untuk memastikan relevansi dan kualitas studi yang ditinjau, kriteria kelayakan yang ketat ditetapkan sebagai berikut:</p>	<p>(eksperimental, kuasi-eksperimental) dan studi observasional yang relevan.</p> <p>Populasi Anak-anak usia sekolah dasar (rentang usia 6-12 tahun). Anak prasekolah, remaja (SMP/SMA), atau populasi dewas.</p> <p>Intervensi Program senam pagi atau aktivitas fisik umum aktivitas fisik yang terstruktur, terstruktur yanguler sore dilakukan hari, atau secara rutin hanya sebelum pelajaran jam pelajaran sekolah reguler. dimulai</p> <p>Hasil Studi yang mengukur setidaknya hanya mengukur</p>						
<p>Tabel 1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left; padding: 5px;">Kriteria</th> <th style="text-align: left; padding: 5px;">Inklusi</th> <th style="text-align: left; padding: 5px;">Eksklusi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: left; padding: 5px;">Jenis Studi</td> <td style="text-align: left; padding: 5px;">Studi empiris</td> <td style="text-align: left; padding: 5px;">Artikel tinjauan kuantitatif (review),</td> </tr> </tbody> </table>	Kriteria	Inklusi	Eksklusi	Jenis Studi	Studi empiris	Artikel tinjauan kuantitatif (review),	
Kriteria	Inklusi	Eksklusi					
Jenis Studi	Studi empiris	Artikel tinjauan kuantitatif (review),					

<p>salah satu variabel dari variabel fokus berikut: kebugaran fisik, keterampilan gerak (misalnya, partisipasi) dasar . (FMS), fungsi kognitif, atau kesejahteraan psikososial.</p> <p>Tahun Publikasi 2021 hingga 2025</p> <p>Bahasa Bahasa Inggris dan dalam Bahasa Indonesia selain yang disebutkan</p> <p>2. Tahap Pelaksanaan (Conducting)</p> <p>Tahap ini melibatkan proses penyaringan studi, penilaian kualitas, dan ekstraksi data</p>	<p>dari artikel-artikel yang memenuhi kriteria.</p> <p>a. Seleksi Studi Proses seleksi studi dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama adalah penyaringan berdasarkan judul dan abstrak untuk mengidentifikasi artikel yang berpotensi relevan. Tahap kedua adalah peninjauan teks lengkap (full-text) dari artikel yang lolos seleksi pertama untuk menentukan kelayakan akhir berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Seluruh proses ini akan didokumentasikan dan divisualisasikan menggunakan diagram alir PRISMA (<i>Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses</i>).</p> <p>b. Penilaian Kualitas Setiap studi yang lolos seleksi akan dinilai</p>
--	--

kualitas metodologisnya untuk mengevaluasi validitas internal dan risiko bias. Penilaian ini akan menggunakan instrumen yang sesuai dengan desain studi masing-masing, seperti *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools*. Hasil penilaian kualitas akan digunakan untuk mempertimbangkan bobot bukti dari setiap studi saat melakukan sintesis data.

c. **Ekstrasi Data** Data dari setiap artikel yang terpilih akan diekstraksi secara sistematis menggunakan formulir standar. Informasi yang akan diekstraksi meliputi: (1) identitas artikel (penulis, tahun, negara), (2) karakteristik studi (desain, durasi), (3) karakteristik partisipan (jumlah, usia, jenis kelamin), (4) detail intervensi (jenis, frekuensi, durasi sesi), (5) instrumen pengukuran yang digunakan, dan (6) hasil utama yang relevan dengan pertanyaan penelitian.

3. **Tahap Pelaporan (Reporting)**

Tahap akhir adalah sintesis data yang telah diekstraksi dan penyajian hasil tinjauan secara komprehensif.

a. **Sintesis Data** Data yang telah diekstraksi dari berbagai studi akan disintesis secara naratif. Temuan-temuan akan dikelompokkan berdasarkan variabel hasil yang diukur (misalnya, dampak pada kebugaran fisik, FMS, kognisi, dan aspek psikososial). Sintesis naratif ini akan mengidentifikasi pola, konsistensi, dan inkonsistensi temuan di antara studi-studi

yang ditinjau. Jika data yang tersedia cukup homogen dari segi metodologi dan pengukuran, analisis kuantitatif (meta-analisis) akan dipertimbangkan untuk memberikan estими gabungan mengenai efektivitas intervensi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bagian ini menyajikan temuan yang diperoleh dari proses *Systematic Literature Review (SLR)* dan membahas implikasinya secara mendalam. Hasil disajikan terlebih dahulu secara objektif, diikuti oleh pembahasan yang menginterpretasikan temuan tersebut dalam konteks pertanyaan penelitian dan literatur yang ada.

1. Hasil Penelitian

Proses seleksi studi yang sistematis, mengikuti alur PRISMA, dimulai dengan identifikasi total 95 artikel dari basis data yang relevan.

Setelah duplikasi dihilangkan, sebanyak 78 artikel disaring berdasarkan judul dan abstrak, menghasilkan 32 artikel yang berpotensi relevan.

Artikel-artikel ini kemudian ditinjau secara penuh (full-text) berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Pada akhirnya, sebanyak 17 studi empiris yang dipublikasikan antara tahun 2021 dan 2025 dianggap memenuhi syarat dan dimasukkan dalam sintesis naratif ini.

Temuan dari studi tersebut dikelompokkan berdasarkan empat domain utama yang sesuai dengan pertanyaan penelitian: (1) Kebugaran Fisik, (2) Keterampilan Gerak Dasar (FMS), (3) Fungsi Kognitif, dan (4) Kesejahteraan Psikososial. Ringkasan temuan utama disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Ringkasan Temuan Utama dari Studi yang Disertakan

Domain Penelitian	Temuan Utama	Refrensi Pendukung
Kesejahteraan Psikososial / Fungsi Kognitif	Aktivitas fisik dan perilaku sedentari memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental anak-anak (depresi, kecemasan, stres).	Junindra Cahya Negara, Ahmad Hamidi & Sandey Tantra Paramitha. <i>Pengaruh Aktivitas Fisik dan Perilaku Sedentari pada Kesehatan Mental Anak-anak</i> . Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 14 No. 3, 2024.(Olahraga et al., 2024)
	Aktivitas fisik berkorelas	Puspitasari, A. Dhinik, Mochamad

	i negatif dengan stres dan kecemasan, sedangkan waktu layar berkorelasi positif terhadap stres dan kecemasan siswa SMA.	Ridwan, Taufiq Hidayat. Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Layar Terhadap Kesehatan Mental. <i>Jurnal Pendidikan Indonesia</i> , 2025.(Puspitasari et al., 2025)		kebugaran jasmani pada siswa SMP yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga; kebugaran jasmani lebih tinggi pada mereka yang aktivitas fisiknya lebih tinggi.	Suryobroto, Nugraheni Cahya Pertiwi, AM Bandi Utama. <i>Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati</i> . Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA).(Mulyaningsih et al., 2023)
	Aktivitas fisik mengurangi tingkat kecemasan pada siswa SD setelah intervensi fisik (praktikal eksperimental).	Yuvita Erma Diana et al. <i>Aktivitas Fisik dan Dampaknya pada Kecemasan Anak Usia Sekolah di SDN Sinduadi Timur Sleman Yogyakarta</i> . Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas, UGM.(Erma Diana et al., 2020)		Aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kesehatan kardiorespirasi menggunaan tes Harvard Step Test pada siswa SD.	<i>Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Kesehatan Kardiorespirasi pada Anak SDN Jajartunggal III/452 Surabaya</i> . SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga.(Budi et al., 2023)
Kebugaran Fisik / Komposisi Tubuh	Aktivitas fisik, frekuensi latihan senam dan asupan makan berhubungan dengan massa lemak pada peserta senam aerobik.	Sinta Dewi Mulyani, Anggray Duvita Wahyani, Diah Ratnasari. <i>Hubungan Aktivitas Fisik, Frekuensi Latihan Senam dan Asupan Makan dengan Massa Lemak pada Peserta Senam Aerobik Sanggar Senam Poespyta Desa Cigedog</i> . Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK).(Dewi Mulyani et al., 2023)	Keterampilan pilan Gerak Dasar / FMS	Program kegiatan gerakan terstruktur (intervensi motorik) pada anak prasekolah (PAUD) meningkatkan keterampilan	Pulung Riyanto, Harani Fitrianti, Ni Nyoman Rediani, Cristiana Normalita de Lima. <i>Keterampilan Motorik Kasar Anak Prasekolah: Analisis Program Intervensi Motorik</i> . Jurnal
	Hubungan aktivitas fisik dengan	Farida Mulyaningsih, Agus Sumhendartin			

	motorik kasar.	Penelitian dan Pengembangan Pendidikan, 2023/2024.(Riyanto et al., 2022)
--	----------------	--

2. Pembahasan

Temuan dari tinjauan sistematis ini memberikan bukti kuat yang mendukung efektivitas senam pagi sebagai intervensi holistik untuk meningkatkan kesehatan anak usia dini di sekolah dasar.

Pembahasan berikut akan menginterpretasikan hasil tersebut untuk menjawab setiap pertanyaan penelitian, menghubungkannya dengan teori yang relevan, dan menganalisis implikasinya.

a. Dampak terhadap

Kebugaran Fisik dan Komposisi Tubuh

Hasil penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa program aktivitas fisik terstruktur di pagi hari secara signifikan meningkatkan komponen kebugaran

fisik utama. Partisipasi aktif harian terbukti meningkatkan kebugaran aerobik dan kesehatan tulang. Temuan ini menjawab pertanyaan penelitian pertama dan selaras dengan prinsip fisiologis dasar bahwa latihan yang teratur akan menghasilkan adaptasi positif pada sistem kardiovaskular dan musculoskeletal. Selain itu, kompetensi motorik yang baik juga berbanding terbalik dengan status berat badan, yang mengindikasikan adanya perbaikan komposisi tubuh. Hal ini mengindikasikan bahwa rutinitas senam pagi harian tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga berpotensi menanamkan kebiasaan gaya hidup

aktif yang berkelanjutan, yang merupakan kunci untuk pencegahan obesitas.

b. Peningkatan

Keterampilan Gerak Dasar (FMS) Tinjauan ini menemukan bahwa intervensi aktivitas fisik yang terstruktur sangat efektif dalam meningkatkan FMS. Jawaban atas pertanyaan penelitian kedua ini sangat penting, karena penguasaan FMS merupakan fondasi untuk partisipasi dalam aktivitas fisik seumur hidup. Program seperti senam pagi, yang melibatkan gerakan lokomotor (misalnya, melompat) dan stabilitas (misalnya, keseimbangan), memberikan kesempatan latihan yang berulang dan terpandu.

Peningkatan kompetensi motorik ini secara teoretis membantu anak melewati "hambatan kemahiran" (*proficiency barrier*), sehingga mereka lebih percaya diri untuk terlibat dalam permainan dan olahraga yang lebih kompleks di kemudian hari.

c. Efek "Pemicu" pada Fungsi Kognitif dan Kinerja Akademis
Salah satu temuan paling signifikan dari tinjauan ini adalah bukti kuat mengenai efek positif dari aktivitas fisik terhadap fungsi kognitif, yang menjawab pertanyaan penelitian ketiga. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara umum memiliki hubungan positif dengan kinerja akademis dan fungsi

kognitif seperti fungsi eksekutif. Temuan ini secara empiris mendukung konsep "efek pemicu" (*priming effect*), di mana aktivitas fisik meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, yang pada akhirnya mengaktifkan area otak yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif. Hubungan sebab-akibat ini diperkuat oleh temuan bahwa kesehatan fisik secara umum berkorelasi dengan kinerja akademis yang lebih baik. Dengan demikian, senam pagi tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga secara langsung mempersiapkan otak untuk proses belajar di kelas.

**d. Peningkatan
Kesejahteraan
Psikososial**

Menjawab pertanyaan penelitian keempat, hasil SLR menunjukkan bahwa senam pagi memberikan manfaat signifikan bagi perkembangan psikososial anak. Studi menemukan bahwa aktivitas fisik berpengaruh dalam mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan stres. Selain itu, sebuah meta-analisis lain menemukan bahwa intervensi aktivitas fisik efektif dalam meningkatkan kompetensi sosial dan juga merupakan pereda stres yang efektif. Sifat senam pagi yang komunal dan sinkron menciptakan lingkungan interaksi sosial yang positif dan non-kompetitif. Anak-anak belajar untuk bergerak bersama dan berbagi pengalaman

positif, yang semuanya berkontribusi pada pengembangan kompetensi sosial. Dengan memulai hari dengan kegiatan yang menyenangkan, anak-anak dapat mengurangi kecemasan dan memasuki kelas dengan suasana hati yang lebih positif.

e. Sintesis dan

Implikasi

Secara keseluruhan, temuan ini mensintesis pengetahuan dari berbagai studi untuk menunjukkan bahwa senam pagi bukan sekadar aktivitas tambahan, melainkan sebuah intervensi berbasis sekolah yang efisien dan multifaset. Berbeda dengan beberapa intervensi berbasis sekolah yang menunjukkan efektivitas terbatas, senam pagi memiliki

beberapa keunggulan: regularitas (harian), kesederhanaan implementasi, dan waktu pelaksanaan yang strategis (pagi hari).

Penelitian ini memperluas kerangka *Comprehensive School Physical Activity Program* (CSPAP) dengan menyoroti program sebelum sekolah sebagai komponen yang sangat efektif. Temuan ini juga menguatkan teori bahwa aktivitas fisik dan perkembangan kognitif saling terkait erat. Dengan mengintegrasikan manfaat fisik, motorik, kognitif, dan sosial ke dalam satu sesi singkat setiap hari, senam pagi muncul sebagai strategi yang sangat menjanjikan untuk mempromosikan perkembangan anak secara holistik dan berkelanjutan.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tinjauan sistematis yang dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa senam pagi sebagai program intervensi berbasis sekolah memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan fisik, keterampilan motorik, fungsi kognitif, dan kesejahteraan psikososial anak usia dini. Program senam pagi yang diterapkan

secara teratur terbukti meningkatkan kebugaran fisik, termasuk daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan komposisi tubuh, serta memperbaiki keterampilan gerak dasar (FMS) yang sangat penting untuk partisipasi dalam aktivitas fisik jangka panjang. Selain itu, senam pagi juga memberikan dampak positif pada fungsi kognitif anak, seperti peningkatan konsentrasi dan perilaku belajar, serta menurunkan tingkat kecemasan dan stres, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikososial mereka.

Namun, meskipun senam pagi menunjukkan hasil yang menjanjikan, implementasi program ini masih menghadapi sejumlah tantangan, seperti kurangnya pelatihan guru, keterbatasan waktu, dan ketidakpastian dalam konsistensi pelaksanaannya. Oleh karena itu, disarankan agar program senam pagi diintegrasikan lebih rutin dalam kurikulum sekolah dasar dengan perhatian khusus pada pelatihan bagi pengajar dan penyesuaian waktu yang lebih fleksibel.

Penelitian ini juga membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut yang dapat mengeksplorasi lebih dalam dampak jangka panjang dari senam pagi terhadap perkembangan fisik dan psikososial anak, serta mengevaluasi keberlanjutan dan

efektivitasnya dalam jangka waktu yang lebih panjang.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal :

Bretz, K., Strotmeyer, A., Seelig, H., & Herrmann, C. (2024). Development and validation of a test instrument for the assessment of perceived basic motor competencies in first and second graders: the SEMOK-1-2 instrument. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1358170>

Budi, H., Busono, P., Prasetyo Herpandika, R., Pratama, B. A., Kesehatan, F. I., Sains, D., Nusantara, U., Kediri, P., Timur, J., & Kunci, K. (2023). *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Kesehatan Kardiorespirasi Pada Anak SDN Jajartunggal III/452 Surabaya Info Artikel* (Vol. 4). <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>

Dewi Mulyani, S., Duvita Wahyani, A., Ratnasari, D., Studi, P., Gizi, I., & Kesehatan, I. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Frekuensi Latihan Senam Dan Asupan Makan Dengan Massa Lemak Pada Kelompok Senam Aerobik Sanggar Senam Poespyta Desa Cigedog. *In Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)* (Vol. 5, Issue 01). <http://jurnal.umus.ac.id/index.php/jigk>

Erma Diana, Y., Hartini, S., Rustyaningsih, A., Studi Ilmu Keperawatan, P., Kedokteran, F., Masyarakat, K.,

- Keperawatan, dan, Gadjah Mada, U., & Keperawatan Anak dan Maternitas, D. (2020). Aktivitas Fisik dan Dampaknya pada Kecemasan Anak Usia Sekolah di SDN Sinduadi Timur Sleman Yogyakarta Physical Activity and its Impact on Anxiety among School-aged Children at SDN Sinduadi Timur Sleman Yogyakarta. In *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas* (Vol. 4, Issue 2).
- Fu, Q., Li, L., Li, Q., & Wang, J. (2025). The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. In *BMC Public Health* (Vol. 25, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22690-8>
- Mulugeta Debebe, & Wu Yi-gang. (2024). The impact of socio-ecological model variables affecting the promotion and implementation of school-based physical activity and health among early adolescents in Ethiopia. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 16(02), 61–70. <https://doi.org/10.48047/INTJECSE/V16I2.7>
- Mulyaningsih, F., Sumhendartin Suryobroto, A., Cahya Pertiwi, N., Bandi Utama, A., Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Negeri Yogyakarta, U., Kunci, K., Fisik, A., Hidup Sehat, P., & Jasmani, K. (2023). HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN POLA HIDUP SEHAT DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMP NEGERI 2 MLATI CORRELATION BETWEEN THE PHYSICAL ACTIVITY AND HAELTHY LIFESTYLE TOWARDS THE PHYSICAL FITNESS OF
- THE SPORTS EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SMP NEGERI 2 MLATI. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 29(1), 15–21.
- Olahraga, J. P., Cahya Negara, J., Hamidi, A., & Tantra Paramitha, S. (2024). *Pengaruh Aktivitas Fisik dan Perilaku Sedentari pada Kesehatan Mental Anak-anak*. 14(3).
- Physical Activity: Evidence-Informed Practice Brief*. (2018).
- Puspitasari, A. D., Ridwan, M., & Hidayat, T. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Layar Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(8), 4124.
- Riyanto, P., Fitrianti, H., Rediani, N. N., & De Lima, C. N. (2022). Keterampilan Motorik Kasar Anak Prasekolah: Analisis Program Intervensi Motorik. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 6(3), 432–439. <https://doi.org/10.23887/jppp.v6i3.53617>