

EFEKTIVITAS GERAKAN SENAM PAGI TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS 5A SD SWASTA SANTO THOMAS 5 MEDAN

Joen Purba¹, Venia Maria Nainggolan², Rita A Togatorop³, Sri Ika Hutauruk⁴, Rahma Aulia Siregar⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Katolik Santo Thomas

Email: joen.purba@ust.ac.id¹, venianainggolan60@gmail.com², kahutaruk15@gmail.com³, ritaadeliat24@gmail.com⁴, aaliasiregar13@gmail.com⁵

Abstract: Learning concentration is the ability of students to fully focus their attention during the learning process. This study aims to determine the effectiveness of morning exercise movements in improving the learning concentration of Grade 5A students at Santo Thomas 5 Private Elementary School in Medan. The study employed a descriptive qualitative method with data collection techniques through observation, interviews, and documentation. The results showed that morning exercise not only helped improve concentration but also enhanced the learning atmosphere, reduced stress, and fostered student discipline and engagement in the learning process. Morning exercises carried out regularly provide physical stimulation that can increase oxygen flow to the brain, thereby facilitating students in receiving and processing information. Furthermore, this physical activity promotes a more enjoyable and interactive learning environment, motivating students to participate more actively. This indicates that the implementation of morning exercise can be an effective strategy to support optimal learning processes in elementary schools. This study also recommends that teachers and educators consider integrating morning exercise into daily learning activities to improve students' mental and physical health. Thus, it is expected that not only concentration will improve, but also healthy habits and disciplined attitudes will be developed, which will benefit students' overall development

Keywords: Morning Exercise, Learning Concentration, Physical Activity, Grade 5A Students.

Abstrak: Konsentrasi belajar adalah kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian secara penuh dalam proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas gerakan senam pagi dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas 5A di SD Swasta Santo Thomas 5 Medan. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil menunjukkan bahwa gerakan senam pagi tidak hanya membantu meningkatkan konsentrasi, tetapi juga memperbaiki suasana belajar, menurunkan stres, dan membentuk kedisiplinan serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Senam pagi yang diterapkan secara rutin memberikan stimulasi fisik yang dapat meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga mempermudah siswa dalam menerima dan mengolah informasi. Selain itu, aktivitas fisik ini juga mendorong terciptanya suasana belajar yang lebih menyenangkan dan interaktif, sehingga memotivasi siswa untuk lebih aktif berpartisipasi. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan gerakan senam pagi dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam mendukung proses pembelajaran yang

optimal di sekolah dasar. Penelitian ini juga merekomendasikan agar guru dan tenaga pendidik mempertimbangkan integrasi senam pagi sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran harian untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik siswa. Dengan demikian, diharapkan tidak hanya konsentrasi yang meningkat, tetapi juga terbentuk kebiasaan hidup sehat dan sikap disiplin yang akan bermanfaat bagi perkembangan siswa secara menyeluruh.

Kata Kunci: Senam Pagi, Konsentrasi Belajar, Aktivitas Fisik, Siswa Kelas 5A

PENDAHULUAN

Konsentrasi belajar merupakan aspek penting yang berpengaruh langsung terhadap hasil belajar siswa. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian, terutama ketika suasana belajar tidak mendukung atau karena kelelahan. Aktivitas fisik seperti senam pagi dapat menjadi solusi yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi. Senam pagi mampu menstimulasi kerja otak, melancarkan peredaran darah, dan menciptakan semangat belajar yang lebih tinggi.

Kegiatan senam pagi yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan fokus siswa dengan memberikan waktu bagi tubuh dan pikiran untuk beristirahat sejenak dari aktivitas belajar yang intens. Istirahat aktif ini tidak hanya mengurangi rasa lelah, tetapi juga mempersiapkan siswa agar lebih siap dan segar dalam mengikuti proses pembelajaran selanjutnya. Dengan demikian, senam pagi berpotensi menjadi strategi praktis yang dapat diterapkan dalam lingkungan sekolah untuk mendukung keberhasilan belajar siswa.

Selain itu, senam pagi juga berperan dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Melalui gerakan-gerakan yang sederhana namun terstruktur, siswa belajar pentingnya menjaga kebugaran tubuh sebagai bagian dari gaya hidup yang seimbang. Kebugaran fisik yang baik tidak hanya menunjang kesehatan jasmani, tetapi juga berdampak positif pada kesehatan mental dan emosional, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas konsentrasi dan

motivasi belajar siswa secara keseluruhan. Pendapat para ahli turut mendukung pentingnya aktivitas fisik dalam menunjang konsentrasi belajar. Santrock (2011) menyatakan bahwa aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan fungsi kognitif otak, termasuk kemampuan perhatian dan konsentrasi, karena senam pagi membantu meningkatkan aliran darah ke otak sehingga memaksimalkan kemampuan fokus siswa selama pembelajaran. Selanjutnya, Ratey (2008) menjelaskan bahwa olahraga ringan hingga sedang seperti senam pagi dapat meningkatkan produksi neurotransmitter yang berperan dalam *mood* dan konsentrasi, seperti dopamin dan serotonin, sehingga siswa yang rutin berolahraga cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi dan mampu mengatasi kelelahan. Selain itu, Bailey . (2018) menegaskan bahwa istirahat aktif seperti senam pagi dapat mengurangi stres dan kelelahan mental pada siswa serta mempersiapkan mereka menerima informasi dengan lebih baik, sehingga berkontribusi positif terhadap kualitas belajar dan kesehatan mental siswa.

Dengan demikian, penerapan senam pagi secara rutin di lingkungan sekolah tidak hanya mendukung peningkatan konsentrasi belajar, tetapi juga membantu membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan bagi siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk menggambarkan secara langsung efektivitas gerakan senam pagi

dalam meningkatkan konsentrasi siswa. Penelitian dilakukan di kelas 5A SD Swasta Santo Thomas 5 Medan pada tanggal 19 dan 26 April. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara dengan wali kelas, observasi terhadap aktivitas senam dan pembelajaran siswa, serta dokumentasi kegiatan pembelajaran sebelum dan sesudah senam dilakukan.

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah **pendekatan deskriptif dengan metode partisipatif**. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi awal (sebelum) dan akhir tingkat konsentrasi belajar siswa setelah mengikuti kegiatan senam pagi secara rutin. Sementara itu, metode partisipatif diterapkan dengan melibatkan siswa secara aktif dalam seluruh tahapan penelitian, mulai dari pengamatan awal, pelaksanaan senam pagi, hingga refleksi akhir terhadap dampaknya terhadap konsentrasi belajar mereka.

2. Subjek dan Lokasi Penelitian

penelitian ini dilaksanakan di sd swasta santo thomas 5 medan jln.mataram no.34 petisah hulu,kec.medan baru, khususnya pada siswa kelas 5a. subjek penelitian adalah seluruh siswa di kelas tersebut yang mengikuti kegiatan senam pagi. selain siswa, penelitian ini juga melibatkan beberapa mahasiswa dari universitas katolik santo thomas,yaitu venia nainggolan,Rita A togatorop,Sri ika hutauruk,dan Rahma Aulia Siregar sebagai pelaksana dan pengawasan kegiatan senam pagi.

3. Teknik Pengumpulan Data Observasi Awal

Observasi dilakukan pada saat pelaksanaan rutin senam pagi guna mengetahui tingkat konsentrasi belajar siswa dalam kegiatan pembelajaran. Fokus observasi mencakup

perilaku siswa saat mengikuti pelajaran, seperti kemampuan memusatkan perhatian, respon terhadap instruksi guru, serta daya tahan konsentrasi selama proses belajar berlangsung.

a. Pelaksanaan Senam Pagi

Kegiatan senam pagi dilaksanakan secara rutin sebelum jam pelajaran dimulai. Senam yang dilakukan merupakan rangkaian gerakan ringan dan menyenangkan yang bertujuan untuk menyegarkan tubuh dan meningkatkan aliran darah ke otak. Kegiatan ini dipandu oleh mahasiswa Universitas katolik santo thomas yang berperan sebagai fasilitator, serta didampingi guru kelas.

b. Observasi Lanjutan

Setelah beberapa minggu pelaksanaan senam pagi, dilakukan observasi lanjutan untuk membandingkan perubahan dalam konsentrasi belajar siswa.

4. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan **metode deskriptif kualitatif**. Hasil observasi awal dibandingkan dengan kondisi siswa setelah mengikuti senam pagi secara rutin, untuk menilai apakah terdapat peningkatan konsentrasi belajar. Umpan balik dari siswa juga dikumpulkan melalui wawancara singkat untuk mengevaluasi sejauh mana mereka merasakan manfaat dari kegiatan senam pagi terhadap proses belajar mereka.

5. Evaluasi dan Refleksi

Pada akhir kegiatan, dilakukan sesi refleksi bersama antara siswa, guru, dan fasilitator. Evaluasi dilakukan melalui diskusi kelas, serta wawancara, yang menilai tingkat konsentrasi belajar siswa sebelum dan sesudah mengikuti senam pagi. Hasil refleksi ini digunakan untuk menyusun rekomendasi tentang integrasi senam

pagi sebagai bagian dari rutinitas pembelajaran di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan senam pagi secara rutin sebelum kegiatan belajar mengajar dapat memberikan dampak positif terhadap konsentrasi belajar siswa kelas 5A SD Swasta Santo Thomas 5 Medan. Temuan ini diperoleh dari serangkaian observasi awal dan lanjutan, wawancara dengan guru dan siswa, serta dokumentasi aktivitas senam pagi dan proses belajar yang berlangsung.

Dalam observasi awal, sebagian besar siswa tampak mudah terdistraksi, kurang fokus mengikuti instruksi guru, dan memiliki daya tahan konsentrasi yang rendah selama pembelajaran. Hal ini mengindikasikan bahwa konsentrasi belajar mereka cenderung lemah, kemungkinan besar disebabkan oleh minimnya aktivitas fisik yang menunjang kesiapan mental dan jasmani sebelum belajar.

Setelah dilakukan intervensi berupa senam pagi secara rutin, terjadi peningkatan yang signifikan dalam perilaku belajar siswa. Guru mencatat adanya peningkatan fokus, partisipasi yang lebih aktif dalam proses pembelajaran, serta penurunan tingkat kelelahan atau kebosanan selama pelajaran berlangsung. Aktivitas senam pagi yang bersifat ringan dan menyenangkan memberikan penyegaran baik secara fisik maupun mental bagi siswa, yang secara langsung berdampak pada peningkatan konsentrasi.

Peningkatan ini juga dapat dijelaskan melalui pendekatan neuropsikologis. Aktivitas fisik seperti senam pagi mampu meningkatkan aliran darah ke otak, yang berarti lebih banyak oksigen dan nutrisi yang dialirkan ke area kognitif, khususnya yang berkaitan dengan fungsi perhatian dan memori kerja. Seperti dijelaskan oleh Santrock (2011), aktivitas fisik

rutin dapat meningkatkan fungsi kognitif otak dan mendukung kemampuan konsentrasi siswa. Sementara itu, Roney (2008) menyatakan bahwa olahraga ringan seperti senam pagi dapat memicu produksi neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin yang berdampak pada peningkatan mood, motivasi, dan fokus.

Selain aspek fisiologis, senam pagi juga memberikan pengaruh positif terhadap kondisi sosial-emosional siswa. Melalui kegiatan bersama yang menyenangkan dan interaktif, siswa menunjukkan semangat belajar yang lebih tinggi dan suasana kelas menjadi lebih harmonis. Interaksi sosial yang sehat dan lingkungan yang menyenangkan menjadi faktor tambahan yang mendukung peningkatan kualitas konsentrasi belajar.

Hasil wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa mereka merasa lebih bersemangat setelah melakukan senam pagi. Beberapa siswa menyampaikan bahwa tubuh mereka terasa lebih ringan dan kepala tidak mudah pusing saat pelajaran dimulai. Hal ini memperkuat hasil observasi bahwa senam pagi bukan hanya kegiatan fisik, tetapi juga memiliki dimensi psikologis yang mendukung kesiapan belajar.

Evaluasi dan refleksi yang dilakukan bersama siswa dan guru menunjukkan respon positif terhadap integrasi senam pagi ke dalam rutinitas harian sekolah. Guru merasa terbantu dengan meningkatnya konsentrasi siswa, sedangkan siswa menganggap kegiatan ini sebagai momen yang menyenangkan sekaligus bermanfaat. Oleh karena itu, kegiatan senam pagi berpotensi besar untuk dijadikan strategi pembelajaran yang efektif, terutama dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam pagi yang dilakukan secara rutin berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa. Efektivitas ini ditunjang oleh mekanisme fisiologis, psikologis, dan sosial yang saling memperkuat. Maka dari itu, penting bagi sekolah untuk mempertimbangkan integrasi kegiatan senam pagi dalam jadwal pembelajaran harian sebagai bagian dari program pendidikan yang holistik.

Sebelum melaksanakan senam pagi



Pelaksanaan senam pagi pada 19 April 2025



Setelah Melaksanakan Senam Pagi



KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas gerakan senam pagi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas 5A SD Swasta Santo Thomas 5 Medan, dapat disimpulkan bahwa senam pagi yang dilakukan secara rutin sebelum kegiatan belajar mengajar memberikan dampak positif yang signifikan. Senam pagi mampu meningkatkan konsentrasi siswa dengan meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak sehingga mendukung fungsi kognitif, terutama perhatian dan daya ingat. Selain itu, senam pagi juga berkontribusi dalam menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan harmonis, menurunkan tingkat stres, serta meningkatkan semangat dan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, senam pagi tidak hanya berdampak pada aspek fisiologis, tetapi juga aspek psikologis dan sosial-emosional siswa yang mendukung keberhasilan belajar secara menyeluruh.

Saran

Bagi Sekolah: Disarankan untuk mengintegrasikan gerakan senam pagi secara rutin dalam jadwal harian sebagai bagian dari program pembelajaran, guna meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekaligus menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Bagi Guru: Guru diharapkan dapat mendukung dan memfasilitasi pelaksanaan senam pagi dengan memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif, serta mengawasi dampak positif senam terhadap kondisi fisik dan mental siswa selama proses belajar.

Bagi Orang Tua: Orang tua dianjurkan untuk mendorong dan membiasakan anak-anak melakukan aktivitas fisik ringan di rumah sebagai kelanjutan dari kegiatan senam pagi di sekolah, untuk menjaga kesehatan dan konsentrasi belajar anak secara konsisten.

Untuk Peneliti Selanjutnya: Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan metode kuantitatif dan sampel yang lebih besar guna mengukur secara objektif tingkat peningkatan konsentrasi serta dampak senam pagi terhadap prestasi akademik siswa cenderung semakin tinggi pula hasil belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Akdon, & Riduwan. (2019). *Aplikasi Statistika dan Metode Penelitian Untuk Administrasi dan Manajemen*. Bandung: Dewa Ruci.

Ananda, R., & Hayati, F. Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Djamarah, S. B., & Zain, A. (2006). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58–65.

(Artikel ilmiah yang mendukung

hubungan antara aktivitas fisik dan peningkatan fungsi otak.)

- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. Little, Brown Spark. (Buku ini membahas bagaimana olahraga, termasuk senam ringan, meningkatkan fungsi otak melalui neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin.)
- Santrock, J. W. (2011). *Educational Psychology* (5th Edition). McGraw-Hill Education. (Sumber teori psikologi pendidikan yang menjelaskan hubungan antara aktivitas fisik dan peningkatan fungsi kognitif seperti konsentrasi dan memori kerja.)
- Santrock, J. W. (2014). *Educational Psychology* (6th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Suwandi, T., & Suryani, N. (2017). Pengaruh Senam Dasar terhadap Peningkatan Konsentrasi Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 45-52.
- Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20(2), 111–131. (Studi yang menunjukkan dampak positif olahraga ringan terhadap prestasi akademik dan fungsi kognitif anak.)
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press. (Referensi utama untuk teori sosial-emosional dan interaksi sosial dalam pembelajaran.)
- Widiastuti, D. (2015). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 123-130.
- (2020). *Variabel Belajar (Kompilasi Konsep)*. Medan: Pusdikra Mitra Jaya.

- Fauzi, S. A., & Mustika, D. (2022). Peran Guru sebagai Fasilitator dalam Pembelajaran di Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 2492–2500.
- HM, S., Sida, S. C., & Tola, S. F. (2023). Hubungan Manajemen Kelas Terhadap Hasil Belajar Murid SD Inpres Batukaraeng Kecamatan Pajukukang Kabupaten Bantaeng. *JKP: Jurnal Khasanah Pendidikan*, 2(1), 16–25. <https://doi.org/10.58738/jkp.v2i1.204>
- Masyhud, M. S. (2017). *Manajemen Profesi Kependidikan*. Jember: LPMPK.
- Mudlofiri, A., & Rusydiyah, E. F. (2017). *Desain Pembelajaran Inovatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Payadnya, P. A. A., Hermawan, M. S., Wedasuwari, I. A. M., & Rulianto. (2022). *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Putriyani, F., Wahyuningsih, L., Muharam, A., & Mustikaati, W. (2022). Pengaruh Keterampilan Guru Dalam Pengelolaan Kelas Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 7(1), 22–29. <https://doi.org/10.17509/jpm.v7i1.41712>
- Sudjana. (2017). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Rosdakarya.
- Susanti, P., & Yulmaini. (2020). Hubungan Pengelolaan Kelas Dengan Hasil Belajar IPA Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 3(1), 42–50.