

SENAM PAGI UNTUK MEMBANGUN MOTIVASI BELAJAR SISWA SD SWASTA SANTO THOMAS 5 MEDAN

Heka Maya Sari¹, Juliana Panjaitan², Venia Maria Nainggolan³, Rita A Togatorop⁴, Sri Ika Hutaeruk⁵, Novita S N Panjaitan⁶, Rahma Aulia Siregar⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Katolik Santo Thomas

Email: heka_sembiring@ust.ac.id¹, anna.jait@gmail.com², venianainggolan60@gmail.com³, ikahutaruk15@gmail.com⁴, ritaadelati24@gmail.com⁵, nopitapanjaitan95@gmail.com⁶, aualiabr.siregar@gmail.com⁷

Abstrak: Motivasi belajar merupakan aspek esensial yang menentukan kualitas keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran serta pencapaian hasil akademik, khususnya pada jenjang pendidikan dasar. Rendahnya motivasi belajar dapat berdampak pada minimnya partisipasi siswa, menurunnya semangat belajar, hingga melemahnya prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kontribusi kegiatan senam pagi terhadap peningkatan motivasi belajar siswa di SD Swasta Santo Thomas 5 Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan subjek penelitian sebanyak 27 siswa kelas 3A dan dua guru wali kelas. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif selama kegiatan senam pagi, wawancara semi-terstruktur dengan guru dan siswa, serta dokumentasi berupa foto dan catatan lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan senam pagi dilaksanakan dengan tingkat partisipasi tinggi (kehadiran >90%) dan antusiasme yang positif. Siswa menunjukkan peningkatan fokus, keaktifan dalam pembelajaran, serta kedisiplinan dalam menyelesaikan tugas. Senam pagi juga mempererat relasi sosial antar siswa melalui interaksi yang kooperatif dan menyenangkan, yang secara tidak langsung memperkuat kondisi psikologis dan suasana kelas yang kondusif. Temuan ini menunjukkan bahwa senam pagi bukan hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga memiliki kontribusi signifikan dalam membangun kesiapan mental dan motivasi belajar siswa. Oleh karena itu, kegiatan senam pagi disarankan untuk diintegrasikan secara rutin dalam agenda pembelajaran sekolah dasar sebagai strategi peningkatan kualitas pembelajaran yang menyeluruh. **Kata Kunci:** Senam Pagi, Motivasi Belajar, Pendidikan Dasar, Aktivitas Fisik, Interaksi Sosial.

Abstract: Learning motivation is an essential aspect that determines the quality of student engagement in the learning process and the achievement of academic outcomes, particularly at the elementary education level. Low learning motivation can result in limited student participation, reduced enthusiasm, and declining academic performance. This study aims to describe the contribution of morning exercise activities to improving students' learning motivation at Santo Thomas 5 Private Elementary School in Medan. This research employed a descriptive qualitative approach involving 27 fifth-grade students (Class 3A) and two homeroom teachers as research subjects. Data were collected through participatory observation during morning exercise activities, semi-structured interviews with teachers and students, and documentation in the form of photographs and field notes. The results revealed that the morning exercise was carried out with a high level of participation (attendance >90%) and positive enthusiasm. Students demonstrated increased focus, active engagement in classroom activities, and improved discipline

in completing tasks. Morning exercise also strengthened social relationships among students through cooperative and enjoyable interactions, indirectly fostering a positive psychological atmosphere and a conducive classroom environment. These findings indicate that morning exercise is not only beneficial physically but also contributes significantly to enhancing students' mental readiness and learning motivation. Therefore, it is recommended that morning exercise be systematically integrated into the daily agenda of elementary school education as a strategy to improve the overall quality of learning.

Keywords: *Morning Exercise, Learning Motivation, Elementary Education, Physical Activity, Social Interaction.*

PENDAHULUAN

Pendidikan dasar merupakan fondasi utama dalam membentuk karakter, keterampilan, dan kompetensi dasar peserta didik yang akan memengaruhi perkembangan akademik dan sosial mereka di jenjang pendidikan selanjutnya. Menurut Hurlock (2000), masa kanak-kanak adalah periode perkembangan yang paling pesat dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, sehingga strategi pembelajaran pada jenjang ini harus mampu merangsang semangat belajar secara menyeluruh dan seimbang. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa salah satu tantangan utama yang masih sering dihadapi oleh guru sekolah dasar adalah rendahnya motivasi belajar siswa. Sardiman (2012) menyatakan bahwa motivasi merupakan tenaga pendorong yang menentukan intensitas, arah, dan ketekunan perilaku belajar siswa. Kondisi motivasi yang rendah tercermin dari kurangnya partisipasi aktif dalam proses pembelajaran, ketidaktertarikan terhadap materi yang disampaikan, serta hasil belajar yang cenderung stagnan atau menurun dari waktu ke waktu.

Motivasi belajar merupakan faktor internal yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan proses pendidikan. Menurut Sardiman (2012), motivasi belajar dapat diartikan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar tersebut. Ketika siswa memiliki motivasi yang tinggi, mereka akan cenderung lebih fokus, tekun, dan antusias dalam mengikuti pelajaran. Sebaliknya, siswa yang kurang termotivasi akan menunjukkan perilaku pasif, mudah terdistraksi, dan sulit mempertahankan perhatian selama proses belajar berlangsung. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga menyentuh aspek fisik dan emosional peserta didik.

Salah satu pendekatan inovatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa adalah melalui aktivitas fisik ringan seperti senam pagi. Senam pagi tidak hanya bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga berperan dalam meningkatkan aktivitas otak melalui pelepasan hormon endorfin, dopamin, dan serotonin yang berhubungan langsung dengan suasana hati dan semangat belajar siswa (Ratey, 2008). Penelitian yang dilakukan oleh Mahar et al. (2006) menunjukkan bahwa pelaksanaan aktivitas fisik terstruktur di pagi hari dapat meningkatkan perhatian dan motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran di kelas. Dengan demikian, senam pagi memiliki potensi sebagai strategi pedagogis yang efektif dalam membangun kesiapan belajar secara menyeluruh.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SD Swasta Santo Thomas 5 Medan, terlihat adanya perubahan perilaku siswa setelah pelaksanaan kegiatan senam pagi. Siswa tampak lebih ceria, aktif, dan menunjukkan minat belajar yang lebih tinggi dibandingkan sebelum senam dilakukan. Temuan ini mendorong pentingnya dilakukan penelitian yang lebih sistematis untuk mengevaluasi sejauh mana senam pagi memberikan kontribusi terhadap peningkatan motivasi belajar siswa. Dengan memadukan pendekatan pendidikan jasmani dan psikologi pendidikan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif solusi praktis bagi sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan menyenangkan bagi siswa

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan memahami secara mendalam fenomena pengaruh pelaksanaan senam pagi terhadap motivasi belajar siswa sekolah dasar. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu mengungkap makna, persepsi, dan pengalaman subjek secara natural dan kontekstual, sesuai dengan pandangan Miles, Huberman, dan Saldaña (2014) yang menyatakan bahwa pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang menyeluruh terhadap realitas sosial yang kompleks. Dalam hal ini, peneliti terlibat langsung dalam pengumpulan data di lapangan guna menyusun gambaran holistik tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap kesiapan belajar siswa.

Lokasi penelitian ini berada di SD Swasta Santo Thomas 5 Medan, yang terletak di Jalan Mataram, Kecamatan Medan Petisah Hulu, Kota Medan, Sumatera Utara. Pemilihan lokasi

dilakukan secara purposif dengan pertimbangan bahwa sekolah ini secara rutin melaksanakan kegiatan senam pagi setiap hari Sabtu sebelum pembelajaran dimulai. Kegiatan tersebut telah menjadi bagian dari budaya sekolah dan dianggap relevan dengan fokus penelitian mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan motivasi belajar. Selain itu, lingkungan sekolah yang aktif dan dinamis memberikan konteks yang kaya untuk mengeksplorasi keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik dan dampaknya terhadap proses belajar.

Subjek dalam penelitian ini terdiri atas 27 siswa kelas 3A serta dua guru wali kelas yang terlibat langsung dalam perencanaan dan pelaksanaan senam pagi. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih subjek yang dinilai paling memahami dan mengalami fenomena yang diteliti. Siswa diposisikan sebagai informan utama karena mereka merupakan pelaku langsung kegiatan, sedangkan guru bertindak sebagai informan kunci yang memberikan perspektif tambahan mengenai perubahan perilaku dan semangat belajar siswa setelah mengikuti senam pagi.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga metode utama, yakni observasi partisipatif, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung selama kegiatan senam pagi dan pembelajaran berlangsung, dengan menggunakan panduan observasi serta catatan lapangan untuk merekam perilaku dan respons siswa. Wawancara semi-terstruktur dilakukan kepada guru dan beberapa siswa terpilih guna menggali pandangan, pengalaman, dan persepsi mereka terhadap dampak senam pagi terhadap kesiapan belajar. Wawancara ini disusun secara fleksibel agar memungkinkan eksplorasi yang lebih dalam berdasarkan jawaban informan. Selain itu, dokumentasi berupa foto kegiatan, jurnal kelas, dan catatan aktivitas guru digunakan untuk memperkuat dan melengkapi temuan dari observasi dan wawancara.

Analisis data dalam penelitian ini mengikuti model interaktif dari Miles, Huberman, dan Saldaña (2014), yang meliputi tiga tahapan utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Pada tahap reduksi data, peneliti menyaring dan menyederhanakan data lapangan yang masih mentah menjadi informasi yang relevan dan bermakna. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi deskriptif, tabel, dan kutipan wawancara guna memudahkan interpretasi serta pemahaman terhadap pola-pola yang muncul. Proses penarikan kesimpulan dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan dengan membandingkan berbagai sumber data hingga diperoleh pemahaman yang mendalam dan terverifikasi.

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi, khususnya triangulasi teknik, yaitu dengan membandingkan data dari observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penggunaan berbagai metode ini bertujuan untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas temuan serta memastikan bahwa data yang dihasilkan konsisten, akurat, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2019), triangulasi teknik merupakan salah satu cara yang efektif dalam penelitian kualitatif untuk menghindari bias dan memberikan keyakinan terhadap hasil penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi menunjukkan bahwa kegiatan senam pagi dilakukan secara rutin setiap hari Sabtu sebelum proses pembelajaran dimulai. Senam dipimpin oleh guru PJOK dengan durasi sekitar 20 menit. Selama kegiatan berlangsung, sebagian besar siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi, tampak dari ekspresi wajah yang ceria, partisipasi aktif, serta interaksi sosial yang positif antar siswa.

Wawancara dengan guru kelas menunjukkan adanya peningkatan keterlibatan siswa di kelas setelah mengikuti senam pagi. Guru mengamati bahwa siswa menjadi lebih fokus, lebih cepat merespons pertanyaan, dan menunjukkan semangat belajar yang lebih tinggi dibandingkan hari-hari tanpa senam. Sebagian siswa juga mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih segar dan bersemangat setelah bergerak di pagi hari.

Dokumentasi berupa foto menunjukkan bahwa suasana kelas setelah senam pagi cenderung lebih kondusif. Siswa duduk dengan tenang, memperhatikan guru, dan menunjukkan partisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran.



(Gambar 1 : Pelaksanaan senam pagi sebelum memulai pembelajaran)



(Gambar 2 : Pelaksanaan Pembelajaran setelah melakukan senam pagi)

Berdasarkan hasil temuan di lapangan, pelaksanaan senam pagi terbukti memberikan dampak positif terhadap motivasi belajar siswa. Temuan ini sejalan dengan pendapat Sardiman (2012) yang menyatakan bahwa motivasi belajar dapat ditumbuhkan melalui kegiatan yang menyenangkan, menyegarkan, dan merangsang aktivitas fisik maupun mental. Senam pagi menciptakan kondisi tubuh yang lebih siap untuk menerima pembelajaran karena meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak.

Selain itu, senam pagi juga berperan dalam menciptakan iklim pembelajaran yang positif. Ketika siswa memulai hari dengan aktivitas fisik yang menyenangkan, suasana hati mereka menjadi lebih baik, yang kemudian berdampak pada perilaku belajar. Hal ini sejalan dengan teori Maslow (dalam Winkel, 2004) mengenai kebutuhan fisiologis dan kenyamanan sebagai dasar motivasi yang lebih tinggi, termasuk motivasi belajar.

Keterlibatan siswa dalam senam pagi juga mendorong munculnya rasa kebersamaan, kerja sama, dan kedisiplinan. Nilai-nilai ini merupakan bagian integral dari faktor afektif yang memengaruhi motivasi internal siswa untuk belajar. Penelitian oleh Panksepp (2007) menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur seperti senam pagi juga berkaitan dengan peningkatan hormon endorfin yang dapat memperbaiki suasana hati dan memperkuat daya tahan terhadap stres akademik.

Dari wawancara dengan siswa, sebagian besar merasa lebih siap dan senang untuk mengikuti pelajaran setelah senam pagi. Hal ini menunjukkan bahwa senam pagi bukan hanya bermanfaat bagi kesehatan jasmani, tetapi juga mampu memperkuat kesiapan mental siswa dalam menerima pelajaran.

Dengan demikian, senam pagi dapat diposisikan sebagai intervensi sederhana namun strategis dalam meningkatkan motivasi belajar siswa sekolah dasar. Aktivitas ini tidak memerlukan biaya besar, tidak menambah beban kurikulum, tetapi mampu memberikan dampak holistik yang meliputi dimensi fisik, kognitif, afektif, dan sosial. Dalam praktiknya, senam pagi dapat dijadikan bagian dari kebijakan sekolah secara rutin untuk mendukung proses pembelajaran yang sehat, menyenangkan, dan produktif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa senam pagi memberikan kontribusi yang signifikan dalam membangun dan meningkatkan motivasi belajar siswa di SD Swasta Santo Thomas 5 Medan. Aktivitas fisik ringan yang dilakukan sebelum proses pembelajaran mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan dinamis. Siswa menunjukkan peningkatan dalam hal konsentrasi, kesiapan mental, serta keaktifan dalam mengikuti pelajaran setelah melakukan senam pagi. Selain itu, kegiatan ini juga berdampak positif terhadap relasi sosial antar siswa, ditandai dengan meningkatnya kerja sama, semangat kebersamaan, dan suasana kelas yang lebih harmonis.

Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pendekatan fisik seperti senam pagi tidak hanya berfungsi menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga berperan sebagai intervensi pendidikan yang mendukung kesiapan belajar secara holistik. Oleh karena itu, senam pagi layak untuk diintegrasikan secara sistematis dan berkelanjutan sebagai bagian dari rutinitas kegiatan

pendidikan di tingkat sekolah dasar, guna menciptakan lingkungan belajar yang sehat, positif, dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Hurlock, E. B. (2000). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed., Istiwidayanti & Soedjarwo, Penerj.). Erlangga. (Karya asli diterbitkan tahun 1978)
- Mahar, M. T., Murphy, S. K., Rowe, D. A., Golden, J., Shields, A. T., & Raedeke, T. D. (2006). Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(12), 2086–2094. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000235359.16685.a3>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Panksepp, J. (2007). Neurologizing the psychology of affects: How appraisal-based constructivism and basic emotion theory can coexist. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 281–296. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00045.x>
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown Spark.
- Sardiman, A. M. (2012). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Winkel, W. S. (2004). *Psikologi pengajaran*. Media Abadi.