



## **Edukasi Kebugaran Harian “Gerak Itu Sehat” di Sekolah Dasar Negeri 047176 Sirumbia Kecamatan Simpang Empat**

Janwar Frihasan Sinuraya<sup>1</sup>, Julius Boy Nesra Basgimata Barus<sup>2\*</sup>, Agavetra Tarigan<sup>3</sup>, Egin Ginting<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Pendidikan Olahraga, Universitas Quality Berastagi

\*Corresponding author: [boynesra@gmail.com](mailto:boynesra@gmail.com)

### **Info Artikel**

Direvisi 19 Oktober 2025  
Revisi diterima 18 November 2025

### **Abstrak**

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesiapan belajar anak usia sekolah dasar. Namun, kurangnya aktivitas fisik sehari-hari sering menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas, daya tahan tubuh menurun, serta postur tubuh yang tidak ideal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menumbuhkan kebiasaan hidup aktif melalui program “Gerak Itu Sehat” yang dilaksanakan di SD Negeri 047176 Sirumbia. Metode pelaksanaan dilakukan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, meliputi penyampaian materi mengenai manfaat kebugaran jasmani, demonstrasi serta praktik gerakan senam dan olahraga ringan yang menyenangkan, serta pembiasaan aktivitas fisik rutin setiap pagi sebelum pembelajaran dimulai. Selain itu, diberikan pelatihan kepada guru agar program “Gerak Itu Sehat” dapat diterapkan secara berkelanjutan di sekolah. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi keaktifan siswa, wawancara dengan guru, dan kuesioner pemahaman siswa mengenai pentingnya aktivitas fisik. Hasil pelaksanaan menunjukkan peningkatan antusiasme siswa dalam bergerak aktif, perubahan kebiasaan dari pasif menjadi lebih aktif, serta meningkatnya pengetahuan siswa mengenai manfaat kebugaran tubuh. Implikasi dari kegiatan ini adalah terbentuknya budaya hidup sehat di lingkungan sekolah serta peluang penerapan program serupa pada sekolah lain melalui penguatan peran guru sebagai agen penggerak.

Keywords: Edukasi; Gerak Itu Sehat; Kebugaran Harian; Sekolah Dasar

*This is an open-access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.*



How to cite: Sinuraya, J. F., Barus, J. B. N. B., Tarigan, A. & Ginting, E. (2025). Edukasi Kebugaran Harian "Gerak Itu Sehat" di Sekolah Dasar Negeri 047176 Sirumbia Kecamatan Simpang Empat. *INCOME: Indonesian Journal of Community Service and Engagement*, 4(4), 392-403. doi: <https://doi.org/10.56855/income.v4i4.1803>

---

## 1. Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam menunjang kualitas hidup manusia, khususnya pada masa kanak-kanak. Anak-anak usia sekolah dasar berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, mental, maupun sosial (Mahfud et al., 2020); (Sinuraya & Barus, 2020). Pada fase ini, aktivitas fisik yang cukup dan terstruktur sangat dibutuhkan untuk menunjang kesehatan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak anak usia sekolah dasar saat ini kurang melakukan aktivitas fisik secara rutin, terutama akibat meningkatnya penggunaan perangkat digital dan perubahan gaya hidup yang lebih pasif (Greier et al., 2020); (Chabibi Arif et al., 2021). Melalui pendidikan jasmani dan olahraga yang terstruktur, anak-anak tidak hanya memperoleh manfaat fisik, tetapi juga pengetahuan dan keterampilan untuk menjalani gaya hidup sehat sepanjang hayat (Deutsch et al., 2022); (Friskawati et al., 2020); (Monzera, 2023).

SD Negeri 047176 Sirumbia merupakan salah satu sekolah dasar yang terletak di wilayah Desa Sirumbia, Kecamatan Simpang Empat, Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara, yang memiliki potensi besar dalam pembinaan kebugaran jasmani anak-anak. Akan tetapi, fasilitas kebugaran dan wawasan siswa maupun guru tentang pentingnya aktivitas fisik harian masih terbatas. Sebagian besar siswa belum memiliki kebiasaan bergerak secara aktif setiap hari, baik di sekolah maupun di rumah. Hal ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan jangka panjang, seperti meningkatnya risiko obesitas, kurangnya konsentrasi belajar, serta menurunnya daya tahan tubuh. Menurut (Pratiwi et al., 2023); (Tsania et al., 2023) rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa menjadi salah satu permasalahan yang cukup memprihatinkan di dunia pendidikan saat ini. Fenomena ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Salah satu penyebab utamanya adalah gaya hidup sedentari yang semakin umum di kalangan anak-anak dan remaja. (Fatoni et al., 2021); (Sriwidaningsih et al., 2022) aktivitas fisik yang dulunya menjadi bagian dari permainan dan kegiatan harian kini tergantikan oleh penggunaan gawai, televisi, dan permainan digital. Selain itu, kurangnya waktu dan perhatian terhadap pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJOK) di sekolah turut memperparah kondisi ini. Banyak sekolah yang tidak memiliki fasilitas olahraga yang memadai, bahkan ada yang menganggap olahraga sebagai pelajaran pelengkap, bukan kebutuhan dasar.

Melihat kondisi tersebut, tim pengabdian dari Program Studi Pendidikan Jasmani berinisiatif melaksanakan program Edukasi Kebugaran Harian "Gerak Itu Sehat" di SD Negeri 047176 Sirumbia. Program ini bertujuan untuk menanamkan kesadaran sejak dini akan pentingnya gerak aktif sebagai bagian dari gaya hidup sehat, melalui pendekatan edukatif, partisipatif, dan menyenangkan. Kegiatan ini juga sejalan dengan upaya pemerintah dalam mendorong penerapan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) hadir sebagai inisiatif strategis di tahun 2025 dengan tujuan utama membentuk generasi muda yang sehat secara fisik dan mental, serta berkarakter positif. Melalui rutinitas senam 10 menit setiap pagi sebelum pelajaran, SAIH dirancang untuk meningkatkan kebugaran fisik anak-anak, termasuk daya tahan, kekuatan, dan koordinasi motorik, yang menjadi fondasi bagi tumbuh kembang optimal dan konsentrasi belajar. Lebih dari sekadar gerakan fisik, senam ini juga bertujuan untuk mengembangkan kesehatan mental dan emosional anak dengan mengurangi stres, meningkatkan *mood*, dan membangun rasa percaya diri.

Program “Gerak Itu Sehat” dirancang agar mudah diterapkan di lingkungan sekolah dasar, dengan muatan kegiatan seperti senam pagi bersama, permainan motorik kasar, pengenalan gerakan dasar olahraga, hingga edukasi sederhana tentang manfaat aktivitas fisik bagi tubuh. Melalui pendekatan yang menyenangkan dan kontekstual, diharapkan siswa SD Negeri 047176 Sirumbia tidak hanya aktif bergerak selama kegiatan, tetapi juga mampu membentuk kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Program edukasi kebugaran harian “Gerak Itu Sehat” bertujuan untuk menanamkan kebiasaan bergerak aktif sejak dini, memperkenalkan berbagai gerakan dasar, serta membangun pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan literasi gerak, memperbaiki perilaku hidup bersih dan sehat, serta mendorong keterlibatan keluarga dan lingkungan sekolah dalam menciptakan budaya hidup sehat (Sari & Dewi Agustina, 2023); (Cervantes et al., 2022); (Dwiningrum & Nuruhidin, 2022). Dengan pendekatan yang menyenangkan dan interaktif, program ini diharapkan mampu memotivasi siswa untuk lebih aktif bergerak, sehingga mendukung kesehatan fisik, mental, dan prestasi belajar mereka (Chabibi Arif et al., 2021).

Kegiatan pengabdian ini juga melibatkan guru-guru sebagai mitra dalam implementasi program, sehingga keberlanjutannya dapat terjamin meskipun setelah kegiatan pengabdian selesai. Dengan peningkatan kapasitas guru dalam membimbing aktivitas kebugaran harian, diharapkan sekolah dapat menjadikan kegiatan ini sebagai bagian dari rutinitas pembelajaran dan budaya sekolah. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak jangka pendek dalam bentuk peningkatan aktivitas fisik siswa, tetapi juga memberikan kontribusi jangka panjang bagi pembangunan karakter sehat dan aktif di lingkungan pendidikan dasar.

### 1.1 Analisis Situasi

Kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk *Edukasi Kebugaran Harian “Gerak Itu Sehat”* dilatarbelakangi oleh kondisi faktual di SD Negeri 047176 Sirumbia, yang menunjukkan masih rendahnya kesadaran siswa terhadap pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan observasi awal, banyak siswa cenderung kurang aktif bergerak, baik di sekolah maupun di rumah. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan bermain gawai atau menonton televisi, serta terbatasnya kegiatan fisik terarah di lingkungan sekolah. Kegiatan kebugaran belum menjadi bagian dari rutinitas harian, dan guru-guru pun belum mendapatkan pelatihan khusus mengenai pendekatan edukatif kebugaran yang sesuai dengan karakter anak usia sekolah dasar di wilayah pedesaan.

Namun demikian, SD Negeri 047176 Sirumbia juga memiliki sejumlah potensi yang dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan program kebugaran harian. Kepala sekolah dan para guru menunjukkan antusiasme tinggi terhadap kegiatan luar kelas, dan tersedia waktu pagi sebelum pembelajaran dimulai yang dapat dimanfaatkan untuk senam atau aktivitas gerak lainnya. Dukungan dari pihak sekolah terhadap kerja sama dengan institusi pendidikan tinggi menjadi peluang besar untuk memperkuat program ini. Dengan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian ini dirancang untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat dan aktif melalui pendekatan menyenangkan yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Selain meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya gerak, program ini juga bertujuan memberdayakan guru agar mampu melanjutkan kegiatan secara mandiri dan berkelanjutan. Dengan kolaborasi yang baik antara pihak sekolah, dosen, dan mahasiswa, diharapkan program ini dapat menjadi bagian dari budaya sekolah yang sehat dan aktif.

### 1.2 Solusi dan Target

Program pengabdian ini dirancang sebagai upaya solutif terhadap rendahnya kesadaran dan praktik kebugaran jasmani secara rutin di kalangan siswa sekolah dasar, khususnya di SD Negeri 047176

Sirumbia. Berdasarkan observasi awal dan diskusi dengan pihak sekolah, banyak siswa yang belum menjadikan aktivitas fisik sebagai kebiasaan harian. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan fisik, daya konsentrasi, dan perkembangan motorik anak.

Solusi yang ditawarkan adalah pendekatan edukatif dan aplikatif melalui program "Gerak Itu Sehat". Program ini memadukan antara edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik harian dan penerapan langsung dalam bentuk senam pagi, permainan tradisional yang aktif, serta monitoring kebugaran secara berkala. Kegiatan ini dirancang menyenangkan, mudah diterapkan, dan dapat dilanjutkan oleh pihak sekolah setelah program selesai.

Langkah solutif meliputi:

- a) Penyuluhan Interaktif: Memberikan edukasi sederhana tentang manfaat gerak, olahraga, dan gaya hidup aktif kepada siswa, guru.
- b) Senam Pagi Terjadwal: Implementasi gerakan senam ringan yang mudah diikuti oleh siswa dan bisa dijadikan rutinitas setiap pagi.
- c) Permainan Motorik Aktif: Mengintegrasikan permainan lokal seperti lompat karet, sondah, permainan benteng sebagai sarana olahraga yang menyenangkan.
- d) Pelatihan Guru: Memberikan pelatihan dasar kepada guru olahraga dan wali kelas untuk melanjutkan kebiasaan ini secara berkelanjutan.
- e) Monitoring dan Evaluasi Kebugaran Siswa: Melakukan pengukuran sederhana seperti kebugaran jantung (melalui denyut nadi), kelincahan, dan fleksibilitas

Target dari pelaksanaan program "*Edukasi Kebugaran Harian: Gerak Itu Sehat*" di SD Negeri 047176 Sirumbia dirancang untuk memberikan dampak nyata secara kuantitatif dan kualitatif, baik bagi siswa, guru. Dari sisi peningkatan pengetahuan (kognitif), diharapkan minimal 85% siswa kelas IV memahami pentingnya aktivitas fisik harian, yang akan diukur melalui hasil pre-test dan post-test yang dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan. Selain itu, sebagai bentuk pendukung visual dan media pengingat, disediakan poster atau brosur edukatif yang dipasang di berbagai sudut sekolah. Dari aspek perubahan sikap dan perilaku (afektif dan psikomotor), targetnya adalah terlaksananya senam pagi secara rutin minimal dua kali dalam seminggu selama program berlangsung dan mampu diteruskan oleh pihak sekolah secara mandiri. Siswa diharapkan dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan senam dan permainan fisik yang telah dirancang. Tak kalah penting, diharapkan guru menyatakan komitmennya untuk melanjutkan praktik aktivitas kebugaran harian di kelas masing-masing setelah program selesai. Dari sisi penguatan kapasitas sekolah, program ini menargetkan adanya modul pelatihan guru dan instrumen monitoring kebugaran yang diserahkan kepada pihak sekolah sebagai bahan ajar berkelanjutan. Dalam jangka panjang, program ini menargetkan SD Negeri 047176 Sirumbia menjadi salah satu sekolah percontohan aktif di tingkat kecamatan dalam penerapan budaya gerak harian. Keberhasilan program juga diukur melalui penurunan jumlah siswa yang mengalami kelelahan, lesu, dan kurang konsentrasi di kelas, sebagaimana diamati oleh guru melalui catatan harian dan observasi langsung.

## **2. Metode Pengabdian**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertema "*Edukasi Kebugaran Harian: Gerak Itu Sehat*" di SD Negeri 047176 Sirumbia dirancang dengan pendekatan partisipatif, edukatif, dan aplikatif agar dapat diterima dengan baik oleh siswa dan memberikan dampak positif terhadap kebiasaan hidup sehat. Metode yang digunakan terdiri dari beberapa tahapan, yaitu:

### **a) Tahap Persiapan**

- 1) Koordinasi awal dilakukan dengan pihak sekolah (kepala sekolah, guru olahraga) untuk menjelaskan maksud, tujuan, dan rencana kegiatan pengabdian.
- 2) Identifikasi kebutuhan siswa melalui observasi ringan dan diskusi dengan guru untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa tentang kebugaran jasmani serta pola aktivitas fisik harian mereka.
- 3) Penyusunan perangkat kegiatan seperti modul edukasi kebugaran, lembar aktivitas gerak, jadwal pelaksanaan, serta media pembelajaran seperti video pendek, dan alat bantu olahraga sederhana.

### **b) Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

1. Sesi Edukasi Interaktif  
Siswa diberikan pemahaman tentang pentingnya kebugaran jasmani, manfaat gerak aktif setiap hari, serta cara-cara menjaga kesehatan tubuh melalui aktivitas fisik sederhana. Sesi ini disampaikan dengan metode ceramah interaktif, tanya jawab, dan demonstrasi visual agar mudah dipahami oleh siswa SD.
2. Praktik Senam Pagi Bersama  
Dilakukan setiap pagi selama satu minggu pelaksanaan kegiatan. Senam pagi ini dipimpin oleh tim pengabdian bersama guru olahraga. Senam yang dilakukan berupa gerakan dasar yang mudah diikuti, seperti pemanasan ringan, gerak peregangan, dan senam irama sederhana.
3. Gerakan Harian "1 Hari 10 Menit Bergerak"  
Siswa diajak untuk membiasakan diri melakukan aktivitas fisik ringan selama minimal 10 menit setiap hari.
4. Kegiatan Bermain Aktif dan Lomba  
Untuk menumbuhkan minat dan semangat siswa, diselenggarakan permainan aktif seperti estafet bola, lompat kardus, dan lari zig-zag yang bersifat menyenangkan dan membangun kerja sama. Selain itu olahraga tradisional mengintegrasikan permainan lokal seperti lompat karet, sondah, permainan benteng sebagai sarana olahraga yang menyenangkan. Di akhir kegiatan, diadakan lomba mini sebagai bentuk apresiasi dan evaluasi terhadap keterlibatan siswa.

### **c) Tahap Evaluasi dan Refleksi**

- a) Refleksi bersama siswa dan guru dilakukan untuk mengetahui pemahaman, kesan, dan perubahan perilaku siswa terhadap pentingnya kebugaran jasmani.
- b) Evaluasi capaian aktivitas gerak dilakukan dengan membandingkan jurnal gerak harian siswa dan hasil observasi langsung saat praktik senam serta permainan aktif.
- c) Penyusunan laporan dan rekomendasi keberlanjutan yang diberikan kepada sekolah untuk melanjutkan kegiatan gerak harian secara mandiri dan berkesinambungan.

## **2.1 Tempat dan Waktu**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Edukasi Kebugaran Harian: Gerak Itu Sehat" dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 047176 Sirumbia, Kecamatan Simpang Empat, Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama tiga hari, yaitu pada tanggal 15 hingga 17 Oktober 2025, dimulai pada pukul 08.00 hingga 10.30 WIB setiap harinya. Kegiatan dilakukan di lingkungan sekolah, yang mencakup ruang kelas sebagai tempat penyampaian materi edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik harian, serta halaman sekolah sebagai area praktik senam kebugaran bersama siswa dan guru. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa SD

Negeri 047176 Sirumbia merupakan salah satu sekolah dasar yang memiliki antusiasme tinggi terhadap kegiatan peningkatan kesehatan dan kebugaran peserta didik melalui pendekatan edukatif dan partisipatif.

## 2.2 Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah siswa dan guru Sekolah Dasar Negeri 047176 Sirumbia, Kecamatan Simpang Empat, Kabupaten Karo. Sasaran utama yaitu siswa kelas IV yang berada pada tahap perkembangan fisik dan motorik yang optimal untuk diberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kebugaran tubuh. Selain itu, guru juga dilibatkan sebagai sasaran pendukung untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan dalam membimbing serta memotivasi siswa agar menerapkan kebiasaan hidup aktif dan sehat di lingkungan sekolah maupun di rumah. Dengan melibatkan guru, diharapkan program edukasi kebugaran ini dapat berkelanjutan dan terintegrasi dalam kegiatan rutin sekolah, seperti senam pagi, permainan edukatif, dan aktivitas fisik ringan lainnya.

## 2.3 Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program *Edukasi Kebugaran Harian "Gerak Itu Sehat"* di SD Negeri 047176 Sirumbia dapat diukur melalui beberapa aspek yang saling berkaitan dan saling mendukung. Keberhasilan utama terlihat dari meningkatnya kesadaran dan pemahaman siswa terhadap pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, yang tercermin melalui antusiasme mereka dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan kebugaran secara rutin. Selain itu, indikator keberhasilan lainnya adalah terjadinya perubahan perilaku positif, seperti meningkatnya kedisiplinan siswa dalam menjaga kebugaran jasmani, terbiasanya melakukan peregangan atau senam ringan sebelum pelajaran dimulai, serta berkurangnya keluhan kesehatan ringan seperti kelelahan berlebih, lesu, atau kurang konsentrasi selama belajar. Keberhasilan juga dapat dilihat dari keterlibatan aktif guru dan pihak sekolah dalam mengintegrasikan edukasi kebugaran ke dalam kegiatan pembelajaran harian maupun agenda sekolah, serta adanya dukungan dari orang tua yang turut mendorong anak-anak untuk menjalani gaya hidup sehat. Secara umum, jika kegiatan ini mampu menumbuhkan budaya gerak aktif dan pola hidup sehat yang berkelanjutan di lingkungan sekolah, maka program pengabdian ini dapat dinyatakan berhasil dan layak untuk direplikasi di sekolah-sekolah lainnya.

## 2.4 Metode Evaluasi

Metode evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema *Edukasi Kebugaran Harian "Gerak Itu Sehat"* di SD Negeri 047176 Sirumbia dilakukan secara menyeluruh melalui pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Evaluasi dimulai dengan observasi langsung terhadap partisipasi dan antusiasme siswa selama kegiatan berlangsung. Tim pelaksana mencatat keaktifan siswa dalam mengikuti gerakan senam, pemahaman mereka terhadap materi kebugaran yang disampaikan, serta disiplin dalam menjalankan kebiasaan aktivitas fisik harian. Selain itu, dilakukan wawancara singkat kepada guru pendamping dan beberapa siswa terpilih untuk mengetahui dampak kegiatan terhadap kebiasaan hidup sehat mereka. Dari sisi kuantitatif, evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test sederhana yang diberikan kepada siswa, yang mencakup pemahaman konsep dasar kebugaran jasmani, manfaat aktivitas fisik, dan gaya hidup sehat. Penilaian juga mencakup peningkatan kemampuan motorik dasar melalui serangkaian tes kebugaran jasmani sederhana, seperti tes kelincahan, keseimbangan, dan kekuatan otot. Seluruh data yang diperoleh dianalisis untuk menilai efektivitas kegiatan, serta sebagai dasar rekomendasi untuk pengembangan program serupa di masa mendatang. Evaluasi ini bertujuan untuk memastikan bahwa kegiatan edukasi memberikan dampak positif dan berkelanjutan terhadap peningkatan kesadaran kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar.



### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1 Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema *Edukasi Kebugaran Harian "Gerak Itu Sehat"* yang dilaksanakan di SD Negeri 047176 Sirumbia menunjukkan hasil yang sangat menggembirakan dan memberikan dampak positif baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap siswa, guru, dan lingkungan sekolah secara umum. Program ini bertujuan untuk menanamkan kesadaran sejak dini mengenai pentingnya aktivitas fisik harian bagi tumbuh kembang anak. Kegiatan ini dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut, dengan pendekatan edukatif dan rekreatif yang dirancang sesuai dengan karakteristik dan usia siswa sekolah dasar. Kegiatan dimulai dengan sesi penyuluhan kepada guru dan siswa mengenai pentingnya kebugaran jasmani, dilanjutkan dengan praktik senam pagi bersama, permainan motorik dasar, lomba kebugaran sederhana, serta evaluasi ringan berupa kuis interaktif dan diskusi kelompok. Seluruh kegiatan berlangsung di halaman sekolah dan ruang kelas dengan dukungan penuh dari pihak sekolah, termasuk kepala sekolah, guru wali kelas, serta komite sekolah.

Dari hasil observasi lapangan dan wawancara langsung dengan para guru, diperoleh data bahwa tingkat partisipasi siswa sangat tinggi, dengan kehadiran mencapai lebih dari 95% setiap harinya. Siswa menunjukkan antusiasme yang luar biasa dalam mengikuti rangkaian kegiatan, bahkan beberapa siswa mengaku menantikan sesi senam pagi sebagai bagian yang paling menyenangkan dalam hari mereka. Aktivitas senam pagi yang rutin dilakukan selama kegiatan terbukti mampu meningkatkan semangat dan konsentrasi belajar siswa di kelas. Selain itu, permainan kebugaran seperti estafet bola, lompat tali, dan permainan keseimbangan tubuh turut membantu mengembangkan kemampuan motorik kasar siswa. Guru juga mencatat adanya perubahan perilaku siswa, seperti meningkatnya keaktifan di kelas, rasa percaya diri yang lebih tinggi, dan semangat bekerja sama dengan teman sebaya. Secara khusus, siswa kelas IV yang awalnya cenderung pasif dan kurang aktif dalam aktivitas fisik menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam partisipasi dan keceriaan selama kegiatan berlangsung.



**Gambar 1.** Suasana Sosialisasi Senam Sehat



**Gambar 2.** Suasana Diskusi dan Tanya Jawab

Dari sisi pembelajaran, kegiatan ini memberikan kontribusi terhadap penguatan pendidikan karakter, khususnya dalam hal kedisiplinan, kerja sama, dan gaya hidup sehat. Siswa belajar untuk menghargai tubuh mereka sendiri dan pentingnya menjaga kesehatan sejak dini. Selain itu, kegiatan ini juga berhasil memperkuat relasi antara pihak sekolah dan tim pengabdian dengan membangun komunikasi yang efektif serta berbagi pengetahuan yang aplikatif.

Berdasarkan hasil kuisioner sederhana yang dibagikan kepada siswa memahami pentingnya menjaga kebugaran tubuh dan berniat untuk terus melakukan gerakan fisik ringan di rumah, seperti peregangan, berjalan kaki, atau bermain aktif. Sebagian siswa bahkan mampu menyebutkan manfaat olahraga bagi tubuh dan kesehatan, seperti menjaga kekuatan otot dan tulang, meningkatkan energi,

serta mencegah penyakit. Guru juga memberikan tanggapan positif terhadap kegiatan ini, karena dinilai tidak hanya menghidupkan suasana sekolah, tetapi juga menjadi sarana pembelajaran kontekstual mengenai gaya hidup sehat. Mereka mengungkapkan bahwa selama ini kegiatan kebugaran belum terintegrasi secara rutin dalam jadwal harian siswa, dan program ini membuka wawasan baru mengenai pentingnya membentuk kebiasaan sehat sejak usia dini. Kepala sekolah menyampaikan rencana untuk mengadopsi kegiatan senam pagi dua kali seminggu secara permanen sebagai bagian dari budaya sekolah sehat.



**Gambar 3.** Foto bersama tim dan peserta pengabdian

Lebih jauh lagi, kegiatan ini membuka diskusi mengenai tantangan kebugaran anak di era digital saat ini. Banyak siswa yang sebelumnya menghabiskan waktu di rumah dengan bermain gawai tanpa bergerak aktif. Melalui edukasi ini, siswa diberi pemahaman bahwa tubuh membutuhkan gerakan harian agar tetap sehat, kuat, dan bugar. Selain manfaat fisik, kegiatan ini juga memberikan pengaruh positif terhadap aspek psikologis dan sosial siswa. Anak-anak menjadi lebih ceria, terlibat aktif dalam kelompok, serta mampu membangun rasa percaya diri melalui kegiatan kompetitif yang sehat. Guru-guru juga mencatat bahwa hubungan antara siswa menjadi lebih harmonis setelah mereka mengikuti permainan dan kegiatan yang membutuhkan kerja sama tim. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan kebugaran jasmani dapat menjadi sarana efektif dalam membentuk karakter dan keterampilan sosial anak.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini terbukti efektif dalam mencapai tujuannya, yaitu memberikan pemahaman dan pengalaman langsung tentang pentingnya aktivitas fisik harian bagi siswa sekolah dasar. Dengan dukungan penuh dari pihak sekolah, serta keterlibatan aktif guru dan siswa, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model program penguatan kebugaran jasmani yang bisa direplikasi di sekolah lain, terutama di daerah-daerah dengan akses terbatas terhadap edukasi kesehatan. Kegiatan *Gerak Itu Sehat* bukan hanya sebuah gerakan fisik, tetapi juga merupakan langkah strategis dalam membangun generasi sehat, aktif, dan tangguh secara mental dan fisik. Oleh karena itu, keberlanjutan program ini sangat penting agar kebugaran jasmani menjadi bagian integral dari sistem pendidikan dasar yang holistik dan berkelanjutan.



### 3.2 Pembahasan

Kegiatan edukasi kebugaran harian “Gerak Itu Sehat” terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan aktivitas fisik dan pembentukan kebiasaan sehat pada siswa sekolah dasar. Pada usia sekolah dasar, anak berada pada fase pertumbuhan fisik dan perkembangan motorik yang sangat cepat sehingga membutuhkan rangsangan aktivitas yang cukup dan teratur (Pandiangan & Nainggolan, 2019). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kekuatan otot, kelenturan, koordinasi, serta daya tahan tubuh (Dlis et al., 2020). Hal ini sejalan dengan temuan lapangan bahwa siswa menunjukkan peningkatan keaktifan dan stamina selama program berlangsung. (Probolinggo & Fitriyah, 2024) Hasil observasi menunjukkan bahwa orang tua di TPA Anak Salih Karanganyar masih kurang memahami cara membantu anak mengelola emosi, sehingga anak sering mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri. Selain itu, pola asuh di rumah dan di TPA kurang konsisten, membuat perkembangan sosio-emosional anak tidak stabil. Program “Gerak Itu Sehat” dapat membantu mengatasi masalah ini karena aktivitas fisik seperti senam dan permainan gerak tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga membantu anak menyalurkan emosi, belajar bekerja sama, dan membangun kontrol diri. Dengan kegiatan gerak yang teratur, anak menjadi lebih tenang, percaya diri, dan mampu berinteraksi sosial secara positif.

Pendekatan edukatif dan partisipatif dalam kegiatan ini memberikan pengalaman belajar langsung yang lebih bermakna. Metode pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) dianggap efektif dalam menumbuhkan perilaku sehat pada anak karena melibatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara bersamaan (Nasution, 2020). Senam pagi dan permainan motorik dasar yang dilakukan secara berulang mampu memperkuat kontrol tubuh, respons gerak, dan kepercayaan diri siswa (Zuhana et al., 2021). Promosi atau edukasi kesehatan dilakukan dengan memberikan informasi atau pesan kesehatan serta penyuluhan untuk mengoreksi kepercayaan-kepercayaan tradisional yang berdampak negatif terhadap kesehatan (Barus et al., 2024).

Selain dampak fisik, kegiatan ini juga mendukung penguatan karakter dan keterampilan sosial. Aktivitas kelompok seperti permainan estafet dan kerja sama tim membantu menumbuhkan disiplin, sportivitas, dan kemampuan berkomunikasi (Tangse & Dimyati, 2021). Kebiasaan berolahraga secara kolektif berkontribusi dalam membangun iklim sekolah yang sehat dan inklusif (Gunawan Tanuwidjaja et al., 2020). Permainan edukasi memiliki dampak positif dalam meningkatkan kemampuan motorik halus pada anak usia dini. Pentingnya pendekatan berbasis permainan dalam pendidikan anak usia dini, terutama dalam konteks pengembangan motorik halus (Alridho Lubis et al., 2023).

Temuan bahwa sebagian siswa sebelumnya cenderung pasif karena penggunaan gawai berlebihan mendukung kajian yang menyatakan bahwa gaya hidup sedentari pada anak Indonesia meningkat dalam beberapa tahun terakhir (Andriani, 2021). Gerakan hidup sehat berperan sebagai intervensi preventif untuk mengurangi risiko obesitas dan gangguan postur (Qanit & Bangsawan, 2020).

Peran guru sebagai fasilitator juga menjadi kunci keberlanjutan program. Guru yang memiliki pemahaman baik mengenai kebugaran jasmani akan mampu mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas sekolah (Rohmah & Muhammad, 2021). Ini sejalan dengan pendekatan *school based health promotion* yang menempatkan sekolah sebagai pusat pembiasaan perilaku sehat (Webster et al., 2020). Dengan demikian, keberhasilan program ini tidak hanya terlihat dari peningkatan aktivitas fisik, tetapi juga perubahan sikap, motivasi, dan budaya sekolah menuju gaya hidup sehat. Upaya keberlanjutan melalui jadwal senam rutin serta penguatan peran guru merupakan langkah strategis untuk memastikan dampak jangka panjang.

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk *Edukasi Kebugaran Harian "Gerak Itu Sehat"* yang dilaksanakan di SD Negeri 047176 Sirumbia telah berjalan dengan lancar dan memberikan dampak yang positif bagi para siswa. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, program ini berhasil meningkatkan kesadaran anak-anak sekolah dasar tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik yang teratur dan menyenangkan. Kegiatan yang terdiri dari senam pagi bersama, permainan motorik, edukasi tentang gaya hidup aktif, serta pelatihan sederhana mengenai pola hidup sehat, telah menumbuhkan antusiasme siswa dalam menjalankan gerak aktif setiap harinya. Para guru pun ikut berperan aktif dalam mendampingi dan mengintegrasikan nilai-nilai kebugaran dalam aktivitas pembelajaran di sekolah.

Hasil observasi dan evaluasi menunjukkan bahwa setelah pelaksanaan program, terdapat peningkatan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan fisik, serta mulai terbentuknya kebiasaan hidup sehat secara bertahap. Program ini juga turut memperkuat kolaborasi antara pihak sekolah dan tim pengabdian dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan peserta didik. Dengan adanya edukasi yang konsisten dan pendekatan yang sesuai usia, siswa tidak hanya memahami manfaat kebugaran jasmani secara teoritis, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil tersebut, kegiatan ini dapat disimpulkan sebagai bentuk intervensi yang efektif dalam menanamkan nilai hidup sehat sejak dini. Diharapkan, program ini menjadi inspirasi untuk terus dilaksanakan secara berkelanjutan dan direplikasi di sekolah-sekolah dasar lainnya guna membentuk generasi muda yang sehat, aktif, dan berdaya saing.

#### Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Quality Berastagi yang telah memberikan dukungan pendanaan melalui program Pengabdian kepada Masyarakat Internal, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Penghargaan juga penulis sampaikan kepada Kepala Sekolah, para Guru, dan seluruh warga SD Negeri 047176 Sirumbia, Kecamatan Simpang Empat, atas dukungan, kerja sama, dan partisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan. Semoga kolaborasi ini dapat terus berlanjut untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan pemberdayaan masyarakat.

#### Referensi

- Alridho Lubis, M., Studi Bimbingan Dan Konseling, P., Jambi, U., Sulastri, D., Danuarta, D., Erfa Sinaga, I., & Aliza, N. (2023). INCOME: Indonesian Journal Of Community Service And Engagement Permainan Edukasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Pada Anak Usia Dini. *Indonesian Journal Of Community Service And Engagement*, 02(04), 344–453.  
<https://journals.eduped.org/index.php/income/indexdoi:https://doi.org/10.56855/income.v2i4.825>
- Andriani, F. W. (2021). Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Sman 1 Bojonegoro. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, VOL. 1(NO1).
- Barus, J. B. N. B., Sinuraya, J. F., Simanjorang, H. Y., Sinurat, H. S., & Sitanggang, L. P. (2024). Edukasi Peningkatan Pengetahuan Atlet Gulat Junior Tentang Gizi Seimbang Dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan Di Club Gulat PGSI Karo. *INCOME: Indonesian Journal Of Community Service And Engagement*, 3(4), 210–217.  
<https://doi.org/10.56855/income.v3i4.1248>
- Cervantes, C. T., Doña, A. M., & García, E. R. (2022). Corporeality And Movement. Analysis Of A

- Motor Skills Program Through Chilean Infants' Drawings. *Retos*, 45. <https://doi.org/10.47197/Retos.V45i0.91677>
- Chabibi Arif, A., Maksum, A., & Kristiyandaru, A. (2021). The Effect Of Daily Physical Activity On Increasing Physical Fitness And Academic Achievement Of Elementary School. *Budapest International Research And Critics In Linguistics And Education (Birle) Journal*, 4(2). <https://doi.org/10.33258/Birle.V4i2.2082>
- Deutsch, J., Waldera, R., Linker, J., & Schnabel, E. (2022). Impact Of Physical Best Warm-Up Activities On Elementary Students' Physical Activity Levels And Knowledge. *The Physical Educator*, 79(4). <https://doi.org/10.18666/Tpe-2022-V79-I4-11023>
- Dlis, F., Halim, A., Haqiyah, A., Hidayah, N., & Riyadi, D. N. (2020). Sosialisasi Budaya Hidup Sehat Dan Senam Kebugaran Untuk Warga Kepulauan Seribu. *MADDANA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).
- Dwiningrum, R., & Nuruhidin, A. (2022). Edukasi Peran Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani Di Atlet Futsal Porprov Tanggamus. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu( Abdi Ke Ungu)*, 4(3). <https://doi.org/10.30604/Abdi.V4i3.758>
- Fatoni, R. A., Suroto, S., & Indahwati, N. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Program Gross Motor Skill Terhadap Indeks Massa Tubuh Dan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1). <https://doi.org/10.20527/Multilateral.V20i1.9539>
- Friskawati, G. F., Santosa, A., & Sanjaya, R. (2020). The Impact Of Physical Education Learning On Healthy Life Style Knowledge Of Elementary School Students. *TEGAR: Journal Of Teaching Physical Education In Elementary School*, 4(1). <https://doi.org/10.17509/Tegar.V4i1.28569>
- Greier, K., Drenowatz, C., Ruedl, G., Kopp, M., Burtscher, M., & Greier, C. (2020). Effect Of Daily Physical Education On Physical Fitness In Elementary School Children. *Advances In Physical Education*, 10(02). <https://doi.org/10.4236/Ape.2020.102009>
- Gunawan Tanuwidjaja, Eko Purwanto, Tutus Setiawan, Dwi Rahmawati, & Yunarto, A. (2020). Dongeng Arsitektur Rumah Yang Inklusif Dan Sehat Pada Siswa Disabilitas Netra. *SPECIAL: Special And Inclusive Education Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.36456/Special.Vol1.No2.A2676>
- MaHFud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal Pkm Ilmu Kependidikan*, 3(1). <https://doi.org/10.31851/Dedikasi.V3i1.5374>
- Monzera, M. A. (2023). Hubungan Perilaku Gaya Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani Usia Dewasa Di Fasilitas Olahraga Summit Gym Kota Semarang. *Juru Rawat. Jurnal Update Keperawatan*, 2(2). <https://doi.org/10.31983/Juk.V2i2.8810>
- Nasution, A. S. (2020). Edukasi Phbs Di Tatanan Rumah Tangga Untuk Meningkatkan Perilaku Sehat. *Jurnal Abdidas*, 1(2). <https://doi.org/10.31004/Abdidas.V1i2.9>
- Pandiangan, D., & Nainggolan, N. (2019). Program Kemitraan Masyarakat Di Dharma Wanita Fmipa Unsrat Untuk Kesehatan Jantung. *Jpai: Jurnal Perempuan Dan Anak Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.35801/Jpai.1.1.2019.24978>
- Pratiwi, A. S., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2023). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMK: Dampak Penghapusan Mata Pelajaran PJOK. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(4). <https://doi.org/10.31949/Educatio.V9i4.5774>
- Probolinggo, K., & Fitriyah, L. (2024). Pendampingan Dan Edukasi Orang Tua Dalam Membangun Keseimbangan Emosional Anak Di TPA Anak Salih Karanganyar ., 03(04), 231–251. <https://doi.org/10.56855/Income.V3i4.1265>

- Qanit, I., & Bangsawan, C. C. (2020). Pemberian Makanan Pendamping ASI Dini Meningkatkan Resiko Obesitas Pada Anak. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(1). <https://doi.org/10.37287/Jppp.V2i1.46>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01).
- Sari, C. F., & Dewi Agustina. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Pada Proses Pembelajaran Sejak Dini Usia 9-11 Tahun SD Negeri 101765 Bandar Setia Kec. Percut Sei Tuan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(02). <https://doi.org/10.31316/Gcouns.V7i02.4574>
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik*, 4(1). <https://doi.org/10.33369/Jk.V4i1.10359>
- Sriwidaningsih, R. R., Hadiansyah, D., & Nugraha, A. G. (2022). Dampak Pembelajaran Penjas Dengan Workout Exercise Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2). <https://doi.org/10.21831/Jpji.V18i2.53552>
- Tangse, U. H. M., & Dimiyati, D. (2021). Permainan Estafet Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1). <https://doi.org/10.31004/Obsesi.V6i1.1166>
- Tsania, F., Nugraheni, W., & Bachtiar, B. (2023). Dampak Penghapusan Mata Pelajaran PJOK Kelas XII Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(4). <https://doi.org/10.31949/Educatio.V9i4.6028>
- Wahyudin, A., Piantari, E., Junaeti, E., & Anisyah, A. (2024). Program Edukasi Pembelajaran Kecerdasan Buatan Untuk Meningkatkan Literasi Dan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa SMKN 1 Cipeundeuy. *INCOME: Indonesian Journal Of Community Service And Engagement*, 03(4), 264–271. <https://doi.org/10.56855/Income.V3i4.1275>
- Webster, C. A., Glascoe, G., Moore, C., Dauenhauer, B., Egan, C. A., Russ, L. B., Orendorff, K., & Buschmeier, C. (2020). Recommendations For Administrators' Involvement In School-Based Health Promotion: A Scoping Review. In *International Journal Of Environmental Research And Public Health* (Vol. 17, Issue 17). <https://doi.org/10.3390/Ijerp17176249>
- Zuhana, N., Fitriyani, F., & ... (2021). Hubungan Pelaksanaan Perilaku Sehat Dengan Status Gizi Sebagai Upaya Deteksi Masalah Gizi Pada Anak Usia Dini. *Proceeding Of The ...*, 1.