

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Senam

a. Pengertian Senam

Manusia ketika melakukan kegiatan sehari-hari pastinya selalu bergerak. Gerak merupakan tindakan yang acap kali berkaitan dalam kehidupan sehari-hari, baik gerak untuk mencapai tujuan tertentu maupun gerak sebagai sarana untuk menggapai tujuan tertentu. Gerak sebagai tujuan, secara umum berlaku dalam kegiatan olahraga, sebagaimana dalam gerakan-gerakan yang berlaku pada senam pagi. Adi, S (2008: 4) menyampaikan senam merupakan salah satu olahraga yang dapat membantu mengembangkan perkembangan anak secara maksimal.

Damayanti (2021: 219) memaparkan senam merupakan aktivitas fisik yang sangat baik dan efektif untuk memaksimalkan tumbuh kembang anak. Senam juga pada hakekatnya merupakan pembelajaran yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan pendidikan, yang tidak terlepas dari keterampilan gerak. Kamus Besar Bahasa Indonesia (2015: 1406), memaparkan arti senam yaitu gerak badan dengan gerakan tertentu, seperti menggeliat, menggerakkan, dan meregangkan anggota badan.

Siregar (2022: 52) menyampaikan bahwa senam pagi merupakan salah satu kegiatan fisik yang harus sering dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani anak dan senam pagi merupakan latihan jasmani yang berguna untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Akmal (2018: 12) menyampaikan senam merupakan olahraga di mana kita melakukan gerakan fisik yang membutuhkan kecepatan, kekuatan, dan kesesuaian gerakan. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa senam adalah

aktivitas jasmani yang befokus pada gerak badan, seperti menggerakkan dan meregangkan anggota tubuh yang melibatkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik yang teratur guna mengotimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak.

b. Pengertian Senam Pagi Indonesia

Senam merupakan olahraga yang unik. Nenggala (2007: 66) memaparkan senam pagi Indonesia adalah senam yang tergolong dalam kelompok senam umum. Senam umum merupakan senam yang mempunyai ciri khas yang unik. Ciri khas unik tersebut adalah murah, mudah, massal, manfaat, dan meriah.

Murah berarti dalam pelaksanaan senam tidak membutuhkan sarana dan prasarana yang sulit dan mahal. Mudah berarti dalam pelaksanaan senam gerakannya lebih gampang untuk ditiru dan dipelajari. Massal berarti dalam pelaksanaan senam semua orang dapat ikut dan terlibat baik anak-anak maupun orang dewasa. Manfaat berarti senam dapat digunakan sebagai sarana agar dapat menjaga dan menumbuhkan kebugaran jasmani bagi tiap orang yang melakukan gerakan senam. Kemudian meriah berarti pelaksanaan senam dapat dilakukan dengan penuh kesenangan tanpa adanya beban pikiran.

c. Pengertian Senam Kesegaran Jasmani

Senam merupakan olahraga yang memerlukan kelincahan. Azhar (2022: 167) menyampaikan bahwa Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) adalah senam yang menggunakan gerakan-gerakan kebugaran jasmani yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, ketelitian dan keseimbangan. Azhar (2022: 163) menyampaikan bahwa senam kesegaran jasmani diperkenalkan pada awal tahun 1984. Hadirnya senam ini dikarenakan adanya surat perintah Menpora, surat tersebut berisi arahan dan instruksi agar seluruh masyarakat melaksanakan senam. Saat itu senam kesegaran jasmani merupakan kegiatan olahraga yang wajib diterapkan disetiap sekolah. Setiap pagi anak-anak akan melaksanakan senam kesegaran

jasmani sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung. Selain itu, setiap ada pelajaran olahraga pasti guru dan siswa akan melaksanakan senam kesegaran jasmani terlebih dahulu.

d. Pemanasan

Pemanasan sangat perlu dilakukan sebelum melaksanakan kegiatan olahraga. Azhar, S (2022: 10) menyampaikan pemanasan merupakan tindakan awal anggota tubuh untuk menaikan aktivitas kerja jantung dan penguluran otot yang bermaksud untuk menyiapkan emosional, fisiologis, dan fisiologis. Pemanasan merupakan kegiatan yang wajib dilaksanakan sebelum kita berolahraga. Manfaat dari pemanasan adalah agar dapat mempersiapkan anggota tubuh untuk melaksanakan aktivitas fisik.

Pemanasan berfungsi untuk mempersiapkan anggota tubuh sebelum melakukan olahraga. Anggota tubuh kita membutuhkan penyesuaian untuk setiap aktivitas fisik. Azhar (2022: 12) memaparkan Beberapa aturan untuk pemanasan sebelum berolahraga adalah: 1)Selama pemanasan, anak bernafas normal, tidak perlu menahan nafas. 2)Mulailah melakukan pemanasan dengan urutan yang benar dari atas ke bawah atau dari ujung kepala sampai ujung kaki. 3)Pemanasan awal dilakukan dengan pemanasan biasa kemudian pemanasan khusus, terutama yang berkaitan dengan olahraga yang akan dipraktikkan. 4)Melakukan pemanasan yang beragam, jangan monoton. 5) Ikuti semua petunjuk dari guru.

e. Manfaat Senam

Olahraga mempunyai banyak manfaat bagi tubuh. Suharti (2017: 200) menyampaikan bahwa otot manusia akan menjadi lebih elastis setiap kali melakukan olahraga atau aktivitas fisik lainnya yang melibatkan gerakan berulang, seperti memantulkan anggota tubuh. Andalasari (2018: 188) menyatakan olahraga yang baik dapat menghasilkan *feel good hormone* hormon seperti endorfin, yang dapat membantu tubuh menjadi rileks, menghilangkan rasa ketegangan, dan

mengurangi rasa tidak nyaman. Akibatnya, olahraga yang sangat baik dapat mengurangi stres. Furqoni (2021: 16) menyampaikan olahraga dapat meningkatkan aliran darah dan meregangkan saraf akibat kelelahan dan tingkat stres belajar yang tinggi, khususnya siswa sekolah dasar (SD) yang sedang melaksanakan proses pembelajaran.

Senam adalah bagian dari pendidikan jasmani yang berguna untuk membantu anak-anak tumbuh dan berkembang secara maksimal. Paturusi (2012: 12) menyampaikan bahwa Anak-anak dapat belajar melalui pendidikan jasmani. Gerakan senam sangat ideal untuk mengisi kurikulum pendidikan jasmani sekolah. Kiram (2019: 4) menyampaikan fungsi gerak bagi manusia yaitu: a) Fungsi produktif. Gerak yang dilakukan oleh seseorang mampu menciptakan sesuatu. b) Fungsi komunikasi. Gerak merupakan sarana interaksi sosial yang menciptakan komunikasi antar sesama manusia. c) Fungsi eksplorasi. Melalui gerakannya, manusia dapat mengetahui suatu kondisi maupun peraturan yang ada di sekitarnya. d) Fungsi adaptasi. Gerak yang dilakukan manusia dapat membuat manusia menyesuaikan diri terhadap peraturan yang ada di sekitarnya. e) Fungsi personal. Gerak yang dilakukan dapat menjadikan seseorang merasakan sendiri pengalaman yang dialaminya dan melalui gerakannya manusia dapat meyakinkan dirinya terhadap sesuatu. f) Fungsi ekspresi. Melalui gerakannya, manusia dapat mengungkapkan perasaannya kepada sesama manusia. g) Fungsi komparasi. Gerak yang dilakukan manusia membuat seseorang dapat membandingkan dirinya dengan orang lain maupun lingkungannya. h) Fungsi ritual. Melalui gerakan manusia mampu melaksanakan segala hal yang berhubungan dengan ritual agama yang mereka yakini.

Fungsi dari gerak yang disampaikan oleh Kiram mempunyai keterkaitan dengan kegiatan senam pagi yang sering dilakukan oleh siswa. Senam pagi mempunyai fungsi produktif dimana dalam senam pagi siswa mampu menghasilkan gerakan yang baik dan berguna bagi

tubuh. Fungsi eksplorasi dalam senam pagi membuat siswa mendapatkan pengalaman yang baru dalam berolahraga. Senam pagi juga dapat berfungsi untuk merawat metabolisme tubuh sehingga tubuh jauh dari penyakit. Senam pagi sebaiknya dilakukan secara rutin dan teratur agar manfaat yang didapat semakin bagus. Senam pagi merupakan salah satu kegiatan fisik yang harus sering dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani siswa sekolah dan senam pagi merupakan latihan jasmani yang bermanfaat untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Gerakan yang ada pada senam pagi dapat melatih otot-otot tubuh serta melatih gerakan motorik pada anak. Gerakan motorik yang sudah terbiasa terlatih menjadikan siswa kreatif dan terampil dalam melakukan aktivitas sekolah sehari-hari. Baik aktivitas yang terjadi di luar kelas maupun aktifitas yang ada di dalam kelas. Damayanti (2021: 220) memaparkan manfaat senam yaitu, Pertama, Membantu koordinasi tubuh. Koordinasi yang baik tidak diperlukan dalam melaksanakan senam. Saat berlatih senam, tubuh Anda akan lebih cepat menyesuaikan diri dengan semakin rutin Anda bergerak. Kemampuan berkoordinasi dengan baik sangat diperlukan untuk menguasai setiap gerakan yang menantang.

Kedua, Tubuh menjadi fleksibel. Fleksibilitas tubuh diperlukan untuk beberapa rutinitas senam. Tubuh kita akan menjadi lebih fleksibel ketika terbiasa lebih banyak bergerak. Dengan melakukannya dapat menurunkan risiko cedera dan meningkatkan rentang gerak tubuh. Ketiga, Membentuk kekuatan. Senam dapat memperkuat otot-otot bagian tubuh bagian bawah dan atas dengan latihan yang konsisten..

Keempat, Meningkatkan kepercayaan diri. Kelima, dapat meningkatkan produksi endorfin. Sehingga membuat seseorang merasa lebih senang dan percaya diri, serta membuat postur tubuh menjadi lebih ideal seiring dengan melenturnya tubuh. Keenam,

Menghambat proses penuaan. Melakukan senam secara teratur bisa menghambat proses penuaan. Proses penuaan bisa diperlambat dengan sering berolahraga. Mereka yang berolahraga secara teratur akan memperoleh kebugaran jasmani yang bagus yaitu mencakup keluwesan persendian, kelincahan gerak, dan kekuatan otot.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat senam sangat beragam, diantaranya dengan rutin melaksanakan senam membuat tubuh menjadi tidak cepat lelah. Mengurangi resiko cedera saat melakukan aktivitas gerak. Memperkuat dan mengencangkan otot. Menambah kepercayaan diri. Serta membuat awet muda. Gerakan senam melatih tubuh untuk merangsang perkembangan komponen dari kebugaran jasmani, yang mencakup kekuatan dan daya tahan otot dari anggota tubuh. Aktivitas gerakan pada senam dapat melatih kemampuan motorik siswa. Senam pagi juga memiliki kemampuan dalam melatih keterampilan gerak dasar sebagai dasar penguasaan kecakapan bagi peserta didik.

Olahraga senam di pagi hari membantu memperlancar sirkulasi darah, yang membuat siswa tetap segar dan sehat serta mencegah mereka mengantuk ataupun tertidur di kelas. Siswa mendapat manfaat dari paparan sinar matahari pagi karena mengandung vitamin D yang alami bagi tubuh. Tingkat konsentrasi siswa akan meningkat dan mereka akan lebih mudah memahami apa yang diajarkan guru ketika mereka sehat dan bugar secara fisik.

Senam yang teratur membuat badan menjadi segar. Pasaribu, A. M. N (2020: 8) memaparkan keuntungan senam ada dua yaitu: a)Manfaat Fisik. Senam adalah olahraga yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan keterampilan motorik. Melalui latihan Anda dapat mengembangkan kekuatan otot, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan. b)Manfaat Mental dan Sosial. Melalui kegiatan senam, mereka melatih kemampuan mental terutama dalam hal keberanian dan kepercayaan

diri. Pasalnya, senam membutuhkan keberanian dan kepercayaan diri yang cukup besar untuk melakukan beberapa gerakan ekstrim.

Senam merupakan olahraga kebugaran jasmani yang membuat tubuh menjadi sehat dan dapat mencegah penyakit. Mahendra (2000:20-22) mengatakan kemampuan senam selalu dibangun atas dasar gerakan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. a)Gerakan Locomotor. Locomotor didefinisikan sebagai gerakan dalam mengubah posisi, termasuk berjalan, berlari, melompat, meloncat. Dalam senam gerakan-gerakan ini sangat penting dan banyak digunakan karena pada dasarnya hampir semua gerakan senam adalah gerak lokomotor seperti *hand spring*, *flic-flac*, baling-baling atau meroda. b)Gerakan Non Locomotor. Gerakan non lokomotor adalah gerakan yang tidak berpindah tempat yang bergantung pada persendian tubuh untuk membentuk posisi tubuh yang berbeda dengan tetap pada satu titik. Contoh gerakan non lokomotor adalah melenting, meliuk, dan membungkuk. Gerakan non lokomotor banyak dipakai dalam gerak kalestenik, terutama yang berkaitan dengan pengembangan kelentukan. c)Gerakan Manipulatif. Gerakan manipulatif didefinisikan sebagai kemampuan untuk memanipulasi objek tertentu dengan anggota badan seperti tangan, kaki atau kepala. Keterampilan yang mencakup adalah menangkap, melempar, memukul, menendang dan menggiring bola.

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa senam berkaitan dengan gerakan tubuh yang memerlukan aspek kekuatan, kecepatan, serta kesesuaian gerakan fisik. Gerakan tersebut diantaranya adalah gerakan lokomotor, gerakan manipulatif, dan gerakan non lokomotor. Gerakan lokomotor merupakan gerak yang mengharuskan untuk berpindah tempat. loncat adalah sebagian dari gerakan lokomotor. Gerakan pada loncat bermanfaat mengencangkan kulit, menguatkan tulang pinggul, dan menjaga kepadatan tulang.

Gerakan non lokomotor adalah gerakan berdiam diri, tidak berpindah lokasi. Gerakan lokomotor contohnya adalah gerakan di tempat. Gerakan seperti ini biasa dilakukan dengan gerakan jalan di tempat selama 2 x 8 hitungan. Gerakan ini dapat merilekskan tubuh dan sebagai penyesuaian awal gerakan senam. Gerakan ini bermanfaat untuk menguatkan otot-otot kaki, menyehatkan jantung, dan membakar lemak paha.

Gerakan manipulatif merupakan gerakan yang merekayasa benda tertentu dengan anggota tubuh kaki, tangan, maupun kepala. Memutar bahu merupakan contoh dari gerakan manipulatif. Gerakan ini bermanfaat untuk melemaskan otot-otot lengan dan bahu. Persendian antara pundak dengan lengan juga lebih sehat, sehingga tidak kaku dan tidak mudah pegal. Gerakan manipulatif yang lain adalah dengan memutar pinggul gerakan ini dapat menguatkan tulang pinggul dan membantu kerja sistem pencernaan terutama lambung dan usus besar di pagi hari.

f. Macam-macam senam

Senam ada berbagai macam bentuknya, dari yang mudah sampai dengan yang sulit. Senam mempunyai berbagai macam bentuk salah satunya yaitu senam umum. Adi, S (2018: 5) mengungkapkan ada banyak jenis senam mencakup senam aerobik, senam lantai, senam hamil, senam pramuka, senam jantung sehat, senam sehat, Senam Kesegaran Jasmani (SKJ).

Widowati (2018: 12) menjabarkan menurut FIG (*Federation Internationale de Gimnastique*), senam dibagi menjadi enam kelompok, yaitu: Senam artistik senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam aerobik sport, senam trampolin, senam umum. Senam artistik merupakan senam yang kerap kali dipertandingkan yang gerakannya didasarkan pada masing-masing alat dan telah disesuaikan dengan pertandingan yang valid. Contohnya palang tunggal, palang sejajar, senam lantai, kuda pelana, palang bertingkat.

Senam ritmik sportif merupakan senam yang berkembang dari senam irama dengan diiringi irama musik yang menghasilkan gerak tubuh dan alat yang indah.. Senam akrobatik adalah Senam yang menggunakan gerakan akrobatik sehingga latihannya melibatkan banyak putaran saldo sedangkan pesenam harus mendarat di tangan dan bahu pasangannya. Senam aerobik sport merupakan perkembangan senam aerobik yang meliputi gerakan tari atau kalestenik tertentu, kemudian dimodifikasi dengan akrobatik yang sulit. Seperti senam aerobik, senam pagi, dan senam SKJ. Senam trampolin adalah pengembangan senam dengan bantuan alat trampolin . Senam umum didefinisikan sebagai semua jenis senam yang bukan dari kelima hal diatas.

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa terdapat beberapa macam senam yaitu, senam artistik yang merupakan jenis senam yang paling sering dipertandingkan dalam lomba. Senam ritmik sportif merupakan senam yang menghasilkan gerakan tubuh dan alat-alat yang indah. Senam akrobatik adalah senam yang menggunakan gerakan akrobatik yang cantik. Senam aerobik sport merupakan senam yang dikembangkan dari senam aerobik dengan gerakan akrobatik yang susah. Senam trampolin adalah senam yang menggunakan alat trampolin. Serta ada senam umum yang merupakan jenis senam yang paling umum seperti senam pagi.

Senam umum seperti senam pagi merupakan senam yang rutin dilaksanakan di sekolah dasar. Senam pagi bermanfaat untuk menjaga kesehatan jasmani anak apabila dilakukan secara teratur dan terlatih. Senam pagi bermanfaat dan bagus dalam perkembangan motorik anak kelas dasar. Senam pagi meningkatkan ketahanan tubuh untuk mencegah berbagai penyakit. Senam pagi tidak menguras banyak banyak waktu dan dapat dilakukan dimana saja.

2. Sehat

a. Pengertian sehat

Hidup sehat merupakan pola hidup yang memegang prinsip memelihara kesehatan anggota tubuh. Gustina (2018: 59) mengatakan kesehatan adalah keadaan sejahtera yang meliputi kesejahteraan fisik, mental dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit dan cedera. Pasal 28 H ayat (1) Undang-Undang Dasar 1945 menyebutkan bahwa “setiap orang berhak hidup sejahtera lahir dan batin, bertempat tinggal, dan mendapatkan lingkungan hidup yang baik dan sehat serta berhak memperoleh pelayanan kesehatan”. Sekolah merupakan lingkungan belajar bagi peserta didik. Kegiatan pendidikan diharapkan tidak hanya menciptakan manusia yang pintar saja, akan tetapi juga menciptakan kesehatan baik jasmani maupun rohani.

Kesehatan merupakan faktor penentu yang sejatinya dapat berdampak pada kondisi kebugaran dan penampilan tubuh, yang tidak dapat tergantikan oleh apapun. Hadi (2021: 12) memaparkan kesehatan adalah salah satu faktor terpenting dalam hidup, sehingga baik dan buruknya kesehatan akan mempengaruhi aktivitas lainnya. Oleh karenanya setiap orang tentu mengharapkan hidup sehat, bahagia, ingin terlihat sehat, bugar, terlihat awet muda, serta mempunyai penampilan yang indah. Setiap orang membutuhkan olahraga dan kesehatan karena semua orang pasti ingin hidup dengan sehat, tidak ada orang yang ingin sakit maupun kesehatannya terganggu.

Kehidupan manusia tentu memerlukan adanya aspek kesehatan, termasuk dalam pelaksanaan proses pendidikan di sekolah. Apabila peserta didik tidak sehat, dampaknya kegiatan belajar mengajar akan menjadi terhambat. Sebaliknya apabila keadaan peserta didik sedang sehat maka pembelajaran di kelas akan berlangsung dengan baik karena peserta didik dalam keadaan optimal, sehingga dapat menyerap pengetahuan dengan baik. Undang-Undang No.23 Tahun 1992,

mengatakan yang dimaksud dengan sehat ialah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, sehat adalah keadaan seluruh badan serta bagian-bagiannya bebas dari sakit.

b. Manfaat sehat

Senam pagi merupakan salah satu cara yang tepat untuk menjaga kesehatan siswa. Peserta didik yang rutin melaksanakan senam pagi tubuhnya akan menjadi sehat dan kuat. Tubuh peserta didik yang sehat dan kuat menghasilkan antibodi lebih banyak daripada peserta didik yang sedang tidak sehat. Tubuh menjadi kebal terhadap penyakit yang menyerang tubuh, hal ini dikarenakan banyaknya zat antibodi yang meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Pasaribu, A. M. N (2020: 17) memaparkan manfaat senam kependidikan yaitu: manfaat fisik. Senam merupakan olahraga yang mempunyai banyak manfaat untuk mengembangkan keterampilan motorik (*motor ability*) dan komponen fisik. Anak-anak yang berpartisipasi dalam senam pagi dapat mengembangkan kekuatan otot, kekuatan fisik, fleksibilitas, koordinasi, ketangkasan, dan keseimbangan melalui berbagai aktivitas yang sudah dilakukan anak-anak. Apalagi bila fokusnya pada aktivitas yang berkaitan dengan fungsi jantung dan paru-paru (*cardio-vaskular system*), maka olahraga senam akan membantu kita dalam peningkatan fisik yang optimal.

Selanjutnya adalah manfaat mental dan sosial. Olahraga senam dalam menaikkan *self-concept* (konsep diri). Hal ini dapat dilakukan karena latihan senam memberi anak banyak kesempatan untuk mengatur tubuhnya dengan percaya diri yang memungkinkan untuk mendukung perkembangan konsep diri yang lebih positif.

Kesehatan merupakan bagian yang terpenting bagi kehidupan. Notoatmodjo (2010:3) mengatakan bahwa kesehatan bersifat

menyeluruh yang mencakup empat wujud. Ciri-ciri indikator untuk setiap aspek adalah:

a. Kesehatan mental (jiwa)

Kesehatan ini mencakup 3 aspek, yaitu emosional, spiritual, dan pikiran. Ketiganya mempunyai keterkaitan dalam kejiwaan seseorang.

1) Kapasitas seseorang untuk mengekspresikan emosinya, seperti kekhawatiran, kegembiraan, ketakutan, dan kesedihan, dapat digunakan untuk menentukan seberapa sehat emosi mereka.

2) Seseorang dapat mengetahui apakah seseorang memiliki pikiran yang sehat dari cara berpikirnya. Seseorang yang dapat berpikir secara logis (adil) atau runtut dikatakan memiliki cara berpikir yang sehat.

3) Seseorang dapat mengetahui apakah mereka berada dalam kondisi spiritual yang baik dengan cara mereka memuji, berterima kasih, atau menghormati Tuhan yang menciptakan alam semesta dan segala isinya. Seperti selalu bersikap baik kepada orang lain, tidak berbicara kotor dan tidak melakukan perbuatan yang dilarang oleh agama masing-masing, serta melakukan ibadah sesuai dengan amalan yang sudah disyariatkan oleh agama masing-masing.

b. Kesehatan fisik

Kesehatan fisik didefinisikan sebagai tidak adanya gejala seperti keluhan atau perasaan sakit, serta tidak adanya penyakit. Jika setiap organ dalam tubuh berfungsi secara teratur, fungsi tubuh tidak akan terganggu.

c. Kesehatan sosial

Seseorang dianggap berada dalam kesehatan sosial yang baik jika mereka dapat berdampingan dengan orang lain dan

berkomunikasi dengan baik dengan mereka tanpa memandang agama, ras, suku, atau partai politik. Mereka juga harus menunjukkan toleransi dan rasa hormat terhadap satu sama lain.

d. Kesehatan ekonomi

Individu (dewasa) yang produktif, dalam arti memiliki pekerjaan yang menghasilkan sesuatu yang dapat menopang kehidupannya sendiri atau keluarganya secara finansial, dapat dikatakan sehat dari segi ekonomi. Bagi mereka yang belum dewasa (mahasiswa), menunjukkan dari sudut pandang konstruktif sosial, yaitu dengan terlibat dalam kegiatan yang akan bermanfaat bagi mereka di masa depan, seperti prestasi dan pengabdian masyarakat.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan fisik mengacu pada aspek jasmani. Kesehatan fisik maksudnya tidak mempunyai penyakit dan gangguan fisik. Karena berkaitan dengan sistem tubuh dan operasi tubuh, maka kesehatan fisik merupakan keadaan medis yang paling mudah diamati. Elemen penting dari kesehatan secara menyeluruh adalah kesehatan fisik. Febrianta, Y (2017: 11) mengungkapkan untuk memperoleh prestasi yang bagus, dibutuhkan kondisi fisik yang baik. Kesehatan fisik mencakup nutrisi fisik, kesehatan mental, aktivitas fisik untuk menjaga tubuh tetap bugar. Sama seperti penurunan kesehatan fisik dapat menyebabkan penurunan komponen kesehatan sosial dan ekonomi, kesehatan fisik dapat mempengaruhi aspek kesehatan lainnya. Seseorang yang tiba-tiba jatuh sakit akan menarik diri dari lingkungan sosial untuk menghindari penyebaran penyakit kepada orang lain. Tentu saja, isolasi sosial adalah salah satu tanda kesehatan sosial yang buruk. Selain itu, orang sakit harus berobat ke rumah sakit, yang berdampak pada perekonomian.

Kesehatan mental mengacu pada komponen pikiran, emosional, dan spiritual. Komponen pikiran melibatkan kemampuan fungsi otak

dan kemampuan berpikir. Adapun Sezen (2018: 598) memaparkan *regular sports activities enhance mental development in addition to physical development or help to prepare a much more efficient work plan*. Jadi olahraga dengan teratur akan meningkatkan kesehatan mental serta membantu seseorang untuk mengatur rencana kedepannya dengan efisien.

Begitu juga Asan (2021: 208) memaparkan *Children engaged in sports have healthy physical and mental characteristics as well as social skills such as mutual aid, respect for rules, and sense of responsibility*. Jadi jadi anak-anak yang terlibat dalam olahraga memiliki karakteristik fisik dan mental yang sehat serta keterampilan sosial seperti gotong royong, menghormati peraturan, dan rasa tanggung jawab yang baik. Komponen emosional lebih melibatkan suasana hati seseorang yang terhubung dengan hormon yang dimilikinya. Komponen spiritual melibatkan kemampuan seseorang untuk berubah sesuai dengan keyakinannya. Seseorang yang sehat secara mental dapat bekerja dengan baik, dan mempunyai tingkat stress yang lebih rendah daripada orang yang sakit secara mental. Kesehatan sosial melibatkan kemampuan dalam menjalin dan mempertahankan hubungan dengan orang dan lingkungan sekitar. Kesehatan sosial yang baik bukan hanya tentang ikatan yang baik dengan orang lain tetapi juga berperilaku dengan sopan dan selalu berbuat kebaikan sehingga dapat diterima di lingkungan sosial.

Kesehatan ekonomi dapat dilihat dari orang dewasa yang sudah produktif, maksudnya sudah mempunyai pekerjaan yang dapat memperoleh uang yang dapat membiayai kehidupan keluarga dan kebutuhan pribadi. Seperti mempunyai pekerjaan yang berguna untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari. Kesehatan ekonomi untuk seseorang yang belum dewasa seperti pelajar tercermin dari aspek produktif secara sosial, yaitu mereka memiliki kegiatan yang dapat bermanfaat bagi mereka di kemudian hari, misalnya prestasi dan

pekerjaan dalam bidang sosial, agama, dan masyarakat, seperti kegiatan kerja bakti, bakti sosial, dan membantu lembaga-lembaga sosial. Peneliti merumuskan indikator sehat yang telah disesuaikan dengan kegiatan senam. Adapun indikator sehat yang telah dikembangkan adalah gerakan lincah, otot sehat, wajah terlihat ceria, badan segar, dan mempunyai stamina yang kuat

3. Disiplin

a. Pengertian disiplin

Nilai dalam kamus besar bahasa Indonesia (2015: 1074) berarti sifat-sifat (hal-hal) yang penting atau berguna bagi kemanusiaan. Andriani (2020: 59) memaparkan karakter pada dasarnya merupakan gabungan dari watak, sifat, tabiat, dan kepribadian. Kemendiknas (2010: 9) menyampaikan disiplin adalah tindakan yang menunjukkan perilaku tertib dan patuh pada berbagai ketentuan dan peraturan. Adapun menurut Mini (2011: 7) memaparkan disiplin adalah metode instruksi yang mencoba menerapkan pola perilaku, rutinitas, atau sifat tertentu pada orang. Karakter disiplin adalah aturan yang wajib dipatuhi oleh setiap orang. Karakter disiplin perlu diterapkan pada siswa sehingga kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan efektif. Karakter disiplin dapat ditingkatkan melalui kegiatan senam pagi.

Tumbuhnya perilaku disiplin bukanlah merupakan peristiwa yang terjadi dengan cepat dan instan. Disiplin untuk anak berkembang tanpa paksaan dari pendidik, disiplin anak berkembang secara bertahap dan sedikit demi sedikit. Andriani (2020: 60) memaparkan Karakter seseorang pada dasarnya terbentuk dari proses belajar yang cukup lama. Munculnya lingkungan baru dimana lingkungan siswa yang berawal dari lingkungan keluarga dan setelah anak mulai bersekolah maka muncul lingkungan baru yaitu lingkungan sekolah, sehingga bertambah pula elemen kedisiplinan yang baru. Seperti datang tepat waktu ke sekolah, adanya bunyi bel sebagai contoh

aturan baru. Bramasta, D (2018: 40) memaparkan dengan ilmu yang dimiliki seseorang, maka orang tersebut bisa menjadi apapun yang mereka inginkan dan dapat bertahan hidup dalam bermasyarakat. Adanya pengetahuan tentang disiplin membantu anak untuk menjadi apa yang diinginkannya.

Rachman, M (2014: 53) menyampaikan Indikator kedisiplinan meliputi: a)Memulai aktivitas dengan tepat waktu (tidak terlambat). b)Melakukan tugas atau pekerjaan sesuai dengan jadwal dan sesuai dengan aturan. c)Mematuhi semua aturan dan tidak melanggar peraturan yang sudah ditetapkan. d)Fokus pada tugas dan menyelesaikan semua tugas yang diberikan tepat waktu. e). Mematuhi aturan bahasa dengan kaidah yang berlaku. f)Berpakaian sesuai dengan aturan saat mengenakan seragam. g) Teratur dan tertib dalam kehidupan sehari-hari. Kemendiknas (2010: 26) menyampaikan indikator keberhasilan sekolah dan kelas dalam pengembangan karakter disiplin yaitu: a). Indikator sekolah: memiliki catatan kehadiran, memberikan penghargaan kepada warga sekolah yang disiplin, memiliki tata tertib sekolah, membiasakan warga sekolah untuk berdisiplin, menegakkan aturan dengan memberikan sanksi secara adil bagi pelanggar tata tertib sekolah, menyediakan peralatan praktik sesuai program studi keahlian (SMK). b) Indikator kelas: membiasakan hadir tepat waktu, membiasakan mematuhi aturan, menggunakan pakaian praktik sesuai dengan program studi keahliannya (SMK), penyimpanan dan pengeluaran alat dan bahan (sesuai program studi keahlian) (SMK).

Peneliti merumuskan indikator disiplin yang telah disesuaikan dengan kegiatan senam. Adapun indikator karakter disiplin yang telah dikembangkan adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa datang pada tepat waktunya
- 2) Siswa dapat berbaris dengan rapi dan tertib
- 3) Siswa menggunakan seragam dengan rapi

4) Siswa mengikuti kegiatan senam pagi dengan baik

5) Siswa tidak ramai saat kegiatan senam berlangsung

b. Dasar-dasar mendisiplinkan

Mendisiplinkan anak merupakan tugas orang tua dan guru. Mini, R (2011: 9-11) menyampaikan dasar-dasar dalam menumbuhkan sikap disiplin anak: Pertama, Mengidentifikasi perilaku anak yang perlu diubah. Hal-hal yang nyata hanya boleh disampaikan oleh orang tua. Jangan hanya menyuruh anak Anda untuk "rapi"; sebagai gantinya, jelaskan mengapa orang tua Anda ingin dia merapikan mainan baloknya sebelum bermain dengan anak lain.

Kedua, tegaslah dalam apa yang ingin anda katakan. Beri tahu anak anda dengan tepat apa yang anda inginkan agar orang tua dapat membimbing anak ke arah yang benar. Jika anda ingin, misalnya, anak anda berhenti mengeluh ketika mereka menginginkan sesuatu. Maka orang tua harus mencontohkan perbuatan yang baik untuk anak-anak mereka. Anak akan belajar sesuatu dengan benar bila dibimbing oleh orang dewasa yang dapat memberikan contoh tindakan yang benar.

Ketiga, periksa dan lihat apakah anak mematuhi perintah orang tua. Pujilah prestasi anak. Jangan hanya asal memuji anak anda. Misalnya, daripada mengatakan, "Kamu anak yang baik karena kamu bisa duduk dengan tenang," Anda mungkin berkata, "kamu anak yang hebat, bisa duduk dengan tenang." Berkonsentrasilah pada tingkah laku anak karena perilaku tersebut yang akan ditangani.

Keempat, Ketika perilaku baru membutuhkan pujian, terus beri penghargaan. Cara terbaik untuk mengajari anak-anak perilaku yang baik adalah dengan memberi contoh perilaku yang diinginkan. Penting untuk memberikan pujian untuk mendorong anak agar terus melakukan hal-hal baik dengan cara yang benar.

Kelima, pertikaian dengan anak harus dihindari. Gunakan strategi untuk mencegah perselisihan antara orang tua dan anak-anak.

Misalnya, gunakan strategi mengalahkan waktu untuk mendorong anak anda tidur lebih awal. Teknik ini memberikan kontrol orangtua benda mati. Coba nak, bisakah kamu tidak tertidur sebelum jarum mencapai posisi kesembilan.

Keenam, Ambil kendali. Anak-anak membutuhkan pengawasan yang hampir terus menerus. Namun, bukan berarti orang tua harus selalu bersama dengan anak-anak mereka. Orang tua dapat mengawasi waktu bermain anak-anak mereka bersamaan dengan mengajari mereka untuk membantu anak memahami kebiasaan bermain yang baik dengan waktu yang singkat. Dan ketujuh, Jangan mengungkit kesalahan anak anda. Jangan membahas kesalahan masa lalu. Jika seorang anak melakukan kesalahan, memarahinya tanpa henti hanya akan membuat mereka marah.

B. Penelitian yang relevan

Penelitian ini mempunyai persamaan dan perbedaan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh:

1. Penelitian Sezen Çimen Polat yang berjudul “*The examination of the link between academic and sports performance in competing rhythmic gymnasts in secondary school*”. Penelitian ini membahas apakah olahraga mempunyai dampak positif pada kehidupan akademik siswa. Diakhir penelitian, dibahas bahwa prestasi akademik pesenam ritmik secara statistik secara signifikan lebih tinggi daripada kelompok menetap ($p < 0,05$). Sejalan dengan hasil penelitian, perbandingan pesenam ritmik dengan siswa non-olahraga mengungkapkan bahwa pesenam ritmik memiliki skor yang lebih bagus dalam hal akademik pencapaian. Temuan ini dapat berasal dari fakta bahwa kegiatan olahraga teratur meningkatkan mental perkembangan di samping perkembangan fisik atau membantu menyiapkan rencana kerja yang jauh lebih efisien.
2. Penelitian Ana Andriani dan Wakhudin (2020) yang berjudul “Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Model Pembelajaran Discovery Learning Di Mim Pasir Lor”. Penelitian ini menganggap

penerapan model pembelajaran discovery learning dalam pembelajaran sebagai implementasi pembentukan karakter siswa Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Pasir Lor Kec. Karanglewas Kabupaten Banyumas. Kesimpulan penelitian adalah model pembelajaran Discovery Learning dapat dirancang khusus dengan tujuan pembelajaran yang jelas, dan pembelajaran dilakukan dengan menggunakan rancangan (RPP) cara mengajar guru dan aktivitas siswa serta catatan cara mengatasi tantangan belajar bagi siswa. Guru juga melakukan penilaian atau kajian yang dilakukan secara berkelompok untuk mendeskripsikan strategi pembelajaran yang digunakan dan mengumpulkan data.

3. Penelitian Dhi Bramasta dan Dedy Irawan (2018) yang berjudul “Persebaran Sarana dan Prasarana Perpustakaan Sekolah Dasar Berbasis Sistem Informasi Geografis”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persebaran sekolah dasar di Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas dan mengetahui kondisi sarana dan prasarana perpustakaan sekolah dasar di Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas. Hasil penelitian menunjukkan persebaran sekolah dasar Kecamatan Baturraden adalah clustered/ mengelompok dengan pola persebaran mengikuti jalan atau jalur aksesibilitas. Jumlah buku dan peralatan yang ada di perpustakaan belum sesuai dengan mata pelajaran dan jumlah siswa yang ada di sekolah, sehingga kondisi sarana dan prasarana perpustakaan sekolah dasar di kecamatan Baturraden belum sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh pemerintah yang tertuang dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 24 Tahun 2007 tanggal 28 Juni 2007 tentang Standar Sarana Prasarana Sekolah/Madrasah Pendidikan Umum.

4. Penelitian Yudha Febrianta dan Sriyanto (2017) yang berjudul Kebugaran Kardiorespirasi Pemain UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto 2015. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran kardiorespirasi pemain UKM sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto 2015. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Hasil dari penelitian adalah bahwa tingkat

kebugaran kardiorespirasi pemain sepakbola UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang berada pada katagori istimewa sebanyak 0 orang (00,00%), kurang sebanyak 0 orang (00,00%), sedang sebanyak 3 orang (15,00%). Baik sebanyak 2 orang (10,00), sangat baik sebanyak 2 orang atau (10,00%), dan istimewa sebanyak 13 orang atau (65,00%)

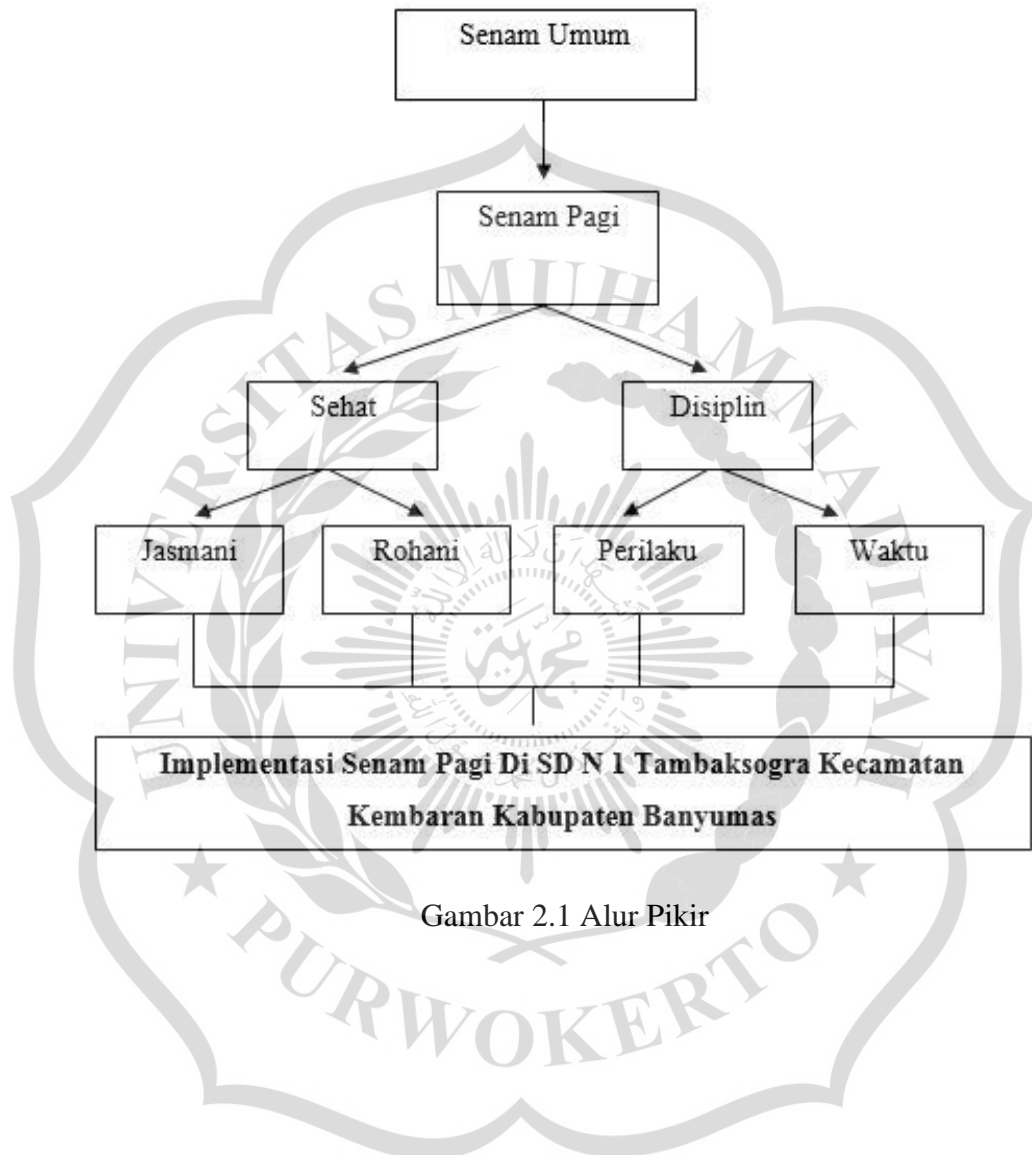
5. Penelitian Ufuk Alpkaya yang berjudul “*The Effects of Basic Gymnastics Training Integrated with Physical Education Courses on Selected Motor Performance Variables*”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan senam yang terintegrasi dengan kursus pendidikan jasmani pada variabel kinerja motorik yang dipilih pada anak perempuan berusia tujuh tahun. Para siswa dalam kelompok kontrol mengikuti kurikulum pendidikan jasmani selama 10 minggu. Para siswa dalam kelompok senam mengikuti pelatihan senam selama 10 minggu di samping kurikulum pendidikan jasmani, dan pelatihan ini diberikan selama dua hari (masing-masing satu jam) di gym universitas. Analisis statistik (uji t) menunjukkan bahwa pelatihan senam dasar meningkatkan motorik anak.

C. Alur Pikir

Salah satu strategi yang digunakan dalam pendidikan jasmani untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan siswa adalah melalui kegiatan senam pagi. Kegiatan senam pagi mempunyai manfaat bagi kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani. Senam banyak macamnya salah sebagai contoh adalah senam umum. Senam pagi adalah contoh senam yang berasal dari senam umum. Melakukan senam secara rutin dan terlatih membuat tubuh menjadi awet muda dan juga menjaga tubuh tetap segar dan sehat. Melaksanakan senam secara teratur dapat meningkatkan volume darah dan memperlancar aliran darah pada tubuh.. Kegiatan senam pagi dapat membuat siswa belajar menjadi anak yang disiplin dengan mengikuti

kegiatan senam secara rutin, dapat membuat barisan dengan tertib, disiplin diri, dan tepat waktu saat akan melaksanakan senam.

Alur pikir penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.1 Alur Pikir