

Sabtu Sehat sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran Warga Sekolah Dasar Muhammadiyah

Santi Murti Anggrahini¹, Della Salsabila², Tri Wilujeng Dyah Utami³

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

RIWAYAT ARTIKEL

Received: June 05, 2025; Revised: June 26, 2025; Accepted: June 23, 2025; Available online: July 05, 2025

CONTENT

Healthy Saturday;
Body fitness;
Elementary School

ABSTRACT

This research is motivated by the spirit of a healthy life which will increase motivation in learning. One of the Tridharma of Higher Education that must be carried out is to do community service. One of them is holding a Healthy Saturday activity for students which aims to improve body fitness by doing gymnastic activities with the entire academic community which is located at the Wonogiri Kars Museum and continued by exploring a through cave at the Kars Museum. The subjects in this study were Muhammadiyah Elementary School students in the Pracimantoro Special Program. The purpose of this research is to improve the body fitness of all elementary school students and school personnel, increase body immunity, instill a healthy lifestyle and care for the environment. It is hoped that various Healthy Saturday community service activities can provide benefits to Muhammadiyah Elementary School students in improving body fitness and increasing student motivation in learning.

1. PENDAHULUAN

Program Adiwiyata adalah salahsatu program kerja berlingkup nasional yang dikelola oleh Kementerian Negara Lingkungan Hidup dalam rangka mewujudkan pengembangan pendidikan lingkungan hidup. Maksud dan tujuan program Adiwiyata yaitu: 1) Menciptakan kondisi yang lebih baik bagi sekolah untuk menjadi tempat pembelajaran dan kesadaran warga sekolah dalam upaya pelestarian lingkungan hidup, 2) Mendorong dan membantu sekolah-sekolah agar dapat turut melaksanakan upaya pemerintah dalam kelestarian lingkungan hidup dalam pembangunan berkelanjutan yang berwawasan lingkungan demi kepentingan generasi yang akan datang, dan 3) Warga sekolah turut bertanggung jawab dalam upaya penyelamatan lingkungan dalam pembangunan yang berkelanjutan.

Model sekolah Adiwiyata adalah suatu program pendidikan lingkungan hidup yang ditujukan bagi pemberdayaan sekolah di tingkat SD, SMP, dan SMA. Untuk mewujudkan sekolah yang peduli dan berbudaya lingkungan maka diperlukan model pengelolaan sekolah yang mendukung dilaksanakannya pendidikan lingkungan hidup oleh semua warga sekolah sesuai dengan prinsip-prinsip dasar Program Adiwiyata yakni Partisipatif dan Berkelanjutan. Salah satu kegiatan yaitu Sabtu Sehat. Indikator keberhasilan program Adiwiyata ada meliputi 4 faktor, yaitu: 1) Pengembangan Kebijakan Sekolah yang diperlukan untuk mewujudkan Sekolah Peduli dan Berbudaya Lingkungan; 2) Pengembangan Kurikulum Berbasis Lingkungan; 3) Pengembangan Kegiatan Berbasis Partisipatif; dan 4) Pengelolaan dan atau pengembangan Sarana Pendukung Sekolah (Kusumawardhani, 2017).

Sekolah dapat dikatakan tempat yang paling penting selain rumah dan keluarga dalam membentuk karakter. Pendidikan Karakter merupakan upaya untuk menginternalisasi nilai-nilai baik mengabaikan atau menjauhi nilai-nilai buruk dalam kehidupan sehari-hari (Inaku, 2020). Berkembangnya sebuah karakter yang baik dari siswa dapat

* **Corresponding Author:** Santi Murti Anggrahini, ✉ 220190004@student.ums.ac.id

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Address: Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57162, Indonesia

How to Cite (APA Style 7th Edition):

Anggrahini, S., Salsabila, D., & Utami, T. W. D. (2025). Sabtu Sehat sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran Warga Sekolah Dasar Muhammadiyah. *Southeast Asian Journal of Multidisciplinary Science*, 1(1), 21-25. <https://ojs.aeducia.org/index.php/sajms/article/view/284>

mendorong seorang siswa menuju kapasitas dalam melakukan sebuah hal yang baik dan memiliki sebuah tujuan hidup, contoh lain peserta didik zaman sekarang memiliki waktu yang sangat terbatas dalam bersentuhan langsung dengan lingkungan. Kebanyakan peserta didik zaman sekarang lebih memilih dunianya sendiri, contohnya ketika di rumah mereka banyak menghabiskan waktu menonton televisi, bermain gadget, dan memilih permainan-permainan yang modern, sehingga mereka cenderung terisolasi saat pembelajaran di ruang kelas maupun dengan keluarga (Rosela & Gunansyah, G. (2022

Kegiatan sehari-hari siswa tidak terlepas dari lingkungan tempat mereka tinggal. Lingkungan sekitar merupakan sumber belajar bagi anak-anak, seseorang guru dapat menggunakan lingkungan dalam proses pembelajaran karena siswa dihadapkan langsung pada kenyataan dan peristiwa yang ada. Proses pembelajaran yang dipraktikkan langsung ke lapangan dapat meningkatkan produktivitas belajar siswa (Irwandi, 2019). Kualitas lingkungan hidup harus ditingkatkan dengan cara menumbuhkan kesadaran warga sekolah akan pentingnya dalam menjaga dan mencegah terjadinya kerusakan lingkungan. Dalam membentuk karakter peduli lingkungan akan lebih baik jika ditanamkan sejak dini, sehingga peserta didik dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab siswa sebagai penerus bangsa. Jika nilai kepedulian telah tumbuh menjadi mental yang kuat, maka karakter tersebut dapat menjadi dasar seseorang di kehidupan sehari-hari. Nilai kepedulian lingkungan yang dideskripsikan sebagai nilai sikap dan tindakan dapat diimplementasikan di kehidupan sehari-hari (Rosela & Gunansyah, 2022).

Dalam pendidikan lingkungan diajarkan sejak dini yaitu semenjak Sekolah Dasar agar peserta didik dapat mengembangkan rasa kepedulian mereka terhadap lingkungan dan dapat memiliki potensi untuk meningkatkan kemampuan belajar dan kualitas hidup di masa mendatang. Dalam meningkatkan karakter peduli lingkungan diharapkan seluruh warga sekolah dapat mengintegrasikan, memperdalam, memperluas dan menyelaraskan pendidikan karakter peduli lingkungan dan pola hidup sehat. Dalam pengintegrasian ini dapat dilakukan pada saat kegiatan kelas, kegiatan diluar kelas, atau pun diluar sekolah. Hal lain pendidikan yang berbasis lingkungan juga harus memiliki pemimpin yang dapat menjadikan sekolah sebagai wahana pendidikan lingkungan agar karakter peduli lingkungan dan pola hidup sehat mengakar dalam diri siswa (Rosela & Gunansyah, 2022).

Karakter peduli atau cinta lingkungan harus dibentuk dalam diri siswa. Karakter ini meliputi peduli lingkungan sosial dan lingkungan alam. Karakter peduli lingkungan sosial merupakan sebuah sikap dan tindakan yang menunjukkan upaya untuk memberikan bantuan baik secara moral maupun material bagi orang lain yang membutuhkan. Sikap ini memperlihatkan kepekaan terhadap kondisi lingkungan sekitar. Karakter peduli lingkungan adalah sebuah sikap yang ditunjukkan dengan perbuatan menjaga lingkungan sekitar. Sikap ini juga ditunjukkan dengan tindakan memperbaiki kerusakan lingkungan yang terjadi. Karakter ini membuat kelangsungan alam terjaga. Kedua karakter ini perlu dibangun dalam diri siswa supaya dapat memiliki sikap yang peka terhadap lingkungan baik sosial dan alam. Karakter ini akan membuat siswa mengerti kondisi sesama manusia dan lingkungan alamnya. Tak dapat dipungkiri kedua hal ini merupakan kesatuan yang berjalan beriringan (Azzet, 2013).

Selain itu, pendidikan yang juga harus diberikan kepada siswa SD yaitu untuk meningkatkan kebugaran tubuh dengan melaksanakan senam dan juga kegiatan luar kelas seperti *telusuri goa*, yang akan memberikan pembelajaran yang unik, menarik dan akan dapat menumbuhkan semangat siswa untuk belajar secara kontekstual. Menurut Siregar, & Batubara (2022) senam pagi merupakan suatu aktifitas fisik yang sangat perlu diadakan secara rutin untuk menjaga kesegaran jasmani para siswa di sekolah dan merupakan salah satu aktifitas jasmani yang efektif untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan mereka. Gerakan-gerakan pada senam pagi selain melatih otot-otot pada tubuh juga melatih gerakan motorik pada anak. Tujuan penyuluhan adalah untuk meningkatkan kesehatan anak-anak dengan senam sehat atau disebut olah raga

Dengan kesegaran jasmani yang baik, diharapkan seorang anak akan mampu mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah dengan efektif, daya tahan tubuh meningkat, serta dapat berprestasi. 3 Umur anak yang terlibat dalam penelitian ini adalah 10 – 12 tahun. Karena rentang usia 10 – 12 tahun pada anak adalah usia yang potensial untuk di stimulasi memori jangka pendeknya. Karena diketahui, memori jangka pendek pada usia 10 hingga 12 tahun, dapat mengalami peningkatan sampai 5 digit. Perkembangan anak-anak di usai 10 sampai 12 tahun berada dalam tahapan memulai kesiapan menghadapi tugas-tugas yang diberikan sehingga membutuhkan penampilan kebugaran fisik yang baik dan konsentrasi yang baik pada pelajaran. 4 Senam adalah serangkaian aktivitas jasmani yang terbukti sangat efektif dalam proses tumbuh kembang anak (Robot, dkk., 2019).

Diri manusia terdiri atas jasmani dan rohani. Pentingnya untuk senantiasa menjaga kesehatan diri baik dari aspek jasmani maupun rohani. Seperti peribahasa “*Mens Sana In Corpore Sano*”, yang berarti di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Beberapa upaya yang biasanya dilakukan oleh orang-orang dalam menjaga kebugaran jasmaninya adalah dengan berolahraga dan juga kegiatan *telusuri goa* yang diikuti oleh seluruh warga sekolah dan civitas akademik (Lasalewo, T., Mardin, H., & Hariana, H. (2022). Maka penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan

kebugaran tubuh seluruh siswa Sekolah Dasar dan personil sekolah, menaikkan imunitas tubuh, serta bertujuan untuk menanamkan pola hidup sehat dan peduli terhadap lingkungan khususnya pada siswa SD Muhammadiyah.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan Sabtu Sehat di uraikan sebagai berikut:

1. Jenis kegiatan

Kegiatan ini merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat "Sabtu Sehat" yang dilaksanakan oleh civitas akademika Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2. Lokasi dan Waktu kegiatan

Kegiatan dilaksanakan didalam dan diluar sekolah SD Muhammadiyah. Kegiatan Sabtu Sehat dilakukan pada tanggal 11 Februari 2023.

3. Agenda kegiatan

Kegiatan Sabtu Sehat ini dilakukan dengan metode partisipatif yaitu pendekatan yang berorientasi kepada upaya peningkatan peran serta siswa SD Muhammadiyah dan civitas akademik yang terlibat dalam program Khusus Pracimantoro secara langsung langsung dalam berbagai proses dan pelaksanaan pengabdian dengan pembahasan sebagai berikut : a) Senam dengan warga sekolah, b) Kegiatan telusuri goa yang diikuti oleh siswa SD Muhammadiyah, guru dan civitas akademik yang terlibat dalam program Khusus Pracimantoro.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam kegiatan Sabtu Sehat yang diikuti oleh Civitas akademika Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan siswa SD Muhammadiyah dilakukan pada tanggal 11 Februari 2023.



Gambar 1. Senam Dengan Seluruh Civitas Akademik Yang Bertempat Di Museum Kars Wonogiri

Bergerak merupakan kebutuhan dasar bagi setiap orang. Salah satu bentuk aktivitas gerak adalah senam. Senam merupakan suatu aktifitas fisik yang sangat perlu diadakan secara rutin untuk menjaga kesegaran jasmani para siswa di sekolah dan merupakan salah satu aktifitas jasmani yang efektif untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan mereka. Gerakan-gerakan pada senam selain melatih otot-otot pada tubuh juga melatih gerakan motorik pada anak. Dengan gerakan motorik yang terlatih, diharapkan anak, dalam hal ini siswa dapat lebih terampil dan kreatif dalam melakukan aktifitas sekolah sehari-hari. Selain itu, gerakan senam juga dapat melancarkan peredaran darah sehingga siswa lebih sehat dan segar, mencegah siswa agar tidak mengantuk dan bermalas-malasan di kelas. Bentuk aktivitas fisik tidak harus senam, kegiatan seperti berolah raga bermain, menari, berkebun, dan bahkan membersihkan rumah dan membawa belanjaan berat adalah bagian dari aktif secara fisik. (WHO,2020). Aktivitas fisik penting bagi orang-orang dari segala usia agar mempunyai kemampuan untuk seaktif mungkin, dapat di mulai istirahat sejenak dari duduk, bergerak disertai peregangan selama 3-5 menit dapat membuat tonus otot tidak tegang, aliran darah berjalan dengan baik serta massa otot dipertahankan serta memperbaiki mental karena mengurangi beban pikiran karena olahraga yang dijadikan rutinitas adalah hal yang menyenangkan serta hubungan dengan keluarga dan teman tetap harmonis (WHO,2020).



Gambar 2. Antusias Siswa Dan Civitas Akademik Dalam Mengikuti Senam

Kegiatan Sabtu Sehat yang dilakukan oleh civitas akademik Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan siswa SD Muhammadiyah sangat memberikan manfaat dan kembali memberikan pemahaman bahwa senam itu dapat dilakukan dengan mudah dan tidak membutuhkan waktu yang lama. Sebagian orang beralasan karena mereka tidak punya banyak waktu luang, malas, atau mungkin mereka tidak berolahraga karena tidak ada seorang pun teman yang dapat menemaninya. Meskipun kita rajin mengonsumsi makanan yang bergizi, tanpa dibarengi olahraga manfaat yang didapatkan tentu saja tidak akan maksimal. Oleh karena itu, lakukanlah olahraga minimal sekali dalam satu minggu supaya tubuh tetap sehat, bugar, dan otot-otot tidak kaku. Senam merupakan salah satu jenis olahraga yang mempunyai beragam variasi dan manfaat, baik bagi fisik, maupun mental, sosial dan kesehatan (Kemkes, 2018) Setiap olahraga tentu baik untuk kesehatan, selama hal itu dilakukan dengan cara yang benar dan tidak berlebihan. Hal ini tentu saja berlaku juga untuk senam. Berikut adalah beberapa manfaat senam yang harus kita ketahui, yaitu: 1) Meningkatkan Fungsi Jantung, 2) Menurunkan Berat Badan, 3) Meningkatkan Fungsi Kognitif, 4) Mengurangi Stres dan Meningkatkan Mood, 5) Tidak Mudah Terserang Penyakit, 6) Meningkatkan Stamina dan 7) Meningkatkan Kelenturan dan Kebugaran. Senam dapat membantu perkembangan kemampuan gerak lokomotor seperti berjalan, berlari, melompat, skipping, berlari cepat, dan berjalan, sedangkan kemampuan gerak nonlokomotor seperti keseimbangan, memutar badan, berbalik arah, dan melipat badan. Kegiatan tersebut membantu anak-anak untuk dasar-dasar kecerdasan otak, keseimbangan, dan koordinasi (Kemkes, 2018).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu Sabtu Sehat selain dengan mengadakan senam bersama juga dilakukan kegiatan yang sangat menarik yaitu kegiatan telusuri goa yang diikuti oleh Civitas akademika Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan siswa SD Muhammadiyah. Terlihat siswa SD Muhammadiyah sangat tertarik dan antusias mengikuti kegiatan tersebut. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang tidak hanya sekedar teori tetapi secara kontekstual mereka dapat belajar di alam yang akan dapat menumbuhkan kepedulian mereka terhadap alam dan lingkungan.



Gambar 3. Penelusuran Goa.

6. KESIMPULAN

Model sekolah Adiwiyata adalah suatu program pendidikan lingkungan hidup yang ditujukan bagi pemberdayaan sekolah di tingkat SD, SMP, dan SMA. Untuk mewujudkan sekolah yang peduli dan berbudaya lingkungan maka diperlukan model pengelolaan sekolah yang mendukung dilaksanakannya pendidikan lingkungan hidup oleh semua warga sekolah sesuai dengan prinsip-prinsip dasar Program Adiwiyata yakni Partisipatif dan Berkelanjutan. Salah satu kegiatan yaitu Sabtu Sehat. Lingkungan sekitar merupakan sumber belajar bagi anak-anak, seseorang guru dapat menggunakan lingkungan dalam proses pembelajaran karena siswa dihadapkan langsung pada kenyataan dan peristiwa yang ada. Proses pembelajaran yang dipraktikkan langsung ke lapangan dapat meningkatkan produktivitas belajar siswa.

REFERENSI

- Agus, A. (2010). Pentingnya Peran Olahraga dalam Menjaga Kesehatan dan Kebugaran Tubuh.
- Azzet, A. M. (2013). Urgensi Pendidikan Karakter di Indonesia. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Inaku, M. N. (2020). Pendidikan Karakter Berbasis Akhlaq. *Joornal IAIN Gorontalo*, 16, 69-81.
- Irwandi, H. F. (2019, Desember). Pemanfaatan Lingkungan Sebagai Sumber Belajar Untuk Meningkatkan Minat dan Hasil Belajar Siswa SMA di Kawasan Pesisir Kalimantan Selatan. *Jurnal BiologiInovasi Pendidikan*, 66-73.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). http://p2ptm.kemkes.go.id/post/sena_m-pagi-asn-masyarakat-kota-cimahi_sebagai_rutinitas_aktifitas_fisik_setiap_jumatwujud_perilaku_cerdik_dan_sehat.
- Kusumawardhani, S. (2017). *Implementasi Program Adiwiyata di SMP Negeri 7 Salatiga* (Doctoral Dissertation, Program Studi Pendidikan Sejarah FKIP-UKSW).
- Lasalewo, T., Mardin, H., & Hariana, H. (2022). Edukasi Pola Hidup Sehat dan Bersih di SDN 6 Kwandang Kabupaten Gorontalo Utara. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 1(1), 30-35.
- Nuzularachmania, F., & Indarto, P. (2022). Pengaruh Tabata Workout Untuk Menjaga Kebugaran Tubuh Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Porkes*, 5(1), 35-44.
- Robot, J. I., Adiputra, I. N., Lesmana, S. I., Sutjana, D. P., Griadhi, I. P. A., & Imron, M. A. (2019). Penambahan Senam Otak Pada Program Senam Sehat Anak Indonesia (SSAI) dapat Meningkatkan Memori Jangka Pendek dan Indeks Kesegaran Jasmani Siswa SD Inpres Padang. *Sport and Fitness Journal*, 7(1), 10-19.
- Rosela & Gunansyah, G. (2022). Peran Guru dalam Penanaman Karakter Peduli Lingkungan pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *JPGSD*, 10(5), 1450-1461.
- Siregar, R. A., & Batubara, N. S. (2022). Penyuluhan tentang Senam Sehat pada Anak di SDN Desa Labuhan Lebo Kecamatan Padangsidempuan Tenggara tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 4(1), 51-55.
- Utomo, P., Asvio, N., & Prayogi, F. (2024). Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK): Panduan Praktis untuk Guru dan Mahasiswa di Institusi Pendidikan. *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, 1(4), 19. <https://doi.org/10.47134/ptk.v1i4.821>
- WHO. (2020). Physical Activity. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>.