

## **Penguatan Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Pembiasaan Senam Pagi Sebelum Pembelajaran di SDN 4 Wagir Lor.**

Muhammad Syauqi Sulthoni<sup>1</sup>, Haniatul Mukaromah<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, Indonesia

<sup>2</sup> Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, Indonesia

---

### **Abstract**

This article discusses the strengthening of character education through morning exercise habituation activities before learning at SDN 4 Wagir Lor. Morning exercise is not only a physical activity to maintain health and fitness, but also a medium for shaping students' character, particularly in terms of discipline, responsibility, cooperation, togetherness, and health awareness. This study employed the ABCD (Audience, Behavior, Condition, Degree) approach with all students of SDN 4 Wagir Lor as the research subjects. The findings indicate that routine morning exercise significantly improves students' punctuality, enhances their learning motivation, fosters a sense of togetherness, and helps internalize character values into their daily lives. Therefore, morning exercise is proven to be a simple yet effective strategy to strengthen character education while simultaneously improving the quality of learning in elementary schools.

---

### **Keywords**

character education, morning exercise, habituation, elementary school

---

### **Corresponding Author**

Muhammad Syauqi Sulthoni

Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, Indonesia; syauqi.sulthoni@gamil.com

---

## **1. PENDAHULUAN**

Karakter merupakan ranah dari segala budi pekerti dari setiap diri manusia yang dapat dibentuk dan diperbaharui, sehingga disa dijadikan tanda khusus dalam membedakan setiap individu dengan individu lainnya. Mengetahui yang baik, mencintai yang baik, dan melakukan yang baik adalah semua aspek karakter yang baik. Ketiga ideal ini sangat terkait satu sama lain. Sangat penting bagi masyarakat untuk mendapatkan pendidikan karakter. Membangun karakter bangsa membutuhkan waktu yang cukup lama dan harus dilakukan secara berkesinambungan. Meskipun pemerintah Indonesia, yang diwakili oleh Kementerian Pendidikan Nasional, telah berusaha keras untuk meningkatkan kualitas pendidikan, tidak semua upayanya berhasil, terutama dalam menghasilkan siswa yang berkarakter (Sari et al., 2022). Banyak orang mempertanyakan standar pendidikan karakter yang diberikan oleh institusi pendidikan formal. Mereka menuntut ini karena perilaku menyimpang yang meningkat di kota-kota besar dan pedesaan saat ini, seperti perkelahian, pelecehan seksual, tidak menghormati orang tua, dan pelanggaran lainnya, biasanya terjadi pada usia anak-anak dan remaja.



Pendidikan karakter merupakan gabungan dari dua kata yakni pendidikan dan karakter, menurut Ki Hajar Dewantara pendidikan karakter adalah daya ataupun upaya untuk memajukan pikiran, jasmani dan juga budi pekerti supaya selaras dengan lingkungan sekitar dan juga alam (Sujatmiko et al., 2019). Pendidikan karakter merupakan sebuah sistem pendidikan yang memiliki tujuan memperkenalkan nilai-nilai kemanusiaan yang baik kepada peserta didik, baik dari segi pengetahuan, pemahaman, minat bakat, dan tindakan untuk melakukan nilai-nilai tersebut. Pendidikan karakter merupakan komponen penting dalam membangun individu siswa yang bermoral, disiplin, bertanggung jawab, dan peduli sosial. Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) telah ditingkatkan oleh Muhajir Efendi, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, sejak dilantik pada tahun 2016. Salah satu tujuan utama dari Gerakan Nasional Revolusi Mental (GNRM), yang didirikan oleh Presiden Joko Widodo, adalah untuk meningkatkan karakter bangsa melalui pengembangan moralitas dan revolusi mental di kalangan siswa. Melalui gerakan PPK ini, pemerintah berharap untuk meningkatkan karakter menjadi ruh atau jiwa pendidikan dan mendorong olah raga, rasa, hati, dan karsa. Religius, nasionalis, mandiri, gotong royong, dan integritas adalah lima nilai dasar seorang bangsa (Widodo, 2019).

Senam pagi di sekolah bukan hanya sekadar aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, tetapi juga memiliki kontribusi penting dalam mendidik karakter siswa. Kegiatan ini melatih disiplin melalui keteraturan waktu, kepatuhan terhadap instruksi, serta kebiasaan menjaga kesehatan tubuh. Menurut Lickona (2012), pendidikan karakter tidak hanya diperoleh melalui pembelajaran kognitif, tetapi juga melalui pembiasaan sikap yang konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Senam pagi merupakan salah satu bentuk pembiasaan yang dapat menumbuhkan nilai kedisiplinan, tanggung jawab, dan kerja sama.

Selain itu, kegiatan senam pagi yang dilakukan secara bersama-sama dapat menumbuhkan rasa kebersamaan, kekompakan, dan sportivitas di kalangan siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Muslich (2011) yang menyatakan bahwa pendidikan karakter harus dilaksanakan melalui pengalaman langsung, sehingga nilai-nilai positif dapat tertanam lebih kuat. Melalui senam pagi, siswa belajar untuk saling menghargai, mengikuti aturan, serta menjaga semangat belajar dengan kondisi tubuh yang lebih bugar. Dengan demikian, senam pagi dapat dipandang sebagai strategi sederhana namun efektif dalam mendukung pembentukan karakter siswa di lingkungan sekolah.

Kegiatan senam pagi memiliki makna lebih dari sekadar olahraga, karena di dalamnya terkandung nilai-nilai pendidikan karakter yang penting untuk pembentukan kepribadian siswa. Melalui senam pagi, siswa dibiasakan untuk disiplin dalam mengikuti kegiatan secara teratur, patuh terhadap aturan, serta mampu bekerja sama dengan teman-temannya. Hal ini sejalan dengan pendapat Samani dan Hariyanto (2013) yang menjelaskan bahwa pendidikan karakter dapat dibentuk melalui pembiasaan

perilaku positif yang dilakukan secara konsisten di lingkungan sekolah. Selain itu, senam pagi juga mampu menumbuhkan sikap tanggung jawab, karena siswa dituntut untuk melaksanakan gerakan dengan benar serta menjaga kekompakan bersama. Sejalan dengan itu, Zuchdi (2011) menyatakan bahwa pendidikan karakter tidak hanya diajarkan, tetapi harus dialami langsung oleh peserta didik melalui aktivitas nyata yang menanamkan nilai kedisiplinan, kerja sama, dan sportivitas. Dengan demikian, senam pagi menjadi salah satu strategi pembiasaan yang sederhana namun efektif dalam mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat dan berkarakter.

Dalam pendidikan dasar, penguatan karakter dapat dicapai melalui kegiatan pembiasaan yang terorganisir dan berkelanjutan, bukan hanya pembelajaran di kelas. Senam pagi, yang dilakukan secara teratur sebelum kelas dimulai, adalah salah satu jenis kegiatan pembiasaan yang relevan dan efektif. Senam pagi tidak hanya membuat siswa merasa lebih baik secara fisik, tetapi juga membantu mereka memupuk nilai-nilai moral seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan rasa kebersamaan. Sejak awal, di SD Negeri 4 Wagir Lor, senam pagi telah menjadi kebiasaan sekolah. Ini dilakukan setiap hari sebagai bagian dari upaya untuk membangun karakter siswa. Rutinitas ini mengajarkan siswa untuk menghargai waktu, mematuhi aturan, dan bekerja sama dengan teman-teman.

Tujuan dari artikel ini adalah untuk melihat bagaimana senam pagi di SD Negeri 4 Wagir Lor dapat membantu membangun karakter. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi contoh yang bagus untuk pendidikan karakter di sekolah dasar karena bagaimana itu dilakukan dan bagaimana itu berdampak pada perilaku siswa

## **2. METODE**

Artikel pengabdian ini disusun menggunakan pendekatan ABCD (Audience, Behavior, Condition, Degree) untuk memperjelas fokus penelitian, Sasaran penelitian adalah siswa SD Negeri 4 Wagir Lor di Kecamatan Ngebel, Kabupaten Ponorogo. Seluruh siswa yang mengikuti kegiatan pembiasaan senam pagi sebelum pembelajaran menjadi fokus pengamatan. Perilaku yang diamati mencakup sikap disiplin, tanggung jawab, kerja sama, kebersamaan, serta kesadaran hidup sehat yang muncul selama dan setelah kegiatan senam pagi. Pengabdian dilaksanakan di SD Negeri 4 Wagir Lor selama 4 minggu pada 21 Juli – 16 Agustus 2025, bertepatan dengan awal tahun ajaran baru. Kegiatan dilakukan setiap hari sebelum pembelajaran dimulai, dengan melibatkan siswa, guru, serta instrumen pengamatan berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Tingkat pencapaian yang diharapkan adalah meningkatnya penguatan pendidikan karakter siswa melalui pembiasaan senam pagi. Indikator keberhasilan ditandai dengan kedisiplinan siswa hadir tepat waktu, meningkatnya semangat belajar, kebersamaan dalam melaksanakan senam, serta internalisasi nilai-nilai karakter ke dalam keseharian mereka.

Kegiatan senam pagi di SDN 4 Wagir Lor dilaksanakan secara rutin setiap hari Senin dan Kamis pukul 07.00–08.00 WIB di halaman sekolah. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh siswa kelas I sampai kelas VI dengan didampingi para guru dan dipimpin langsung oleh guru olahraga. Tujuan pelaksanaan senam pagi adalah untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani siswa, menumbuhkan kedisiplinan, serta menanamkan semangat kebersamaan agar siswa lebih siap dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Pelaksanaan senam pagi diawali dengan apel singkat, kemudian dilanjutkan dengan pemanasan ringan. Setelah itu seluruh siswa bersama guru mengikuti gerakan senam sesuai irama musik dengan penuh semangat dan keceriaan. Selama kurang lebih 15–30 menit, kegiatan berlangsung tertib dan teratur. Guru memberikan arahan agar siswa melakukan gerakan dengan benar serta menjaga kekompakan bersama.

### **3. HASIL PEMBAHASAN**

SD Negeri 4 Wagir Lor merupakan sekolah dasar yang terletak di Kecamatan Ngebel, Kabupaten Ponorogo. Sekolah ini berada di dukuh Dayakan, Desa Wagir Lor. SD Negeri 4 Wagir Lor disukai oleh warga lokal. Saat ini, jumlah siswa yang bersekolah di sini berjumlah 64 orang. SD Negeri 4 Wagir Lor menggunakan Kurikulum Merdeka dari kelas I hingga IV. Sekolah ini juga memiliki banyak program ekstrakurikuler dan intrakurikuler. Beberapa program ekstrakurikuler adalah pramuka, tari, dan volly. Program intrakurikuler, di sisi lain, mencakup kegiatan belajar mengajar (KBM), upacara bendera pada saat Senin pagi, dan senam pagi setiap hari sebelum kelas dimulai. Setelah mendapatkan izin dari Dinas Pendidikan Kabupaten Ponorogo, SD Negeri 4 Wagir Lor sekarang menjadi sekolah percontohan untuk menerapkan Pembelajaran Tatap Muka (PTM) di Kecamatan Ngebel.

Masyarakat, keluarga, dan sekolah sering berbicara tentang kedisiplinan. Kedisiplinan adalah sikap yang mematuhi aturan yang menunjukkan ketertiban, keteraturan, dan tanggung jawab. Ide-ide ini tidak muncul secara instan, sebaliknya, mereka dibentuk oleh kebiasaan yang kita lakukan setiap hari, seperti mematuhi peraturan atau datang tepat waktu. Keluarga, sekolah, dan masyarakat memainkan peran penting dalam menanamkan kedisiplinan melalui pengawasan dan keteladanan. Kedisiplinan akan menjadi bagian dari karakter yang dihargai dan dibutuhkan dalam kehidupan jika dilatih sejak kecil. Sangat mungkin bahwa tingkat disiplin seseorang menunjukkan seberapa rajin atau malas orang lain melihatnya. Kedisiplinan tidak muncul secara tiba-tiba, sebaliknya, ketika seseorang lebih disiplin, orang melihatnya dengan lebih baik. Oleh karena itu, pembiasaan harus dilakukan secara bertahap untuk meningkatkan kedisiplinan (Purba et al., 2025).

Sekolah adalah tempat yang tepat untuk mengajarkan anak-anak prinsip-prinsip disiplin. Ini dikarenakan peraturan yang ada di sekolah yang bertujuan untuk mendisiplinkan semua orang, terutama siswa (Irwandi et al., 2016). Ketika ada disiplin, pembelajaran akan berjalan dengan baik.

Siswa yang memiliki kebiasaan belajar yang baik juga biasanya memiliki disiplin. Mereka juga lebih cenderung mematuhi peraturan sekolah, yang membantu mereka memahami peran mereka sebagai siswa yang disiplin dan terorganisir. Pembahasan yang telah dilaksanakan oleh (NENI, 2024) dan (Maulidya, 2024) memberitahukan bahwasannya pembiasaan senam, terutama senam pagi bisa membangun karakter yang sehat, seperti mandiri, disiplin, tanggung jawab, fokus, dan berpikir jernih. Pendidikan karakter pada dasarnya adalah proses internalisasi nilai-nilai luhur dengan tujuan mendidik siswa untuk memiliki sikap, perilaku, dan kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari (Imami & Yulifri, 2019). Di sekolah dasar, pendidikan karakter dilakukan melalui kegiatan non-akademik seperti senam pagi, menyanyi lagu kebangsaan, hafalan surat pendek dan lain sebagainya sebelum pembelajaran (Hamzah & Cahyadi, 2025).



Gambar 1. Pembiasaan senam pagi Siswa SD Negeri 4 Wagir Lor

Salah satu program intrakurikuler di SD Negeri 4 Wagir Lor adalah senam pagi. Program ini membantu meningkatkan karakter yang terdidik, terutama hal pembentukan karakter disiplin siswa-siswi. Diharap, dengan pembiasaan senam pagi, siswa-siswi SD Negeri 4 Wagir Lor dapat menjadi pribadi yang sehat, tangkas dan cekatan, baik dari segi norma maupun agama. Di SD Negeri 4 Wagir Lor, kegiatan pembiasaan senam pagi sebelum pembelajaran menjadi salah satu upaya nyata untuk memperkuat pendidikan karakter siswa.

### **Dampak dan Respon Siswa**

Pembiasaan senam pagi dilakukan setiap hari di halaman sekolah yang berada di depan lingkungan sekolah. Kegiatan ini berlangsung sebelum jam pelajaran dimulai, yaitu sekitar pukul 07.00 hingga 08.00 WIB. Setelah semua murid berkumpul, senam pagi dimulai dengan dipimpin oleh guru

piket yang bertugas setiap harinya dari SDN 4 Wagir lor sebagai pemandu jalannya senam. Setelah senam selesai, seorang murid yang ditunjuk akan memimpin doa bersama yang diikuti oleh seluruh siswa. Setelah doa, semua murid bergantian berjabat tangan dengan guru sambil melantunkan sholawat, setelah itu menuju ke kelas masing-masing untuk memulai pembelajaran.



Gambar 2. Guru memberikan motivasi kepada siswa.



Gambar 3. Siswa berjabat tangan dengan guru

Siswa harus melakukan senam pagi setiap hari agar menjadi kebiasaan dan akhirnya menjadi kebiasaan. Guru juga dapat memberikan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat untuk melakukannya setiap hari. Dengan dukungan ini, diharap semangat murid untuk mengikuti proses pembelajaran akan meningkat. Selain itu, diharapkan bahwa beberapa hukuman yang sudah diberitahu sebelumnya akan menimbulkan daya sadar siswa, terutama mereka yang datang ke sekolah terlambat tanpa alasan yang jelas (Rahmawati & Huda, 2018).

Hasil kegiatan setelah diamati hari terkahir pengabdian pada sekolah ini menunjukkan bahwa senam pagi mampu membuat siswa lebih bersemangat, tubuh terasa lebih bugar, dan konsentrasi belajar meningkat, serta siswa yang hari kemarin-kemarin sering terlambat mulai rajin masuk tepat waktu, siswa yang tadinya kurang semangat menjadi lebih semangat. Selain itu, kegiatan ini juga mempererat hubungan kebersamaan antara siswa dan guru. Dengan demikian, pelaksanaan senam pagi sebelum pembelajaran di SDN 04 Wagir Lor berjalan dengan baik dan akan terus dilaksanakan secara rutin sebagai bentuk pembiasaan positif untuk mendukung keberhasilan proses belajar mengajar di sekolah.

### **Analisis Manfaat Kegiatan**

Senam pagi bukan hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik yang menyehatkan tubuh, tetapi juga sebagai sarana pendidikan yang menanamkan nilai-nilai disiplin, kerja sama, kebersamaan, tanggung jawab, serta semangat hidup sehat.

1. Pertama, dari aspek disiplin, siswa dilatih untuk hadir tepat waktu mengikuti kegiatan senam pagi yang telah dijadwalkan. Keteraturan waktu ini menumbuhkan kebiasaan positif untuk menghargai waktu, yang juga berpengaruh pada kedisiplinan dalam belajar di kelas.
2. Kedua, dari aspek kerja sama dan kebersamaan, senam pagi dilakukan secara berkelompok dengan gerakan yang sama dan serempak. Hal ini melatih siswa untuk kompak, saling mengikuti, serta menumbuhkan rasa persatuan tanpa membedakan latar belakang. Melalui kebersamaan dalam bergerak, siswa belajar pentingnya solidaritas dan gotong royong.
3. Ketiga, dari aspek tanggung jawab, setiap siswa dituntut untuk mengikuti kegiatan dengan sungguh-sungguh. Guru maupun instruktur senam memberi arahan, sedangkan siswa bertanggung jawab untuk melaksanakannya dengan baik. Nilai tanggung jawab ini penting sebagai bekal siswa dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.
4. Keempat, kegiatan senam pagi juga menanamkan kesadaran hidup sehat. Gerakan fisik yang dilakukan secara rutin membuat siswa terbiasa menjaga kesehatan tubuh. Kesadaran ini akan mendorong siswa untuk menjauhi kebiasaan yang merugikan kesehatan dan lebih peduli pada gaya hidup sehat.

Dengan menerapkan model ABCD, kegiatan pengabdian ini membuktikan bahwa kegiatan sederhana seperti senam pagi dapat dirancang bukan hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai instrumen pendidikan karakter yang terukur. Keempat aspek ABCD memberikan kerangka jelas untuk menilai sejauh mana kegiatan ini berkontribusi terhadap pembentukan karakter siswa secara nyata. Selain itu, pembiasaan senam pagi juga memberikan dampak positif pada konsentrasi belajar. Siswa yang sudah melakukan aktivitas fisik ringan sebelum masuk kelas cenderung lebih segar, bugar, dan siap menerima pelajaran. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi pada peningkatan kualitas pembelajaran sekaligus pembentukan karakter.

### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan pembiasaan senam pagi sebelum pembelajaran di SDN 4 Wagir Lor terbukti memberikan kontribusi nyata terhadap penguatan pendidikan karakter siswa. Senam pagi tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan jasmani, tetapi juga menanamkan nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, kerja sama, kebersamaan, serta kesadaran hidup sehat. Melalui rutinitas yang dilakukan secara teratur, siswa menjadi lebih terlatih untuk hadir tepat waktu, mengikuti aturan dengan tertib, dan menjaga semangat

belajar. Selain itu, kegiatan ini juga mampu mempererat hubungan antara siswa dengan guru, menumbuhkan suasana kebersamaan, serta meningkatkan motivasi dalam mengikuti pembelajaran. Dengan demikian, senam pagi bukan hanya aktivitas fisik semata, melainkan juga sarana efektif untuk mendidik karakter siswa, sehingga layak untuk terus dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari pembiasaan positif di sekolah dasar.

## **REFERENSI**

- Hasanah, H. (2016). Teknik-teknik observasi (sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial). *At-Taqaddum*, 21–46.
- Maulidya, A. (2024). Strategi pelatih dalam menanamkan pendidikan karakter kerja keras pada peserta latihan senam di pemusatan latihan Persani Kota Malang/Annisa \ 'Nur Maulidya. Universitas Negeri Malang.
- NENI, E. (2024). PENGEMBANGAN MEDIA SENAM IRAMA DALAM MEMBENTUK KARAKTER PADA PEMBELAJARAN PJOK KELAS 4 SD KARTIKA II-6 BANDAR LAMPUNG. UIN RADEN INTAN LAMPUNG.
- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif: wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(1), 35–40.
- Sari, N., Hamidia, U., & Akhiri, K. (2022). Pendidikan Karakter Anak. *Hijaz: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 2(2), 38–44.
- Sujatmiko, I. N., Arifin, I., & Sunandar, A. (2019). Penguatan pendidikan karakter di SD. State University of Malang.
- Widodo, H. (2019). Penguatan pendidikan karakter di SD Muhammadiyah macanan sleman Yogyakarta. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 22(1), 40–51.
- Hamzah, M. A., & Cahyadi, A. (2025). Sosialisasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Dan Senam Anak Indonesia Pada Siswa Sekolah Dasar Gajah Mada Medan. *Marga: Journal Of Innovation and Creatifity*, 2(1), 6–11.
- Imami, I., & Yulifri, Y. (2019). Tinjauan Motivasi Siswa Dalam Pelaksanaan Senam Pagi. *Jurnal JPDO*, 2(5), 31–37.
- Irwandi, S., Ufatin, N., & Sultoni, S. (2016). Peran sekolah dalam menumbuhkembangkan perilaku hidup sehat pada siswa sekolah dasar (studi multi situs di SD negeri 6 Mataram dan SD negeri 41 Mataram kota Mataram Nusa Tenggara Barat). State University of Malang.
- Purba, J., Nainggolan, V. M., Togatorop, R. A., Hutauruk, S. I., & Siregar, R. A. (2025). EFEKTIVITAS GERAKAN SENAM PAGI TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS 5A SD SWASTA SANTO THOMAS 5 MEDAN. *Jurnal Edukasi Dan Literasi Pendidikan*, 6(3).

- Rahmawati, A., & Huda, A. (2018). Senam Pagi untuk Membangun Motivasi Belajar Siswa Tunagrahita. *Jurnal Ortopedagogia*, 4(1), 26–32.
- Lickona, T. (2012). *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*. New York: Bantam Books.
- Muslich, M. (2011). *Pendidikan Karakter: Menjawab Tantangan Krisis Multidimensional*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Samani, M., & Hariyanto. (2013). *Konsep dan Model Pendidikan Karakter*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zuchdi, D. (2011). *Pendidikan Karakter dalam Perspektif Teori dan Praktik*. Yogyakarta: UNY Press.

