

**OLAHRAGA SEBAGAI MEDIA PENGUATAN NILAI PENDIDIKAN KARAKTER  
MELALUI PROGRAM SENAM ANAK INDONESIA HEBAT****Sports as a Medium for Strengthening Character Education Values through the Great  
Indonesian Children's Gymnastics Program**

**Nur Ali Yasin**

*Correspondence:* Universitas Islam Ibrahimy, Banyuwangi, Jawa Timur, Indonesia

Email: [nuraliyasin17@gmail.com](mailto:nuraliyasin17@gmail.com)

**ABSTRACT**

*This study aims to examine the implementation of the Great Indonesian Children's Gymnastics Program (AIH) as a means of character building at SDN 2 Kalipuro. This program is carried out routinely every Thursday and Saturday morning, and intensively before the sub-district gymnastics competition, where the school won 3rd place. This study uses a descriptive qualitative approach with the subjects being the principal and students. Data collection techniques are carried out through observation, interviews, and documentation. The results of the study indicate that AIH gymnastics not only improves physical fitness, but also instills character values such as discipline, hard work, sportsmanship, religiosity, and love for the country. Gymnastics activities accompanied by music with nuances of Indonesian culture and the national anthem in the cool-down session strengthen students' nationalism. Thus, AIH gymnastics has proven to be an effective medium in strengthening character education in elementary schools.*

***Keywords:* Gymnastics, Great Indonesian Children, Education Character, 7 Habits Program**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji implementasi Program Senam Anak Indonesia Hebat (AIH) sebagai sarana pembentukan karakter di SDN 2 Kalipuro. Program ini dilaksanakan secara rutin setiap hari Kamis dan Sabtu pagi, serta secara intensif menjelang kompetisi senam tingkat kecamatan, di mana sekolah berhasil meraih juara harapan 3. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek kepala sekolah dan siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam AIH tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai karakter seperti disiplin, kerja keras, sportivitas, religiusitas, dan cinta tanah air. Kegiatan senam yang diiringi musik bernuansa budaya nusantara dan lagu kebangsaan dalam sesi pendinginan memperkuat semangat nasionalisme siswa. Dengan demikian, senam AIH terbukti menjadi media efektif dalam penguatan pendidikan karakter di sekolah dasar.

***Kata Kunci:* Senam, Anak Indonesia Hebat, Pendidikan, Karakter, 7 Kebiasaan**

## PENDAHULUAN

Pendidikan karakter menjadi bagian sentral dalam sistem pendidikan di Indonesia (Yasin, 2025a). Karena itu, untuk membentuk pendidikan karakter yang mencerminkan kehidupan suatu bangsa, pemerintah mengambil langkah dengan memasukkan nilai-nilai pendidikan karakter ke dalam kurikulum (Sholekah, 2020). Melalui kurikulum terbaru yakni kurikulum merdeka, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen) memperkenalkan program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat sebagai upaya Kemendikdasmen mengajak semua pihak untuk terlibat dalam membangun mental dan karakter bangsa yang mulia melalui pembiasaan tersebut. Pembiasaan yang dimaksud meliputi; bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat (Yanuar, 2024).

Pendidikan karakter merupakan fondasi penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang unggul, tidak hanya dari segi akademik, tetapi juga dari sisi kepribadian, kedisiplinan, dan tanggung jawab. Di jenjang sekolah dasar, penanaman karakter harus dilakukan secara terpadu dan kontekstual, salah satunya melalui kegiatan non-akademik seperti olahraga. Olahraga juga menjadi bagian dari salah satu 7 kebiasaan anak Indonesia hebat. Olahraga tidak hanya membentuk kebugaran jasmani, tetapi juga menjadi sarana efektif dalam menanamkan nilai-nilai kehidupan seperti kerja sama, sportivitas, kejujuran, dan semangat pantang menyerah.

Sekolah sebagai lembaga penyelenggara pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk manusia seutuhnya, yakni individu yang sehat secara fisik dan mental. Kesehatan jasmani berarti peserta didik memiliki kebugaran tubuh yang mendukung proses belajar tanpa gangguan fisik, sedangkan kesehatan rohani mencerminkan adanya nilai-nilai moral yang tertanam dalam diri siswa sebagai landasan dalam membangun masyarakat yang beradab. Melalui pendidikan jasmani dan olahraga umumnya menonjolkan pengembangan aspek fisik, namun tanpa disadari, nilai-nilai mulia yang membentuk karakter manusia beradab juga turut terbentuk melalui berbagai cabang olahraga yang diajarkan (Mashuri et al., 2019), termasuk cabang olahraga seperti senam.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan peran penting Senam Anak Indonesia Hebat (AIH) dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat dan karakter positif anak di jenjang pendidikan dasar dan pra-sekolah. Hamzah & Cahyadi (2025) menekankan pada aspek sosialisasi dan partisipasi siswa dalam kegiatan senam serta 7 kebiasaan anak Indonesia hebat, dengan fokus pada penerimaan dan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan di SD Gajah Mada Medan. Penelitian ini lebih bersifat praktis dan deskriptif dalam konteks kegiatan pengabdian masyarakat, bukan sebagai kajian mendalam terhadap proses pendidikan karakter itu sendiri.

Sementara itu, Maulida et al. (2025) mengangkat implementasi Senam AIH di jenjang pendidikan anak usia dini, yaitu TK Al Madinah Fathul Ulum, dengan fokus pada pembentukan perilaku hidup sehat dan karakter dasar anak usia dini, serta pentingnya peran guru dalam menciptakan ekosistem pendidikan yang sehat. Penelitian ini lebih banyak menyoroti pendekatan preventif dan pembiasaan fisik-biologis dalam konteks usia dini.

Namun, masih terdapat celah kajian yang belum banyak dieksplorasi dalam penelitian sebelumnya, khususnya terkait implementasi Senam Anak Indonesia Hebat (AIH) di jenjang sekolah dasar kelas tinggi. Belum banyak studi yang secara mendalam menelaah bagaimana program senam ini dijalankan secara rutin sebagai bagian integral dari pembentukan karakter siswa secara menyeluruh, bukan sekadar dari aspek kebugaran jasmani. Selain itu, keterkaitan antara kegiatan senam dengan pencapaian prestasi nyata, seperti partisipasi dan keberhasilan dalam lomba senam, serta bagaimana prestasi tersebut mencerminkan nilai-nilai karakter seperti disiplin, kerja keras, dan sportivitas, juga belum banyak dikaji. Padahal, pengalaman berlatih dan berkompetisi dapat menjadi sarana yang efektif dalam menumbuhkan karakter

positif pada siswa. Khususnya di sekolah seperti SDN 2 Kalipuro yang menjadikan senam sebagai program rutin dan berhasil meraih penghargaan di tingkat kecamatan, aspek ini sangat layak untuk diteliti lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai kebaruan yang signifikan, karena tidak hanya mengkaji senam sebagai rutinitas fisik, tetapi juga menelaah dimensi karakter yang berkembang melalui proses latihan dan kompetisi, menggambarkan transformasi olahraga menjadi media pendidikan karakter, serta menunjukkan bahwa olahraga sekolah dapat menjadi sarana pembinaan karakter berprestasi sejak dini.

Di sisi lain, tantangan yang dihadapi di lingkungan SDN 2 Kalipuro cukup kompleks. Tidak sedikit siswa yang belum membiasakan hidup sehat. Beberapa datang ke sekolah dalam keadaan belum mandi, terlihat lesu, dan kurang bersemangat untuk mengikuti pelajaran. Kebiasaan malas bergerak, minimnya perhatian terhadap kebersihan diri, serta rendahnya motivasi untuk memulai hari dengan aktivitas positif merupakan gejala yang cukup sering dijumpai. Hal ini berdampak pada rendahnya konsentrasi belajar serta minimnya antusiasme dalam mengikuti kegiatan di kelas.

Melihat fenomena tersebut, SDN 2 Kalipuro merespons dengan menginisiasi Program Senam Anak Indonesia Hebat, yang dilaksanakan secara rutin setiap hari Kamis dan Sabtu pagi sebelum kegiatan belajar mengajar dimulai. Program ini bertujuan tidak hanya untuk menyehatkan tubuh, tetapi juga untuk membentuk karakter siswa melalui kebiasaan positif yang dilakukan secara konsisten. Melalui iringan musik yang ceria dan gerakan yang terstruktur, anak-anak diajak untuk memulai hari dengan semangat, keceriaan, dan rasa kebersamaan.

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana olahraga, khususnya dalam bentuk Program Senam Anak Indonesia Hebat, dapat berfungsi sebagai media penguatan pendidikan karakter di SDN 2 Kalipuro, serta menelaah nilai-nilai karakter apa saja yang tumbuh melalui kegiatan tersebut.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk menggambarkan secara mendalam implementasi Program Senam Anak Indonesia Hebat (AIH) sebagai media penguatan pendidikan karakter di SDN 2 Kalipuro. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang dilakukan dengan *setting* tertentu yang ada di dalam kehidupan nyata/riil (alamiah) dengan tujuan menginvestigasi serta memahami berbagai fenomena yang terjadi (Fadli, 2021). Subjek dalam penelitian ini adalah guru PJOK, asisten pelatih, serta siswa yang secara aktif terlibat dalam kegiatan senam AIH baik sebagai peserta rutin maupun dalam persiapan lomba tingkat kecamatan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif terhadap kegiatan senam rutin dan latihan intensif menjelang perlombaan, wawancara mendalam dengan informan, serta dokumentasi berupa foto, video, dan arsip sekolah yang berkaitan dengan kegiatan senam dan prestasi yang diraih.

Analisis data dilakukan secara induktif menggunakan model analisis kualitatif interaktif dari Miles dan Huberman, yang terdiri atas tiga tahapan utama yaitu: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi (Yusuf, 2017). Tahap reduksi data dilakukan dengan memilah data yang relevan dengan fokus penelitian, penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi tematik, dan penarikan kesimpulan dilakukan dengan menelaah pola, keterkaitan antar data, serta makna yang terkandung dalam praktik senam AIH terhadap pembentukan karakter siswa.

## PEMBAHASAN

### Senam Anak Indonesia Hebat (AIH) dan Program 7 Kebiasaan

Senam Anak Indonesia Hebat (AIH) merupakan inisiatif pemerintah dalam rangka menanamkan budaya hidup sehat dan karakter positif kepada anak-anak usia sekolah. Program ini tidak sekadar menawarkan aktivitas jasmani, tetapi menjadi bagian integral dari pembelajaran karakter melalui pendekatan menyenangkan dan mudah diterima oleh peserta didik. Senam ini dirancang untuk menumbuhkan semangat hidup sehat melalui gerakan yang penuh semangat, aktif, dan menggembirakan. Senam Anak Indonesia Hebat menggabungkan gerakan kreatif dengan sentuhan budaya Indonesia, sebagai upaya menanamkan rasa cinta tanah air sejak usia dini (Humas, 2025). Program tersebut menjadi kegiatan yang rutin, sederhana, namun sarat makna, dengan gerakan-gerakan yang selaras dengan irama lagu yang ceria dan edukatif. Hal ini menjadikan senam AIH sebagai media yang efektif dalam membangun keterampilan fisik sekaligus aspek afektif anak.

Selain itu, program senam AIH juga dirancang untuk mendukung perkembangan anak secara menyeluruh. Dari sisi kesehatan fisik, gerakan senam membantu meningkatkan daya tahan tubuh, menguatkan otot, dan menjaga keseimbangan berat badan. Dari sisi mental, aktivitas ini bermanfaat untuk meredakan stres, memperbaiki suasana hati, serta menumbuhkan rasa percaya diri. Selain itu, senam pagi juga terbukti membantu siswa lebih mudah berkonsentrasi saat belajar. Tak kalah penting, unsur budaya yang melekat dalam gerakan senam turut memperkenalkan nilai-nilai tradisional yang membentuk karakter kebersamaan dan cinta tanah air nasionalisme (Christyowati, 2025).

Salah satu keunikan dari senam AIH adalah keterkaitannya dengan Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, yang meliputi: (1) bangun pagi, (2) gemar ibadah, (3) gemar olahraga, (4) makan makanan sehat dan bergizi, (5) gemar belajar, (6) suka bermasyarakat, dan (7) tidur cepat. Ketujuh kebiasaan tersebut mencerminkan nilai-nilai karakter yang diharapkan dapat membentuk pribadi anak yang disiplin, bertanggung jawab, sehat jasmani-rohani, aktif, serta mampu berinteraksi sosial dengan baik. Kebiasaan ini didesain untuk membangun generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga unggul dalam kecerdasan sosial dan spiritual (Itjen Kemendikbudristek, 2024). Senam AIH menjadi media internalisasi dari ketujuh kebiasaan itu melalui pendekatan fisik dan emosional yang berulang dan konsisten.

Dari aspek pendidikan, senam ini berfungsi sebagai pembelajaran aktif yang tidak hanya melatih tubuh, tetapi juga mengasah daya fokus, keberanian, kerja sama, dan keteraturan dalam mengikuti instruksi. Anak dilibatkan secara utuh, baik fisik, mental, maupun sosial sehingga kegiatan ini turut berkontribusi dalam penguatan karakter secara menyeluruh. Musik yang mengiringi gerakan-gerakan senam pun dipilih dengan cermat untuk menciptakan suasana yang riang, sehingga anak-anak dapat belajar sambil bergembira.

Dengan pelaksanaan yang rutin dan konsisten di sekolah, senam AIH dapat menjadi instrumen pendidikan yang strategis. Tidak hanya sebagai aktivitas penyegaran sebelum belajar, tetapi juga sebagai metode penanaman nilai karakter yang kontekstual dan aplikatif. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional dalam membentuk manusia Indonesia seutuhnya, yakni manusia yang sehat jasmani dan rohani, cerdas, serta berakhlak mulia.

### Pelaksanaan Program Senam Anak Indonesia Hebat di SDN 2 Kalipuro

Program Senam Anak Indonesia Hebat (AIH) di SDN 2 Kalipuro merupakan bagian dari agenda rutin sekolah yang dilaksanakan setiap hari Kamis dan Sabtu pagi sebelum kegiatan pembelajaran dimulai. Kegiatan ini menjadi kebiasaan positif yang tidak hanya difokuskan pada peningkatan kebugaran jasmani siswa, tetapi juga diarahkan sebagai media pembentukan karakter melalui aktivitas fisik yang teratur dan menyenangkan. Senam tidak hanya bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan psikomotorik dan meningkatkan kebugaran anak, tetapi juga memiliki dampak positif pada aspek afektif, seperti menumbuhkan rasa percaya diri dan

keberanian pada diri anak (Nugraheni, 2019). Seluruh siswa kelas rendah hingga kelas tinggi terlibat dalam senam ini dengan didampingi oleh guru-guru sebagai pembimbing sekaligus teladan dalam menanamkan nilai kedisiplinan dan semangat kebersamaan.

Senam AIH termasuk senam irama atau senam ritmik, yakni kombinasi berbagai gerakan yang dilakukan seiring dengan irama musik. Agar gerakan tampak serasi, setiap gerakan perlu disesuaikan dan diselaraskan dengan irama yang mengiringinya. Sehingga tercipta koordinasi yang harmonis antara gerakan tubuh dan alunan musik (Hasibuan et al., 2020). Lagu-lagu yang mengiringi Senam AIH bertujuan mengedukasi sekaligus menginspirasi generasi muda melalui media yang kreatif dan menyenangkan (PPK Kemendikdasmen, 2024). Pelaksanaan senam di SDN 2 Kalipuro dilakukan di halaman sekolah dengan iringan musik panduan senam AIH yang menyenangkan dan energik. Suasana senam berlangsung dengan penuh semangat, terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti setiap gerakan, serta partisipasi aktif guru dalam memberikan contoh dan motivasi. Secara tidak langsung, program ini juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan konsentrasi dan kesiapan belajar siswa setelah tubuh mereka digerakkan dan suasana hati menjadi lebih ceria.

Selain dilaksanakan secara rutin sebagai bagian dari pembiasaan hidup sehat, program senam ini juga diimplementasikan secara lebih intensif menjelang perlombaan atau kompetisi. Saat mengikuti lomba senam tingkat kecamatan, pelatihan dilakukan secara khusus kepada tim yang mewakili sekolah. Latihan tambahan tidak hanya dilakukan dalam jam pelajaran pendidikan jasmani, tetapi juga di luar jam sekolah, atau di hari libur. Intensitas latihan tersebut menunjukkan adanya komitmen sekolah dalam mempersiapkan siswa tidak hanya secara teknis, tetapi juga secara mental dan emosional. Kesungguhan dalam berlatih melatih nilai-nilai seperti tanggung jawab, kerja keras, dan kesabaran yang menjadi bagian penting dari pembentukan karakter siswa. Karena Anak-anak yang dilatih membiasakan perilaku sehat seperti disiplin, tanggung jawab, dan empati akan memiliki kepribadian dengan karakter yang positif (Japar et al., 2023).

Implementasi program ini menjadi contoh nyata bagaimana olahraga, dalam hal ini senam AIH, tidak hanya berdimensi pada aktivitas jasmani, tetapi juga menjadi wahana pembinaan karakter yang terintegrasi dalam budaya sekolah. Keberhasilan SDN 2 Kalipuro meraih juara harapan 3 dalam lomba senam tingkat Kecamatan Kalipuro merupakan salah satu bukti bahwa pelaksanaan senam tidak sebatas rutinitas, tetapi juga telah membuahkan prestasi sebagai hasil dari proses yang terencana dan berkarakter. Maka Pembelajaran aktif melalui Senam AIH merupakan salah satu bentuk kegiatan yang melibatkan anak secara fisik dan mental. Melalui pendekatan ini, anak-anak tidak hanya bergerak secara jasmani, tetapi juga dilatih konsentrasi dan keterlibatannya, sehingga dapat meningkatkan kemampuan serta membentuk kebiasaan yang baik dalam kehidupan sehari-hari (Maulida et al., 2025).



**Picture 1.** Penerimaan penghargaan oleh Tim senam SDN 2 Kalipuro

Dalam bidang keolahragaan khususnya senam, prestasi ini bukan pertama kalinya SDN 2 Kalipuro meraih prestasi. Pada momen sebelumnya juga pernah meraih kejuaraan dalam ajang perlombaan senam Anak Sholeh yang di selenggarakan antar sekolah di wilayah regional Kalipuro (Yasin, 2025).

Dengan pelaksanaan yang rutin dan pendekatan yang intensif menjelang lomba, Program Senam Anak Indonesia Hebat di SDN 2 Kalipuro menjadi sarana untuk menyehatkan tubuh, sekaligus menjadi bagian penting dari pembentukan budaya sekolah yang positif. Senam tidak dipandang sekadar aktivitas fisik, melainkan juga sebagai sarana untuk menanamkan nilai kedisiplinan, semangat kebersamaan, dan komitmen terhadap tanggung jawab. Keberhasilan dalam ajang kompetisi senam menjadi bukti bahwa olahraga dapat menjadi mediator yang efektif dalam membangun karakter siswa sekaligus menciptakan prestasi yang membanggakan.

### **Nilai-Nilai Karakter yang Terbangun melalui Program Senam AIH di SDN 2 Kalipuro**

Program Senam Anak Indonesia Hebat sebagai sarana peningkatan kebugaran jasmani, dan strategi efektif dalam membentuk karakter peserta didik. Adapun nilai karakter versi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) RI adalah 18 nilai yang diusulkan untuk dikembangkan dalam pendidikan karakter di Indonesia. Nilai-nilai ini bertujuan untuk membentuk individu yang berakhlak mulia dan berperan positif dalam masyarakat. Nilai-nilai tersebut antara lain religius, jujur, toleransi, disiplin, kerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, bersahabat/komunikatif, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial, dan tanggung jawab (Baginda, 2018).

Melalui aktivitas rutin dan proses latihan menuju lomba, siswa secara tidak langsung menginternalisasi berbagai nilai penting yang menjadi bagian dari pendidikan karakter seperti:

*Pertama*, Karakter Disiplin. Disiplin merupakan suatu sikap moral siswa yang terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, keteraturan dan ketertiban berdasarkan acuan nilai moral (Musbikin, 2021). Nilai disiplin terbentuk melalui keteraturan jadwal senam yang dilaksanakan dua kali seminggu. Anak-anak terbiasa hadir tepat waktu dan mengikuti arahan pelatih secara tertib. Disiplin ini menjadi fondasi penting dalam membentuk kepribadian yang bertanggung jawab.

*Kedua*, karakter kerja keras, yakni sikap yang menunjukkan tekad kuat dalam melakukan suatu kegiatan dengan sungguh-sungguh, sehingga mampu menghasilkan prestasi atau hasil yang baik (Marzuki & Hakim, 2019). Nilai kerja keras terlihat dalam proses latihan intensif menjelang kompetisi. Siswa harus mengulang gerakan berulang kali untuk mencapai kekompakan dan keindahan gerak. Kesungguhan mereka dalam berlatih mencerminkan semangat pantang menyerah dan kemauan untuk terus memperbaiki diri.

*Ketiga*, karakter sportif, adalah sikap dan moral dalam olahraga yang tidak hanya fokus pada menang atau kalah, tetapi lebih menekankan cara bermain yang baik dan sesuai dengan aturan permainan (*rule of the game*). Sikap ini mencakup penghormatan terhadap lawan, wasit, pelatih, official, penonton, serta menghargai jalannya pertandingan secara keseluruhan (Nasrulloh et al., 2021). Sportivitas juga ditanamkan dalam diri siswa di sekolah ini, terutama ketika mereka mengikuti lomba senam tingkat kecamatan. Anak-anak diajarkan untuk menghargai hasil kerja tim, menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada, serta menjunjung tinggi semangat *fair play* (permainan yang adil).

*Keempat*, karakter religius. Nilai religius juga secara halus ditanamkan melalui pemahaman bahwa menjaga kesehatan tubuh adalah bentuk tanggung jawab atas nikmat tubuh yang diberikan oleh Tuhan. Nilai religius berkaitan erat dengan nilai-nilai keagamaan karena berasal dari ajaran agama yang menjiwai seseorang. Nilai ini bersifat abadi dan mutlak, serta berasal dari keyakinan yang ada dalam diri setiap individu (Jannah, 2023). Dengan aktif mengikuti senam dan menerapkan gaya hidup sehat, siswa diajak untuk mensyukuri ciptaan-

Nya dan menjaga amanah tersebut sebagai bagian dari pengamalan nilai-nilai keimanan dalam kehidupan sehari-hari.

*Kelima*, karakter cinta tanah air (nasionalisme). Cinta Tanah Air adalah sikap yang menunjukkan kepedulian dan penghargaan, yang didasari oleh semangat kebangsaan serta kesediaan untuk berkorban demi kepentingan negara dan bangsa (Atika et al., 2019). Nilai nasionalisme tumbuh melalui pelaksanaan program ini sebagai bentuk keterlibatan langsung dalam program pemerintah, yang sekaligus memperkuat rasa cinta tanah air. Gerakan senam AIH mengandung unsur budaya lokal yang dirancang untuk memperkenalkan kekayaan budaya nusantara sejak dini. Selain itu, pada bagian akhir senam (tahap pendinginan), anak-anak diiringi lagu “Indonesia Tanah Air Beta” yang menguatkan emosi kebangsaan dan menanamkan rasa bangga sebagai bagian dari bangsa Indonesia. Melalui kombinasi antara gerakan dan musik tersebut, siswa tidak hanya bergerak secara fisik, tetapi juga secara emosional dan kultural terhubung dengan identitas nasional mereka.

Di lingkungan SDN 2 Kalipuro, pendekatan pembelajaran kontekstual sangat penting, terutama dalam membangun karakter secara alami dan menyenangkan. Senam menjadi media yang sesuai karena mampu menyampaikan pesan-pesan moral dan nilai kehidupan secara implisit. Anak-anak belajar menghargai waktu dengan hadir tepat saat senam dimulai, belajar menghormati instruksi guru atau pelatih, serta belajar menerima keberhasilan maupun kegagalan saat mengikuti lomba. Semua proses ini menjadi bagian dari pengalaman belajar yang kaya akan muatan karakter.



**Gambar 2.** Implementasi senam AIH oleh siswa SDN 2 Kalipuro

Senam AIH juga selaras dengan visi pendidikan nasional dan penguatan Profil Pelajar Pancasila, yang menekankan pentingnya membangun pelajar yang beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, berkebinekaan global, bergotong royong, mandiri, bernalar kritis, dan kreatif (Kemendikbudristek, 2022). Aktivitas senam yang diiringi musik dan gerakan khas budaya Indonesia mengajarkan anak untuk mencintai tradisi dan menjaga warisan bangsa. Ini menjadikan senam sebagai bagian dari internalisasi nilai-nilai kebangsaan secara konkret.

Lebih jauh lagi, ketika senam dijalankan secara rutin dan menjadi budaya sekolah, maka karakter yang terbentuk bukan hanya bersifat individual tetapi juga kolektif. Siswa terbiasa dengan lingkungan yang sehat, ceria, dan saling menyemangati. Guru dan orang tua pun terlibat dalam mendorong siswa untuk aktif bergerak dan berprestasi. Dengan demikian, senam di sekolah dasar berperan penting sebagai sarana strategis dalam membentuk manusia Indonesia yang sehat fisik maupun jiwanya, sesuai tujuan pendidikan nasional.

## **KESIMPULAN**

Program Senam Anak Indonesia Hebat (AIH) di SDN 2 Kalipuro bukan hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran siswa, tetapi juga sebagai media efektif dalam pembentukan karakter anak secara menyeluruh. Melalui rutinitas senam yang dilakukan secara konsisten, baik pada hari Kamis dan Sabtu maupun latihan intensif menjelang kompetisi,

siswa terbentuk nilai-nilai karakter penting seperti disiplin, kerja keras, sportifitas, religiusitas, dan cinta tanah air. Keberhasilan sekolah dalam meraih juara harapan 3 lomba senam tingkat kecamatan menunjukkan bahwa program ini tidak hanya mendukung kesehatan jasmani tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai positif yang menjadi modal utama dalam pembentukan generasi unggul dan berkarakter. Oleh karena itu, senam AIH dapat dijadikan contoh penerapan olahraga sebagai sarana penguatan pendidikan karakter di sekolah dasar.

Berdasarkan temuan tersebut, direkomendasikan agar program Senam Anak Indonesia Hebat (AIH) terus dikembangkan dan diintegrasikan secara lebih sistematis ke dalam kegiatan pembelajaran di sekolah dasar. Pihak sekolah dapat memperluas keterlibatan guru, orang tua, dan komunitas sekolah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pembentukan karakter melalui aktivitas jasmani. Pemerintah daerah dan instansi terkait juga diharapkan memberikan dukungan kebijakan dan fasilitas agar program ini dapat dilaksanakan secara berkelanjutan, bahkan dijadikan model untuk sekolah-sekolah lain. Selain itu, perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang program senam AIH terhadap perkembangan karakter siswa lintas jenjang dan konteks sosial yang berbeda.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Atika, N. T., Wakhuyudin, H., & Fajriyah, K. (2019). Pelaksanaan penguatan pendidikan karakter membentuk karakter cinta tanah air. *Mimbar Ilmu*, 24(1), 105–113. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/mi.v24i1.17467>
- Baginda, M. (2018). Nilai-Nilai Pendidikan Berbasis Karakter pada Pendidikan Dasar dan Menengah. *Jurnal Ilmiah Iqra'*, 10(2), 1–12. <https://doi.org/10.30984/jii.v10i2.593>
- Christyowati, Y. I. (2025). *Senam Anak Indonesia Hebat : Inovasi Menteri Pendidikan untuk Membangun Generasi Sehat dan Aktif*. Campus Ursuline Surabaya. <https://sd-sby.sanmarosu-jatim.sch.id/news/show/senam-anak-indonesia-hebat-inovasi-menteri-pendidikan-untuk-membangun-generasi-sehat-dan-aktif>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- 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. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/marga/article/view/3727>
- Hasibuan, N. R. F., Fauzi, T., & Novianti, R. (2020). Pengaruh kegiatan senam irama terhadap kecerdasan kinestetik pada anak kelompok b tk mustabaqul khoir Palembang. *Jurnal Pendidikan Anak (WEBSITE INI SUDAH BERMIGRASI KE WEBSITE YANG BARU==> Https://Journal. Uny. Ac. Id/v3/Jpa)*, 9(2), 118–123. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpa.v9i2.33564>
- Humas. (2025). *Pembiasaan Senam Pagi “Senam Anak Indonesia Hebat” di MIN 14 Al-Azhar Asy-Syarif*. Kanwil Kemenag DKI Jakarta. <https://dki.kemenag.go.id/index.php/berita/pembiasaan-senam-pagi-senam-anak-indonesia-hebat-di-min-14-al-azhar-asy-syarif-tJ3wp#:~:text=Tim Senam MINASI memandu kegiatan,tubuh bekerja optimal%2C%22 lanjutnya.>
- Itjen Kemendikbudristek. (2024). *Peluncuran Gerakan “Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.”* Inspektorat Jenderal Kemendikbudristek. <https://itjen.dikdasmen.go.id/web/peluncuran-gerakan-tujuh-kebiasaan-anak-indonesia-hebat/>
- Jannah, A. (2023). Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Membina Karakter Religius Siswa Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(2), 2758–2771. <https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v8i2.10090>

- Japar, M., Purwati, P., Pratama, R. A., & Asih, S. S. (2023). Peran orang tua dalam mengembangkan karakter positif anak usia dini. *JPM (Jurnal Pemberdayaan Masyarakat)*, 8(2), 303–309. <https://doi.org/https://doi.org/10.21067/jpm.v8i2.7677>
- Kemendikbudristek. (2022). Dimensi, Elemen, dan Subelemen Profil Pelajar Pancasila pada Kurikulum Merdeka. In *Kemendikbudristek* (pp. 1–37). <https://doi.org/https://doi.org/10.59001/pjier.v2i2.187>
- Marzuki, I., & Hakim, L. (2019). Strategi pembelajaran karakter kerja keras. *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan*, 15(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31000/rf.v15i1.1370>
- Mashuri, H., Puspitasari, I. C., & Abadi, S. M. (2019). Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Sebuah Pandangan Filosofis. *Prosiding Seminar Pendidikan Dan Pengajaran (SEMDIKJAR)* 3, 3, 383–390. <https://repository.unpkediri.ac.id/53/>
- Maulida, I., Jannah, R., Fitria, S., & Yasin, N. A. (2025). Implementasi Model Pembiasaan Senam Anak Indonesia Hebat: Upaya Sadar Hidup Sehat di TK Al Madinah Fathul Ulum. *Nawasena: Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 1(02). <https://educationalresearchjournal.com/index.php/njmste/article/view/16>
- Musbikin, I. (2021). *Pendidikan karakter disiplin*. Yogyakarta: Nusamedia.
- Nasrulloh, A., Sulistiyono, S., Yuniana, R., Prasetyo, Y., & Nurhadi, F. I. (2021). Perbandingan Keterampilan Bermain serta Karakter Sportif Atlet Sepakbola Elite dan Nonelite Usia 14-16 Tahun di DIY. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(2), 117–129.
- Nugraheni, W. (2019). Meningkatkan Minat Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Senam Lantai Melalui Permainan Pada Siswa Kelas X IPA 1 SMAN 4 Kota Sukabumi. *Jendela Olahraga*, 4(2), 63–69. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jo.v4i2.3926>
- Pusat Penguatan Karakter Kemendikdasmen. (2024). *Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat: Membentuk Generasi Berkarakter*. <https://cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/gerakan-7-kebiasaan-anak-indonesia-hebat-membentuk-generasi-berkarakter/>
- Sholekah, F. F. (2020). Pendidikan karakter dalam kurikulum 2013. *Childhood Education: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.53515/CJI.2020.1.1.1-6>
- Yanuar. (2024). *Kemendikdasmen Perkenalkan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*. Puslapdik Kemendikdasmen. <https://puslapdik.dikdasmen.go.id/kemendikdasmen-perkenalkan-tujuh-kebiasaan-anak-indonesia-hebat/>
- Yasin, N. A. (2025a). Internalisasi Karakter Religius dan Sosial melalui Kegiatan Pondok Ramadhan di SDN 2 Kalipuro. *Islamic Education: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(01), 57–61. <https://terranojournal.com/islamiceducation/article/view/11>
- Yasin, N. A. (2025b). Pembelajaran Gerakan Wudhu' melalui Model Pembiasaan Senam Anak Sholeh di SDN 2 Kalipuro. *Reskilling*, 1(1), 23–29. <https://journal.ajbnews.com/index.php/Reskilling/article/view/103>
- Yusuf, M. (2017). *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Gabungan*. Jakarta: Prenada Media.