

Sabtu Sehat dan Bugar: Senam Pagi yang Menggerakkan Seluruh Warga MIN 3 Kebumen

Penulis: Yuyun Budiarti

Kebumen — Setiap Sabtu pukul 07.00 WIB, lapangan dan halaman MIN 3 Kebumen dipenuhi gerakan dan keceriaan. Seluruh murid kelas I–VI, bersama guru dan tenaga kependidikan, berbaris rapi lalu bergerak serempak mengikuti irama **Senam Anak Indonesia Hebat**. Inilah *Sabtu Sehat dan Bugar*, bagian dari pembiasaan “Sabtu Bersih dan Sehat” yang menjadi ciri khas akhir pekan di madrasah ini.



Senam pagi bersama di halaman depan gedung kelas MIN 3 Kebumen.

Mengapa Murid Perlu Bergerak?

Kebugaran jasmani mendukung konsentrasi, daya tahan tubuh, dan semangat belajar. Murid usia madrasah ibtidaiyah membutuhkan kesempatan bergerak aktif setiap hari, tidak hanya duduk di dalam kelas. Karena itu, MIN 3 Kebumen menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari iklim belajar yang sehat.

Program ini berakar pada Dokumen Kurikulum Operasional Madrasah (KOM) MIN 3 Kebumen Tahun Ajaran 2026/2027. Di dalamnya, senam dan aktivitas fisik tercantum dalam Program Kesehatan dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), sekaligus menjadi contoh kegiatan kokurikuler **Proyek Cinta Sesama**: senam dan olahraga bersama. Kegiatan ini juga menguatkan dimensi kesehatan dalam 8 Dimensi Profil Lulusan serta kebiasaan berolahraga dalam **Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7KAIH)**.

Dua Puluh Menit Penuh Semangat

Senam pagi dilaksanakan setiap Sabtu pukul 07.00–07.20 WIB, sebelum pembelajaran dimulai. Kegiatan berlangsung di lapangan madrasah seluas 829 m² dan halaman madrasah seluas 296 m², sehingga seluruh warga madrasah dapat bergerak dengan leluasa.



Murid bergerak aktif mengikuti senam di lapangan madrasah.

Yang membuat kegiatan ini istimewa adalah kebersamaannya. Guru tidak hanya mengawasi, tetapi ikut bergerak bersama murid dan menjadi teladan hidup aktif. Pelaksanaan senam dikoordinasikan oleh tim penanggung jawab pembiasaan Sabtu, yaitu Parmiyati, Iis Supardiati, Tugiwingsih, Mokhammad Tamzis, dan Ferli Listiani.



Murid putri antusias mengikuti gerakan senam.

Setelah Bugar, Lingkungan pun Bersih

Sabtu pagi tidak berhenti pada senam. Selesai berolahraga, murid dan guru melanjutkan kegiatan kebersihan lingkungan madrasah. Sesudahnya, murid membiasakan **mencuci tangan dengan sabun di air mengalir menggunakan enam langkah**, sesuai ketentuan pembiasaan cuci tangan setelah kegiatan di luar kelas.

Dengan rangkaian ini, Sabtu pagi menjadi latihan utuh pola hidup bersih dan sehat: tubuh bugar, lingkungan bersih, dan tangan terjaga kebersihannya. Hal ini sejalan dengan visi madrasah, *“Terwujudnya Generasi yang Unggul, Religius, Moderat, Mandiri dan Berbudaya Lingkungan.”*



Guru mendampingi dan ikut bergerak bersama murid.

Bagian dari Program Kebugaran yang Lebih Luas

Senam Sabtu merupakan satu bagian dari program kebugaran dan aktivitas fisik MIN 3 Kebumen. Program lainnya meliputi:

- **Pembelajaran PJOK** 3 jam pelajaran per minggu untuk setiap kelas, diampu guru PJOK Nur Taufik Khanafi, S.Pd. dan Subhan Nugroho, S.Pd.Gr.;
- **Jalan Sehat / Jelajah Alam** sebagai kegiatan kokurikuler menyusuri jalan desa dan persawahan di sekitar Desa Grogolpenatus;
- **Ekstrakurikuler Pramuka dan bola voli** dengan latihan rutin setiap minggu;
- **Jadwal istirahat sesuai usia**, paling lambat setelah tiga jam pelajaran, agar murid tidak duduk terus-menerus; serta
- **Ruang UKS** yang siap memberikan pertolongan pertama saat murid beraktivitas fisik.

Terpantau dan Terus Ditingkatkan

Agar tidak sekadar rutinitas, program ini dipantau secara berkala. Guru pembina menyusun rekap mingguan, madrasah melakukan evaluasi PHBS setiap bulan, dan program dievaluasi pada akhir semester. Targetnya jelas: **100% murid mengikuti senam dan PJOK**. Hasil evaluasi menjadi dasar untuk menambah variasi kegiatan dan memelihara sarana olahraga pada tahun berikutnya.

Penutup

Sabtu Sehat dan Bugar menunjukkan bahwa kebiasaan baik dapat tumbuh dari langkah sederhana yang dilakukan bersama-sama dan terus-menerus. Dua puluh menit bergerak setiap Sabtu pagi bukan hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga menumbuhkan semangat, kebersamaan, dan kepedulian terhadap lingkungan. Mari terus bergerak, karena murid yang sehat adalah murid yang siap belajar.
