



STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PROGRAM SENSASI
(Senam Sehat Jasmani dan Rohani)
SD Negeri 2 Tembuku

1. Dasar Pemikiran

Kesehatan sekolah dan kesehatan peserta didik merupakan bagian penting dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran. Kesehatan jasmani dan rohani menjadi fondasi utama dalam membentuk peserta didik yang cerdas, aktif, dan berkarakter. Di era digital saat ini, aktivitas fisik peserta didik cenderung menurun akibat penggunaan gawai dan kurangnya aktivitas gerak. Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya kebugaran tubuh serta kurang optimalnya konsentrasi belajar siswa.

Selain kesehatan fisik, keseimbangan emosi dan spiritual juga perlu dibangun sejak dini agar peserta didik memiliki mental yang kuat, disiplin, serta berakhlak mulia. Oleh karena itu, sekolah perlu menghadirkan program yang mampu mengintegrasikan aktivitas fisik dengan penguatan karakter dan nilai-nilai spiritual.

Program SENSASI (Senam Sehat Jasmani dan Rohani) merupakan inovasi sekolah yang bertujuan menumbuhkan budaya hidup sehat melalui kegiatan senam bersama secara rutin yang dipadukan dengan penguatan nilai karakter dan refleksi spiritual. Program ini diharapkan mampu meningkatkan kebugaran jasmani, konsentrasi belajar, serta membangun karakter disiplin dan kerja sama peserta didik.

2. Tujuan Program

Tujuan dilaksanakannya Program SENSASI adalah:

1. Mewujudkan warga sekolah yang sehat jasmani, mental, dan berkarakter luhur.
2. Meningkatkan kebugaran fisik peserta didik melalui kegiatan senam secara teratur.
3. Menumbuhkan sikap disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama melalui kegiatan bersama.
4. Memberikan penyegaran pikiran sehingga peserta didik lebih fokus dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran.
5. Membangun keseimbangan antara kesehatan jasmani dan rohani peserta didik.

3. Manfaat Program

a. Bagi Peserta Didik

- Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan tubuh.
- Melatih koordinasi tubuh melalui gerakan yang mengikuti irama musik.
- Mengurangi kecemasan dan meningkatkan suasana hati (mood).
- Menumbuhkan kebiasaan hidup sehat sejak dini.
- Membentuk sikap disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab.

b. Bagi Guru

- Membantu menciptakan suasana belajar yang lebih segar dan kondusif.
- Menjadi media pembinaan karakter peserta didik secara nyata.
- Meningkatkan interaksi positif antara guru dan siswa.

c. Bagi Sekolah

- Membangun budaya hidup sehat di lingkungan sekolah.
- Meningkatkan citra sekolah sebagai sekolah yang peduli kesehatan dan karakter.
- Mendukung pencapaian visi dan misi sekolah.

4. Sasaran Program

Program SENSASI ditujukan kepada:

1. Seluruh peserta didik SD Negeri 2 Tembuku
2. Guru dan tenaga kependidikan
3. Seluruh warga sekolah

5. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Waktu Pelaksanaan

Program dilaksanakan 3 kali dalam seminggu, yaitu:

- Hari Rabu
- Hari Jumat
- Hari Sabtu

Kegiatan dilaksanakan sebelum pembelajaran dimulai.

Tempat: Kegiatan dilaksanakan di halaman sekolah atau lapangan sekolah.

No	Jabatan	Tugas
1	Kepala Sekolah	Penanggung jawab program
2	Koordinator Program	Mengkoordinasikan pelaksanaan kegiatan
3	Guru PJOK	Instruktur senam
4	Guru Piket	Mengatur barisan dan ketertiban siswa
5	Tim Pelaksana	Mendukung kelancaran kegiatan

7. Prosedur Pelaksanaan Program

a. Tahap Perencanaan

1. Kepala sekolah melakukan rapat koordinasi dengan guru dan tenaga kependidikan.
2. Menyusun Tim Pelaksana Program SENSASI.
3. Menyusun jadwal pelaksanaan kegiatan senam.
4. Menyiapkan sarana dan prasarana kegiatan.
5. Melakukan sosialisasi program kepada seluruh warga sekolah.

b. Tahap Persiapan

1. Guru piket menyiapkan tempat pelaksanaan kegiatan.
2. Menyiapkan sound system dan musik senam.
3. Guru PJOK menyiapkan rangkaian gerakan senam.
4. Peserta didik diarahkan untuk berkumpul di halaman sekolah.

c. Tahap Pelaksanaan

1. Peserta didik berkumpul di halaman sekolah.
2. Kegiatan diawali dengan doa bersama atau refleksi singkat.
3. Dilaksanakan Senam Anak Indonesia Hebat atau senam sehat lainnya.
4. Guru dan siswa mengikuti gerakan senam bersama dengan penuh semangat.
5. Kegiatan diakhiri dengan pendinginan dan pesan motivasi dari guru.

D. Tahap Monitoring dan Evaluasi

1. Guru melakukan pencatatan pelaksanaan kegiatan.
2. Tim pelaksana melakukan monitoring terhadap keterlaksanaan program.
3. Sekolah melakukan evaluasi secara berkala.
4. Hasil evaluasi dijadikan bahan refleksi dan tindak lanjut program.

8. Hasil Inovasi Daerah

a. Domain

Terbangunnya sudut pandang (*mindset*) guru-guru SD Negeri 2 Tembuku mengenai pentingnya peningkatan kebugaran tubuh melalui aktivitas senam terstruktur guna membentuk peserta didik yang sehat, berenergi, dan memiliki kesejahteraan (*wellbeing*).

b. Struktur Program

Program ini merupakan kegiatan kokurikuler yang dilaksanakan 3 kali dalam seminggu sebelum pembelajaran dimulai dan melibatkan seluruh peserta didik, guru, dan tenaga kependidikan.

c. Tahapan Kegiatan

1. Rapat koordinasi program.
2. Pembentukan tim pelaksana.
3. Sosialisasi kepada warga sekolah.
4. Pelaksanaan program.
5. Pencatatan perkembangan kegiatan.
6. Evaluasi dan refleksi program.

d. Sumber Dana

Pelaksanaan kegiatan bersumber dari **Dana BOS (Biaya Operasional Sekolah)** yang digunakan untuk:

- Perabot kantor
- Jasa listrik dan wifi
- Konsumsi rapat
- Alat tulis kantor

9. Indikator Keberhasilan

1. Meningkatnya kebugaran jasmani peserta didik.
2. Peserta didik lebih aktif dan bersemangat dalam belajar.
3. Terbentuknya kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah.
4. Meningkatnya kebersamaan dan kerja sama antar warga sekolah.
5. Lingkungan sekolah menjadi lebih sehat dan menyenangkan.

10. Penutup

Program SENSASI (Senam Sehat Jasmani dan Rohani) merupakan langkah strategis sekolah dalam meningkatkan kebugaran jasmani, konsentrasi belajar, serta membangun karakter disiplin dan kerja sama peserta didik. Dengan melibatkan senam dalam rutinitas sekolah, peserta didik diajak memahami pentingnya menjaga kesehatan sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Dengan dukungan seluruh warga sekolah dan pemangku kepentingan, program SENSASI diharapkan tidak hanya menjadi kegiatan rutin, tetapi juga menjadi identitas dan kebanggaan sekolah dalam mencetak generasi yang sehat jasmani, kuat rohani, dan unggul dalam prestasi.

Ditetapkan di : Tembuku

Pada Tanggal : 9 Januari 2026

Kepala SD Negeri 2 Tembuku



Ni Wayan Sri Nopiani, S.Pd

NIP. 199111192015032006