

Laporan Berita Harian

Kamad: Senam Pagi Sehatkan Jiwa dan Raga

Foto Berita

Penulis: Humas MTsN 1 HST

Satker: MTsN 1 HST

Point:

Tanggal: 14-09-2024

Status: Published

Views: 418

Isi Berita:

Pantai Hambawang (MTsN 1 HST) - Kepala Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) 1 Hulu Sungai Tengah (HST) H. Syaiful Rahmani, S.Ag., M.Pd.I mengatakan senam merupakan salah satu kegiatan olahraga yang dapat menyehatkan jiwa dan raga. "Senam pagi jika gerakannya dilakukan dengan baik dan benar dapat menyehatkan jiwa dan raga. Kegiatan ini secara rutin dilakukan setiap pagi Sabtu menjelang jam pelajaran pertama dimulai," katanya usai pelaksanaan senam pagi, Sabtu (14/09/24) di halaman madrasah. Kamad menambahkan, senam pagi menjadi program madrasah dengan tujuan agar siswa fresh dan semangat untuk mengikuti pelajaran di kelas dan menjadi pembelajaran bagi siswa bahwa sehat itu penting. "Gerakan senam dapat membuat otot rileks dan mudah-mudahan dengan otot yang rileks siswa akan lebih mudah menerima pembelajaran," tambahnya. Lebih lanjut dikatakannya, senam baik dilakukan sebelum pembelajaran karena bisa menyegarkan suasana hati (mood) dan juga dapat merangsang hormon endorphin yang memicu perasaan senang, tenang dan bahagia. "Dengan adanya senam pagi yang bisa membawa efek sehat bagi tubuh juga jiwa yang senang, tenang dan bahagia, semoga bisa memberikan semangat siswa dalam menerima pembelajaran nantinya," harapnya. Guru olahraga MTsN 1 HST Ahmad Harish, S.Pd mengimbau para siswa untuk mengikuti senam dengan baik dan bergerak. "Dengan olahraga yang teratur, semoga hidup sehat dan itu cara menghindari diri dari penyakit, juga pola pikir akan mengarah pada perilaku yang baik dan benar," terangnya. Sementara salah satu siswa kelas VIII D Muhammad Siddiq mengaku merasa senang dan gembira atas kegiatan tersebut. "Senam pagi menjadi aktivitas yang menyenangkan bagi kami sekaligus membiasakan berolahraga juga mendidik kedisiplinan kami," ungkapnya. (Rep/Ft. : Ozzie/Ozan)