

ANALISIS PENGARUH PROGRAM SENAM PAGI TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA DAN KINERJA KEUANGAN ADMINISTRASI DI KANTOR DESA

William Filipus¹⁾, Elton Ramos²⁾, Elia Nita Ayu Ginting³⁾, Leo Sinaga⁴⁾

¹⁾³⁾⁴⁾Program Studi Pendidikan Olah Raga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Quality Berastagi, Sumatera Utara, Indonesia

²⁾Program Studi Akuntansi, Fakultas Sosial Hukum, Universitas Quality Berastagi, Sumatera
Utara, Indonesia

Email : williamfilipus@uqb.ac.id¹⁾, eltonhombing2@gmail.com²⁾, elitaginting@gmail.com³⁾,
leosinaga99@gmail.com⁴⁾

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh program senam pagi terhadap produktivitas kerja aparatur desa serta kinerja administrasi keuangan di Kantor Desa Lau Kesumpat, Kecamatan Mardinding, Kabupaten Karo. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain pretest-posttest. Subjek penelitian adalah aparatur desa yang terlibat dalam kegiatan administrasi dan pengelolaan keuangan. Data dikumpulkan melalui observasi, angket, serta analisis dokumen administrasi keuangan sebelum dan sesudah pelaksanaan program senam pagi yang dilakukan secara rutin selama beberapa minggu dengan durasi 30 menit setiap sesi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan produktivitas kerja aparatur desa setelah mengikuti program senam pagi, yang ditandai dengan meningkatnya disiplin, ketepatan waktu, fokus kerja, serta efektivitas pelayanan kepada masyarakat. Selain itu, kinerja administrasi keuangan juga mengalami perbaikan, terutama dalam ketepatan penyusunan laporan, ketelitian pencatatan, dan kerapian dokumen. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa program senam pagi berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan produktivitas kerja serta kinerja administrasi keuangan aparatur desa. Program ini dapat dijadikan sebagai strategi sederhana untuk meningkatkan kebugaran, motivasi, dan efektivitas kerja di lingkungan pemerintahan desa.

Kata kunci: Administrasi, Keuangan, Literasi, Olahraga, Senam.

Abstract

This study aims to analyze the effect of a morning exercise program on the work productivity of village officials and their financial administration performance at the Lau Kesumpat Village Office, Mardinding District, Karo Regency. The method used was a quantitative approach with a pretest-posttest design. The study subjects were village officials involved in administrative and financial management activities. Data were collected through observation, questionnaires, and analysis of financial administration documents before and after the morning exercise program, which was conducted routinely for several weeks, lasting 30 minutes each session. The results showed an increase in the work productivity of village officials after participating in the morning exercise program, characterized by increased discipline, punctuality, work focus, and effectiveness in public service. Furthermore, financial administration performance also improved, particularly in the accuracy of report preparation, accuracy of recording, and neatness of documents. Statistical tests showed a significant difference between the pre- and post-treatment conditions. The conclusion of this study indicates that the morning exercise program has a positive and significant effect on the work productivity and financial administration performance of village officials. This program

can be used as a simple strategy to improve fitness, motivation, and work effectiveness in the village government environment.

Keywords: *Administration, Finance, Literacy, Sports, Gymnastics*

PENDAHULUAN

Peningkatan kualitas pelayanan publik di tingkat desa merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung tata kelola pemerintahan yang efektif, transparan, dan akuntabel. Aparatur desa sebagai ujung tombak pelayanan publik memiliki peran strategis dalam menjalankan fungsi administrasi, pelayanan masyarakat, serta pengelolaan keuangan desa. Namun dalam praktiknya, masih ditemukan berbagai kendala yang memengaruhi optimalisasi kinerja aparatur desa, seperti rendahnya produktivitas kerja, kurangnya ketelitian dalam administrasi, serta keterlambatan dalam penyusunan laporan keuangan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada efektivitas kerja individu, tetapi juga berpengaruh terhadap kualitas pelayanan publik secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang inovatif dan sederhana untuk meningkatkan kinerja aparatur desa secara berkelanjutan.

Salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap produktivitas kerja adalah kondisi fisik dan kebugaran jasmani pegawai. Pegawai yang memiliki tingkat kebugaran yang baik cenderung lebih fokus, energik, dan mampu menyelesaikan pekerjaan dengan lebih efektif dibandingkan dengan pegawai yang kurang aktif secara fisik. Wibowo (2021) menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan peningkatan produktivitas kerja, di mana individu yang aktif secara fisik menunjukkan performa kerja yang lebih optimal. Selain itu, Sari (2022) juga menemukan bahwa aktivitas fisik ringan seperti senam pagi mampu meningkatkan semangat kerja, disiplin, serta motivasi pegawai dalam menjalankan tugas. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kesehatan fisik memiliki peran penting dalam mendukung kualitas kerja seseorang.

Selain produktivitas kerja, aspek lain yang tidak kalah penting adalah kinerja administrasi keuangan desa. Pengelolaan keuangan desa menuntut ketelitian, kedisiplinan, dan tanggung jawab tinggi dalam penyusunan laporan serta pencatatan administrasi. Pratama (2020) mengungkapkan bahwa kondisi kesehatan pegawai yang baik berpengaruh terhadap kualitas pengelolaan administrasi, termasuk dalam hal ketepatan dan akurasi laporan keuangan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara kondisi fisik pegawai dengan kinerja organisasi, khususnya dalam bidang administrasi keuangan. Namun demikian, kajian yang secara spesifik menghubungkan aktivitas fisik dengan kinerja keuangan administrasi di lingkungan pemerintahan desa masih relatif terbatas.

Sejauh ini, penelitian tentang produktivitas kerja lebih banyak berfokus pada faktor motivasi, kepemimpinan, lingkungan kerja, dan kompetensi sumber daya manusia. Sementara itu, penelitian mengenai aktivitas fisik seperti senam pagi umumnya hanya mengkaji dampaknya terhadap kesehatan atau produktivitas kerja secara umum, terutama pada sektor perusahaan atau industri. Padahal, aparatur desa memiliki karakteristik pekerjaan yang berbeda, yaitu kombinasi antara pelayanan publik, administrasi, dan pengelolaan keuangan yang membutuhkan tingkat ketelitian dan konsentrasi tinggi. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih spesifik untuk melihat pengaruh aktivitas fisik terhadap kinerja aparatur desa secara menyeluruh.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan (novelty) dengan mengintegrasikan tiga aspek utama, yaitu program senam pagi sebagai intervensi aktivitas fisik, produktivitas kerja aparatur desa sebagai output individu, serta kinerja administrasi keuangan desa sebagai indikator kinerja organisasi. Pendekatan ini berbeda dari penelitian sebelumnya yang cenderung memisahkan antara aspek kesehatan fisik dan kinerja administrasi. Dengan menggabungkan ketiga variabel tersebut, penelitian ini memberikan

perspektif baru bahwa peningkatan kinerja aparatur desa tidak hanya dapat dilakukan melalui pelatihan teknis atau peningkatan kompetensi, tetapi juga melalui pendekatan kesehatan fisik yang sederhana, murah, dan mudah diterapkan.

Penelitian ini dilakukan di Kantor Desa Lau Kesumpat, Kecamatan Mardinding, Kabupaten Karo, yang merupakan salah satu unit pemerintahan desa dengan peran penting dalam pelayanan masyarakat dan pengelolaan keuangan desa. Berdasarkan observasi awal, belum terdapat program rutin yang mendukung peningkatan kebugaran jasmani aparatur desa, seperti senam pagi. Kondisi ini menjadi dasar penting untuk menguji efektivitas program senam pagi sebagai intervensi dalam meningkatkan produktivitas kerja dan kinerja administrasi keuangan desa.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh program senam pagi terhadap produktivitas kerja aparatur desa serta kinerja administrasi keuangan di Kantor Desa Lau Kesumpat. Secara lebih spesifik, penelitian ini bertujuan untuk melihat perubahan tingkat produktivitas kerja sebelum dan sesudah pelaksanaan program, serta mengevaluasi peningkatan kualitas administrasi keuangan desa setelah intervensi dilakukan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada aspek individu, tetapi juga pada dampaknya terhadap kinerja organisasi.

Kontribusi penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya kajian dalam bidang manajemen sumber daya manusia dan administrasi publik, khususnya terkait hubungan antara aktivitas fisik dan kinerja kerja. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pemerintah desa dalam mengembangkan kebijakan peningkatan kinerja aparatur melalui program sederhana seperti senam pagi yang dapat diintegrasikan ke dalam budaya kerja sehari-hari. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi desa lain dalam mengembangkan strategi peningkatan produktivitas kerja aparatur yang lebih sehat, efektif, dan berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experiment) menggunakan desain pretest-posttest control group design. Desain ini dipilih karena peneliti ingin mengetahui pengaruh program senam pagi terhadap produktivitas kerja dan kinerja administrasi keuangan aparatur desa melalui perbandingan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Penggunaan desain ini relevan karena kondisi lapangan di lingkungan kantor desa tidak memungkinkan pengendalian variabel secara ketat seperti pada eksperimen murni, sehingga pendekatan kuasi eksperimen dianggap paling sesuai untuk menggambarkan hubungan sebab akibat secara lebih realistis. Dalam desain ini, pengukuran awal (pretest) dilakukan sebelum pemberian perlakuan, kemudian diberikan intervensi berupa program senam pagi, dan selanjutnya dilakukan pengukuran akhir (posttest) untuk melihat perubahan yang terjadi.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah seluruh aparatur Desa Lau Kesumpat yang terlibat dalam kegiatan administrasi dan pengelolaan keuangan desa. Populasi penelitian mencakup seluruh pegawai kantor desa yang aktif bekerja dalam pelayanan administrasi. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling (sampel jenuh), yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Teknik ini dipilih karena jumlah aparatur desa relatif kecil dan seluruhnya memiliki keterkaitan langsung dengan variabel yang diteliti, sehingga lebih representatif untuk menggambarkan kondisi sebenarnya di lapangan. Dengan demikian, sampel penelitian ini mencerminkan keseluruhan kondisi aparatur desa tanpa adanya pengurangan subjek penelitian.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kantor Desa Lau Kesumpat, Kecamatan Mardinding, Kabupaten Karo. Lokasi ini dipilih karena merupakan tempat berlangsungnya aktivitas administrasi dan pengelolaan keuangan desa yang menjadi fokus penelitian. Waktu penelitian dilaksanakan selama beberapa minggu, yang mencakup tahap persiapan, pengumpulan data awal, pelaksanaan program senam pagi, hingga pengumpulan data akhir. Rentang waktu tersebut disesuaikan dengan kebutuhan untuk memperoleh data yang stabil dan menggambarkan perubahan secara nyata setelah intervensi dilakukan.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari angket (kuesioner), lembar observasi, dan dokumentasi. Angket digunakan untuk mengukur tingkat produktivitas kerja aparatur desa berdasarkan indikator seperti ketepatan waktu, kualitas pekerjaan, dan motivasi kerja. Lembar observasi digunakan untuk mencatat perubahan perilaku kerja, kedisiplinan, serta partisipasi aparatur desa selama program senam pagi berlangsung. Sementara itu, dokumentasi digunakan untuk menilai kinerja administrasi keuangan desa melalui data laporan keuangan sebelum dan sesudah intervensi. Instrumen angket disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan kajian teori dan indikator variabel penelitian, kemudian diuji validitasnya menggunakan uji validitas isi (*content validity*) melalui *expert judgment*, serta uji validitas empiris dengan korelasi product moment. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk memastikan konsistensi hasil pengukuran.

Prosedur Penelitian.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis. Tahap pertama adalah observasi awal untuk mengidentifikasi kondisi produktivitas kerja dan kinerja administrasi keuangan aparatur desa. Tahap kedua adalah pelaksanaan pretest untuk mengukur kondisi awal variabel penelitian. Tahap ketiga adalah pelaksanaan program senam pagi yang dilakukan secara rutin setiap pagi sebelum jam kerja dengan durasi kurang lebih 30 menit. Program ini dilaksanakan selama beberapa minggu dengan gerakan senam sederhana yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, konsentrasi, dan semangat kerja aparatur desa. Selama intervensi, peneliti melakukan observasi terhadap partisipasi dan perubahan perilaku kerja aparatur desa. Tahap keempat adalah pelaksanaan posttest untuk mengukur kembali produktivitas kerja dan kinerja administrasi keuangan setelah perlakuan diberikan. Data dari pretest dan posttest kemudian dibandingkan untuk melihat adanya perubahan yang signifikan akibat intervensi program senam pagi.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik inferensial dengan uji t (*paired sample t-test*). Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest pada variabel produktivitas kerja dan kinerja administrasi keuangan aparatur desa. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan uji homogenitas untuk memastikan data berdistribusi normal dan homogen. Jika hasil uji menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan dengan nilai signifikansi $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa program senam pagi memiliki pengaruh terhadap variabel yang diteliti. Hasil analisis ini digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian serta memberikan gambaran empiris mengenai efektivitas intervensi yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian mengenai “Analisis Pengaruh Program Senam Pagi terhadap Produktivitas Kerja dan Kinerja Keuangan Administrasi di Kantor Desa Lau Kesumpat Kecamatan Mardinding Kabupaten Karo” dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu observasi awal, pretest, pelaksanaan program senam pagi, dan posttest. Penelitian ini melibatkan seluruh aparatur desa yang aktif dalam kegiatan administrasi dan pengelolaan keuangan desa. Hasil penelitian diperoleh dari angket produktivitas kerja, lembar observasi, serta analisis dokumen administrasi keuangan desa.

Hasil Observasi Awal

Berdasarkan hasil observasi awal sebelum pelaksanaan program senam pagi, ditemukan hasil pengukuran awal produktivitas kerja dan kinerja administrasi keuangan disajikan pada berikut.

Tabel 1. Hasil Observasi Awal Produktivitas Kerja dan Kinerja Administrasi Keuangan

Variabel	Rata-rata Skor	Kategori
Produktivitas Kerja	64,2	Sedang
Produktivitas Kerja	62,5	Sedang
Produktivitas Kerja	63,1	Sedang
Kinerja Keuangan	61,8	Sedang
Kinerja Keuangan	60,9	Sedang
Kinerja Keuangan	62,0	Sedang

Berdasarkan tabel tersebut, rata-rata kondisi awal berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa masih terdapat ruang peningkatan dalam aspek produktivitas maupun pengelolaan administrasi keuangan.

Pelaksanaan Program Senam Pagi

Program senam pagi dilaksanakan secara rutin selama beberapa minggu dengan durasi ± 30 menit sebelum jam kerja. Kegiatan dilakukan di halaman kantor desa dengan gerakan sederhana yang berfokus pada peregangan, kelenturan, dan peningkatan sirkulasi darah. Selama pelaksanaan program, tingkat partisipasi aparatur desa meningkat secara bertahap. Pada awalnya beberapa pegawai kurang antusias, namun setelah minggu kedua, hampir seluruh aparatur desa mengikuti kegiatan secara aktif. Hal ini menunjukkan adanya adaptasi positif terhadap program yang diterapkan.

Hasil Observasi Akhir

Setelah pelaksanaan program senam pagi, dilakukan pengukuran ulang terhadap produktivitas kerja dan kinerja administrasi keuangan. Hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan.

Tabel 2 Hasil Akhir Produktivitas Kerja dan Kinerja Administrasi Keuangan

Variabel	Rata-rata Skor	Kategori
Produktivitas Kerja	82,4	Tinggi
Produktivitas Kerja	81,7	Tinggi
Produktivitas Kerja	83,1	Tinggi
Kinerja Keuangan	84,0	Tinggi

Variabel	Rata-rata Skor	Kategori
Kinerja Keuangan	82,8	Tinggi
Kinerja Keuangan	83,5	Tinggi

Berdasarkan hasil tersebut, terjadi peningkatan yang cukup signifikan dari kategori sedang menjadi kategori tinggi pada seluruh indikator yang diukur.

Perbandingan Hasil Awal dan Akhir

Perbandingan hasil sebelum dan sesudah perlakuan disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Perbandingan Rata-rata Skor Awal dan akhir

Variabel	Awal	Akhir	Selisih
Produktivitas Kerja	63,3	82,4	+19,1
Kinerja Keuangan	61,6	83,4	+21,8

Dari tabel tersebut terlihat bahwa peningkatan tertinggi terjadi pada kinerja administrasi keuangan, diikuti oleh produktivitas kerja aparatur desa.

Hasil Uji Statistik

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebagai berikut:

- a) Produktivitas kerja: sig. 0,000 < 0,05
- b) Kinerja keuangan administrasi: sig. 0,000 < 0,05

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pelaksanaan program senam pagi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh program senam pagi terhadap produktivitas kerja dan kinerja administrasi keuangan di Kantor Desa Lau Kesumpat Kecamatan Mardinding Kabupaten Karo, dapat disimpulkan bahwa program senam pagi memberikan pengaruh yang signifikan dan positif. Hal ini dibuktikan melalui hasil perbandingan data pretest dan posttest yang menunjukkan adanya peningkatan pada seluruh indikator produktivitas kerja, seperti ketepatan waktu, fokus kerja, dan efisiensi kerja aparatur desa. Selain itu, kinerja administrasi keuangan desa juga mengalami peningkatan yang ditunjukkan oleh meningkatnya ketelitian pencatatan, ketepatan penyusunan laporan, serta kerapian dokumen administrasi. Hasil uji statistik juga menunjukkan nilai signifikansi < 0,05 yang menandakan adanya perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah penerapan program senam pagi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik ringan seperti senam pagi mampu meningkatkan kondisi fisik dan psikologis aparatur desa, sehingga berdampak pada peningkatan kualitas kerja. Secara keseluruhan, program senam pagi terbukti efektif sebagai strategi sederhana dalam meningkatkan produktivitas kerja dan kinerja administrasi keuangan aparatur desa. Program ini layak untuk diterapkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari budaya kerja sehat di lingkungan pemerintahan desa guna mendukung pelayanan publik yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, A., & Setiawan, B. (2023). Pengaruh aktivitas fisik di tempat kerja terhadap kohesi sosial dan kinerja pegawai. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*, 11(2), 145–

156.

- Harahap, R., Siregar, M., & Nasution, A. (2020). Hubungan kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja pegawai sektor publik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 33–42.
- Nugroho, D., Prasetyo, Y., & Hidayat, T. (2022). Efektivitas olahraga ringan terhadap penurunan stres kerja dan peningkatan energi pegawai. *Jurnal Kesehatan dan Produktivitas Kerja*, 6(3), 201–210.
- Pranata, R., & Kurniawan, D. (2021). Pengaruh kondisi fisik dan mental terhadap kualitas pengelolaan administrasi keuangan. *Jurnal Akuntansi Publik*, 9(2), 88–97.
- Putri, L., & Lestari, S. (2021). Aktivitas fisik ringan sebelum kerja dan pengaruhnya terhadap fokus dan kelelahan pegawai. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(4), 310–318.
- Sari, M. (2022). Implementasi senam pagi dalam meningkatkan semangat kerja pegawai di instansi pemerintahan. *Jurnal Administrasi Publik*, 10(1), 55–66.
- Sari, N., & Wibowo, A. (2023). Aktivitas fisik rutin dan motivasi kerja pegawai sektor publik. *Jurnal Psikologi Kerja*, 12(2), 120–130.
- Wijaya, H., Santoso, E., & Firmansyah, R. (2022). Program olahraga di tempat kerja dan dampaknya terhadap kinerja organisasi. *Jurnal Manajemen dan Organisasi*, 14(3), 177–189.
- Wibowo, A. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan produktivitas kerja pegawai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 99–108.