

## MENGEMBANGKAN SENAM KEBUGARAN JASMANI (SKJ) PADA SISWA KELAS VIIA SMP NEGERI HAUHASI

*Yusti Yunifon Lopsau<sup>a</sup>, Martina Dewi Lengo<sup>b</sup>, Gregorius Gordianus Jado<sup>c</sup>*

<sup>a</sup>Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: [evan@gmail.com](mailto:evan@gmail.com)

<sup>b</sup>Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: [martinadewilengo@gmail.com](mailto:martinadewilengo@gmail.com)

<sup>c</sup>Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: [gordianusjado@gmail.com](mailto:gordianusjado@gmail.com)

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima: 10 Mei 2026

Direvisi: 15 Mei 2026

Disetujui: 21 Mei 2026

#### Keywords:

*Senam, Kebugaran Jasmani*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui minat siswa dalam mengikuti kegiatan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) pada siswa kelas VII A. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pentingnya aktivitas fisik bagi siswa sekolah menengah pertama untuk mendukung perkembangan motorik, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII A yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Instrumen penelitian menggunakan angket atau kuesioner yang memuat indikator faktor intrinsik dan ekstrinsik terkait minat siswa terhadap kegiatan SKJ. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif menggunakan persentase. Deskripsi hasil penelitian yang dilakukan yaitu survey minat siswa dalam mengikuti SKJ diperoleh hasil secara keseluruhan bahwa tingkat minat siswa adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori sedang yaitu 37 siswa dengan persentase 40,9%. Tingkat minat siswa dalam mengikuti SKJ yang berkategori sangat tinggi 7 siswa dengan persentase 7,9%, tinggi 23 siswa dengan persentase 25,9%, sedang 37 siswa dengan persentase 40,9%, rendah 17 siswa dengan persentase 18,7%, dan sangat rendah 6 siswa dengan persentase 6,6%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa minat siswa dalam mengikuti SKJ masih cenderung berada pada kategori sedang. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berbeda-beda dari siswa dalam mengikuti SKJ. Siswa yang memiliki minat yang tinggi terhadap SKJ dapat dipengaruhi oleh dirinya sendiri yang menyukai gerakan yang diiringi dengan musik atau dapat dipengaruhi oleh keinginan siswa untuk melakukan aktifitas yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

### Abstract

*This study aimed to determine students' interest in participating in Physical Fitness Gymnastics (SKJ) activities among class VII A students. The background of this research was based on the importance of physical activity for junior high school students in supporting motor development, health, and physical fitness. The study used a quantitative descriptive method with a survey approach. The population in this study consisted of all 30 students of class VII A. The sampling technique used was total sampling, so the entire population was used as the sample. The research instrument used a questionnaire containing indicators of intrinsic and extrinsic factors related to students' interest in SKJ activities. The data analysis technique was conducted descriptively using percentages. The results of the study showed that, overall, the level of students' interest in participating in SKJ activities was in the moderate category, with the highest frequency found in the moderate category, namely 37 students with a percentage of 40.9%. The level of students' interest in participating in SKJ activities was*

*categorized as very high for 7 students (7.9%), high for 23 students (25.9%), moderate for 37 students (40.9%), low for 17 students (18.7%), and very low for 6 students (6.6%). The findings indicate that students' interest in participating in SKJ activities still tends to be in the moderate category. This is influenced by various factors among students in participating in SKJ activities. Students who have a high interest in SKJ may be influenced by their enjoyment of movements accompanied by music or by their desire to engage in activities aimed at improving physical fitness*

---

Alamat korespondensi:  
Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang  
E-mail: [Jss45@gmail.com](mailto:Jss45@gmail.com)

p-ISSN: 2623-1646  
e-ISSN: 2986-4038

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam proses pendidikan di sekolah karena memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, keterampilan gerak, serta pembentukan karakter siswa. Pada usia sekolah menengah pertama, siswa berada pada tahap pertumbuhan dan perkembangan yang sangat membutuhkan aktivitas fisik secara teratur. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu perkembangan motorik, meningkatkan kesehatan tubuh, serta menjaga keseimbangan fisik dan mental siswa.

Namun, pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah umumnya hanya dilakukan satu kali dalam seminggu sehingga dinilai belum cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan tambahan yang dapat mendukung aktivitas fisik siswa secara berkelanjutan. Salah satu bentuk kegiatan yang mudah dilakukan, menarik, dan dapat diikuti secara bersama-sama adalah Senam Kebugaran Jasmani (SKJ).

Pelaksanaan kegiatan SKJ di SMP Negeri Hauhasi dilakukan secara rutin setiap hari Sabtu pagi dengan melibatkan seluruh siswa. Akan tetapi, berdasarkan hasil observasi awal ditemukan bahwa minat siswa dalam mengikuti kegiatan SKJ masih beragam. Sebagian siswa terlihat antusias dan bersemangat mengikuti gerakan senam, sedangkan sebagian lainnya kurang aktif dan hanya mengikuti kegiatan karena dianggap sebagai kewajiban sekolah. Kurangnya pemahaman siswa tentang manfaat SKJ menjadi salah satu penyebab rendahnya minat dalam mengikuti kegiatan

Kata *senam* berasal dari bahasa Inggris "gymnastic", yang dalam akar katanya bersumber dari bahasa Yunani "gymnos", yang berarti *telanjang*. Istilah ini digunakan karena pada masa Yunani kuno, latihan fisik dilakukan tanpa pakaian. Tujuan utama dari senam adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, dan kontrol tubuh (Mahendra, 2001:9).

Imam Hidayat (1981:2) mendefinisikan senam sebagai latihan tubuh yang dipilih dan dirancang secara sadar serta terencana, yang disusun secara sistematis untuk membentuk dan mengembangkan kepribadian secara seimbang. Senada dengan itu, Soekarno (1986:4) menyatakan bahwa senam adalah latihan tubuh yang

dipilih dan dirancang secara terencana, disusun secara sistematis, dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan kepribadian secara menyeluruh dan harmonis.

Selain itu membutuhkan kebugaran motoris yang berhubungan dengan gerakan, dimana anak dapat mengembangkan bakat yang dimilikinya dengan tingkat kebugaran yang optimal untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui senam (Dewi et al., 2020).

Senam kebugaran jasmani merupakan salah satu olahraga rekreatif dari pengembangan senam aerobik ringan yang dapat dilakukan oleh siapa saja dari lapisan masyarakat bawah, lapisan masyarakat menengah maupun lapisan masyarakat atas (Wahyuni et al., 2019). Ihsani dalam skripsi (Widaningrum, 2021: 20-21) menjelaskan gerakan pemanasan dalam SKJ terdiri dari 12 latihan dengan durasi waktu 4 menit 40 detik.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Metode ini digunakan untuk memperoleh gambaran secara sistematis mengenai minat siswa terhadap kegiatan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) pada siswa kelas VII A SMP Negeri Hauhasi.

Pengembangan adalah metode penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Menurut Winarno Surahmad, Mengembangkan merupakan cara mengumpulkan data dari sejumlah unit atau individu dalam jangka waktu yang bersamaan, jumlah biasanya cukup besar (Fadli, 2019: 3). Nazir dalam (Fadjarajani, 2020: 121) menyatakan penelitian survey ialah penyelidikan yang dilakukan untuk mendapatkan bukti atau fakta atas gejala yang telah ada untuk mencari keterangan- keterangan secara faktual baik itu tentang institusi sosial, ekonomi maupun politik dari kelompok ataupun individu.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri Hauhasi, Desa Toianas, Kecamatan Toianas, Kabupaten Timor Tengah Selatan. Waktu penelitian dilakukan selama dua bulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII A SMP Negeri Hauhasi yang berjumlah 30 siswa, terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan: 1). Observasi Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung aktivitas siswa saat mengikuti kegiatan SKJ. 2). Kuesioner atau Angket Angket digunakan untuk mengetahui minat siswa terhadap kegiatan SKJ berdasarkan faktor intrinsik dan ekstrinsik. 3). Dokumentasi Dokumentasi dilakukan untuk melengkapi data penelitian berupa foto kegiatan dan data sekolah.

Instrumen penelitian berupa angket dengan indikator sebagai berikut: Faktor Intrinsik, Minat siswa terhadap SKJ, Rasa senang mengikuti kegiatan SKJ,

Aktivitas dan partisipasi siswa dalam kegiatan SKJ, Faktor Ekstrinsik, Dukungan guru, Fasilitas sekolah, dan Musik dan instruktur senam

Menurut Sugiyono (2012: 244) analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan, lapangan dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data dalam kategori menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan yaitu survey minat siswa dalam mengikuti SKJ SMP Negeri Hauhasi kecamatan Toianas Kabupaten Timor Tengah Selatan diperoleh hasil secara keseluruhan bahwa tingkat minat siswa dalam mengikuti SMP Negeri Hauhasi kecamatan Toianas Kabupaten Timor Tengah Selatan adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori sedang yaitu 37 siswa dengan persentase 40,9%. Tingkat minat siswa dalam mengikuti SKJ SMP Negeri Hauhasi kecamatan Toianas Kabupaten Timor Tengah Selatan yang berkategori sangat tinggi 7 siswa dengan persentase 7,9%, tinggi 23 siswa dengan persentase 25,9%, sedang 37 siswa dengan persentase 40,9%, rendah 17 siswa dengan persentase 18,7%, dan sangat rendah 6 siswa dengan persentase 6,6%.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa minat siswa dalam mengikuti SKJ masih cenderung berada pada kategori sedang. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berbeda-beda dari siswa dalam mengikuti SKJ . Siswa yang memiliki minat yang tinggi terhadap SKJ dapat dipengaruhi oleh dirinya sendiri yang menyukai gerakan yang diiringi dengan musik atau dapat dipengaruhi oleh keinginan siswa untuk melakukan aktifitas yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu, pengaruh dari luar diri siswa juga berpengaruh terhadap minat dalam mengikuti SKJ, seperti keikutsertaan guru dalam mengikuti kegiatan SKJ ini. Guru memiliki peranan penting terhadap siswa seperti yang di kemukakan oleh Suparlan (2019) guru memiliki satu kesatuan peran dan fungsi yang tidak terpisahkan, antara kemampuan mendidik, membimbing, mengajar, dan melatih. Seimbangny tingkat minat siswa yang tinggi dan rendah ini menjadi faktor minat siswa dalam mengikuti SKJ yang berada pada kategori sedang.

Menurut Friantini (2019), Minat adalah kecenderungan hati yang tinggi terhadap suatu hal, yang tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh unsur kebutuhan. Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa kegiatan SKJ SMP Negeri Hauhasi kecamatan Toianas Kabupaten Timor Tengah Selatan mampu menarik minat siswa sehingga secara keseluruhan minat siswa berada pada kategori sedang. Tingkat minat siswa ini dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Kedua faktor tersebut memiliki sumbangan yang sama-sama dalam kategori sedang. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil

respon siswa dalam mengikuti SKJ yang menyatakan dalam faktor intrinsik yaitu sangat tinggi 6,9%, tinggi 30,8%, sedang 33,7%, rendah 21,7% dan sangat rendah 6,9%. Sedangkan untuk faktor ekstrinsik yaitu sangat tinggi 8,8%, tinggi 39,4%, sedang 28,9%, rendah 16,2% dan sangat rendah 6,7%. Keadaan ini menunjukkan bahwa siswa dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik yang sama-sama kuat. Guru yang ikut melaksanakan kegiatan senam juga akan meningkatkan minat dan semangat siswa dalam mengikuti senam kebugaran jasmani.

Persiapan kegiatan senam kebugaran jasmani dengan fasilitas yang baik akan sangat mendukung kegiatan senam kebugaran jasmani berjalan dengan lancar. Sebagian besar siswa SMP Negeri Hauhasi kecamatan Toianas Kabupaten Timor Tengah Selatan adalah perempuan yang identik dengan feminim, lemah gemulai dan memperhatikan penampilan diri, namun tidak menutup kemungkinan sulit untuk memadukan gerakan karena gerakan dalam SKJ membutuhkan konsentrasi dalam berganti gerakan satu dengan gerakan selanjutnya. Permasalahan ini dapat dipecahkan dengan peran serta guru dan teman sebaya dalam memberikan motivasi dan dukungan untuk lebih percaya diri mengikuti gerakan senam kebugaran jasmani karena dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Siswa SMP Negeri Hauhasi kecamatan Toianas Kabupaten Timor Tengah Selatan yang sebagian besar adalah perempuan dan bersifat homogen sehingga lebih mudah untuk menyebarkan pengaruh. Masa remaja lebih banyak dipengaruhi oleh kelompok teman sebaya dari pada teman sebaya. Senam kebugaran jasmani yang dilaksanakan rutin seperti satu minggu sekali dengan berjalannya waktu siswa akan hafal dengan gerakan SKJ tersebut.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa minat siswa kelas VII A SMP Negeri Hauhasi dalam mengikuti kegiatan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) berada pada kategori sedang. Sebagian besar siswa menunjukkan ketertarikan dan semangat dalam mengikuti kegiatan senam karena dianggap menyenangkan dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Faktor intrinsik seperti rasa senang, perhatian, motivasi, dan partisipasi aktif memiliki pengaruh besar terhadap minat siswa dalam mengikuti kegiatan SKJ. Selain itu, faktor ekstrinsik seperti dukungan guru, fasilitas sekolah, kondisi lapangan, serta musik pengiring juga turut memengaruhi semangat siswa.

Kegiatan SKJ memberikan manfaat positif bagi siswa, antara lain meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan semangat belajar, serta mempererat hubungan sosial antar siswa. Oleh karena itu, kegiatan SKJ perlu terus dikembangkan dan dilaksanakan secara rutin agar siswa semakin aktif dalam melakukan aktivitas fisik.

## Saran

Terdapat beberapa saran yang diajukan: 1). Sekolah diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelaksanaan kegiatan SKJ dengan menyediakan fasilitas yang lebih baik dan suasana yang lebih menarik. 2). Guru PJOK diharapkan dapat memberikan motivasi dan contoh yang baik kepada siswa agar mereka lebih aktif dan bersemangat mengikuti kegiatan SKJ. 3). Siswa diharapkan dapat mengikuti kegiatan SKJ dengan sungguh-sungguh karena kegiatan ini memiliki manfaat besar bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. 4). Sekolah perlu melakukan inovasi dalam pelaksanaan SKJ, seperti menggunakan variasi musik dan gerakan yang lebih menarik agar siswa tidak merasa bosan. 5). Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian mengenai pengaruh kegiatan SKJ terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aliyasir. (2022). *Kajian Minat Belajar Siswa dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Amalya, Kristiani, & Wahyono. (2018). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Belajar Siswa*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Da'I. (2022). *Pengertian dan Manfaat Senam Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Deepublish.
- Djamarah, S. B. (2002). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fadjarajani. (2020). *Metode Penelitian Survei dalam Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Friantini. (2019). *Indikator Minat Belajar dalam Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Pustaka Media.
- Hadi, S. (2004). *Statistik untuk Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Haryani. (2023). *Psikologi Minat Anak dan Remaja*. Jakarta: Prenadamedia.
- Indah, Anggara, Pratiwi, & Prayoga. (2021). *Gerakan Senam Kebugaran Jasmani*. Bandung: Media Pendidikan.
- Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah*. Jakarta: Depdiknas.
- Nababan. (2023). *Senam Kebugaran Jasmani dan Manfaatnya*. Medan: Edukasi Press.
- Pradipta. (2017). *Pengaruh Senam terhadap Keterampilan Gerak Anak*. Yogyakarta: UNY Press.
- Rusli, dkk. (2022). *Pengembangan Senam Kebugaran Jasmani di Sekolah*. Makassar: Pendidikan Olahraga Indonesia.
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suharti & Kriswanto. (2020). *Senam Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Tubuh*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Suharyat. (2009). *Minat dan Motivasi Belajar*. Jakarta: Grafindo.
- Syahrizal. (2022). *Psikologi Pendidikan dan Minat Belajar*. Bandung: Refika Aditama.
- Widaningrum. (2021). *Tahapan Gerakan Senam Kebugaran Jasmani*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Willya, Rumondor, & Busran. (2018). *Pendidikan dan Pengembangan Minat Siswa*. Jakarta: Kencana.