

SENAM ANAK INDONESIA HEBAT DAPAT MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD INPRE BESTOBE DI DESA NOEMUKE, TTS

Meni Merianti Boimau^a, Paulus N. Nggaa^b, Gregorius G. Jado^c

^a Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: meriantiboimau10@gmail.com

^b Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: paulusnatalisnggaa88@gmail.com

^c Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: GregoriusGjado@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2026

Direvisi: 5 Mei 2026

Disetujui: 20 Mei 2026

Keywords:

*Senam, Kebugaran
jasmani*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam Anak Indonesia Hebat terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Inpres Bestobe. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang aktivitas belajar siswa serta kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Inpres Bestobe dengan jumlah sampel sebanyak 12 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes kebugaran jasmani berupa pengukuran denyut nadi sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan perlakuan. Perlakuan yang diberikan berupa kegiatan senam Anak Indonesia Hebat yang dilaksanakan selama beberapa minggu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani siswa setelah diberikan perlakuan. Hal ini ditunjukkan dari adanya perbedaan rata-rata hasil pretest dan posttest, dimana nilai posttest lebih baik dibandingkan dengan pretest. Berdasarkan hasil uji t, diperoleh bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari senam Anak Indonesia Hebat terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa senam Anak Indonesia Hebat efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Inpres Bestobe.

Abstract

This study aimed to determine the effect of the Anak Indonesia Hebat exercise on improving the physical fitness of fifth-grade students at SD Inpres Bestobe. Physical fitness is an important factor in supporting students' learning activities and maintaining overall body health.

The research method used was an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population of this study consisted of all fifth-grade students at SD Inpres Bestobe, with a sample of 12 students. Data collection was carried out through a physical fitness test in the form of pulse rate measurements before (pretest) and after (posttest) the treatment was given. The treatment consisted of Anak Indonesia Hebat exercise activities conducted over several weeks.

The results of the study showed an improvement in students' physical fitness after

the treatment was administered. This was indicated by the difference in the average pretest and posttest results, where the posttest scores were better than the pretest scores. Based on the results of the t-test, it was found that there was a significant effect of the Anak Indonesia Hebat exercise on improving students' physical fitness. Therefore, it can be concluded that the Anak Indonesia Hebat exercise is effective in improving the physical fitness of fifth-grade students at SD Inpres Bestobe.

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

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

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Merupakan pendidikan, individu dapat mengembangkan potensi yang dimiliki baik dari segi intelektual, emosional, maupun fisik. Salah satu bagian penting dalam pendidikan adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang bermanfaat aktivitas fisik sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, serta perkembangan mental dan sosial peserta didik (Mustafa & Dwiyoogo, 2021).

Senam juga merupakan kegiatan yang menyenangkan dan dapat dilakukan secara bersama-sama sehingga dapat meningkatkan motivasi siswa untuk berolahraga (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Salah satu senam yang dapat diterapkan di sekolah dasar adalah Senam Anak Indonesia Hebat. Senam ini merupakan bentuk aktivitas fisik yang dirancang khusus untuk anak-anak dengan gerakan yang sederhana, menarik, dan mudah diikuti oleh siswa sekolah dasar.

Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan di SD Inpres Bestobe di Desa Noemuke, TTS, diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik siswa masih relatif rendah. Hal ini terlihat dari kurangnya kegiatan olahraga yang dilakukan siswa di luar jam pelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, sebagian siswa juga terlihat mudah merasa lelah ketika mengikuti aktivitas fisik di sekolah.

Senam Anak Indonesia Hebat merupakan bentuk aktivitas fisik yang dirancang khusus untuk anak-anak dengan gerakan yang sederhana, menarik, dan mudah diikuti oleh siswa sekolah dasar. Gerakan dalam senam ini dilakukan secara ritmis dan dinamis sehingga dapat melatih berbagai komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan, kekuatan, dan kelenturan (Kemenpora, 2021).

Senam Anak Indonesia Hebat memiliki berbagai manfaat bagi siswa, antara lain meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan koordinasi gerak, serta menumbuhkan kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Selain itu, kegiatan senam juga dapat meningkatkan semangat dan kebersamaan antar siswa karena dilakukan secara berkelompok (Nugraha & Wibowo, 2022).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas secara efektif dan efisien (Giriwijoyo & Suharjana, 2021). Dalam konteks pendidikan di sekolah dasar, kebugaran jasmani sangat penting karena siswa

berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan aktivitas fisik yang cukup.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting yang mendukung aktivitas siswa dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan belajar di sekolah. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu mengikuti kegiatan pembelajaran dengan lebih optimal.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa adalah melalui kegiatan senam. Senam Anak Indonesia Hebat merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh siswa sekolah dasar karena memiliki gerakan yang sederhana dan mudah diikuti.

Kerangka berpikir merupakan gambaran konseptual yang menjelaskan hubungan antara variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, variabel bebas adalah Senam Anak Indonesia Hebat sedangkan variabel terikat adalah kebugaran jasmani siswa.

Pelaksanaan kegiatan senam secara rutin dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan fungsi kerja jantung dan paru-paru, memperkuat otot, serta meningkatkan daya tahan tubuh siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen semu adalah untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap objek penelitian tanpa menggunakan kelompok kontrol.

Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest- Posttest Design*. Dalam desain ini, subjek penelitian diberikan tes awal (pretest) sebelum diberikan perlakuan, kemudian setelah diberikan perlakuan dilakukan tes akhir (posttest).

Penelitian ini dilaksanakan di kelas V SD Inpres Bestobe di Desa Noemuke, Kecamatan Amanuban Selatan, Kabupaten Timor Tengah Selatan, Waktu yang digunakan dalam penelitian ± 2 bulan yaitu bulan Januari sampai Maret. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Inpres Bestobe di Desa Noemuke Kabupaten Timor Tengah Selatan Tahun Ajaran 2025\2026 yang berjumlah 20 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, dokumentasi, tes awal dan tes akhir (pre-test dan pos-test), dan Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif yang diolah menggunakan statistik uji T test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tes Awal

Data hasil tes awal kebugaran jasmani berupa pengukuran denyut nadi pada siswa kelas V SD Inpres Bestob. Prosedur pelaksanaan tes bertujuan untuk mengetahui kemampuan dan kondisi kebugaran jasmani siswa sebelum diberikan perlakuan. Tes awal dilakukan satu hari sebelum sampel diberikan perlakuan senam Anak Indonesia Hebat.

Perlakuan

Pada tahap ini, sampel diberikan perlakuan berupa latihan Senam Anak Indonesia Hebat selama kurang lebih 2 bulan, dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Perlakuan ini diberikan kepada 20 siswa untuk melihat peningkatan kebugaran jasmani. Data dibandingkan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan.

Tes Akhir

Setelah sampel mengikuti latihan senam Anak Indonesia Hebat selama ±2 bulan, peneliti melakukan tes akhir untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani siswa. Tes akhir dilakukan 1 (satu) hari setelah sampel menyelesaikan program latihan.

Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, data diperoleh dari hasil pengukuran kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah mengikuti program senam Anak Indonesia Hebat selama ±2 bulan. Pengukuran dilakukan dengan tes akhir satu hari setelah siswa menyelesaikan program latihan, bertujuan untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan hasil pengolahan data, rata-rata nilai pretest kelompok eksperimen adalah 74,9, sedangkan rata-rata nilai posttest adalah 14,15. Selisih rata-rata antara pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kebugaran jasmani siswa setelah mengikuti senam. Data ini menegaskan bahwa program senam Anak Indonesia Hebat efektif dalam meningkatkan performa fisik siswa secara konsisten di antara subjek penelitian.

Tabel 1 : Hasil Tes Denyut Nadi

NO	NAMA	Pretest (60-100 m)	Posttes (130- 170 m)
1	AS	86	130
2	AS	60	132
3	DT	78	130
4	GB	68	133
5	FT	86	132
6	IB	92	145
7	CT	63	143
8	PT	72	134
9	HB	60	132
10	PN	62	156
11	ST	60	170
12	JN	77	164
13	RS	70	131
14	RL	82	147
15	RS	100	132
16	RB	95	156
17	YP	74	164
18	SK	60	130
19	NS	72	132
20	DS	81	130

Perlakuan (Pretest)

Pretests merupakan tes awal yang dilakukan untuk mengetahui kondisi awal denyut nadi siswa sebelum melakukan kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat. Pengukuran denyut nadi dilakukan dengan cara meraba denyut nadi pada pergelangan tangan selama satu menit. Berdasarkan hasil pengukuran terhadap 20 siswa kelas V SD Inpres Bestobe, diperoleh rata-rata denyut nadi sebelum melakukan senam sebesar 74,9 kali per-menit. Nilai tersebut menunjukkan bahwa denyut nadi siswa masih berada pada kondisi normal atau kondisi istirahat. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi Senam Anak Indonesia Hebat.

Tabel 2 : X Distribusi Frekuensi Denyut Nadi Pretest

NO	Kelas Interval (kali\menit)	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	60-69	Rendah	7	35%
2	70-79	Sedang	6	30%
3	80-89	Tinggi	4	20%
4	90-100	S Tinggi	3	15%
	Jumlah		20	100%

Perlakuan (Posttest)

Posttests merupakan tes akhir yang dilakukan setelah siswa mengikuti kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat. Pengukuran denyut nadi dilakukan kembali untuk mengetahui perubahan denyut nadi setelah melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh rata-rata denyut nadi siswa setelah melakukan senam sebesar 141,15 kali per-menit. Nilai ini menunjukkan adanya peningkatan denyut nadi yang disebabkan oleh aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa selama kegiatan senam. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi Senam Anak Indonesia Hebat.

Tabel 3: X Distribusi Frekuensi Denyut Nadi Posttest

Kelas Interval (kali\menit)	Frekuensi	Persentase
130-139	9	45%
140-149	3	15%
150-159	2	10%
160-169	3	15%
170-179	3	15%
Jumlah	20	100%

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa kelas V SD Inpres Bestobe, diperoleh data hasil pretest dan posttest denyut nadi siswa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat. Dari hasil penelitian diketahui bahwa nilai rata-rata pretest sebesar 74,9 kali per menit, sedangkan nilai rata-rata posttest sebesar

141,15 kali per menit. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan denyut nadi siswa setelah melakukan kegiatan senam.

Peningkatan denyut nadi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas Senam Anak Indonesia Hebat memberikan pengaruh terhadap aktivitas kerja jantung siswa. Ketika siswa melakukan aktivitas fisik seperti senam, tubuh akan membutuhkan lebih banyak oksigen sehingga jantung bekerja lebih cepat untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Hal ini menyebabkan terjadinya peningkatan denyut nadi setelah melakukan aktivitas fisik. Selain itu, hasil uji t (Paired Sample t-test) menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa Senam Anak Indonesia Hebat dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Inpres Bestobe dapat diterima.

Kegiatan senam merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang sangat bermanfaat bagi kebugaran jasmani siswa. Melalui kegiatan senam, siswa dapat melatih kekuatan otot, kelenturan tubuh, serta meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur juga dapat membantu meningkatkan kesehatan tubuh serta menjaga kebugaran jasmani siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani siswa setelah diberikan perlakuan senam Anak Indonesia Hebat. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Situmorang & Wardani (2021) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik seperti senam dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa karena mampu meningkatkan kerja sistem peredaran darah dan sistem pernapasan dalam tubuh. Selain itu kegiatan olahraga yang dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan kondisi fisik dan kebugaran jasmani seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, kegiatan senam dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif kegiatan olahraga di sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil pengukuran denyut nadi siswa sebelum melakukan kegiatan senam (pretest) menunjukkan nilai rata-rata sebesar 74,9 kali per menit. Hasil pengukuran denyut nadi siswa setelah melakukan kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat (posttest) menunjukkan nilai rata-rata sebesar 141,15 kali per menit. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji t, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Senam Anak Indonesia Hebat dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Inpres Bestobe.

Saran

Bagi sekolah, diharapkan dapat menjadikan kegiatan senam sebagai salah satu kegiatan rutin di sekolah untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Bagi guru

pendidikan jasmani, diharapkan dapat memanfaatkan Senam Anak Indonesia Hebat sebagai salah satu bentuk kegiatan pembelajaran yang menarik dan bermanfaat bagi siswa. Bagi siswa, diharapkan dapat mengikuti kegiatan senam dengan baik agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan menjaga kesehatan tubuh. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metode dan variabel yang berbeda sehingga dapat memberikan hasil penelitian yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2020). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bile, R. L., & Suharjana. (2020). *Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 16(1), 45–53.
- Fahrizqi, E. B., & Mahfud, I. (2020). *Pengaruh aktivitas senam terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 9(2), 112–120.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2021). *Ilmu faal olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2020). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam olahraga*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Irianto, D. P. (2020). *Dasar kepelatihan olahraga*. Yogyakarta: Andi.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. (2021). *Panduan aktivitas fisik bagi anak usia sekolah*. Jakarta: Kemenpora.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Panduan pembelajaran PJOK sekolah dasar*. Jakarta: Kemendikbud.
- Lutan, R. (2020). *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Mahendra, A. (2020). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Bandung: FPOK UPI.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). *Aktivitas senam dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 9(2), 112–120.
- Maksum, A. (2020). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mutohir, T. C. (2020). *Perkembangan motorik anak*. Surabaya: Unesa Press.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2021). *Kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 6(2), 89–98.
- Nurhasan. (2020). *Tes dan pengukuran pendidikan olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Nugraha, A., & Wibowo, S. (2022). *Pengaruh senam terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar*. Jurnal Keolahragaan, 10(1), 55–63.
- Pate, R. R., O’Neill, J. R., & Lobelo, F. (2020). *Physical activity and health*. Journal of Physical Activity and Health, 17(1), 1–7.
- Prakoso, B., Hidayat, T., & Rahman, A. (2024). *Karakteristik perkembangan fisik anak usia sekolah dasar dalam pembelajaran pendidikan jasmani*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 12(1), 34–42.
- Prasetyo, Y., Setiawan, A., & Kurniawan, R. (2022). *Aktivitas fisik dan pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar*. Jurnal Sport Science, 7(1), 21–29.
- Riduwan. (2021). *Dasar-dasar statistika penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Rusli Lutan. (2020). *Belajar keterampilan motorik*. Jakarta: Depdikbud.

- Sajoto, M. (2020). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Santrock, J. W. (2020). *Educational psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Sudijono, A. (2020). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2020). *Teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suryabrata, S. (2020). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wahjoedi. (2020). *Evaluasi pendidikan jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Widiastuti. (2020). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO.
- .