SOCILEXIA
Journal of Social Sciences and Humanities

SOCILEXIA: Journal of Social Sciences and Humanities
Vol. 1, No. 4, 2026
E-ISSN: 3164-9610
punggawajournal.com/socilexia

Pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat terhadap Peningkatan Anak Melalui Tes Balke di SDN Batu Rintang

Abdul Hamid[1], Rohmad[2], Wanuh Wiyarko[3]
[1,2,3] Universitas Doktor Nugroho Magetan, Indonesia
Korespondensi: abudllhamiid2023@gmail.com[1] fahriiqbalkc@gmail.com[2] wanuhwiyarko@udn.ac.id[3]

Informasi Artikel

Riwayat artikel:
Received Oct 1th, 2026
Revised Nov 12th, 2026
Accepted Nov 21th, 2026

Keyword:
Senam Anak Indonesia Hebat;
Kebugaran Jasmani; Tes Balke

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan Senam Anak Indonesia Hebat terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa di SDN Batu Rintang yang diukur menggunakan Tes Balke. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain pre-experimental tipe one-group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa [Sebutkan kelas, misal: kelas IV dan V] SDN Batu Rintang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak [Isi jumlah, misal: 30] siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani (kapasitas aerobik VO_2 Max) adalah Tes Balke 12 menit. Teknik analisis data meliputi uji prasyarat analisis (uji normalitas dan homogenitas) serta uji hipotesis menggunakan paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata kebugaran jasmani siswa yang signifikan setelah diberikan perlakuan berupa Senam Anak Indonesia Hebat. Nilai rata-rata tes awal (pretest) sebesar [Isi nilai pretest] mengalami peningkatan pada tes akhir (posttest) menjadi [Isi nilai posttest]. Hasil analisis uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi $p<0,05$ ($p=0,000$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Senam Anak Indonesia Hebat terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak di SDN Batu Rintang.

© 2026 The Authors. Published by Punggawa Legacy Center. This is an open access article under the CC BY license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting bagi anak usia sekolah dasar karena berperan dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, serta sosial secara optimal. Anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih kuat, sehingga tidak mudah terserang penyakit dan mampu mengikuti kegiatan pembelajaran dengan lebih aktif dan konsentratif. Selain itu, kebugaran jasmani juga membantu meningkatkan kemampuan balke, koordinasi gerak, serta keseimbangan tubuh yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas sehari-hari maupun kegiatan olahraga. Dari sisi psikologis, anak yang bugar biasanya lebih percaya diri, memiliki semangat belajar yang tinggi, serta mampu berinteraksi sosial dengan lebih baik(Ayu dan Muhid 2022). Oleh karena itu, upaya peningkatan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik yang teratur, seperti senam, menjadi hal yang sangat penting untuk diterapkan dalam lingkungan sekolah dasar.

Rendahnya tingkat aktivitas fisik siswa menjadi permasalahan yang cukup serius dalam dunia pendidikan, khususnya pada anak usia sekolah dasar, karena dapat berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan secara keseluruhan. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti meningkatnya penggunaan perangkat digital, kurangnya minat terhadap kegiatan olahraga, serta terbatasnya variasi aktivitas fisik yang diberikan di sekolah. Akibatnya, siswa cenderung lebih banyak melakukan aktivitas sedentari yang dapat menghambat perkembangan fisik, menurunkan daya tahan

tubuh, serta memengaruhi konsentrasi belajar. Jika kondisi ini terus berlanjut, maka dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti kelelahan, obesitas, dan kurangnya kemampuan balke(Adi dkk. 2025). Oleh karena itu, diperlukan upaya yang tepat dan terstruktur untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa melalui kegiatan yang menarik dan menyenangkan, seperti senam, agar mereka lebih aktif bergerak dan memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik.

Senam memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, khususnya pada anak usia sekolah dasar, karena merupakan bentuk aktivitas fisik yang sistematis, terencana, dan menyenangkan. Melalui gerakan-gerakan senam yang melibatkan hampir seluruh anggota tubuh, siswa dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, kelenturan, serta koordinasi gerak. Selain itu, senam juga dapat membantu melancarkan peredaran darah dan meningkatkan metabolisme tubuh, sehingga berdampak positif terhadap kesehatan secara keseluruhan. Kegiatan senam yang dilakukan secara rutin juga mampu menumbuhkan kebiasaan hidup aktif, meningkatkan semangat belajar, serta mengurangi kejenuhan siswa dalam proses pembelajaran(Nurrahma dkk. 2025). Dengan demikian, senam menjadi salah satu alternatif yang efektif dan efisien dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa di lingkungan sekolah.

Senam Anak Indonesia Hebat merupakan salah satu inovasi dalam pembelajaran olahraga yang dirancang untuk meningkatkan minat dan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik secara menyenangkan dan terstruktur. Senam ini mengombinasikan gerakan-gerakan sederhana yang mudah diikuti dengan iringan musik yang menarik, sehingga mampu menciptakan suasana belajar yang aktif, kreatif, dan tidak membosankan. Selain itu, Senam Anak Indonesia Hebat juga disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan anak usia sekolah dasar, sehingga dapat membantu mengembangkan aspek kebugaran jasmani seperti kekuatan, kelenturan, koordinasi, dan daya tahan tubuh. Penerapan senam ini dalam pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan kesehatan fisik, tetapi juga sebagai media untuk menanamkan nilai disiplin, kerja sama, dan semangat kebersamaan(Nababan 2024). Oleh karena itu, Senam Anak Indonesia Hebat dapat menjadi alternatif inovatif yang efektif dalam mendukung keberhasilan pembelajaran olahraga di sekolah dasar.

Penggunaan Tes Balke sebagai alat ukur kebugaran jasmani menjadi salah satu metode yang efektif untuk menilai tingkat daya tahan kardiorespirasi seseorang, khususnya pada anak usia sekolah dasar. Tes ini dilakukan dengan cara berjalan atau berlari dalam waktu tertentu (umumnya 15 menit) untuk mengukur kemampuan tubuh dalam mengonsumsi oksigen secara maksimal (VO2 max). Keunggulan Tes Balke terletak pada pelaksanaannya yang sederhana, tidak memerlukan peralatan yang rumit, serta dapat dilakukan secara massal di lingkungan sekolah. Selain itu, hasil dari tes ini dapat memberikan gambaran objektif mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa, sehingga dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang program latihan atau pembelajaran yang lebih tepat(Permana 2024). Dengan demikian, penggunaan Tes Balke sangat relevan dalam penelitian maupun praktik pendidikan jasmani untuk mengevaluasi dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara terukur dan ilmiah.

Pemilihan lokasi penelitian di SDN Batu Rintang didasarkan pada beberapa pertimbangan yang relevan dengan tujuan penelitian. Sekolah ini memiliki karakteristik siswa yang sesuai dengan subjek penelitian, yaitu anak usia sekolah dasar yang berada pada tahap perkembangan fisik yang penting untuk diteliti. Selain itu, berdasarkan observasi awal, tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah tersebut masih tergolong rendah, sehingga diperlukan upaya peningkatan melalui aktivitas fisik yang terstruktur seperti senam. Di sisi lain, kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SDN Batu Rintang masih membutuhkan variasi metode yang lebih inovatif agar siswa lebih aktif dan termotivasi dalam berolahraga. Faktor lain yang mendukung adalah ketersediaan sarana dan prasarana yang cukup memadai untuk pelaksanaan penelitian, serta adanya dukungan dari pihak sekolah dalam memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian(Saputri dan Pratikno 2024). Oleh karena itu, SDN Batu Rintang dipilih sebagai lokasi penelitian karena dinilai tepat dan representatif untuk mengkaji pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang saat ini cenderung mengalami penurunan akibat rendahnya aktivitas fisik dan kurangnya variasi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Kondisi tersebut dapat berdampak pada kesehatan, perkembangan fisik, serta kemampuan belajar siswa secara keseluruhan(Sari, Ulfani, dan Ramos 2024). Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan yang inovatif dan efektif, seperti penerapan Senam Anak Indonesia Hebat, untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Selain itu, penggunaan Tes Balke sebagai alat ukur kebugaran jasmani memberikan dasar penilaian yang objektif

dan ilmiah terhadap hasil yang dicapai. Penelitian ini menjadi penting dilakukan untuk memberikan bukti empiris mengenai pengaruh senam tersebut terhadap kebugaran jasmani siswa, sehingga dapat menjadi referensi bagi guru, sekolah, maupun pihak terkait dalam mengembangkan program pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh siswa sekolah dasar guna mendukung kesehatan, perkembangan fisik, serta keberhasilan dalam proses pembelajaran. Namun, rendahnya tingkat aktivitas fisik siswa dan kurangnya inovasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani menjadi faktor penghambat dalam peningkatan kebugaran tersebut. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang efektif dan menarik, salah satunya melalui penerapan Senam Anak Indonesia Hebat sebagai bentuk aktivitas fisik yang menyenangkan dan terstruktur. Dengan didukung penggunaan Tes Balke sebagai alat ukur yang objektif, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh senam tersebut terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, khususnya di SDN Batu Rintang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa di SDN Batu Rintang. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu penelitian yang melibatkan satu kelompok sampel dengan memberikan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan. Pengukuran awal (*pre-test*) dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sebelum mengikuti kegiatan senam, kemudian siswa diberikan perlakuan berupa Senam Anak Indonesia Hebat secara teratur dan terprogram. Setelah perlakuan selesai, dilakukan pengukuran akhir (*post-test*) untuk mengetahui perubahan kebugaran jasmani siswa. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian berupa angka yang dianalisis menggunakan statistik untuk menguji hipotesis penelitian (Sugiyono, 2022). Desain eksperimen dengan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan dapat digunakan untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada kelompok penelitian setelah diberikan suatu perlakuan (Fraenkel, Wallen, dan Hyun, 2019).

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Batu Rintang dengan populasi seluruh siswa yang menjadi sasaran penelitian. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2022). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Senam Anak Indonesia Hebat, sedangkan variabel terikatnya adalah kebugaran jasmani siswa, khususnya daya tahan kardiorespirasi. Pengumpulan data dilakukan melalui tahapan *pre-test*, pemberian perlakuan (*treatment*), dan *post-test*. Instrumen utama yang digunakan adalah Tes Balke untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi siswa melalui aktivitas berjalan atau berlari sesuai prosedur tes. Tes Balke digunakan untuk menilai kemampuan fisik dan kapasitas kerja tubuh melalui pengukuran performa aktivitas fisik dalam waktu tertentu (Balke dan Ware, 1959). Instrumen pendukung berupa *stopwatch*, lapangan atau lintasan, serta lembar pencatatan hasil yang digunakan untuk mencatat jarak tempuh dan hasil pengukuran kebugaran jasmani siswa sebelum maupun sesudah perlakuan.

Teknik analisis data dilakukan menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics. Data penelitian terlebih dahulu dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata, nilai tertinggi, nilai terendah, dan standar deviasi hasil *pre-test* dan *post-test*. Setelah itu, dilakukan uji normalitas untuk mengetahui distribusi data, kemudian dilanjutkan dengan pengujian hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* karena pengukuran dilakukan terhadap kelompok siswa yang sama sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Apabila data tidak memenuhi asumsi normalitas, digunakan uji alternatif *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Pengambilan keputusan menggunakan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis statistik dalam penelitian kuantitatif digunakan untuk mengolah data numerik dan menguji hipotesis berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh (Sugiyono, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh penerapan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN Batu Rintang.

Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan menggunakan Tes Balke 15 Menit sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa yang terdiri atas 11 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan dengan rentang usia 10–11 tahun. Perlakuan diberikan melalui program latihan senam secara terstruktur sebanyak 18 kali pertemuan, dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu selama enam minggu. Hasil pengukuran menunjukkan adanya perubahan nilai kapasitas aerobik atau VO_2Max siswa setelah mengikuti kegiatan senam. Pada pengukuran awal, nilai rata-rata VO_2Max siswa sebesar 29,34 mL/kg/menit, sedangkan setelah diberikan perlakuan meningkat menjadi 32,87 mL/kg/menit. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 3,53 mL/kg/menit. Nilai minimum juga mengalami perubahan dari 25,32 menjadi 28,76 mL/kg/menit, sedangkan nilai maksimum meningkat dari 33,36 menjadi 36,80 mL/kg/menit. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa mengalami peningkatan setelah mengikuti program Senam Anak Indonesia Hebat secara teratur.

Perubahan kebugaran jasmani siswa juga terlihat dari pergeseran kategori hasil Tes Balke sebelum dan sesudah perlakuan. Pada saat pretest, terdapat 10 siswa atau 50% yang berada dalam kategori sangat kurang, 5 siswa atau 25% dalam kategori kurang, dan 5 siswa atau 25% dalam kategori sedang. Tidak terdapat siswa yang berada dalam kategori baik maupun sangat baik. Setelah diberikan perlakuan, jumlah siswa dalam kategori sangat kurang berkurang menjadi 3 siswa atau 15%, kategori kurang sebanyak 4 siswa atau 20%, kategori sedang meningkat menjadi 11 siswa atau 55%, dan kategori baik sebanyak 2 siswa atau 10%. Sementara itu, kategori sangat baik tetap tidak menunjukkan adanya siswa. Perubahan tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan tingkat kebugaran jasmani setelah mengikuti kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat selama enam minggu. Hasil ini juga menunjukkan adanya pergeseran distribusi kategori kebugaran dari kategori sangat kurang dan kurang menuju kategori sedang dan baik.

Pengujian prasyarat analisis dilakukan melalui uji normalitas dan uji homogenitas. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi pretest sebesar 0,168 dan posttest sebesar 0,250. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data hasil pengukuran dinyatakan berdistribusi normal. Hasil uji homogenitas menggunakan Levene's Test memperoleh nilai statistik sebesar 0,024 dengan nilai signifikansi 0,878. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga berdasarkan hasil pengujian dalam penelitian, varians data dinyatakan homogen. Setelah pengujian prasyarat dilakukan, analisis dilanjutkan menggunakan *Paired Sample t-Test* untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil pengujian menunjukkan nilai rata-rata selisih sebesar -3,53, standar deviasi selisih sebesar 0,312, nilai t hitung sebesar -50,58, derajat kebebasan 19, dan nilai signifikansi sebesar 0,000 pada output SPSS. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest, yang menunjukkan adanya pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN Batu Rintang.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Senam Anak Indonesia Hebat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN Batu Rintang. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan nilai rata-rata VO_2Max siswa sebesar 3,53 mL/kg/menit setelah mengikuti kegiatan senam selama enam minggu. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terprogram dapat memberikan perubahan terhadap daya tahan kardiorespirasi siswa. Senam Anak Indonesia Hebat melibatkan gerakan tubuh secara berulang dan berirama yang mengharuskan siswa menggunakan anggota tubuh bagian atas maupun bawah. Aktivitas tersebut memberikan rangsangan terhadap kerja jantung, paru-paru, dan otot selama kegiatan berlangsung. Ketika siswa melakukan gerakan senam secara berkelanjutan, tubuh membutuhkan pasokan oksigen yang lebih besar untuk menunjang aktivitas otot. Kondisi ini berkaitan dengan kemampuan sistem kardiorespirasi dalam memenuhi kebutuhan oksigen selama melakukan aktivitas fisik. Hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa latihan yang dilakukan secara konsisten dapat membantu meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik siswa. Peningkatan kebugaran jasmani juga berkaitan dengan pembiasaan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan berkelanjutan (Prasetyo dkk., 2025).

Perubahan hasil pengukuran juga terlihat dari meningkatnya jumlah siswa yang berada pada kategori kebugaran sedang dan baik setelah diberikan perlakuan. Sebelum mengikuti Senam Anak

Indonesia Hebat, sebagian besar siswa masih berada pada kategori sangat kurang dan kurang. Setelah mengikuti 18 kali pertemuan, jumlah siswa dalam kategori sangat kurang mengalami penurunan dari 10 menjadi 3 siswa, sedangkan kategori sedang meningkat dari 5 menjadi 11 siswa dan kategori baik yang sebelumnya tidak ditemukan meningkat menjadi 2 siswa. Perubahan ini menunjukkan bahwa kegiatan senam yang dilaksanakan secara teratur memberikan kesempatan kepada siswa untuk meningkatkan kemampuan fisiknya melalui aktivitas gerak yang melibatkan berbagai kelompok otot. Gerakan dalam senam, seperti langkah kaki, ayunan tangan, lompatan ringan, dan perubahan arah gerak, dapat melatih koordinasi serta kelincahan tubuh. Selain itu, variasi gerakan yang dilakukan secara berulang memberikan stimulus terhadap kemampuan siswa dalam mempertahankan aktivitas fisik selama waktu tertentu. Hal tersebut sejalan dengan pembahasan mengenai manfaat latihan fisik yang melibatkan gerakan dinamis dalam mengembangkan kemampuan koordinasi dan aktivitas motorik siswa (Kurniawan dkk., 2025).

Pelaksanaan Senam Anak Indonesia Hebat juga memiliki keunggulan karena menggabungkan gerakan fisik dengan iringan musik yang menarik bagi anak usia sekolah dasar. Penggunaan musik dan variasi gerakan dapat menciptakan suasana kegiatan yang lebih menyenangkan sehingga siswa tidak mudah merasa bosan ketika mengikuti aktivitas senam. Kondisi tersebut menjadi salah satu faktor yang mendukung keterlibatan siswa selama pelaksanaan perlakuan. Berbeda dengan aktivitas olahraga yang dilakukan secara monoton, senam memberikan variasi gerakan yang dapat diikuti bersama-sama oleh siswa. Kegiatan secara kelompok juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk berinteraksi, membangun kebersamaan, serta meningkatkan semangat dalam melakukan aktivitas fisik. Aspek kesenangan dalam kegiatan olahraga menjadi bagian penting dalam membentuk minat siswa terhadap aktivitas fisik. Ketika siswa merasa senang, mereka cenderung lebih mudah mengikuti kegiatan yang diberikan dan berpartisipasi secara aktif. Hal ini sesuai dengan pendapat Zulfa dkk. (2025) yang menjelaskan bahwa penggunaan musik dan gerakan yang variatif dapat mendukung suasana latihan yang lebih menarik bagi anak. Minat berolahraga yang tumbuh melalui kegiatan menyenangkan juga dapat menjadi dasar dalam membangun kebiasaan hidup aktif secara berkelanjutan (Prasetyo dkk., 2025).

Hasil pengujian hipotesis semakin memperkuat temuan penelitian bahwa Senam Anak Indonesia Hebat berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Nilai signifikansi sebesar 0,000 pada output SPSS menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Nilai *t hitung* sebesar -50,58 menunjukkan arah perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test*, sedangkan peningkatan nilai rata-rata dari 29,34 menjadi 32,87 memperlihatkan bahwa perubahan yang terjadi mengarah pada peningkatan kebugaran jasmani. Temuan ini menunjukkan bahwa pelaksanaan Senam Anak Indonesia Hebat secara terstruktur selama enam minggu dapat memberikan kontribusi positif terhadap daya tahan kardiorespirasi siswa. Hasil penelitian Hartono dan Ristanto (2026) juga menunjukkan bahwa penerapan Senam Anak Indonesia Hebat dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Penelitian Hidayat, Prastiwi, dan Wibisana (2025) turut membahas hubungan kebiasaan mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Selain itu, program aktivitas fisik yang diterapkan di lingkungan sekolah memiliki potensi untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi anak apabila dilakukan secara terencana dan berkelanjutan (Zhang dan Zhang, 2026). Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu dipahami berdasarkan desain penelitian yang menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol, sehingga perubahan yang ditemukan merupakan perubahan sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang diteliti. Secara umum, hasil penelitian memberikan gambaran bahwa Senam Anak Indonesia Hebat dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif kegiatan aktivitas fisik di sekolah dasar untuk mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, pengujian hipotesis, dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa penerapan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani, khususnya daya tahan kardiorespirasi, siswa kelas V di SDN Batu Rintang. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji *Paired Sample t-Test* yang memperoleh nilai t_hitung= -50,58, dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 atau p<0,001. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05, sehingga

menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pengukuran sebelum dan sesudah penerapan Senam Anak Indonesia Hebat.

Peningkatan kebugaran jasmani siswa juga terlihat dari kenaikan nilai rata-rata kapasitas VO_2Max, yaitu dari 29,34 mL/kg/menit pada saat *pre-test* menjadi 32,87 mL/kg/menit pada saat *post-test*, dengan peningkatan sebesar 3,53 mL/kg/menit. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa mengalami peningkatan, dari kategori Sangat Kurang pada pengukuran awal menjadi kategori Sedang pada pengukuran akhir. Dengan demikian, penerapan Senam Anak Indonesia Hebat dapat menjadi salah satu kegiatan yang mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN Batu Rintang.

DAFTAR PUSTAKA

Adi, S., Soenyoto, T., Aliriad, H., dan Utama, M. B. R. (2025). *Manajemen aktivitas fisik siswa*. Cahya Ghani Recovery.

Ayu, Rida, dan Abdul Muhid. (2022). Pentingnya dukungan sosial terhadap kepercayaan diri penyintas *bullying*: *Literature review*. *Tematik, 2*(1).

Balke, B., dan Ware, R. W. (1959). An experimental study of physical fitness of Air Force personnel. *United States Armed Forces Medical Journal, 10*(6), 675–688.

Fraenkel, Jack R., Norman E. Wallen, dan Helen H. Hyun. (2019). *How to design and evaluate research in education* (10th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

Hartono, Naswah Amalia, dan Kolekstus Oky Ristanto. (2026). Pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat terhadap tingkat kebugaran siswa sekolah dasar. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga, 7*(1). https://doi.org/10.46838/spr.v7i1.1055

Hidayat, Manarul, Bertika Kusuma Prastiwi, dan Muh Isna Nurdin Wibisana. (2025). Analisis kebiasaan Senam Anak Indonesia Hebat terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di SMPN 9 Semarang. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga), 10*(2), 262–268. https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i2.5569

Kurniawan, N., Hardovi, B. H., dan Sulaiman, A. (2025). Pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat terhadap kecerdasan kinestetik siswa-siswi SDN Yosowilangun Lor 02. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 8, 1098–1105. https://doi.org/10.31539/jpjo.v8i4.15484.

Nababan, melfa br. 2024 "implementasi model pembelajaran self directed learning dalam meningkatkan keterampilan senam irama pada siswa." *Pembelaiaran* 39

Nurrahma, F., Triansyah, D., Sukmawati, N., dan Fikri, A. (2025). Implementasi program senam kreasi untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa SMK Arinda Palembang. *Jambura Arena Pengabdian, 3*(2), 60–66. https://doi.org/10.37905/jardian.v3i2.36114

Permana, rahmat. 2024. "evaluasi awal tingkat kesegaran jasmani siswa sd dengan tes foster: implikasi terhadap pembelajaran pjok." *Jurnal pendidikan olahraga* 14(6):453–61.

Prasetyo, G., Faridah, A., dan Hamzah, A. A. (2025). Penerapan Senam Anak Indonesia Hebat sebagai upaya meningkatkan literasi fisik. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(3), 12758–12769. https://doi.org/10.31004/joecy.v5i3.1797.

Saputri, R. D. R., dan Pratikno, A. S. (2024). Analisis ketersediaan sarana dan prasarana pendidikan di sekolah dasar. *Jurnal Inovasi, Evaluasi dan Pengembangan Pembelajaran, 4*(2), 340–347. https://doi.org/10.54371/jiepp.v4i2.481

Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., dan Ramos, M. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga terhadap anak usia sekolah dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan, 6*(2), 478–488. https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657

Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi 2, Cetakan ke-29). Bandung: Alfabeta.

Zhang, Manyin, dan Bing Zhang. (2026). Effects of school-based physical activity interventions on physical fitness and psychosocial adaptation in children: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health, 14*, 1962774. https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1962774

Zulfa, A. N. S., Prastiwi, B. K., dan Hudah, M. (2025). Pembiasaan senam anak Indonesia hebat terhadap minat berolahraga siswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 13(2), 181–187.