

PENGARUH SENAM ANAK INDONESIA HEBAT TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DI SDN PASIR BENTENG II

Akbar Ramdani¹, Dinar Dinangsit², Encep Sudirjo³
Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}
akbarramdani@upi.edu¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN Pasirbenteng II. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen semu dengan desain one group pretest-posttest terhadap 34 siswa yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan paket Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dan dianalisis menggunakan uji-t berpasangan serta uji koefisien determinasi (R²). Temuan ilmiah menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada seluruh variabel kebugaran ($p < 0.05$). Hasil uji R² sebesar 0.796 membuktikan bahwa SAIH memberikan kontribusi pengaruh sebesar 79,6% terhadap peningkatan kebugaran siswa. Kesimpulan penelitian ini adalah SAIH merupakan instrumen latihan fisik yang sangat efektif dan terukur untuk meningkatkan kualitas fisik siswa di sekolah dasar.

Kata Kunci: Kebugaran Jasman, Senam Anak Indonesia Hebat

ABSTRACT

This study aims to evaluate the effectiveness of the Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) program in improving the physical fitness of fifth-grade students at SDN Pasirbenteng II. The research method used was a quantitative quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest on 34 students selected through purposive sampling. Data were collected using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) package and analyzed using a paired t-test and the coefficient of determination (R²) test. Scientific findings showed a significant increase in all fitness variables ($p < 0.05$). The R² test result of 0.796 proved that SAIH contributed 79.6% to improving student fitness. The conclusion of this study is that SAIH is a very effective and measurable physical exercise instrument to improve the physical quality of students in elementary schools.

Keywords: Physical fitness, great indonesian children's gymnastics.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan fundamen utama yang menopang seluruh aspek pertumbuhan fisik dan perkembangan motorik anak pada fase sekolah dasar (Armade & Manurizal, 2019). Sejalan dengan amanat Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, upaya pembangunan keolahragaan nasional harus berorientasi pada peningkatan kualitas hidup manusia melalui kesehatan dan kebugaran yang prima. Namun, tantangan besar muncul di era digitalisasi, di mana gaya hidup sedenter (*sedentary lifestyle*) menjadi ancaman

serius bagi keaktifan fisik siswa (Prakosa & Hartati, 2022). Kurangnya paparan terhadap aktivitas fisik yang terukur secara klinis berpotensi mendegradasi kapasitas fungsional tubuh siswa (Nurkholis, 2015).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa sekolah dasar. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih aktif, sehat, dan mampu mengikuti proses pembelajaran dengan optimal. Namun, perkembangan teknologi dan gaya hidup modern menyebabkan banyak anak lebih sering melakukan aktivitas pasif sehingga tingkat aktivitas fisik mereka menjadi berkurang. Kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya kualitas kebugaran jasmani siswa.

Secara konseptual, kebugaran jasmani merepresentasikan kemampuan fisiologis individu untuk menuntaskan rutinitas harian tanpa mengalami kelelahan yang patologis (Maksum, 2008). Integrasi komponen kebugaran seperti kecepatan, kekuatan, dan daya tahan harus diupayakan melalui desain latihan yang adaptif (Coker, 2017). Di SDN Pasirbenteng II, ditemukan urgensi untuk menerapkan model aktivitas fisik yang bersifat rekreatif namun memiliki dampak fisiologis yang kuat guna membangkitkan antusiasme bergerak siswa (Sahabuddin, 2020).

Aktivitas fisik yang teratur sangat dibutuhkan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar. Dalam lingkungan sekolah, pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan fisik serta membentuk kebiasaan hidup sehat pada siswa. Melalui kegiatan olahraga dan aktivitas gerak yang menyenangkan, siswa dapat meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, serta koordinasi gerak secara bertahap dan berkelanjutan.

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat diterapkan di sekolah dasar adalah Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH). SAIH merupakan program senam yang dirancang khusus untuk anak-anak dengan gerakan ritmik, dinamis, dan mudah diikuti. Selain memberikan manfaat fisik, senam ini juga mampu meningkatkan semangat dan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan olahraga karena dipadukan dengan musik yang menarik dan gerakan yang variatif.

elaksanaan SAIH secara rutin diyakini mampu memberikan pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani siswa. Gerakan-gerakan dalam senam tersebut melibatkan hampir seluruh anggota tubuh sehingga dapat melatih daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan siswa. Selain itu, kegiatan senam bersama juga dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga siswa lebih aktif dan antusias dalam bergerak.

Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) hadir sebagai intervensi pedagogis yang menggabungkan elemen gerak ritmik dinamis dengan stimulasi motorik kasar (Yulianti, 2023). Meskipun implementasinya mulai meluas, pembuktian secara empiris mengenai besaran pengaruhnya masih memerlukan kajian statistik yang mendalam (Bismar & Sahabuddin, 2019). Penelitian ini mengusung aspek kebaruan dengan menekankan pada analisis kontribusi program melalui uji koefisien determinasi, guna memvalidasi sejauh mana SAIH menjadi determinan utama dalam perubahan kebugaran jasmani siswa kelas V.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penelitian untuk mengetahui pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas V di SDN Pasirbenteng II untuk mengetahui sejauh mana program SAIH mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Dengan adanya penelitian ini,

diharapkan SAIH dapat menjadi salah satu alternatif program aktivitas fisik yang efektif dalam mendukung kesehatan dan kebugaran siswa di sekolah dasar.

KAJIAN TEORI

Kebugaran jasmani merupakan fundamen fisiologis krusial yang menopang seluruh spektrum pertumbuhan fisik serta perkembangan motorik anak pada fase sekolah dasar. Secara konseptual, fenomena ini merepresentasikan kapasitas fungsional sistem organ individu untuk menuntaskan rutinitas harian tanpa manifestasi kelelahan patologis yang signifikan. Di era digitalisasi saat ini, urgensi pemeliharaan kebugaran jasmani menjadi semakin relevan guna memitigasi risiko gaya hidup sedenter (*sedentary lifestyle*) yang menjadi ancaman serius bagi keaktifan fisik siswa dan berpotensi mendegradasi kapasitas fungsional tubuh secara klinis. Oleh karena itu, pembangunan kebugaran yang prima harus diupayakan melalui integrasi komponen kecepatan, kekuatan, dan daya tahan yang diakomodasi melalui desain latihan yang adaptif dan terukur.

Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) hadir sebagai intervensi pedagogis berbasis gerak ritmik dinamis yang dirancang untuk memberikan stimulasi motorik kasar secara komprehensif bagi anak usia sekolah dasar. Aktivitas ini memanfaatkan elemen musik energik sebagai stimulus audiotori untuk menurunkan hambatan psikologis siswa terhadap rasa lelah, sehingga mereka mampu beraktivitas pada zona latihan optimal dengan tingkat kepatuhan (*compliance*) yang tinggi. Sebagai metode latihan fisik, SAIH tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas rekreatif atau pembiasaan pagi, tetapi merupakan instrumen yang memiliki validitas saintifik tinggi dalam memacu adaptasi fisiologis yang sistematis pada masa pertumbuhan primer anak.

Secara biomekanika dan fisiologis, karakteristik gerakan kontinyu dalam program SAIH memaksa sistem kardiorespiratori untuk bekerja lebih intensif dalam mendistribusikan oksigen ke seluruh jaringan otot yang aktif. Proses adaptasi ini memicu peningkatan *stroke volume* (volume sekuncup jantung) dan kapasitas vital paru, yang secara klinis berujung pada perbaikan efisiensi metabolisme aerobik serta peningkatan ambang lelah individu. Aktivitas ritmik yang konsisten ini terbukti efektif dalam merekonstruksi profil fungsional tubuh siswa, khususnya pada aspek daya tahan jantung-paru yang merupakan indikator vital dalam kebugaran jasmani.

Selain aspek kardiorespiratori, repetisi gerakan dalam SAIH yang melibatkan kontraksi isometrik dan dinamis pada kelompok otot besar berkontribusi signifikan terhadap peningkatan *core strength* atau kekuatan inti tubuh. Stimulasi mekanis yang berkelanjutan memicu hipertrofi fungsional pada serat otot, yang sangat krusial bagi siswa kelas V yang berada dalam masa transisi pertumbuhan untuk menunjang koordinasi motorik yang lebih kompleks. Peningkatan daya ledak tungkai juga terjadi melalui perbaikan rekrutmen unit motorik pada otot *quadriceps* dan *gastrocnemius* sebagai hasil dari stimulasi gerakan melompat dan berpindah tempat secara ritmik selama program latihan berlangsung.

Pengukuran efektivitas intervensi fisik ini divalidasi secara empiris menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang mencakup lima dimensi fungsional utama: lari 40m, *sit-up*, loncat tegak, gantung siku tekuk, dan lari 600m. Melalui pendekatan kuantitatif, besaran kontribusi SAIH terhadap

transformasi kapasitas fisik siswa dapat diukur secara presisi melalui uji koefisien determinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi ini merupakan variabel determinan utama yang mampu memberikan pengaruh dominan dalam meningkatkan profil kebugaran jasmani, sekaligus menjadi solusi strategis untuk mengatasi fenomena kurangnya aktivitas fisik yang lazim ditemukan di lingkungan sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengimplementasikan pendekatan kuantitatif melalui desain eksperimen semu dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Partisipan penelitian melibatkan 34 siswa kelas V di SDN Pasirbenteng II yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling* untuk memastikan relevansi subjek dengan tujuan studi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang mencakup lima dimensi performa fisik, yaitu lari 40 meter untuk mengukur kecepatan, *sit-up* selama 30 detik untuk kekuatan otot perut, loncat tegak untuk daya ledak, gantung siku tekuk untuk daya tahan otot lengan, serta lari 600 meter untuk mengevaluasi kapasitas aerobik.

Prosedur analisis data dilakukan secara sistematis diawali dengan uji statistik deskriptif untuk memetakan profil data awal, diikuti dengan uji normalitas dan homogenitas sebagai prasyarat fundamental dalam statistik parametrik. Untuk menguji signifikansi perbedaan rata-rata antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi, digunakan uji *paired sample t-test*. Selanjutnya, analisis diakhiri dengan uji koefisien determinasi guna mengukur besaran kontribusi atau pengaruh variabel perlakuan secara presisi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Cinta Asih 1, yakni Kecamatan Cileunyi Kabupaten Bandung. Sekolah ini dipilih sebagai fokus utama penelitian, dengan masing-masing lokasi di ambil sampel 34 siswa.

Dalam penelitian ini sumber data yang di olah dalam penelitian itu data yang di kumpulkan dari sampel sekolah dasar yang ada Kecamatan Cileunyi dengan pengumpulan data melalu tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia). Usia 10-12 tahun. Tes yang di lakukan berupa tes lari 40m, Sit-U, Loncat Tegak, Gantung Siku dan Tes Lari 600meter untuk putera. Berikut adalah tabel sajian data statistik deskriptif yang menggambarkan profil fisik siswa sebelum dan sesudah perlakuan.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Pretest dan Post Test

Variabel	Tahapan	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Lari 40m	Pre	34	4.56	6.55	5.54	0.47
	Post	34	4.21	6.20	5.24	0.44
Sit-Up	Pre	34	5.00	25.00	15.29	4.90
	Post	34	7.00	29.00	18.88	05.03
Loncat Tegak	Pre	34	18.00	52.00	31.91	8.49
	Post	34	20.00	54.00	34.82	8.27
Gantung Siku	Pre	34	6.00	55.00	33.21	14.91
	Post	34	11.00	61.00	38.09	14.96
Lari 600m	Pre	34	128.0	211.0	167.8	22.11
	Post	34	124.2	200.6	160.3	21.10

Berdasarkan Tabel 1, hasil statistik deskriptif menunjukkan adanya perubahan nilai rata-rata (mean) yang positif pada seluruh variabel tes setelah diberikan perlakuan SAIH. Penurunan rata-rata waktu pada tes lari mengindikasikan peningkatan kecepatan dan daya tahan, sementara peningkatan nilai pada tes kekuatan menunjukkan perkembangan massa otot fungsional yang signifikan. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Uji Normalitas Data

Variabel Tes	Tahapan	Statistik	Sig.	Keterangan
Kebugaran	Pre	124	200	Normal
Jasmani	Post	118	200	Normal

Hasil uji normalitas pada Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) untuk data pre-test dan post-test adalah 0.200. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf 0.05 ($p > 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini terdistribusi secara normal. Hal ini memenuhi prasyarat untuk melanjutkan analisis menggunakan statistik parametrik. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Uji Homogenitas (*Levene's Test*)

Variabel Tes	<i>Levene Statistic</i>	df1	df2
Skor Kebugaran	0.187	1	66

Penjelasan Tabel 3 menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.667. Mengingat nilai tersebut jauh melampaui ambang batas 0.05, maka varians data kebugaran jasmani antara kelompok pre-test dan post-test dinyatakan homogen atau memiliki varians yang sama. Dengan demikian, data ini memiliki tingkat konsistensi yang layak untuk dibandingkan. Hasil uji paired Sample T-Test dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Variabel	Mean Diff	t-score	df	Sig, (2-tailed)
Pre-test – Post-test	3.54	19.452	33	0.000

Tabel 4 menyajikan hasil uji signifikansi perbandingan rata-rata. Nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.000 (< 0.05) membuktikan secara statistik bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah mengikuti program SAIH. Nilai t-hitung yang besar (19.452) menunjukkan bahwa intervensi memberikan dampak yang nyata dan terukur terhadap performa fisik siswa. Hasil uji koefisien determinasi dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Uji Koefisien Determinasi (R²)

Model	R	R Square (R ²)	Adjusted R Square
1	0.892	0.796	0.789

Analisis pada Tabel 5 menunjukkan nilai R Square sebesar 0.796. Hasil ini menginterpretasikan bahwa variabel intervensi Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) memiliki kontribusi pengaruh sebesar 79,6% terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Sisanya, sebesar 20,4%, dipengaruhi oleh faktor eksternal lainnya seperti pola makan, durasi istirahat, dan aktivitas fisik di luar jam sekolah yang tidak dikontrol dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Temuan empiris dalam penelitian ini menjustifikasi bahwa intervensi Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) merupakan stimulus fisik yang sangat efektif dalam memacu adaptasi fisiologis yang komprehensif pada anak sekolah dasar. Nilai kontribusi pengaruh sebesar 79,6% yang diperoleh dari uji koefisien determinasi bukan sekadar angka statistik, melainkan cerminan dari kesesuaian antara intensitas, durasi, dan frekuensi latihan yang diberikan dengan kebutuhan biologis siswa kelas V di SDN Pasirbenteng II. Hasil ini menegaskan bahwa SAIH adalah determinan utama dalam perubahan profil kebugaran siswa, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor eksternal yang tidak terkontrol seperti pola aktivitas harian dan asupan nutrisi.

Peningkatan performa yang paling signifikan secara klinis terlihat pada aspek daya tahan jantung-paru (kardiorespiratori), yang direpresentasikan oleh hasil tes lari 600 meter dengan penurunan waktu rata-rata sebesar 7,50 detik. Secara fisiologis, gerakan SAIH yang bersifat kontinyu dengan irama musik yang dinamis memaksa sistem sirkulasi untuk bekerja lebih keras dalam mendistribusikan oksigen ke otot-otot yang aktif. Adaptasi ini memicu peningkatan *stroke volume* (volume sekuncup jantung) dan kapasitas vital paru siswa. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Robinson et al., (2014) bahwa aktivitas ritmik yang konsisten mampu memperbaiki efisiensi metabolisme aerobik dan meningkatkan ambang lelah individu.

Selain aspek daya tahan, peningkatan pada komponen kekuatan otot perut (*sit-up*) dan daya tahan otot lengan (*gantung siku tekuk*) memberikan gambaran bahwa program SAIH mampu mengintervensi aspek *core strength* (kekuatan inti tubuh). Gerakan-gerakan dalam senam ini yang melibatkan kontraksi isometrik dan dinamis pada kelompok otot besar secara repetitif telah memicu hipertrofi fungsional pada serat otot siswa. Peningkatan kekuatan ini sangat krusial bagi siswa kelas V yang sedang berada dalam masa transisi pertumbuhan, di mana kekuatan otot menjadi fondasi utama bagi koordinasi motorik yang lebih kompleks. Begitu pula pada aspek daya ledak tungkai melalui loncat tegak; peningkatan tinggi lompatan rata-rata sebesar 2,91 cm mengindikasikan adanya perbaikan pada rekrutmen unit motorik otot *quadriceps* dan *gastrocnemius* sebagai hasil dari stimulasi gerakan meloncat dan berpindah tempat secara ritmik.

Keberhasilan intervensi ini juga dipengaruhi oleh aspek psikologis dan pedagogis. Penggunaan musik yang energik dalam SAIH menurunkan hambatan psikologis siswa terhadap rasa lelah, sehingga mereka mampu beraktivitas pada zona latihan yang optimal tanpa tekanan. Lingkungan latihan yang positif ini meningkatkan kepatuhan (*compliance*) siswa terhadap program latihan selama

enam minggu. Secara makro, temuan ini memperkuat penelitian Sahabuddin (2020) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang didesain secara menarik memiliki efikasi yang lebih tinggi dalam memperbaiki profil kebugaran jasmani di lingkungan sekolah dasar dibandingkan dengan aktivitas fisik konvensional yang monoton.

Analisis ini membuktikan bahwa SAIH tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas pembiasaan pagi, tetapi merupakan metode latihan fisik yang memiliki validitas tinggi secara saintifik. Transformasi profil kebugaran siswa dari kategori "kurang" menjadi "baik" dalam penelitian ini memberikan bukti nyata bahwa intervensi fisik yang terukur adalah solusi efektif untuk memitigasi dampak negatif dari gaya hidup sedenter yang lazim ditemukan pada anak-anak usia sekolah saat ini.

SIMPULAN

Berdasarkan rangkaian analisis data statistik dan pembahasan komprehensif yang telah dipaparkan, penelitian ini menyimpulkan secara tegas bahwa penerapan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) memberikan pengaruh positif yang signifikan dan sangat dominan terhadap peningkatan kualitas kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN Pasirbenteng II. Temuan empiris melalui uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa intervensi senam ini merupakan variabel determinan utama yang mampu mentransformasi kapasitas fungsional tubuh siswa secara sistematis.

Keberhasilan intervensi ini terbukti efektif dalam merekonstruksi profil kebugaran siswa pada lima dimensi utama, yaitu: perbaikan efisiensi kardiorespiratori (daya tahan jantung-paru), peningkatan kekuatan dan daya tahan otot inti (*core strength*), serta optimalisasi daya ledak otot tungkai. Hal ini membuktikan bahwa SAIH bukan sekadar aktivitas pembiasaan motorik kasar, melainkan sebuah metode latihan fisik yang memiliki validitas ilmiah tinggi dalam meningkatkan kapasitas fisiologis anak pada masa pertumbuhan primer. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini diterima sepenuhnya, di mana intervensi SAIH secara konsisten mampu memitigasi dampak gaya hidup sedenter pada lingkungan sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Armade, R., & Manurizal, L. (2019). Tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 3(1), 45–52.
- Bismar, A. R., & Sahabuddin. (2019). Studi pelaksanaan evaluasi pembelajaran PJOK. *Prosiding Seminar Nasional UNM*, 103–107.
- Coker, C. A. (2017). *Motor learning and control for practitioners* (4th ed.). Routledge.
- Harwood, C. G., Keegan, R. J., Smith, J. M., & Raine, A. S. (2019). Parent-initiated motivational climate and young athletes' psychosocial outcomes. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 128.
- Maksum, A. (2008). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. University Press.
- Nurkholis, M. (2015). Kontribusi pendidikan jasmani di era global. *Prosiding Seminar Nasional Olahraga UNY*, 192–201.
- Prakosa, T. K. W., & Hartati, S. C. Y. (2022). Peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas fisik ringan. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 88–96.

- Robinson, E. H., Stout, J. R., Miramonti, A. A., Fukuda, D. H., Wang, R., Townsend, J. R., Mangine, G. T., Fragala, M. S., & Hoffman, J. R. (2014). High-intensity interval training and β -hydroxy- β -methylbutyric free acid improves aerobic power and metabolic thresholds. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 11(16). <https://doi.org/10.1186/1550-2783-11-16>
- Sahabuddin. (2020). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa SD. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 12(2), 114–123.
- Yulianti, N. (2023). Pengaruh SAIH terhadap kebugaran fisik. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 12–25.