



Analisis Kebiasaan Senam Anak Indonesia Hebat terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMPN 9 Semarang

Manarul Hidayat^{1a}, Bertika Kusuma Prastiwi^{1b}, Muh Isna Nurdin Wibisana^{1c}

¹Universitas PGRI Semarang

E-mail: manarulhdyat@gmail.com^a, bertikakusuma@gmail.com^b, muhisna@upgris.ac.id^c

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i2.5569>

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini guna menganalisis pengaruh kebiasaan senam anak Indonesia hebat terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 9 Semarang. Latar belakang studi ini berawal dari kekhawatiran menurunnya aktivitas fisik siswa akibat perkembangan teknologi, sehingga di perlukan intervensi berupa kegiatan senam yang terstruktur. Penelitian yang digunakan pada artikel ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan survei. Populasi yang digunakan terdiri dari 64 siswa kelas VIII, dan data diperoleh melalui instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang meliputi komponen IMT, fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan, dan kapasitas aerobik. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori kebugaran jasmani "Baik" sebesar 41%, dengan rata-rata nilai kebugaran 2,7. Kegiatan senam yang dilakukan secara rutin sebelum pembelajaran terbukti mampu meningkatkan aspek fisik siswa dan mendukung kesiapan mental dalam belajar. Kesimpulannya, program senam ini efektif dalam membentuk kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani; Senam Anak Indonesia Hebat; Siswa SMP; Aktivitas Fisik*

Correspondence author: Manarul Hidayat, Universitas Negeri Semarang, Indonesia, manarulhdyat@gmail.com



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Senam merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan teratur dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga kesehatan, serta mengembangkan keterampilan motorik dan koordinasi tubuh (Pakaya & Datau, 2025). Senam dapat dilakukan secara individu maupun kelompok dan biasanya dilakukan dengan iringan musik agar lebih menyenangkan dan memotivasi. Dalam dunia pendidikan, senam menjadi bagian penting dari pembelajaran pendidikan jasmani karena mampu mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik (Fadilah Azzahra & Tarigan, n.d.).

Kebugaran jasmani merupakan aspek esensial yang memengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dengan efisien dan efektif (Priadana & Suwandi, 2023; Sugiantara, 2022). Kebugaran jasmani bukan hanya tentang kemampuan untuk melakukan latihan fisik yang berat, tetapi juga mencakup

kemampuan sistem tubuh seperti kardiovaskular, pernapasan, dan otot untuk berfungsi secara optimal, kebugaran jasmani yang baik memungkinkan seseorang untuk mengatasi stres fisik dan mental, mengurangi risiko penyakit, dan juga dapat meningkatkan kualitas hidup (Hendriana, 2023; Wahyono et al., 2022).

Dikehidupan sehari-hari kebugaran jasmani merupakan bentuk ketahanan tubuh dengan melakukan berbagai macam aktivitas jasmani tanpa mengalami kelelahan berlebih, sehingga masih memiliki sisa tenaga yang dapat di gunakan untuk melakukan aktivitas lanjutan (Arifandy et al., 2021; Bariyah et al., 2022; Ginting et al., 2022). Kebugaran jasmani juga terdapat banyak sekali manfaatnya di antaranya yaitu: untuk daya tahan tubuh dan juga dapat mempertebal imun tubuh, seseorang yang kebugaran jasmaninya baik ketika melaksanakan kegiatan aktivitas dapat mengurangi kelelahan (Astuti Adi et al., 2022; Supariyadi et al., 2022).



Dalam kerangka sistem pendidikan nasional, Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik seseorang secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional (Amadea, 2024; Hasanah & Muzaffar, 2022). Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, mengasah keterampilan gerak, menumbuhkan sikap sportif, memperluas pengetahuan, mengembangkan kecerdasan emosional, serta membentuk perilaku hidup sehat melalui berbagai aktivitas fisik (Ari Iswanto, 2021; Setyawan et al., 2022).

Kegiatan olahraga sangat penting bagi semua manusia (Far'am et al., 2024), dengan kegiatan berolahraga terdapat banyak sekali manfaatnya diantaranya: Aktivitas olahraga secara rutin dapat menunjang kesehatan fisik maupun mental, serta membantu tubuh terhindar dari berbagai penyakit seperti obesitas, diabetes, dan gangguan jantung. Untuk mencegah timbulnya penyakit yang tidak diinginkan, disarankan melakukan olahraga setiap hari (Asri & Lely Octaviana, 2021; Karina Nur Safitri et al., 2024).

Olahraga bisa dilakukan oleh siapa saja baik di kalangan anak maupun kalangan remaja dan orang tua, olahraga juga dapat dilakukan tanpa harus mengeluarkan banyak biaya atau peralatan khusus, banyak sekali jenis olahraga yang bisa dilakukan salah satunya seperti olahraga senam kebugaran jasmani. Senam adalah aktivitas olahraga pada lantai atau alat yang digunakan sebagai peningkatan daya tahan, kelenturan, fleksibilitas, penguasaan serta koordinasi tubuh (Putri et al., 2025; Suwardi et al., 2022).

Upaya dalam membentuk generasi Indonesia sehat, Pemerintah meluncurkan program inovatif dan strategis bernama Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, yang bertujuan membentuk generasi unggul di masa depan. Peluncuran gerakan ini oleh Kemendikdasmen menjadi langkah fundamental dalam mewujudkan visi generasi emas Indonesia pada tahun 2045.

Gerakan ini bertujuan untuk menanamkan kebiasaan positif sehingga membentuk karakter anak-anak Indonesia agar menjadi generasi yang sehat cerdas, dan berkarakter unggul. Kesuksesan gerakan 7 kebiasaan anak Indonesia hebat ini melibatkan lintas sektor yang melibatkan berbagai kementerian, Lembaga pemerintah daerah, serta organisasi masyarakat dan didukung juga dari

bidang Pendidikan, Kesehatan, dan sosial. Kegiatan pembiasaan ini dihimbau melalui surat edaran Nomor : 36029/A.J4/PK.00.00/2024 Untuk mendukung program Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. 1) setiap anak perlu membangun rutinitas harian secara konsisten agar kebiasaan tersebut menjadi bagian dari budaya hidup mereka. Tujuh kebiasaan yang dimaksud mencakup: bangun pagi, menjalankan ibadah, rutin berolahraga, mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, semangat dalam belajar, aktif bersosialisasi, serta tidur lebih awal. 2) model pembiasaan dan pembudayaan pada satuan Pendidikan dapat dilakukan melalui : a) integrasi dan/atau insersi pembelajaran intrakurikuler mata Pelajaran atau tema yang relevan. b) integrasi dan/atau pada pembelajaran kokurikuler proyek penguatan profil pelajar Pancasila. c) integrasi dan/atau insersi pada pembelajaran ekstrakurikuler.

Salah satu dari Gerakan 7 kebiasaan anak Indonesia hebat adalah berolahraga. Gerakan berolahraga ini didukung juga dengan diluncurkannya senam "Gerakan senam Indonesia hebat" yakni sebuah aktivitas yang dilakukan pada pagi hari sebelum melakukan pembelajaran dengan tujuan diantaranya: a) memelihara kesehatan jasmani sekaligus menunjang kesejahteraan mental, b) mempertahankan kondisi tubuh yang bugar, c) mengembangkan kemampuan dan potensi diri secara optimal, d) menumbuhkan sikap sportif dan fair play.

Senam anak Indonesia hebat ini menjadi program pendukung dari Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang dicanangkan oleh Kementerian Pendidikan Dasar atau Menengah. (mendikdasmen) Melansir dari youtube kemendikdasmen program senam ini secara resmi diperkenalkan sebagai bentuk kegiatan fisik yang dirancang khusus untuk anak-anak sekolah. Dengan gerakan dan musik yang energik, senam ini bertujuan untuk meningkatkan Kesehatan fisik, mental dan kebugaran anak Indonesia.

Pada saat ini kegiatan senam anak Indonesia hebat dilakukan di semua sekolah setiap harinya, pembiasaan senam anak Indonesia hebat ini juga dapat membangun semangat siswa dalam berolahraga dan menjadikan tubuh bugar sebelum menghadapi kegiatan pembelajaran, diharapkan untuk kedepannya senam anak Indonesia hebat ini bisa dilakukan terus di setiap harinya karena banyak sekali manfaatnya yaitu



menambah tingkat kebugaran jasmani, memperkuat otot, memperbaiki keseimbangan, meningkatkan kelenturan, menumbuhkan rasa empati dan cinta olahraga di kalangan anak-anak (Sinulingga, 2025).

Di dalam dunia olahraga, kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting yaitu memiliki banyak manfaat bagi tubuh seseorang. Manfaat dari kebugaran jasmani di antaranya membantu memperlancar sirkulasi darah, menguatkan otot jantung, meningkatkan kelenturan otot dan sendi, serta mendukung peningkatan daya konsentrasi, meningkatkan komponen kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan juga dapat membantu mengendalikan stress (Apriyanto, 2020; Rozikin et al., 2023).

Di balik tubuh yang sehat terdapat beberapa aspek yang harus diperhatikan saat melakukan kegiatan aktivitas fisik guna meningkatkan kebugaran jasmani. Yang harus diperhatikan yaitu pola hidup sehat dan melakukan berbagai aktivitas olahraga fisik seperti senam, interval training, farlek, lari lintas alam, sit-up, push up, squad jump, lari di tempat, atau lari naik turun melewati tangga guna meningkatkan aktivitas fisik dalam kebugaran jasmani (Nurhayati et al., 2023).

Penyediaan fasilitas oleh guru dalam melaksanakan kegiatan pembiasaan senam anak Indonesia hebat dengan baik akan mendukung anak dalam melaksanakan aktivitas kegiatan senam sehingga dapat menjadikan anak bersemangat saat menjalani senam, di dalam kegiatan melakukan aktivitas senam anak akan mendapatkan banyak sekali manfaatnya yaitu meningkatkan Kesehatan, meningkatkan konsentrasi dan koordinasi motorik sehingga Ketika anak menghadapi pembelajaran anak menjadi fokus dan lebih memperhatikan guru saat menyampaikan materi (Taufy Y et al., 2025). Dengan dorongan adanya fasilitas dari guru anak akan menjadi bugar dan senang saat menjalani kegiatan pembiasaan senam anak Indonesia hebat.

Berdasarkan pengamatan saat magang kependidikan sejak awal penerjunan bulan februari memperlihatkan bahwa guru sangat mendukung dalam melakukan aktivitas pembiasaan senam anak Indonesia hebat, Kegiatan pembiasaan senam anak Indonesia hebat ini baru dilakukan sejak awal 2025 atau awal semester genap. Dalam kegiatan senam anak Indonesia hebat dilaksanakan dihari Selasa sampai dengan Jumat di

lapangan sekolah secara serentak, senam dilakukan mulai dari kelas VII sampai kelas IX. Durasi dalam melakukan senam yaitu 8 menit. Akan tetapi pada saat melakukan kegiatan senam masih banyak sekali dari siswa yang menyepelekan kegiatan senam tersebut tanpa mengetahui banyak sekali manfaatnya Ketika melakukan kegiatan senam anak Indonesia hebat.

Berdasarkan uraian dan penjelasan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kegiatan pembiasaan Senam Anak Indonesia Hebat di SMP Negeri 9 Semarang. Penelitian ini mengusung judul Analisis Kebiasaan Senam Anak Indonesia Hebat terhadap Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Negeri 9 Semarang. guna mengetahui seberapa bugar siswa setelah melakukan pembiasaan senam anak Indonesia hebat, serta faktor apa saja yang mempengaruhi kebugaran siswa terhadap senam anak Indonesia hebat dengan cara melakukan survei menggunakan kuisioner.

METODE

Peneliti dirancang dengan menggunakan survei atau termasuk ke dalam kategori deskriptif, yaitu suatu pendekatan yang bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan fenomena yang sedang berlangsung, baik yang bersifat rekayasa maupun alami, secara sistematis, faktual, dan akurat. Pemilihan metode ini didasarkan pada beberapa pertimbangan rasional. Pertama, metode survei memungkinkan pengumpulan data yang luas dan mendalam terkait berbagai jenis masalah, fenomena, atau bidang kajian yang relevan dengan tujuan penelitian. Kedua, survei dianggap sebagai metode yang efisien karena dapat menjangkau banyak responden dan memperoleh hasil penelitian efisien serta dengan biaya operasional yang lebih terjangkau dibandingkan metode lainnya. Ketiga, populasi dan sampel yang digunakan dalam survei umumnya memiliki karakteristik kecerdasan dan kapasitas pemahaman yang memadai, sehingga dapat memberikan respons yang relevan dan valid terhadap instrumen penelitian yang digunakan menggunakan rancangan penelitian survei (Maidiana, 2021).

Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan fenomena yang sedang terjadi saat ini secara sistematis dan tepat. Jenis penelitian ini fokus pada pemaparan sifat-sifat atau faktor-faktor yang mengendalikan atau



mempengaruhi suatu kejadian tanpa melakukan intervensi. Penelitian deskriptif hanya mengumpulkan data berdasarkan fakta yang ada di lapangan.

Dalam penelitian deskriptif, semua aktivitas, keadaan, kejadian, komponen, dan variabel dibiarkan seperti apa adanya. Peneliti tidak melakukan manipulasi atau perawatan tertentu terhadap variabel. Studi ini hanya berfokus pada prediksi tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 9 Semarang.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 9 Semarang, dengan fokus utama pada pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa. Sampel yang digunakan dalam tes kebugaran terdiri dari 64 siswa.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini berupa Tes Kebugaran Jasmani, yang dilaksanakan melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), yang merupakan suatu jenis tes guna mengukur Tingkat kebugaran jasmani seseorang, pada kegiatan tes hanya dilakukan satu kali dan diharapkan seseorang memiliki fisik yang kuat. Berikut analisis penilaian data tes kebugaran jasmani.

Tabel 1. Analisis Penilaian data tes kebugaran pelajar nusantara

No	Hasil Capaian	Kategori
1.	>4	Baik Sekali
2.	3-3,9	Baik
3.	2-2,9	Cukup
4.	1-1,9	Kurang
5.	<1	Kurang Sekali

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti pada saat melakukan pengukuran tes kebugaran jasmani dilaksanakan di SMP Negeri 9 Semarang kepada siswa kelas VIII pada bulan April 2025. Penulis bertujuan agar dapat menyajikan gambaran yang jelas mengenai hasil data yang telah dilakukan. Deskripsi data hasil dari penelitian disajikan oleh penulis dalam bentuk presentasi agar dapat dengan mudah di pahami. Data yang sudah di peroleh diharapkan dapat menjadikan gambaran menyeluruh mengenai analisis kebiasaan senam anak indonesia hebat terhadap tingkat kebugaran siswa. Statistik deskriptif terkait data tersebut ditampilkan pada tabel 2.

Tabel 2. Statistik Deskriptif

N	64
Min	2
Max	4.7
Mean	2.7
Median	2.8
Std.Dev	1.316

Berdasarkan tabel statistik deskriptif hasil tes kebugaran jasmani siswa, terdapat sampel dengan jumlah 64 orang siswa di SMP Negeri 9 Semarang, diperoleh data hasil kebugaran jasmani memiliki rentang skor antara 2 sebagai nilai terendah (minimum), dan 4,7 sebagai nilai tertinggi (maximum). Rata-rata (mean) nilai kebugaran jasmani siswa adalah sebesar 2,7, sedangkan nilai tengah (median) tercatat sebesar 2,8. Nilai standar deviasi sebesar 1,316 menunjukkan bahwa terdapat variasi atau penyebaran data yang cukup signifikan. Hal tersebut dapat mengindikasikan kemampuan kebugaran jasmani siswa dalam kelompok sampel tersebut bervariasi dalam tingkat yang cukup tinggi. Apabila data di tampilkan ke dalam norma penilaian, maka analisis kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 9 Semarang, dapat digambarkan pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran

Hasil capaian	Kategori	Frekuensi	Presentase
>4	Baik sekali	14	22%
3-3,9	Baik	26	41%
2-2,9	Cukup	20	31%
1-1,9	Kurang	4	6%
<1	Kurang sekali	0	0%
Total		64	100%

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi, terlihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 9 Semarang didominasi oleh kategori "Baik", dengan jumlah 26 siswa atau sekitar 41% dari total responden. Kategori "Cukup" menempati urutan kedua dengan frekuensi sebanyak 20 siswa dengan presentase 31%. Sementara itu sebanyak 14 siswa masuk dalam kategori "Baik Sekali" dengan presentase 22%. Hanya Sebagian kecil dari siswa tergolong kategori "Kurang" yaitu sebanyak 4 siswa dengan



presentase 6%. Tidak ada siswa yang dikategorikan "Kurang Sekali" dari hasil tersebut maka mayoritas dari siswa memiliki Tingkat kebugaran cukup hingga baik, dengan proporsi sangat kecil yang memiliki Tingkat kebugaran di bawah kategori tersebut. Jika disajikan dalam bentuk diagram analisis kebugaran jasmani, maka hasil data dari kebugaran jasmani siswa adalah sebagai berikut ini.

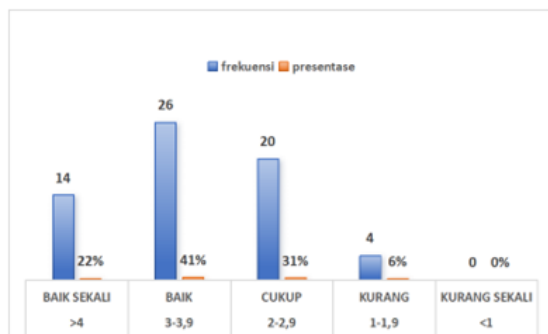


Diagram 1. Analisis kebugaran jasmani

Berdasarkan analisis data dari tes kebugaran jasmani yang dilakukan di SMP Negeri 9 Semarang yang mencakup beberapa tes, diperoleh distribusi kategori kebugaran jasmani siswa mencapai lima tingkatan, yaitu "Baik Sekali", "Baik", "Cukup", "Kurang", dan "kurang sekali". Data menunjukkan bahwa sebagian besar kebugaran jasmani siswa berada dalam kategori "Baik" dengan frekuensi sebanyak 26 siswa atau 41%, selanjutnya sebanyak 20 siswa dengan presentase 31% tergolong dalam kategori "Cukup", sementara 14 siswa dengan presentase 22% memiliki tingkat kebugaran dalam kategori "Baik sekali". Dan hanya 4 siswa dengan dengan presentase 6% yang berada pada kategori "Kurang" dan tidak ada siswa yang tergolong dalam kategori "Kurang sekali". Hasil tersebut mencerminkan bahwa secara umum, tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 9 Semarang tergolong dalam kategori "Baik" dengan hasil tes kebugaran jasmani siswa sebesar 2,7.

Penelitian ini mengkaji kebiasaan senam anak indonesia hebat terhadap kondisi kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 9 Semarang. Di tengah kemajuan teknologi dan menurunnya aktivitas fisik anak-anak, program senam ini di harapkan menjadi solusi efektif untuk meningkatkan kebugaran bagi siswa.

Kegiatan senam ini merupakan bagian dari kebijakan nasional yang disebut gerakan 7 kebiasaan senam anak indonesia hebat, yang

diluncurkan oleh kemendikbudristek. Salah satu fokus utama program ini adalah mendorong anak-anak untuk aktif berolahraga setiap hari sebagai upaya membangun karakter sehat dan bugar. Senam ini dilaksanakan secara rutin sebelum jam pelajaran dengan menggabungkan gerakan dinamis dengan musik yang membangkitkan semangat, sehingga siswa tidak hanya aktif secara fisik tetapi juga lebih siap secara mental dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah.

Melalui pendekatan penelitian deskriptif dengan metode survei, penelitian ini melibatkan 64 siswa kelas VIII yang menjadi sampel. Penelitian kebugaran dilakukan dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), yang mencakup pengukuran IMT, Fleksibilitas (V sit and Reach), kekuatan otot (sit up), daya tahan (squad thrust), dan kapasitas aerobik (pacer test).

Hasil dari pengukuran menunjukkan bahwa kebiasaan mengikuti senam secara konsisten berkontribusi dalam meningkatkan kondisi kebugaran fisik siswa. Melalui kegiatan senam yang dilakukan secara teratur dan terorganisir, siswa mengalami perkembangan dalam berbagai aspek fisik, seperti kelenturan serta keseimbangan tubuh.

Senam "anak indonesia hebat" terbukti menjadi sarana edukatif sekaligus preventif dalam dunia pendidikan, yang tidak hanya memberikan pengaruh positif terhadap kondisi fisik tubuh, namun juga turut membantu kesiapan siswa dalam proses belajar. Dukungan guru dan fasilitas yang memadai juga menjadi faktor penting dalam kesuksesan implementasi program tersebut.

KESIMPULAN

Hasil penelitian dan analisis menunjukkan bahwa partisipasi siswa dalam program Senam Anak Indonesia Hebat secara umum berdampak positif terhadap kebugaran jasmani mereka, yang secara keseluruhan berada pada tingkat optimal dan termasuk dalam klasifikasi "Baik." Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan senam tersebut memiliki kontribusi positif terhadap peningkatan kondisi fisik siswa secara menyeluruh. Program Senam Anak Indonesia Hebat tidak hanya berperan sebagai kegiatan rutin yang dilakukan di sekolah, tetapi juga merupakan upaya yang terstruktur dan terencana dengan baik dalam mendukung perkembangan fisik peserta didik. Melalui pelaksanaan yang konsisten dan terintegrasi dalam



aktivitas sekolah, program ini dapat dijadikan sebagai langkah strategis dalam menciptakan generasi muda yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga aktif, bugar, serta memiliki kebiasaan hidup sehat sejak usia dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Universitas PGRI Semarang, Fakultas FIPSKR, Program Studi PJKR dan SMP Negeri 9 Semarang yang telah memberikan kesempatan dalam melakukan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amadea, N. (2024). Implementasi Permainan Bintang Beralih Di Pelajaran Pjok Sebagai Pembentukan Perilaku Sosial Siswa Sekolah Dasar Fase B Sd Laboratorium Um Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(2), 9. <https://doi.org/10.17977/um065.v4.i2.2024.9>
- Apriyanto, K. D. (2020). Profil Daya Tahan Jantung Paru, Fleksibilitas, Kelincahan Dan Keseimbangan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Fik Uny. *Medikora*, 19(1), 17–23. <https://doi.org/10.21831/medikora.v19i1.30884>
- Ari Iswanto. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Efektif. *Majalah Ilmiah Olahraga*, 48(2), 39–62. www.ine.es
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
- Asri, N., & Lely Octaviana, E. S. (2021). Aktivitas Olahraga Di Masa Pandemi COVID-19 Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 53. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5213>
- Astiti Adi, L. P., Kanca, I. N., & Artanayasa, I. W. (2022). Motivasi Peserta Didik Dalam Menjaga Daya Tahan Tubuh di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(1), 96–102. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i1.47237>

- Bariyah, K., Ashari, I. A., & Yuliawan, E. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Masyarakat Jambi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tematik Dikdas*, 7(2), 156–165. <https://doi.org/10.22437/jptd.v7i2.21544>
- Fadilah Azzahra, F., & Tarigan, B. (n.d.). *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan) Analisis Penerapan Pembelajaran Senam Irama Dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Ringan: Systematic Literature Review*.
- Far'am, F. N. Y., Indahwati, N. I., Wibowo, S. W., & Ningsih, Y. F. N. (2024). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Bolavoli Di Smpn 2 Ponorogo Dan Smpn 1 Badegan, Ponorogo. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 9(1), 143–149. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i1.3702>
- Ginting, sastro desmianto, Warni, herita, & Arifin, S. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 172–183. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2155>
- Hasanah, S., & Muzaffar, A. (2022). Minat Siswa Kelas IX Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMPN 11 Muaro Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(1), 100–109. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i1.19355>
- Hendriana, Y. (2023). Hubungan kualitas tidur dan penggunaan lampu saat tidur dengan kebugaran tubuh mahasiswa program studi S1 Keperawatan Kampus STIKes Kuningan. *Journal of Nursing Practice and Education*, 3(2), 179–188. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i2.710>
- Karina Nur Safitri, Salma Irdhillah, Mila Deskia, Moch Fitran Naufaldy, Restu Rahayu, Nazwa Kusumawicitra, Selvi Triwanvi, Agus Mulyana, & Agus Mulyana. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i2.2108>
- Maidiana, M. (2021). Penelitian Survey.



- ALACRITY : *Journal of Education*, 1(2), 20–29. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.23>
- Nurhayati, A. N. S., Yulianingsih, Y., & Nursihah, A. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Diorama Terhadap Kemampuan Motorik Halus Anak Usia Dini (Penelitian Kuasi Eksperimen di Kelompok B RA Al Patwa Cicukang Kabupaten Bandung). *AL IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(1), 012. <https://doi.org/10.69552/alihsan.v4i1.1657>
- Pakaya, S., & Datau, S. (2025). *Pengembangan Media Pembelajaran Senam Aerobik "Fun Young" Pada Materi Senam Irama Di SMP Negeri 1 Suwawa Timur*. 2(3). <https://doi.org/10.37905/jrpi.v2i3.31754>
- Priadana, B. W., & Suwandi, E. (2023). Identifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Sugihwaras. *Physical Activity Journal*, 4(2), 187. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2023.4.2.7894>
- Putri D. T., Soenyoto, T., Raharjo, A., Adi, A., Darmawan, A., & Billiandri, B. (2025). Pengembangan Roller Math untuk Pesenam Artistik Pemula di Jawa Tengah. *Jurnal Porkes*, 8(1), 490–499. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.29911>
- Rozikin, M. K., Roesdiyanto, R., Supriatna, S., & Rahayuni, K. (2023). Survei Minat Masyarakat Untuk Melakukan Aktivitas Olahraga Setelah PPKM di Stadion Maulana Yusuf Serang. *Sport Science and Health*, 5(3), 345–352. <https://doi.org/10.17977/um062v5i32023p345-352>
- Setyawan, R., Hendrawan, K. T., & Nenggar, A. H. (2022). Survei Aktivitas Jasmani pada Waktu Pembelajaran Tatap Muka Terbatas di SMA Budi Utomo Jombang Tahun Ajaran 2021/2022. *JOURNAL RESPECS*, 4(2), 64–72. <https://doi.org/10.31949/respecs.v4i2.2636>
- Sinulingga, N. N. (2025). Membangun Karakter Sehat dan Berakhlak Mulia melalui 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. *Tarbiyatuna Kajian Pendidikan Islam*, 9(1), 109. <https://doi.org/10.69552/tarbiyatuna.v9i1.2941>
- Sugiantara, K. D. (2022). Minat Menjaga Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(1), 30–35. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i1.42485>
- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Marsheilla Aguss, R. (2022). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021. *Journal of Arts and Education*, 2(2), 60–71. <https://doi.org/10.33365/jae.v2i2.109>
- Suwardi, S., Badaru, B., Ihsan, A., & Sulfitriyono, S. (2022). Pengaruh Latihan H-Movement Dan X- Pattern Multi Skill Terhadap Kelincahan Dalam Permainan Sepak Bola Di Sma Negeri 10 Gowa. *Sportive: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 6(2), 148. <https://doi.org/10.26858/sportive.v6i2.36495>
- Taufy Y, A., Nubatonis, S., & Kondarus Dawi, F. (2025). *Penerapan Senam Kreasi untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani bagi Seluruh Siswa SD Inpres Tobu*. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i1.5421>
- Wahyono, M., Susanto, N., Harmono, B. A., & Cahyono, F. D. (2022). Media Sirkuit Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Siswa Min 1 Bojonegoro. *JURNAL STAMINA*, 5(5), 210–217. <https://doi.org/10.24036/jst.v5i5.1071>