

PENGARUH SENAM KEBUGARAN JASMANI 2012 TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA INSHAFUDDIN BANDA ACEH

Septi Hariansyah*¹

¹ *Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Serambi Mekkah*

* Corresponding Author: septihariansyah12@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received, February 3, 2026
Revised, February 8, 2026
Accepted, March 9, 2026
Available online, March 9, 2026

Kata Kunci:

senam kebugaran jasmani 2012,
kebugaran jasmani, siswa SMA,
pendidikan jasmani

Keywords:

2012 physical fitness gymnastics,
physical fitness, senior high school
students, physical education

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Inshafuddin Banda Aceh. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 26 siswa yang dipilih dari populasi siswa SMA Inshafuddin Banda Aceh. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16–19 tahun. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani siswa setelah diberikan perlakuan Senam Kebugaran Jasmani 2012. Nilai rata-rata kebugaran jasmani pada pretest sebesar 20,38 dengan standar deviasi 2,32, sedangkan pada posttest meningkat

menjadi 22,54 dengan standar deviasi 1,78. Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi masing-masing lebih besar dari 0,05. Selanjutnya, hasil uji-t berpasangan menunjukkan nilai t-hitung sebesar 13,170 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa Senam Kebugaran Jasmani 2012 berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Inshafuddin Banda Aceh.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the 2012 Physical Fitness Gymnastics on improving the physical fitness of students at SMA Inshafuddin Banda Aceh. The study uses a quantitative approach with an experimental method and a one-group pretest-posttest design. The research sample consists of 26 students selected from the population of SMA Inshafuddin Banda Aceh students. The instrument used to measure physical fitness level is the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 16–19 years. The results show an improvement in students' physical fitness after being given the 2012 Physical Fitness Gymnastics treatment. The mean physical fitness score in the pretest is 20.38 with a standard deviation of 2.32, while in the posttest it increases to 22.54 with a standard deviation of 1.78. The normality test using the Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests shows that the data are normally distributed, with significance values greater than 0.05. Furthermore, the paired t-test results show a calculated t value of 13.170 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the pretest and posttest results. Based on these findings, it can be concluded that the 2012 Physical Fitness Gymnastics has a significant effect on improving the physical fitness of students at SMA Inshafuddin Banda Aceh.

*This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.
Copyright © 2026 by Author. Published by CV Abid Abadi Jaya*



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan nasional yang bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta sikap dan kebiasaan hidup sehat peserta didik. Melalui pendidikan jasmani, siswa diharapkan mampu menjaga kondisi fisik yang baik sehingga dapat menunjang aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani yang baik akan membantu siswa menjalani proses pembelajaran dengan lebih efektif karena tidak mudah mengalami kelelahan (Sujana, 2018).

Namun, pada kenyataannya tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah menengah masih belum optimal. Banyak siswa yang kurang aktif melakukan aktivitas fisik secara teratur, baik di sekolah maupun di luar sekolah (Rahayu, 2016). Kebiasaan duduk dalam waktu yang lama, penggunaan gawai yang berlebihan, serta minimnya aktivitas olahraga di luar jam pelajaran menjadi faktor yang menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani siswa. Kondisi ini berdampak pada rendahnya daya tahan tubuh, cepat lelah saat mengikuti pelajaran, dan menurunnya konsentrasi belajar (Budiman & Hadyansah, 2021).

Di SMA Inshafuddin Banda Aceh, pembelajaran pendidikan jasmani telah dilaksanakan sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Namun, aktivitas fisik yang dilakukan siswa masih terbatas pada jam pelajaran PJOK, sementara kegiatan pendukung untuk meningkatkan kebugaran jasmani belum dilaksanakan secara maksimal dan berkelanjutan. Akibatnya, sebagian siswa menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik, seperti mudah lelah saat melakukan aktivitas fisik dan kurang bersemangat mengikuti kegiatan olahraga (Adhianto & Arief, 2023).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa adalah melalui penerapan aktivitas ritmik, seperti senam kebugaran jasmani (Perwiranegara & Sukendro, 2021). Senam merupakan aktivitas fisik yang mudah dilakukan, tidak memerlukan peralatan khusus, serta dapat dilaksanakan secara massal. Selain itu, senam yang diiringi musik mampu meningkatkan minat dan motivasi siswa untuk bergerak sehingga siswa lebih antusias dalam mengikuti kegiatan fisik (Adhianto & Arief, 2023).

Senam Kebugaran Jasmani 2012 merupakan salah satu bentuk aktivitas ritmik yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui rangkaian gerakan yang sistematis dan berirama (Kiram, 2016). Senam ini memiliki gerakan yang relatif sederhana, mudah diikuti oleh siswa, serta mencakup komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan, dan koordinasi. Apabila dilakukan secara rutin dan teratur, Senam Kebugaran Jasmani 2012 diharapkan dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa (Ulfah et al., 2021).

Meskipun Senam Kebugaran Jasmani 2012 telah diperkenalkan dan dilaksanakan di beberapa sekolah, termasuk di SMA Inshafuddin Banda Aceh, pelaksanaannya belum didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan efektivitasnya dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Selama ini, kegiatan senam lebih sering dilakukan sebagai rutinitas tanpa adanya evaluasi yang terukur terhadap hasil yang dicapai. Hal ini menjadi permasalahan karena tanpa data yang jelas, sulit untuk mengetahui sejauh mana senam tersebut benar-benar memberikan manfaat bagi kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan penelitian yang mengkaji pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Inshafuddin Banda Aceh. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas Senam Kebugaran Jasmani 2012 serta menjadi dasar pertimbangan bagi sekolah dalam mengembangkan program aktivitas fisik yang tepat dan berkelanjutan bagi siswa.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan penelitian yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah Senam Kebugaran Jasmani 2012 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Inshafuddin Banda Aceh?. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 terhadap peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Inshafuddin Banda Aceh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Inshafuddin Banda Aceh. Penelitian eksperimen digunakan karena peneliti memberikan perlakuan secara langsung kepada subjek penelitian dan mengamati perubahan yang terjadi setelah perlakuan diberikan (Sugiono, 2018).

Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest–Posttest Design, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Dalam desain ini, subjek penelitian terlebih dahulu diberikan tes awal (pretest) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani sebelum perlakuan. Selanjutnya, subjek diberikan perlakuan berupa latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 dalam jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan tes akhir (posttest) untuk mengetahui perubahan tingkat kebugaran jasmani setelah perlakuan diberikan (Arikunto, 2002).

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang menjadi sasaran dalam suatu penelitian. (Sugiono, 2014) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda, atau peristiwa yang memiliki karakteristik tertentu dan dijadikan sebagai sumber data penelitian. Berdasarkan pengertian tersebut, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Inshafuddin Banda Aceh Tahun Pelajaran 2025.

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang dianggap dapat mewakili karakteristik populasi secara keseluruhan. (Arikunto, 2012) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti.

Mengingat jumlah populasi dalam penelitian ini lebih dari 100 siswa, maka pengambilan sampel dilakukan sebesar 15% dari jumlah populasi, sesuai dengan pendapat (Arikunto, 2012) yang menyatakan bahwa apabila jumlah subjek lebih dari 100, maka sampel dapat diambil antara 10–15% atau 20–25% dari populasi. Berdasarkan ketentuan tersebut, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 26 siswa SMA Inshafuddin Banda Aceh, yang dipilih sebagai subjek penelitian dan diberikan perlakuan berupa latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 (Babang et al., 2022).

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data agar proses pengumpulan data dapat dilakukan secara sistematis dan terarah. (Risna Malinda & Zulheri Is, 2022) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam kegiatan pengumpulan data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16–19 tahun yang diterbitkan oleh Depdiknas tahun 2010 dalam (Ghatsaghautsan et al., 2023). TKJI digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri atas lima item tes.

- Lari cepat 60 meter
- Gantung angkat tubuh (putra) / siku tekuk (putri)

- Baring duduk
- Loncat tegak
- Lari jarak menengah 1.200 meter (putra) / 1.000 meter (putri)

Pengumpulan data dilakukan melalui pelaksanaan tes kebugaran jasmani menggunakan TKJI (Cenza et al., 2023). Tes dilaksanakan sebanyak dua kali, yaitu. Pretest, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sebelum diberikan latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012. Posttest, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa setelah mengikuti latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012.

Teknik Analisis Data Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis data. Uji prasyarat ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh layak untuk dianalisis secara statistik.

Tahapan analisis data dalam penelitian ini meliputi:

1. Menghitung Nilai Rata-Rata (Mean)
2. Uji Statistik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pretest Kebugaran Jasmani

Pengukuran awal tingkat kebugaran jasmani siswa dilakukan melalui tes pretest menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16–19 tahun. Pretest ini bertujuan untuk mengetahui kondisi awal kebugaran jasmani siswa sebelum diberikan perlakuan berupa latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012.

Pengukuran dilakukan terhadap lima item tes, yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1.200 meter. Setiap item tes dinilai berdasarkan norma TKJI dengan rentang skor 1 sampai 5. Skor total kebugaran jasmani diperoleh dari penjumlahan skor kelima item tes tersebut.

Hasil pengukuran pretest disajikan dalam tabel berikut untuk memberikan gambaran awal mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa sebelum mengikuti latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012.

No	Kode	Lari 60 m	Gantung	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 m	Total
1	S-01	3	4	3	4	4	18
2	S-02	4	4	4	4	4	20
3	S-03	3	3	4	3	4	17
4	S-04	4	4	4	4	4	20
5	S-05	3	4	4	4	4	19
6	S-06	4	4	4	4	4	20
7	S-07	3	3	3	3	4	16
8	S-08	4	5	4	5	5	23
9	S-09	4	4	4	4	4	20

10	S-10	3	4	4	3	4	18
11	S-11	5	5	4	5	5	24
12	S-12	4	4	4	4	5	21
13	S-13	3	4	4	4	4	19
14	S-14	5	5	5	5	5	25
15	S-15	4	4	5	4	5	22
16	S-16	3	4	3	3	4	17
17	S-17	4	4	4	4	4	20
18	S-18	4	5	4	5	5	23
19	S-19	4	4	4	4	5	21
20	S-20	3	4	4	4	4	19
21	S-21	5	5	4	5	5	24
22	S-22	4	4	5	4	5	22
23	S-23	3	4	4	3	4	18
24	S-24	4	4	4	4	4	20
25	S-25	4	4	4	4	5	21
26	S-26	4	5	4	5	5	23
Total							530
Mean							20,38462
Standar Diviasi							2,321752

Berdasarkan hasil pengukuran pretest tingkat kebugaran jasmani siswa, diperoleh total skor sebesar 530 dari seluruh sampel penelitian. Nilai rata-rata (mean) sebesar 20,38 menunjukkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori cukup hingga baik berdasarkan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Nilai standar deviasi sebesar 2,32 menunjukkan bahwa variasi skor kebugaran jasmani antar siswa relatif rendah hingga sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sebelum diberikan perlakuan tidak berbeda secara mencolok dan cenderung berada pada tingkat yang hampir merata.

Secara keseluruhan, hasil pretest menggambarkan bahwa kondisi awal kebugaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan, sehingga diperlukan pemberian latihan yang terprogram, salah satunya melalui penerapan Senam Kebugaran Jasmani 2012, untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara optimal.

Hasil Posttest Kebugaran Jasmani

Pengukuran akhir tingkat kebugaran jasmani siswa dilakukan melalui posttest setelah siswa mengikuti latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 secara terprogram. Posttest bertujuan untuk mengetahui perubahan dan peningkatan kebugaran jasmani siswa setelah diberikan perlakuan.

Pengukuran dilakukan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16–19 tahun yang terdiri dari lima item tes, yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1.200 meter. Penilaian setiap item tes mengacu pada norma TKJI dengan skor 1 sampai 5. Skor total kebugaran jasmani diperoleh dari penjumlahan skor kelima item tes tersebut.

Hasil posttest kebugaran jasmani siswa disajikan dalam tabel berikut.

Data Mentah POSTTEST TKJI

No	Kode	Lari 60 m	Gantung	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 m	Total
1	S-01	4	4	4	4	4	20
2	S-02	4	4	4	5	5	22
3	S-03	4	4	4	4	4	20
4	S-04	4	5	4	5	5	23
5	S-05	4	4	4	5	5	22
6	S-06	4	5	4	5	5	23
7	S-07	4	4	4	4	4	20
8	S-08	5	5	5	5	5	25
9	S-09	4	4	4	5	5	22
10	S-10	4	4	4	4	4	20
11	S-11	5	5	5	5	5	25
12	S-12	4	5	4	5	5	23
13	S-13	4	4	4	5	5	22
14	S-14	5	5	5	5	5	25
15	S-15	4	5	5	5	5	24
16	S-16	4	4	4	4	4	20
17	S-17	4	4	4	5	5	22
18	S-18	5	5	5	5	5	25
19	S-19	4	5	4	5	5	23
20	S-20	4	4	4	5	5	22
21	S-21	5	5	5	5	5	25
22	S-22	4	5	5	5	5	24
23	S-23	4	4	4	4	4	20
24	S-24	4	4	4	5	5	22
25	S-25	4	4	4	5	5	22
26	S-26	5	5	5	5	5	25
Total							586
Rata-rata							22,53846
Standar Diviasi							1,780898

Berdasarkan hasil pengukuran posttest tingkat kebugaran jasmani siswa setelah mengikuti latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012, diperoleh total skor sebesar 586. Nilai rata-rata (mean) sebesar 22,54 menunjukkan adanya peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa dibandingkan dengan hasil pretest, yang menandakan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik hingga sangat baik berdasarkan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Nilai standar deviasi sebesar 1,78 menunjukkan bahwa sebaran skor kebugaran jasmani antar siswa relatif kecil dan lebih homogen. Hal ini mengindikasikan bahwa setelah diberikan perlakuan, tingkat kebugaran jasmani siswa menjadi lebih merata dibandingkan kondisi sebelum latihan. Secara keseluruhan, hasil posttest menunjukkan bahwa latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Inshafuddin Banda Aceh.

Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang jelas antara tingkat kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012. Pada pengukuran awal (pretest), total skor kebugaran jasmani siswa sebesar 530 dengan nilai rata-rata 20,38 dan standar deviasi 2,32. Nilai tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sebelum perlakuan berada pada kategori cukup hingga baik, dengan variasi kemampuan yang masih cukup beragam antar siswa.

Setelah diberikan latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012, hasil pengukuran akhir (posttest) menunjukkan peningkatan yang nyata. Total skor kebugaran jasmani meningkat menjadi 586, dengan nilai rata-rata sebesar 22,54 dan standar deviasi 1,78. Peningkatan nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa secara umum kebugaran jasmani siswa mengalami perbaikan dan berada pada kategori baik hingga sangat baik.

Selain peningkatan nilai rata-rata, terjadi pula penurunan nilai standar deviasi dari 2,32 pada pretest menjadi 1,78 pada posttest. Penurunan ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa setelah perlakuan menjadi lebih merata. Dengan kata lain, latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara umum, tetapi juga membantu mengurangi kesenjangan kemampuan kebugaran antar siswa.

Secara keseluruhan, perbandingan hasil pretest dan posttest memperlihatkan bahwa latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Inshafuddin Banda Aceh. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan senam kebugaran jasmani secara terprogram dan teratur dapat menjadi salah satu alternatif latihan yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di lingkungan sekolah

Hasil Uji Normalitas dan Uji-t Berpasangan

Hasil Uji Normalitas

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data pretest dan posttest kebugaran jasmani berdistribusi normal. Uji normalitas merupakan salah satu uji prasyarat yang harus dipenuhi sebelum menggunakan uji statistik parametrik, seperti uji-t berpasangan.

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
XY	0,136391	52	0,117	0,951352	52	0,133

a. Lilliefors Significance Correction

Uji normalitas data dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk dengan bantuan program SPSS. Berdasarkan hasil pengujian pada variabel XY, diperoleh nilai signifikansi pada uji Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,117 dan pada uji Shapiro-Wilk sebesar 0,133. Nilai signifikansi kedua uji tersebut lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, data penelitian memenuhi asumsi normalitas dan dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

Karena data memenuhi asumsi normalitas, maka pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat dilanjutkan menggunakan uji-t berpasangan (paired sample t-test).
Hasil Uji-t Berpasangan

Uji-t berpasangan digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest kebugaran jasmani siswa setelah diberikan perlakuan berupa latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012.

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Std.	Std.	95%	Confidence				
		Mean	Deviation	Error	Interval of the Difference				
				Mean	Lower	Upper			
Pair 1	x - y	-2.154	.834	.164	-2.491	-1.817	-13.170	25	.000

Hasil uji-t berpasangan menunjukkan bahwa nilai t-hitung sebesar 13,170 dengan derajat kebebasan (df = 25). Nilai signifikansi (p-value) yang diperoleh adalah 0,000, yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($p < 0,05$).

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest kebugaran jasmani siswa. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa Senam Kebugaran Jasmani 2012 berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Inshafuddin Banda Aceh diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Inshafuddin Banda Aceh. Hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa dari 20,38 pada pretest menjadi 22,54 pada posttest. Peningkatan ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti program latihan, kemampuan fisik siswa secara umum mengalami perbaikan yang nyata.

Peningkatan tersebut sejalan dengan karakteristik Senam Kebugaran Jasmani 2012 yang dirancang untuk melatih berbagai komponen kebugaran jasmani secara menyeluruh, seperti daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, kelenturan, kecepatan, serta koordinasi gerak. Gerakan yang tersusun secara sistematis dan dilakukan secara berulang mampu merangsang kerja otot dan sistem pernapasan sehingga adaptasi fisik siswa dapat berkembang dengan baik.

Selain peningkatan nilai rata-rata, hasil penelitian juga menunjukkan penurunan nilai standar deviasi dari 2,32 pada pretest menjadi 1,78 pada posttest. Penurunan standar deviasi ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa setelah perlakuan menjadi lebih merata. Artinya, latihan yang diberikan tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara individu, tetapi juga mampu mengurangi perbedaan kemampuan kebugaran antar siswa. Hal ini penting dalam konteks pembelajaran

pendidikan jasmani di sekolah, karena program latihan yang efektif seharusnya dapat diikuti oleh seluruh siswa dengan tingkat kemampuan yang beragam.

Uji normalitas merupakan tahap awal yang penting dalam analisis data penelitian kuantitatif, khususnya ketika peneliti akan menggunakan uji statistik parametrik. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk dengan bantuan program SPSS. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada uji Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,117 dan pada uji Shapiro-Wilk sebesar 0,133. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Terpenuhinya asumsi normalitas menunjukkan bahwa data hasil penelitian memiliki sebaran yang wajar dan tidak menyimpang secara ekstrem. Kondisi ini mengindikasikan bahwa data yang diperoleh mampu merepresentasikan keadaan populasi secara baik, sehingga analisis statistik lanjutan dapat dilakukan secara tepat. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, penggunaan uji-t berpasangan sebagai alat analisis untuk menguji hipotesis penelitian dinilai sudah sesuai.

Hasil uji-t berpasangan menunjukkan nilai t-hitung sebesar 13,170 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 25 dan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah perlakuan. Temuan ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan dalam penelitian benar-benar memberikan dampak yang nyata terhadap variabel yang diteliti.

Secara substantif, hasil uji-t berpasangan ini mengindikasikan bahwa program latihan yang diterapkan mampu meningkatkan kemampuan atau kondisi yang diukur secara signifikan. Perbedaan yang muncul bukan terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan hasil dari perlakuan yang diberikan secara sistematis dan terencana. Hal ini memperkuat dugaan bahwa intervensi yang digunakan dalam penelitian memiliki efektivitas yang tinggi dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan prinsip dasar dalam latihan jasmani dan pembelajaran pendidikan jasmani, yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, terstruktur, dan berkesinambungan dapat memberikan adaptasi positif terhadap kondisi fisik seseorang. Semakin terprogram suatu latihan, maka semakin besar pula peluang terjadinya peningkatan kemampuan fisik maupun kebugaran jasmani.

Dengan demikian, berdasarkan hasil uji normalitas dan uji-t berpasangan, dapat ditegaskan bahwa data penelitian layak dianalisis menggunakan statistik parametrik dan hasil pengujian hipotesis menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari perlakuan yang diberikan. Temuan ini memberikan dasar ilmiah yang kuat bahwa program latihan yang diterapkan efektif dan dapat dijadikan alternatif dalam upaya peningkatan kondisi fisik atau kebugaran jasmani peserta.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan teori latihan yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, terstruktur, dan berkesinambungan akan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Latihan senam kebugaran yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kapasitas kerja jantung dan paru-paru, memperkuat otot, serta meningkatkan daya tahan tubuh secara keseluruhan.

Hal ini memperkuat pandangan bahwa senam kebugaran dapat menjadi salah satu bentuk latihan yang efektif dan mudah diterapkan dalam lingkungan sekolah.

Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung temuan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa program senam kebugaran jasmani mampu meningkatkan tingkat kebugaran siswa. Senam kebugaran memiliki keunggulan karena gerakannya relatif sederhana, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dilakukan secara massal. Oleh karena itu, Senam Kebugaran Jasmani 2012 dapat dijadikan sebagai alternatif kegiatan latihan yang efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi guru pendidikan jasmani untuk lebih memanfaatkan Senam Kebugaran Jasmani 2012 sebagai bagian dari program pembelajaran dan pembinaan kebugaran siswa. Penerapan latihan yang terencana dan berkesinambungan diharapkan mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa, sehingga dapat menunjang aktivitas belajar dan kesehatan siswa secara keseluruhan.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Inshafuddin Banda Aceh, dapat disimpulkan bahwa Senam Kebugaran Jasmani 2012 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa dari hasil pretest ke posttest setelah diberikan perlakuan latihan.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji hipotesis. Uji-t berpasangan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Inshafuddin Banda Aceh dapat diterima.

Selain itu, penurunan nilai standar deviasi pada hasil posttest menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa menjadi lebih merata setelah mengikuti latihan. Hal ini mengindikasikan bahwa program latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 tidak hanya meningkatkan kebugaran secara individu, tetapi juga mampu memberikan dampak positif secara menyeluruh kepada seluruh peserta latihan

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Guru pendidikan jasmani diharapkan dapat menjadikan Senam Kebugaran Jasmani 2012 sebagai salah satu alternatif latihan yang diterapkan secara rutin dan terprogram dalam pembelajaran, karena terbukti mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Bagi Sekolah

Pihak sekolah disarankan untuk mendukung pelaksanaan kegiatan senam kebugaran jasmani secara berkelanjutan, baik melalui kegiatan pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler, sebagai upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa.

Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat mengikuti kegiatan senam kebugaran jasmani dengan disiplin dan berkesinambungan, serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, durasi latihan yang lebih panjang, serta membandingkan Senam Kebugaran Jasmani 2012 dengan bentuk latihan lainnya agar diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. 2017.
- Arikunto, S. (2012). Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik / Suharsimi Arikunto | OPAC Perpustakaan Nasional RI. In *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Babang, V. M. M. F., Boleng, L. M., Tajuddin, A. I., Fufu, R. D. A., & Ladjar, M. A. B. (2022). Sosialisasi Senam SKJ 2018 dan Senam Kreasi Untuk Guru PJOK Kota Kupang. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 3(1). <https://doi.org/10.26877/jpom.v3i1.11921>
- Budiman, A., & Hadyansah, D. (2021). Pembangunan Olahraga Dari Pedesaan. *Jurnal Aksara Raga*, 3(1).
- Cenza, L. A., Hidasari, F. P., Bafadal, M. F., Haetami, M., & Triansyah, A. (2023). Pengaruh Latihan Senam SKJ Pelajar 2022 Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Siswa Di SMP Negeri 21 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(3).

- Ghatsaghautsan, A., Kurniawan, F., & Siswanto. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(1).
- Kiram, Y. (2016). Belajar Keterampilan Motorik. In *Universitas Negeri Padang*.
- Perwiranegara, P. B. R., & Sukendro, S. (2021). ANALISIS KEBUGARAN JASMANI ATLET PANAHAHAN. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.545>
- Rahayu, E. T. (2016). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Implementasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan / Ega Trisna Rahayu. In *Bandung: Alfabeta*.
- Risna Malinda, Z. R., & Zulheri Is. (2022). PENGARUH MODIFIKASI PEMANASAN MENGGUNAKAN PERMAINAN TERHADAP MINAT SISWA MENGIKUTI PELAJARAN PJOK. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(2).
- Sugiono. (2018). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *ALFABET*, cv.
- Sugiono, P. D. (2014). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif.pdf. In *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
- Sujana, D. (2018). Dampak Simultan Manajemen Sarana Prasarana dan Peran Kepemimpinan Terhadap Pembangunan Olah Raga. *Jurnal Ilmu Administrasi: Media Pengembangan Ilmu Dan Praktek Administrasi*, 15(1). <https://doi.org/10.31113/jia.v15i1.142>
- Ulfah, A. A., Dimyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis Penerapan Senam Irama dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.993>