

**IMPLEMENTASI PROGRAM SENAM ANAK INDONESIA HEBAT  
PADA SISWA SMP NEGERI 2 RAWAJITU SELATAN**

Lydia Anjani<sup>1</sup>, Lungit Wicaksono<sup>2</sup>, Riyan Jaya Sumantri<sup>3</sup>, Joan Siswoyo<sup>4</sup>.

<sup>1234</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Lampung

[1lysdiaanjani8@gmail.com](mailto:1lysdiaanjani8@gmail.com), [2lungitwicaksono02fkip@fkip.unila.ac.id](mailto:2lungitwicaksono02fkip@fkip.unila.ac.id),

[3riyan.jayasumantri@fkip.unila.ac.id](mailto:3riyan.jayasumantri@fkip.unila.ac.id), [4joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id](mailto:4joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id)

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the implementation of the Senam Anak Indonesia Hebat (Great Indonesian Children Gymnastics) program among students of SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan, as well as to assess their interest and motivation in participating in the activity. Senam Anak Indonesia Hebat is a physical fitness program designed specifically for children by combining elements of exercise, music, and national values to foster a healthy, cheerful, and enthusiastic character. The research employed a quantitative survey method. Data were collected through questionnaires distributed to 62 respondents consisting of students from grades VII, VIII, and IX. The data were analyzed using descriptive statistics to measure the level of students' interest and motivation in the implementation of the gymnastics program. The results show that the implementation of the Senam Anak Indonesia Hebat program at SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan was carried out fairly well, although several challenges were found in terms of habituation and student participation. Overall, students demonstrated a high level of interest and motivation toward the activity, as it was considered enjoyable, beneficial for health, and promoted togetherness. Therefore, the Senam Anak Indonesia Hebat program plays an important role in supporting Physical Education learning while encouraging a healthy lifestyle and a sense of nationalism among students.*

*Keywords: implementation, great indonesian children gymnastics, interest, motivation, physical education.*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi program *Senam Anak Indonesia Hebat* pada siswa-siswi di SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan serta menilai tingkat minat dan motivasi mereka dalam mengikuti kegiatan tersebut. *Senam Anak Indonesia Hebat* merupakan program kebugaran yang dirancang khusus bagi anak-anak dengan memadukan unsur olahraga, musik, dan nilai-nilai kebangsaan guna membentuk karakter yang sehat, ceria, dan bersemangat. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Teknik

pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket kepada 62 responden yang terdiri atas siswa kelas VII, VIII, dan IX. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengukur tingkat minat dan motivasi siswa terhadap pelaksanaan program senam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi program Senam Anak Indonesia Hebat di SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan berjalan cukup baik, meskipun terdapat beberapa kendala dalam hal pembiasaan dan partisipasi siswa. Secara umum, siswa menunjukkan tingkat minat dan motivasi yang tinggi terhadap kegiatan senam ini karena dianggap menyenangkan, menyehatkan, serta meningkatkan kebersamaan. Dengan demikian, program Senam Anak Indonesia Hebat memiliki peranan penting dalam mendukung pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sekaligus menumbuhkan semangat hidup sehat dan cinta tanah air pada peserta didik.

**Kata Kunci:** implementasi, senam anak indonesia hebat, minat, motivasi, pendidikan jasmani.

### **A. Pendahuluan**

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. (Dhedhy Yuliawan, 2021) Aktivitas fisik sendiri dapat dijelaskan dengan definisi pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka sehingga dibutuhkan pembakaran kalori menjadi energi. Terdapat banyak sekali macam-macam cabang olahraga yang sangat populer seperti, senam, lari, basket, voli, sepak bola, renang, seni bela diri seperti karate, pencak silat, dan lain sebagainya. Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) merupakan rangkaian gerakan senam yang dirancang khusus untuk anak-anak dengan mengutamakan aspek

kesederhanaan, keceriaan, dan edukasi. Gerakan senam ini memadukan elemen olahraga modern dan inspirasi dari budaya lokal, seperti gerakan tari tradisional yang mudah diikuti. Tujuannya adalah agar anak-anak tidak hanya mendapatkan manfaat fisik, tetapi juga mengenal dan mencintai budaya Indonesia. Senam ini dilaksanakan secara rutin di sekolah-sekolah,. Durasi pelaksanaan sekitar 10-15 menit, dengan iringan musik energik yang dirancang untuk memotivasi siswa agar semangat bergerak. Program SAIH dirancang untuk memberikan manfaat yang menyeluruh bagi perkembangan anak, seperti kesehatan fisik, kesehatan mental, peningkatan konsentrasi, dan penguatan karakter.

Program ini resmi diterapkan mulai semester genap tahun ajaran 2024/2025. Kementerian Pendidikan menyediakan panduan pelaksanaan SAIH, termasuk video tutorial dan modul gerakan, yang dapat diakses secara gratis oleh seluruh sekolah melalui platform daring resmi. Guru olahraga juga mendapatkan pelatihan khusus untuk memastikan implementasi program ini berjalan efektif dan menyenangkan.

Pada SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan Kabupaten Tulang Bawang Provinsi Lampung merupakan salah satu lembaga pendidikan formal tingkat menengah yang terletak di Desa Bumi Ratu Kecamatan Rawajitu Selatan Kabupaten Tulang Bawang Provinsi Lampung. Salah satu sekolah yang memberikan kegiatan senam bersama yaitu senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) setiap satu minggu sekali dengan difasilitasi dan didukung langsung oleh pihak sekolah dengan instruktur senam dari beberapa siswa dan kegiatan ini di laksanakan yaitu setiap hari Jum'at.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas banyak dijumpai faktor-faktor masalah yang memengaruhi minat dan rutinitas siswa siswi dalam mengikuti kegiatan

senam Anak Indonesia Hebat. Oleh karena itu, peneliti melakukan survei untuk mengetahui seberapa besar minat dan motivasi siswa-siswi dalam mengikuti kegiatan senam Anak Indonesia Hebat, yang diduga dapat mempengaruhi ketidak berhasilan kegiatan senam bersama yang di berikan oleh pihak sekolah, di SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan. Maka penulis tertarik untuk mengambil permasalahan tersebut dengan judul "Implementasi Senam Anak Indonesia Hebat pada siswa – siswi di SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan".

## **B. Metode Penelitian**

Identifikasi metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian survey. Teknik pengumpulan data pada umumnya menggunakan kuisioner tertutup, dan hasil penelitian cenderung untuk digeneralisasikan Jenis penelitian survey dengan pendekatan kuantitatif yang akan digunakan dalam penelitian ini dengan tujuan untuk medeskripsikan, mengetahui atau menggambarkan seberapa besar minat dan pelaksanaan rutinitas dalam mengikuti kegiatan senam Anak Indonesia

Hebat pada siswa-siswi SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan.

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan angket, dan dokumentasi sebagai pelengkap, dalam penelitian data yang diperoleh karena akan dideskripsikan atau diuraikan kembali tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. Hasil dari penelitian ini merupakan gambaran atau klarifikasi secara sistematis, faktual tentang fakta-fakta atau indikator yang masih bersangkutan dengan seberapa besar minat. Pendekatan dalam Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif deskriptif, karena peneliti bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat tentang fakta dan karakteristik minat pelaksanaan rutinitas senam Anak Indonesia Hebat pada siswa-siswi SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu angket/ kuesioner, dan dokumentasi. Penelitian ini akan dilaksanakan di lingkungan SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan, Kecamatan Rawajitu Selatan Kabupaten Tulang Bawang Provinsi Lampung.

Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu populasi dari seluruh peserta didik kelas VII – IX siswa – siswi di SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan dengan total seluruh siswa adalah 166 yaitu terbagi pada kelas VII ( 61 Anak) kelas VIII (50) dan kelas IX (55) siswa – siswi SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling. Teknik Purposive sampling adalah suatu teknik penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu (Maharani & Bernard, 2018, p. 822). Pertimbangan-pertimbangan yang dilakukan dalam teknik purposive sampling ini bisa beragam dan bergantung pada kebutuhan dari penelitian yang akan dilakukan, hal ini sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan.

**Tabel 1. Sampel**

Margin Of Error	Perhitungan	Sampel Ideal
10% (0,10)	$166 / (1 + 166 \times 0.1^2) = 166 / 2.66$	63 Responden
15% (0,07)	$166 / (1 + 166 \times 0.15^2) = 166 / 4.735$	35 responden
20% (0,05)	$166 / (1 + 166 \times 0.2^2) = 166 / 7.64$	20 responden
25% (0,03)	$166 / (1 + 166 \times 0.25^2) = 166 / 11.375$	15 responden

Dalam hasil perhitungan sampel terdapat jumlah sampel yang diperlukan. Peneliti memilih sampel dengan eror of margin 10% dengan total 63 responden. Sehingga dapat ditentukan masing – masing responden dari berbagai kelas yaitu kelas VII (21 Anak) kelas VIII (22 anak) dan kelas IX (20 anak) di SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan.

Instrumen pada penelitian yang akan digunakan yaitu Angket atau kuesioner. Dalam penelitian, menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengukur dan menganalisis data secara statistik (Ardiansyah et al., 2023, p. 2).

**Tabel 2. Skala Likert**

Pernyataan Positif		Pernyataan Negatif	
Sangat setuju	Skor 5	Sangat setuju	Skor 1
Setuju	Skor 4	Setuju	Skor 2
Netral	Skor 3	Netral	Skor 3
Tidak setuju	Skor 2	Tidak setuju	Skor 4
Sangat tidak setuju	Skor 1	Sangat tidak setuju	Skor 5

### Validitas dan Reabilitas Instrumen

$$r_i = \frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{M(k-M)}{k(S_i^2)} \right\}$$

#### Keterangan :

$r_i$  = reliabilitas internal instrument

$k$  = jumlah item soal dalam instrumen  
 $M$  = rata-rata skor total

$st^2$  = varians total

#### Ketentuan:

- 1) Jika  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel dan bernilai positif, maka variabel tersebut valid.
- 2) Jika  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel, maka variabel tersebut tidak valid.

Metode analisa yang digunakan adalah analisa deskriptif dengan perhitungan rumus untuk memperoleh frekuensi atau angka presentasi:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

$DP$  = Deskriptif Presentase (%)

$n$  = Skor yang diperoleh

$N$  = Jumlah total skor responden

### C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Adapun hasil uji validitas dan reliabilitas yang sebelumnya sudah diuji cobakan terlebih dahulu oleh peneliti menggunakan angket minat dan motivasi dalam mengikuti kegiatan senam Anak Indonesia Hebat yang hasilnya disajikan pada table di bawah ini.

**Tabel 3. Hasil Uji Validitas Minat pada senam Anak Indonesia Hebat**

Status	Item Minat	Jumlah Item
Valid	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 ,11,12,13,14,15,16, 17,18,19,20,21,22, 24,25,26,27,28,29, 30	19 Item
Tidak Valid	23	1 Item

**Tabel 4. Hasil Uji Validitas Motivasi pada Senam Anak Indonesia Hebat.**

Status	Item Minat	Jumlah Item
Valid	31,32,33,34,35,36 ,38,39,40	9 Item
Tidak Valid	37	1 Item

### Deskripsi Minat dalam Mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat

**Tabel 5. minat dalam mengikuti kegiatan senam Anak Indonesia Hebat pada siswa-siswi kelas VII SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan Tahun Ajaran 2025/2026**

No	Interval Skor	Minat Kelas VII	
		Frekuensi	Presentase
1	100 - 107	3	14.29%
2	108 - 115	2	9.52%
3	116 - 123	5	23.81%
4	124 - 131	3	14.29%
5	132 - 139	5	23.81%
6	140 - 147	3	14.29%

**Tabel 6. Analisis Deskriptif minat & motivasi dalam mengikuti senam Anak Indonesia Hebat kelas VII di SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan Tahun Ajaran 2025/2026**

**Analisis Deskriptif Minat & motivasi Kelas VII**

No	Keterangan	Nilai	Kelas
1	Minimum	24	VII
2	Maximum	44	VII
3	Mean	37.4286	VII
4	Std Deviation	4.7389	VII

**Tabel 7. minat dalam mengikuti kegiatan senam Anak Indonesia Hebat pada siswa-siswi kelas VIII SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan Tahun Ajaran 2025/2026**

No	Interval Skor	Minat Kelas VIII	
		Frekuensi	Presentase
1	87 - 97	3	13.64%
2	98 - 108	0	0.00%
3	109 - 119	3	13.64%
4	120 - 130	9	40.91%
5	131 - 141	4	18.18%
6	142 - 152	3	13.64%

**Tabel 8. Analisis Deskriptif minat & motivasi dalam mengikuti senam Anak Indonesia Hebat kelas VIII di SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan Tahun Ajaran 2025/2026**

**Analisis Deskriptif Minat & motivasi Kelas VIII**

No	Keterangan	Nilai	Kelas
1	Minimum	29	VIII
2	Maximum	45	VIII
3	Mean	38.4545	VIII
4	Std Deviation	3.81385	VIII

**Tabel 9. minat dalam mengikuti kegiatan senam Anak Indonesia Hebat pada siswa-siswi kelas IX SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan Tahun Ajaran 2025/2026**

No	Interval Skor	Minat Kelas IX	
		Frekuensi	Presentase
1	86 - 95	2	10.00%
2	96 - 105	2	10.00%

3	106 - 115	6	30.00%
4	116 - 125	4	20.00%
5	126 - 135	5	25.00%
6	136 - 145	1	5.00%

**Tabel 10. Analisis Deskriptif minat & motivasi dalam mengikuti senam Anak Indonesia Hebat kelas VII di SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan Tahun Ajaran 2025/2026**

**Analisis Deskriptif Minat & motivasi Kelas IX**

No	Keterangan	Nilai	Kelas
1	Minimum	27	IX
2	Maximum	45	IX
3	Mean	36.85	IX
4	Std Deviation	4.94469	IX

### Deskripsi Motivasi dalam Mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat

Berikut adalah hasil data angket minat dalam mengikuti kegiatan senam Anak Indonesia Hebat pada siswa-siswi kelas VII,VIII,IX di SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan Tahun Ajaran 2025/2026.

**Tabel 11. Motivasi Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat Pada Siswa-Siswi Kelas VII SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan Tahun Ajaran 2025/2026**

No	Interval Skor	Minat Kelas VII	
		Frekuensi	Presentase
1	24 - 27	1	4.76%
2	28 - 31	0	0.00%
3	32- 35	5	23.81%
4	36 - 39	7	23.81%
5	40 - 43	7	33.33%
6	44-47	1	4.76%

**Tabel 12. Motivasi Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat**

**Pada Siswa-Siswi Kelas VIII SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan Tahun Ajaran 2025/2026**

No	Interval Skor	Minat Kelas VIII	
		Frekuensi	Presentase
1	29 - 31	1	4.55%
2	32 - 34	2	9.09%
3	35 - 37	8	36.36%
4	38 - 40	3	13.64%
5	41 - 43	5	22.73%
6	44 - 46	3	13.64%

**Tabel 13. Motivasi Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat Pada Siswa-Siswi Kelas IX SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan Tahun Ajaran 2025/2026**

No	Interval Skor	Minat Kelas VIII	
		Frekuensi	Presentase
1	27 - 30	1	5.00%
2	31 - 34	6	30.00%
3	35 - 38	6	30.00%
4	39 - 42	3	15.00%
5	43 - 46	4	20.00%

### Pembahasan

#### 1) minat dalam mengikuti kegiatan senam Anak Indonesia Hebat pada siswa-siswi kelas VII,VIII,IX di SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan Tahun Ajaran 2025/2026

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dapat diketahui bahwa prosentase minat dalam mengikuti kegiatan senam Anak Indonesia Hebat pada siswa-siswi kelas VII,VIII,IX di SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan dalam kateгоре rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Hal ini terjadi karena siswa siswi melaksanakan kegiatan rutin dengan adanya senam yang di adakan oleh pihak sekolah ini, namun keadaan ini bukan berarti bahwa

mereka mengerti dan memahami akan manfaat dari kegiatan senam Anak Indonesia Hebat yang diberikan oleh pihak sekolah dengan maksud dan tujuan yang baik untuk kesehatan dan kebugaran jasmani pada siswa-siswi.

## **2) minat dalam mengikuti kegiatan senam Anak Indonesia Hebat pada siswa-siswi kelas VII,VIII,IX di SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan Tahun Ajaran 2025/2026**

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dapat diketahui bahwa prosentase motivasi dalam mengikuti kegiatan senam Anak Indonesia Hebat pada siswa-siswi kelas VII,VIII,IX di SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan dalam kateгоре rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi.

Prosentase dari setiap frekuensi memiliki hasil yang hampir mendekati Hal ini terjadi karena kecenderungan dari peserta didik dalam melakukan aktivitas berbedabeda dalam setiap individunya, tidak semua siswa-siswi menyukai dan mengerti bahkan menerima dengan baik akan manfaat dari kegiatan senam Anak Indonesia Hebat yang diberikan oleh pihak sekolah dengan maksud dan tujuan yang baik untuk kesehatan dan kebugaran jasmani siswa-siswi, peserta didik mungkin secara sadar mengikuti kegiatan tersebut tanpa

adanya perintah dan dengan kemauan sendiri, dengan kata lain bahwa kegiatan tersebut bagi mereka sudah menjadi salah satu kegiatan yang paten sama halnya dengan melaksanakan atau mengikuti kegiatan upacara yang bersifat wajib, namun tanpa kurangnya perhatian apakah dalam kegiatan ini mereka sudah mengetahui manfaat dan tujuan sebenarnya yang ingin di rasakan oleh peserta didik.

## **E. Kesimpulan**

Bedasarkan hasil analisis keseluruhan siswa kelas VII,VIII, IX SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan maka diperoleh nilai persentase minat dengan persentase 4,76% kategori Sangat Rendah, 22.22% dengan kategori Rendah, 39.68% dengan kategori sedang, dan 26.19% dengan kategori Tinggi serta 7.93% dengan kategori Sangat Tinggi.

Sedangkan untuk analisis persentase Motivasi pada siswa kelas VII,VIII,IX SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan maka diperoleh persentase dengan nilai persentase 11.11% dengan kategori Sangat rendah, 19.05% kategori Rendah, 38.10% dengan kategori sedang dan 30.16% termasuk dalam kategori Tinggi serta

persentase 1.59% dengan kategori Sangat Tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa pentingnya peran guru dalam menjelaskan tujuan dan manfaat kegiatan senam kepada siswa untuk meningkatkan minat dan motivasi mereka sangatlah penting. Ini sesuai dengan kebutuhan untuk membangkitkan motivasi ekstrinsik agar kegiatan senam dapat lebih menarik bagi siswa, sehingga mencapai tujuan kesehatan dan kebugaran jasmani dengan lebih efektif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. 2023. Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9.  
<https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Arfanda, P. E., Hasmyati, H., Syahrudin, S., Aprilo, I., Arimbi, A., Mappaompo, M. A., Latuheru, R. V., Puspodari, P., & Putera, S. H. P. 2023. Rote Low Impact Aerobics Dance and Video Low Impact Aerobics Dance Can Increase Concentration in Adolescents. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 8(1), 21–28.  
<https://doi.org/10.26740/jossae.v8n1.p21-28>
- Astini N. W., & Purwati, N. R. 2020. Strategi Pembelajaran Matematika Berdasarkan Karakteristik Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Emasains*, IX(1), 1– 8.
- Aziizu, B. Y. A. 2015. Tujuan Besar Pendidikan Adalah Tindakan. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 295–300.  
<https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13540> Dalimunthe,
- Dalimunthe, M. I. 2020. Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Minat Belajar Terhadap Pemahaman Akuntansi Pada Mahasiswa Program Studi Akuntansi Di Universitas Medan Area. *Jurnal Mutiara Akuntansi*, 5(2), 99-108. 1183
- Damayanti, A. F., & Hasibuan, A. T. 2021. the History of Gymnastics and Types of Gymnastics in Sd/Mi. Abdau: *Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 4(2), 208–222.  
<https://doi.org/10.36768/abdau.v4i2.201>
- Dhaifullah, I. R., Muttanifudin H, M., Ananda Salsabila, A., & Ainul Yaqin, M. 2022. Survei Teknik Pengujian Software. *Journal Automation Computer Information System*, 2(1), 31–38.  
<https://doi.org/10.47134/jacis.v2i1.42>
- Friantini, R. N., & Winata, R. 2019. Analisis Minat Belajar pada Pembelajaran Matematika. *JPMI* :

*Jurnal Pendidikan Matematika Indonesia*, 4(1), 6.  
<https://doi.org/10.26737/jpmi.v4i1.870>

Gandasari, M. F., Manurung, J. S. R., Arisman, Anugrarista, E., Yantiningih, E., Siskariyanti, & Riswandi, N. 2021. Lomba Senam Kreasi Sebagai Upaya Meningkatkan Kreatifitas Dan Kebugaran Jasmani. *Journal Berkarya: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 108–114

Gultom, I., Simatupang, D., & Damanik, S. H. 2024. The Influence of Aerobic Exercise on Gross Motor Development Achievements in Children Aged 5- 6 Years at St Antonius Kindergarten 2 Medan Academic Year 2023/2024. *Asian Journal of Applied Education (AJAE)*, 3(1), 55–62.  
<https://doi.org/10.55927/ajae.v3i1.7832>

Haikal, H., & Nugroho, E. D. 2023. Senam Sekuman dan Promosi Kesehatan Melalui Video untuk Mengatasi Faktor Risiko TBC di Kelurahan Pekunden Kecamatan Semarang Tengah. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 3(4), 1175–1180.  
<https://doi.org/10.54082/jamsi.808>

Indrawathi, N. L. P. 2015. Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan Mix Impact Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP PGRI Bali Tahun Pelajaran 2015.

*Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2, 70–80.

Iyakrus, I. 2018. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).

Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. 2020. Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Learning Management System (Lms) Berbasis Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1), 13.  
<https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>

Nisa, A. 2015. Pengaruh Perhatian Orang Tua Dan Minat Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 11(1), 1–9.