

**PENGARUH KEGIATAN SENAM ANAK INDONESIA HEBAT TERHADAP
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI BERUPA KELINCAHAN
PADA SISWA KELAS IV SD SWASTA HOSANA**

Bella Br Tondang¹, Khairul Usman², Lidia Simanihuruk³,
Fajar Sidik Siregar⁴, Sri Mustika⁵
¹⁻⁵PGSD FIP Universitas Negeri Medan
¹bellatondang@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the “Senam Anak Indonesia Hebat” activity on the level of physical fitness in the form of agility among fourth grade students at SD Swasta Hosana. This research used a quantitative approach with a pre-experimental method employing a one group pretest-posttest design. The population in this study consisted of all fourth grade students of SD Swasta Hosana totaling 23 students, and all of them were used as the research sample. Data were collected through a physical fitness test using the 4 × 10 meter shuttle run test to measure students' agility levels. Data analysis was carried out using the Shapiro–Wilk normality test and continued with the Wilcoxon Signed Rank Test for hypothesis testing because one of the data sets was not normally distributed. The results of the study showed that there was an improvement in students' agility after being given treatment in the form of the “Senam Anak Indonesia Hebat” activity. This can be seen from the average pretest score of 15.38 seconds and the average posttest score of 12.82 seconds, which indicates a decrease in completion time in the agility test. Based on the results of the Wilcoxon test, a significance value of $0.000 < 0.05$ was obtained, so it can be concluded that the “Senam Anak Indonesia Hebat” activity has a significant effect on improving the agility of fourth grade students at SD Swasta Hosana.

Keywords: Senam anak Indonesia hebat, physical fitness, agility

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat terhadap tingkat kebugaran jasmani berupa kelincahan pada siswa kelas IV SD Swasta Hosana. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-experimental (*pre-experimental design*) dengan bentuk *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SD Swasta Hosana yang berjumlah 23 orang dan seluruhnya dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes kebugaran jasmani menggunakan tes *shuttle run* 4 × 10 meter untuk mengukur tingkat kelincahan siswa. Analisis data dilakukan dengan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dan dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan

Wilcoxon Signed Rank Test karena salah satu data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kelincahan siswa setelah diberikan perlakuan berupa kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata *pretest* sebesar 15,38 detik dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 12,82 detik yang menunjukkan adanya penurunan waktu tempuh pada tes kelincahan. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas IV SD Swasta Hosana.

Kata Kunci: Senam anak indonesia hebat, kebugaran jasmani, kelincahan

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, psikomotorik, maupun afektif. Melalui kegiatan olahraga dan permainan yang terstruktur, pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menanamkan nilai-nilai karakter seperti kedisiplinan, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab.

Hal ini sejalan dengan temuan Usman Desi dkk. (2024, h. 187) yang menyatakan bahwa program pendidikan jasmani dan olahraga di tingkat sekolah dasar berkontribusi tidak hanya pada peningkatan kesehatan fisik dan kebugaran, tetapi juga pada pembentukan karakter serta penguatan interaksi sosial siswa di lingkungan sekolah.

Dalam konteks pendidikan jasmani, kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting yang mencerminkan kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas fisik secara efektif tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Sinuraya Janwar & Barus Julius (2020, h. 26) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani terdiri atas beberapa komponen utama, antara lain kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi.

Di antara berbagai komponen tersebut, kelincahan memiliki peran yang sangat penting bagi siswa sekolah dasar, karena berkaitan dengan kemampuan melakukan perubahan arah gerak secara cepat, tepat, dan terkoordinasi tanpa kehilangan keseimbangan, yang banyak ditemukan dalam aktivitas permainan, olahraga, maupun senam.

Namun demikian, kondisi ideal tersebut menghadapi tantangan seiring dengan menurunnya tingkat aktivitas fisik anak usia sekolah. Perkembangan teknologi dan meningkatnya penggunaan gawai menyebabkan anak lebih banyak menghabiskan waktu dalam aktivitas sedentari dibandingkan melakukan aktivitas fisik. Pola hidup kurang gerak ini berdampak negatif terhadap kemampuan motorik dan kebugaran jasmani anak.

Penelitian oleh Sakinah Atika & Indahwati Nanik (2025, h. 12) menunjukkan adanya korelasi negatif antara durasi penggunaan gawai dengan kemampuan motorik siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin lama anak terpapar aktivitas berbasis layar, semakin rendah kemampuan fisik dan kebugarannya. Kondisi tersebut menegaskan bahwa sekolah memiliki peran strategis sebagai ruang intervensi aktivitas fisik terstruktur untuk mengimbangi berkurangnya aktivitas fisik harian siswa.

Fenomena penurunan kebugaran jasmani tersebut juga ditemukan di SD Swasta Hosana. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK Bapak Rian Hartanto

Sinaga pada tanggal 6 Januari 2026, diperoleh informasi bahwa sebagian siswa menunjukkan keterbatasan dalam aktivitas fisik yang menuntut respons cepat dan perubahan arah gerak. Beberapa siswa tampak kurang sigap dalam mengikuti instruksi gerakan, lambat beradaptasi saat berpindah gerak, serta mudah kehilangan koordinasi dalam aktivitas fisik yang bersifat dinamis.

Temuan ini menjadi indikasi awal adanya permasalahan pada aspek kebugaran jasmani siswa, khususnya pada komponen kelincahan, yang perlu dikaji lebih lanjut secara sistematis.

Kondisi tersebut juga tercermin dalam pelaksanaan materi pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional di SD Swasta Hosana. Berdasarkan pengamatan guru PJOK, pada saat siswa mengikuti aktivitas permainan tradisional seperti lompat tali, kucing-kucingan, engklek, dan petak umpet, sebagian siswa mengalami kesulitan dalam melakukan perubahan arah gerak secara cepat, menjaga keseimbangan saat berpindah posisi, serta merespons stimulus gerak secara spontan. Dalam beberapa aktivitas, siswa tampak kurang sigap

ketika harus menghindari lawan, melompat dengan koordinasi yang baik, atau bergerak cepat mengikuti alur permainan.

Permainan-permainan tradisional tersebut secara karakteristik menuntut kemampuan kelincahan yang melibatkan kombinasi kecepatan, koordinasi, dan respons motorik, sehingga respons siswa dalam kegiatan tersebut dapat menjadi indikasi awal bahwa kemampuan kelincahan sebagian siswa masih perlu ditingkatkan melalui aktivitas fisik yang lebih terstruktur dan berkelanjutan.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa aktivitas senam yang dilakukan secara terencana dan rutin berpotensi meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Penelitian oleh Saputra dkk. (2023, h. 58) menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara Senam Ayo Bergerak Indonesia dengan peningkatan kebugaran jasmani siswa, termasuk pada komponen kecepatan dan kelincahan. Temuan ini menunjukkan bahwa senam dengan gerakan ritmis dan dinamis mampu memberikan stimulus yang efektif terhadap peningkatan

kemampuan gerak siswa sekolah dasar.

Namun demikian, setiap program senam memiliki karakteristik gerak, intensitas, dan pola latihan yang berbeda, sehingga hasil penelitian pada satu jenis senam tidak dapat langsung digeneralisasikan pada program senam lainnya tanpa kajian empiris yang spesifik.

Di SD Swasta Hosana, sekolah menerapkan kegiatan fisik berupa Senam Anak Indonesia HebaT. Senam Anak Indonesia Hebat merupakan program nasional yang dirancang untuk menumbuhkan minat anak terhadap aktivitas fisik melalui gerakan yang ritmis, dinamis, dan mudah diikuti. Kegiatan ini dilaksanakan secara rutin setiap minggu ketiga pada hari Sabtu sebelum pembelajaran dimulai.

Gerakan Senam Anak Indonesia Hebat melibatkan koordinasi tubuh, perubahan arah, serta kecepatan respons gerak, sehingga secara teoretis berpotensi meningkatkan kebugaran jasmani siswa, khususnya kelincahan. Meskipun demikian, berdasarkan pengamatan guru, tidak semua siswa mampu mengikuti gerakan secara optimal, yang menunjukkan adanya

variasi kemampuan fisik siswa dan perlunya evaluasi terhadap efektivitas pelaksanaan Senam Anak Indonesia Hebat.

Selain berkontribusi pada aspek fisik, pelaksanaan Senam Anak Indonesia Hebat juga sejalan dengan prinsip Kurikulum Merdeka yang menekankan pengembangan kompetensi holistik. Melalui kegiatan senam bersama, siswa dilatih untuk disiplin dan sigap sehingga aktivitas fisik berfungsi tidak hanya sebagai sarana peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan bahwa senam dapat meningkatkan kebugaran jasmani, kajian yang secara spesifik meneliti pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat terhadap komponen kebugaran jasmani tertentu, khususnya kelincahan, masih terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu menilai pengaruh senam secara umum tanpa memisahkan komponen kebugaran secara spesifik. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dijumpai untuk memperoleh bukti empiris yang lebih mendalam dan kontekstual.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan bukti empiris mengenai pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat terhadap tingkat kebugaran jasmani berupa kelincahan pada siswa kelas IV SD Swasta Hosana. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian tentang efektivitas program senam nasional dalam konteks pendidikan jasmani anak.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru PJOK dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan, serta berdampak nyata terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul "Pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat terhadap tingkat kebugaran jasmani berupa kelincahan pada siswa kelas IV SD Swasta Hosana".

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimental (*pre-experimental design*), khususnya rancangan *one-group pretest-posttest design*. Berdasarkan Yuwanto Listyo

(2019, h.152) penelitian *pra-eksperimen* tidak sepenuhnya memenuhi kriteria eksperimen murni, seperti randomisasi subjek dan pengendalian variabel eksternal.

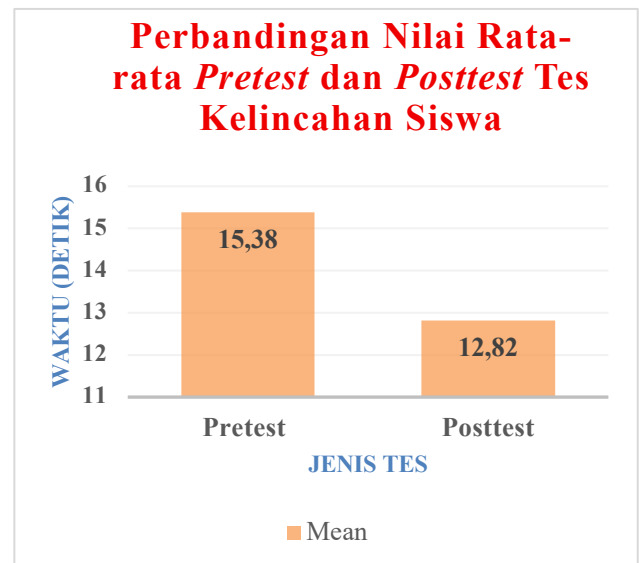
Meskipun demikian, penelitian ini tetap diklasifikasikan sebagai eksperimen karena melibatkan penerapan intervensi, namun sifatnya yang sederhana membuatnya disebut sebagai *pseudo experiment* atau eksperimen semu. Salah satu variannya adalah rancangan *one-group pretest-posttest design* ($O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$), di mana perbedaan antara hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi diinterpretasikan sebagai dampak dari intervensi tersebut.

Dalam konteks penelitian ini, peneliti menerapkan intervensi berupa Senam Anak Indonesia Hebat pada kelas IV, diikuti dengan pengukuran tingkat kebugaran jasmani sebelum intervensi (*pretest*) dan setelahnya (*posttest*) untuk menilai perubahan yang terjadi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil analisis data *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa program Senam Anak Indonesia Hebat memberikan pengaruh terhadap

peningkatan kelincahan siswa kelas IV di SD Swasta Hosana.



Grafik 1 Hasil *Pretest-Posttes*

Hal ini terlihat dari analisis data mengenai waktu tempuh pada tes *shuttle run*, yang nilai rata-rata *pretest* sebesar 15,38 detik menurun menjadi 12,82 detik pada *posttest*. Penurunan waktu ini menunjukkan bahwa siswa mampu melakukan perubahan arah gerak dengan lebih cepat setelah mengikuti kegiatan senam.

Hal ini juga di dukung dari hasil data yang menunjukkan adanya penurunan nilai standar deviasi dari 2,33 menjadi 2,27 yang juga mengindikasikan bahwa kemampuan kelincahan siswa menjadi lebih merata setelah diberikan perlakuan. Penemuan ini menunjukkan bahwa

tidak hanya terjadi peningkatan secara rata-rata, tetapi juga adanya kecenderungan pemerataan kemampuan antar siswa.

Tabel 1 Deskripsi Statistik Pretest dan Posttest

Statistik	Pretest	Posttest
N	23	23
Mean	15.38	12.82
Median	15.52	12.75
Mode	Tidak ada	Tidak ada
Std. Deviation	2.33	2.27
Minimum	12.53	9.48
Maximum	23.20	18.18
Sum	353.41	294.74

Meskipun demikian, peningkatan yang terjadi tidak dapat diartikan bahwa seluruh siswa mengalami perkembangan yang sama, karena kemungkinan terdapat variasi individu dalam merespons latihan yang diberikan.

Tabel 2 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Test Statistics^a	
	Skor Pretest - Skor Posttest
Z	-4.197 ^b

Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai $Z = -4.197$ dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* kelincahan siswa. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas IV SD Swasta Hosana.

Peningkatan kelincahan yang terjadi dapat dijelaskan melalui karakteristik gerakan dalam Senam Anak Indonesia Hebat yang melibatkan perubahan arah kanan-kiri, maju-mundur, serta variasi tempo, secara langsung menstimulasi kemampuan tubuh dalam melakukan perubahan arah secara cepat. Gerakan-gerakan tersebut memberikan stimulus pada sistem neuromuskular, khususnya dalam meningkatkan koordinasi antara sistem saraf dan otot. Adaptasi ini memungkinkan tubuh siswa

merespons perubahan posisi dengan lebih cepat, sehingga kemampuan kelincahan mengalami peningkatan.

Hal ini di dukung oleh penelitian (Zulkarnain Alfian et al., 2025) efektivitas kombinasi program latihan *T-shaped cone* dan *drill* yang menunjukkan bahwa latihan dengan pola perubahan arah yang terstruktur dapat meningkatkan kelincahan melalui peningkatan fungsi neuromuskular. Latihan tersebut melibatkan koordinasi gerak, kontrol tubuh, serta respons terhadap perubahan arah, sehingga memperkuat kemampuan sistem saraf dan otot dalam menghasilkan gerakan yang cepat dan tepat. Dengan demikian, karakteristik gerakan dalam Senam Anak Indonesia Hebat memiliki kesesuaian dengan prinsip latihan tersebut.

Kesesuaian ini dapat dilihat dari karakteristik gerakan dalam Senam Anak Indonesia Hebat yang melibatkan berbagai pola perubahan arah, seperti langkah ke samping kanan dan kiri, gerakan maju dan mundur, serta perpindahan posisi yang dilakukan secara berulang. Selain itu, terdapat pula variasi tempo gerakan, mulai dari lambat hingga

cepat, yang menuntut tubuh untuk menyesuaikan respons secara dinamis. Gerakan ayunan tangan, putaran badan, serta kombinasi antara gerak lokomotor dan non-lokomotor juga menuntut koordinasi antara sistem saraf dan otot agar gerakan dapat dilakukan secara tepat dan seimbang. Pola gerakan yang berulang dan terstruktur ini secara tidak langsung melatih kemampuan tubuh dalam mengontrol perubahan arah, menjaga keseimbangan, serta meningkatkan kecepatan respons, yang merupakan komponen penting dalam kelincahan.

Selain itu, pola latihan yang dilakukan secara teratur selama 9 pertemuan juga berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan gerak siswa. Latihan yang berulang dapat meningkatkan efisiensi gerakan dan memperkuat memori motorik, sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dalam melakukan aktivitas yang menuntut perubahan arah secara cepat. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Permana Muhammad et al., 2024) pada atlet usia 12–15 tahun yang menunjukkan bahwa pemberian latihan *agility* selama 12 kali

pertemuan dalam kurun waktu satu bulan mampu meningkatkan kemampuan footwork secara bertahap. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya perubahan kategori kemampuan dari “kurang” menjadi “sedang” setelah diberikan latihan secara teratur dan berulang.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa tubuh mulai beradaptasi terhadap stimulus latihan, khususnya dalam hal koordinasi gerak, kecepatan respons, dan kemampuan perubahan arah. Dengan demikian, meskipun jumlah pertemuan dalam penelitian ini lebih sedikit, yaitu 9 pertemuan, hasil yang diperoleh tetap sejalan dengan temuan tersebut, di mana latihan yang dilakukan secara terstruktur dalam beberapa kali pertemuan sudah mampu memberikan dampak terhadap peningkatan kemampuan gerak, meskipun kemungkinan masih berada pada tahap adaptasi awal dan belum mencapai hasil yang optimal. Dengan demikian, peningkatan kelincahan tidak hanya disebabkan oleh aktivitas fisik semata, tetapi juga oleh proses adaptasi tubuh terhadap pola latihan yang diberikan secara konsisten.

Peningkatan keterampilan motorik ini berperan dalam perkembangan kemampuan fisik siswa, terutama kelincahan saat melakukan aktivitas yang membutuhkan perubahan arah dengan cepat. Oleh karena itu, senam yang dilakukan secara rutin dapat menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang efektif untuk meningkatkan kemampuan kelincahan siswa. Hal ini memperkuat bahwa peningkatan kelincahan dalam penelitian ini tidak berdiri sendiri, melainkan berkaitan dengan peningkatan kemampuan motorik secara keseluruhan.

Peningkatan kelincahan siswa setelah berpartisipasi dalam kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat dapat dipahami karena senam mencakup gerakan tubuh yang aktif dan ritmis, termasuk perpindahan langkah, perubahan arah, serta sinkronisasi antara gerakan tangan dan kaki. Gerakan-gerakan tersebut mengasah kemampuan tubuh untuk merespons perubahan posisi dengan cepat dan teratur. Latihan yang dilakukan secara berulang memungkinkan terjadinya adaptasi pada sistem neuromuskular, sehingga koordinasi gerak tubuh menjadi lebih baik dan siswa dapat

melakukan perubahan arah dengan lebih cepat dan efektif.

Selain itu, pelaksanaan senam secara teratur juga mendorong partisipasi siswa dalam kegiatan fisik sehingga memberikan rangsangan latihan yang cukup bagi tubuh. Dengan bertambahnya kemampuan tersebut, siswa menjadi lebih mahir dalam melakukan gerakan yang memerlukan kecepatan dan perubahan arah dengan cepat. Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kelincahan, desain penelitian yang digunakan yaitu *one-group pretest-posttest* memiliki keterbatasan karena tidak melibatkan kelompok kontrol. Hal ini memungkinkan adanya faktor lain yang turut memengaruhi hasil penelitian, seperti kebiasaan aktivitas fisik siswa di luar sekolah, motivasi siswa saat mengikuti tes, serta kemungkinan adanya efek latihan (*practice effect*) akibat pengulangan tes *shuttle run*. Namun demikian, dengan adanya perlakuan yang terstruktur berupa kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat selama periode penelitian, peningkatan yang terjadi tetap menunjukkan adanya kontribusi

dari aktivitas senam tersebut terhadap kemampuan kelincahan siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat berkontribusi dalam meningkatkan kelincahan siswa. Meskipun demikian, hasil ini perlu dipahami dalam konteks keterbatasan penelitian, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat untuk memastikan pengaruh secara lebih pasti. Dengan demikian, senam ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yang mendukung perkembangan kemampuan gerak siswa, khususnya dalam aspek kelincahan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat menjadi salah satu pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani berupa kelincahan pada siswa kelas IV SD Swasta Hosana. Hal ini ditunjukkan oleh adanya penurunan waktu tempuh pada tes *shuttle run* 4 × 10 meter dari

hasil *pretest* ke *posttest*, yang mengindikasikan bahwa siswa mampu melakukan perubahan arah gerak dengan lebih cepat setelah mengikuti kegiatan senam. Selain itu, hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Senam Anak Indonesia Hebat mampu mendorong anak untuk aktif bergerak, berkreasi, dan belajar sambil bermain, sekaligus melatih otot, keseimbangan, dan kelincahan tubuh. Kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat dapat dijadikan sebagai sarana pembelajaran aktif dan menyenangkan yang mendukung perkembangan fisik dan keterampilan motorik anak.

Namun demikian, hasil penelitian ini perlu dipahami sesuai dengan keterbatasan desain yang digunakan. Oleh karena itu, peningkatan kelincahan siswa tidak hanya dipengaruhi oleh kegiatan senam, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada guru dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi guru dan tenaga pendidik, kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat dapat dijadikan alternatif aktivitas jasmani yang menyenangkan untuk meningkatkan kelincahan dan kebugaran siswa.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan lebih dari satu kelas dan durasi perlakuan yang lebih panjang, agar pengaruh SAIH terhadap kelincahan siswa dapat dianalisis lebih mendalam.
3. Dapat dipertimbangkan untuk menggabungkan senam dengan variasi permainan lain yang melibatkan koordinasi tubuh, sehingga anak lebih termotivasi dan hasilnya lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Permana Muhammad, Erliana Mita, & Hamid Abid. (2024). Pengaruh Latihan Agility Terhadap Footwork Bulutangkis Atlet Usia 12-15 Tahun Pada PB Daun Muda Banjar Baru. *Jurnal*

- Pedagogik Olahraga*, 10(2), 306–309.
- Sakinah Atika, & Indahwati Nanik. (2025). Pengaruh Screen Time terhadap Kemampuan Motorik Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(1), 12–16.
- Saputra, D. R., Susanti, D. T., Jasmani, P., Kesehatan, D., & Rekreasi, D. (2023). Pengaruh Senam Sehat Anak Indonesia Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 131/11 SKB Kabupaten Bungo Provinsi Jambi. *Jurnal Muara Olahraga*, 5(2), 54–64.
- Sinuraya Janwar, & Barus Julius. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2022 Universitas Quality Berastagi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 23–30.
- Usman Desi, Nisa Khansa, Herawati Nabila, Syahroni Rendi, Hermayanti Risa, Sundari Siti, Yosep Zahra, & Mulyana Agus. (2024). Manfaat Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Untuk Siswa Sekolah Dasar Dalam Membangun Karakter Dan Kebugaran. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisiplin*, 8(5), 185–193.
- Yuwanto Listyo. (2019). *Pengantar Metode Penelitian Eksperimen*. Graha Ilmu.
- Zulkarnain Alfian, Sukadi, Cahyadinata, & Hardini Kurniani. (2025). Efektivitas Kombinasi Program Latihan T-Shaped Cone dan Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Jurnal Penelitian Sains Terapan Dan Analisisnya*, 6(2), 295–300.