HUBUNGAN PARTISIPASI SISWA DALAM SENAM ANAK INDONESIA HEBAT DENGAN KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS VII SMPI AT-THOHARIYAH KARAWANG

Nazla Khalisa[1], Citra Resita[2], Muhammad Mury Syafei[3]
[1,2,3] Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, FKIP
Universitas Singaperbangsa Karawang
2210631070091@student.unsika.ac.id, citra.resita@fkip.unsika.ac.id,
muhammad.mury@fkip.unsika.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to analyze the relationship between students' participation in Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) and physical fitness and learning motivation among seventh-grade students at SMPI At-Thohariyah Karawang. The study used a quantitative correlational design involving 61 students as respondents. Participation and learning motivation were measured using questionnaires, while physical fitness was measured using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The data were analyzed using descriptive statistics, Shapiro-Wilk normality testing, linearity testing, Spearman rank correlation, and multiple correlation analysis. The findings showed that participation had a positive but non-significant relationship with physical fitness (r = 0.249; p = 0.053). Meanwhile, participation had a positive, strong, and significant relationship with learning motivation (r = 0.742; p < 0.001). Simultaneously, physical fitness and learning motivation showed a strong relationship with participation in SAIH (R = 0.769; R2 = 0.591; p < 0.001). These results indicate that SAIH is more strongly associated with students' psychological readiness and learning motivation than with physical fitness when the frequency and intensity of implementation remain limited. The study recommends improving the frequency, intensity, and pedagogical quality of SAIH implementation to optimize both physical and motivational outcomes.
Keywords: student participation, Senam Anak Indonesia Hebat, physical fitness, learning motivation

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan partisipasi siswa dalam Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) dengan kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa kelas VII SMPI At-Thohariyah Karawang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan melibatkan 61 siswa sebagai responden. Data partisipasi dan motivasi belajar dikumpulkan melalui angket, sedangkan data kebugaran jasmani diperoleh melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, uji linearitas, korelasi Spearman rank, dan korelasi ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi memiliki hubungan positif tetapi tidak signifikan dengan kebugaran jasmani (r = 0,249; p = 0,053). Sebaliknya, partisipasi memiliki hubungan positif, kuat, dan signifikan dengan motivasi belajar (r = 0,742; p < 0,001). Secara simultan, kebugaran jasmani dan motivasi belajar memiliki hubungan kuat dengan partisipasi siswa dalam SAIH (R = 0,769; R2 = 0,591; p < 0,001). Temuan ini menunjukkan bahwa SAIH lebih kuat berkaitan

dengan kesiapan psikologis dan motivasi belajar siswa daripada kebugaran jasmani ketika frekuensi dan intensitas pelaksanaannya masih terbatas.

Kata Kunci: partisipasi siswa, Senam Anak Indonesia Hebat, kebugaran jasmani, motivasi belajar

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam sistem pendidikan karena tidak hanya mengembangkan keterampilan gerak, tetapi juga membentuk kebiasaan hidup aktif, sehat, disiplin, dan bertanggung jawab. Pembelajaran pendidikan jasmani menempatkan tubuh sebagai medium belajar sehingga siswa memperoleh pengalaman langsung melalui aktivitas fisik yang terstruktur. Dalam konteks sekolah menengah pertama, pendidikan jasmani menjadi semakin relevan karena siswa berada pada masa remaja awal yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang cepat. Oleh sebab itu, sekolah perlu menghadirkan aktivitas fisik yang menarik, mudah diikuti, dan konsisten agar siswa memiliki ruang untuk bergerak secara sehat (Arifya et al., 2025).

Kebugaran jasmani menjadi salah satu indikator penting keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani. Kebugaran jasmani menggambarkan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas berikutnya. Kondisi fisik yang bugar mendukung kerja sistem jantung, paru-paru, otot, serta koordinasi tubuh. Pada siswa, kebugaran jasmani berkaitan dengan kemampuan mengikuti pembelajaran praktik, kesiapan menerima instruksi, dan daya tahan dalam menjalani kegiatan sekolah. Karena itu, peningkatan kebugaran jasmani perlu menjadi perhatian guru PJOK dan pihak sekolah (Allsabah et al., 2023; Hidayat et al., 2025).

Dalam praktik pembelajaran, kebugaran jasmani tidak berdiri sendiri. Kondisi fisik siswa dapat berhubungan dengan kualitas konsentrasi, kesiapan belajar, dan partisipasi dalam kegiatan sekolah. Siswa yang memiliki kebugaran baik cenderung lebih aktif, tidak cepat lelah, dan lebih mampu mempertahankan fokus ketika mengikuti proses pembelajaran. Sebaliknya, siswa dengan kebugaran rendah sering menunjukkan tanda

kelelahan, kurang bersemangat, atau tidak optimal dalam melakukan aktivitas fisik. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani menjadi fondasi penting bagi keberhasilan pembelajaran, terutama pembelajaran yang menuntut aktivitas gerak.

Selain aspek fisik, motivasi belajar juga menentukan keberhasilan proses pembelajaran. Motivasi belajar berperan sebagai dorongan internal dan eksternal yang menggerakkan siswa untuk mengikuti pembelajaran, mempertahankan usaha, dan mencapai tujuan belajar. Dalam pendidikan jasmani, motivasi belajar tampak dari perhatian siswa terhadap instruksi guru, ketekunan mengikuti kegiatan, antusiasme mencoba gerakan, keaktifan dalam aktivitas, serta tanggung jawab menyelesaikan tugas belajar. Jika motivasi belajar tinggi, siswa cenderung mengikuti pembelajaran dengan lebih sungguh-sungguh dan menikmati proses gerak yang dilakukan.

Masalah yang sering muncul di sekolah adalah menurunnya aktivitas fisik siswa akibat perubahan pola hidup. Penggunaan gawai, aktivitas duduk yang panjang, kurangnya permainan luar ruang, dan terbatasnya kegiatan fisik terstruktur dapat menurunkan intensitas gerak siswa. Kondisi sedentari tidak hanya berdampak pada kebugaran jasmani, tetapi juga dapat memengaruhi aspek psikologis seperti kepercayaan diri, suasana hati, dan motivasi belajar. Karena itu, sekolah membutuhkan strategi aktivitas fisik yang sederhana, teratur, dan menyenangkan untuk mendorong siswa bergerak secara aktif.

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang relevan adalah kegiatan senam (Mulyana et al., 2024). Senam memiliki karakteristik gerakan yang sistematis, berirama, mudah dimodifikasi, dan dapat dilakukan secara bersama-sama. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, senam dapat meningkatkan koordinasi, kelenturan, keseimbangan, daya tahan, dan kontrol tubuh. Senam juga memberikan pengalaman sosial karena siswa bergerak dalam kelompok, mengikuti irama, mematuhi aturan, dan menyesuaikan diri dengan instruksi guru. Dengan demikian, senam tidak hanya mendukung aspek fisik, tetapi juga memberi peluang bagi penguatan aspek psikologis dan sosial siswa.

Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) merupakan salah satu aktivitas senam yang dirancang dengan gerakan sederhana, sistematis, dan sesuai untuk siswa sekolah. SAIH biasanya terdiri dari tahap pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan (Hidayat et al., 2025). Gerakannya disusun agar mudah diikuti, berirama, dan menyenangkan sehingga dapat menarik minat siswa. Program seperti ini potensial digunakan sebagai pembiasaan aktivitas fisik di sekolah karena tidak membutuhkan peralatan rumit, dapat dilakukan secara massal, dan mudah diintegrasikan dalam kegiatan sebelum pembelajaran atau dalam mata pelajaran PJOK.

Efektivitas SAIH sangat dipengaruhi oleh partisipasi siswa. Partisipasi tidak hanya berarti kehadiran saat kegiatan berlangsung, tetapi juga mencakup keaktifan mengikuti gerakan, perhatian terhadap instruksi, kedisiplinan, antusiasme, konsistensi, dan keberanian mencoba. Siswa yang hadir tetapi pasif belum tentu memperoleh manfaat yang sama dengan siswa yang aktif bergerak dan mengikuti kegiatan dengan sungguh-sungguh. Oleh karena itu, partisipasi menjadi variabel penting untuk memahami hubungan antara pelaksanaan SAIH dengan kebugaran jasmani maupun motivasi belajar (Ladipin et al., 2025; Miao et al., 2024).

Hasil observasi awal dan wawancara dengan guru pendidikan jasmani di SMPI At-Thohariyah Karawang menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas VII masih bervariasi dan cenderung belum optimal. Pada kegiatan lari 12 menit, sebagian siswa hanya mampu menempuh sekitar dua sampai empat putaran dan menunjukkan tanda kelelahan. Pada komponen kekuatan otot, hasil sit-up dan push-up juga menunjukkan capaian yang belum merata. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa perlu ditingkatkan melalui kegiatan fisik yang lebih terprogram dan berkelanjutan.

Guru juga menemukan adanya variasi partisipasi siswa dalam kegiatan senam (Mulyana et al., 2024). Sebagian siswa mengikuti kegiatan dengan penuh semangat dan konsisten, sedangkan sebagian lainnya tampak pasif, kurang percaya diri, atau tidak mengikuti gerakan secara maksimal. Variasi ini penting

diteliti karena dapat menjelaskan mengapa program senam yang sama belum tentu menghasilkan dampak yang sama bagi semua siswa. Jika partisipasi berbeda, manfaat terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar juga berpotensi berbeda.

Penelitian terdahulu telah banyak membahas hubungan aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan pembelajaran. Namun, kajian yang secara spesifik menghubungkan partisipasi siswa dalam Senam Anak Indonesia Hebat dengan kebugaran jasmani dan motivasi belajar masih terbatas. Beberapa penelitian terbaru mengenai SAIH lebih banyak menyoroti persepsi siswa, minat berolahraga, atau kebiasaan senam secara umum. Dengan demikian, penelitian ini memiliki posisi penting untuk memberikan bukti empiris mengenai keterkaitan partisipasi SAIH dengan dua aspek utama, yaitu kebugaran jasmani sebagai aspek fisik dan motivasi belajar sebagai aspek psikologis.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan partisipasi siswa dalam Senam Anak Indonesia Hebat dengan kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa kelas VII SMPI At-Thohariyah Karawang. Secara khusus, penelitian ini menguji hubungan partisipasi dengan kebugaran jasmani, hubungan partisipasi dengan motivasi belajar, serta hubungan ganda kebugaran jasmani dan motivasi belajar dengan partisipasi siswa. Hasil penelitian diharapkan memberi dasar bagi guru dan sekolah dalam mengembangkan program aktivitas fisik yang lebih efektif, terukur, dan berbasis kebutuhan siswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain korelasional dipilih karena penelitian bertujuan mengetahui hubungan antara variabel tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap subjek. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah partisipasi siswa dalam Senam Anak Indonesia Hebat, sedangkan variabel terikat yang dianalisis adalah kebugaran jasmani dan motivasi belajar. Pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti mengolah data berbentuk angka secara objektif melalui prosedur statistik (Creswell & Creswell, 2023).

Penelitian dilaksanakan di SMPI At-Thohariyah Karawang dengan subjek siswa kelas VII tahun ajaran 2025/2026. Populasi awal penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas VII, yaitu kelas VII A dan VII B. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh karena jumlah populasi masih memungkinkan untuk diteliti secara keseluruhan. Pada tahap analisis, data yang lengkap dan layak diolah berjumlah 61 responden. Penggunaan sampling jenuh bertujuan memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai kondisi siswa kelas VII.

Instrumen penelitian disesuaikan dengan masing-masing variabel. Partisipasi siswa diukur menggunakan angket skala Likert yang memuat aspek kehadiran, keaktifan, perhatian, kedisiplinan, dan antusiasme. Setiap butir pernyataan menyediakan lima pilihan respons, yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Skor angket digunakan untuk menggambarkan tingkat partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan SAIH.

Kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Komponen tes yang digunakan mencakup kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak otot, serta daya tahan jantung-paru. Hasil tes dikonversi sesuai norma penilaian TKJI sehingga setiap siswa memperoleh skor kebugaran jasmani. Instrumen ini digunakan karena TKJI merupakan alat ukur kebugaran yang umum digunakan dalam konteks pendidikan jasmani di Indonesia.

Motivasi belajar diukur menggunakan angket skala Likert yang memuat indikator ketekunan, minat, perhatian, kemandirian, dan dorongan berprestasi. Indikator tersebut menggambarkan dorongan siswa untuk mengikuti pembelajaran, memperhatikan instruksi, berusaha menyelesaikan aktivitas, dan menunjukkan sikap positif terhadap proses belajar. Data motivasi belajar dianalisis untuk mengetahui keterkaitannya dengan partisipasi siswa dalam kegiatan senam (Mulyana et al., 2024).

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, peneliti melakukan koordinasi dengan sekolah dan guru PJOK. Kedua, peneliti menjelaskan tujuan kegiatan kepada siswa dan memastikan siswa memahami cara mengisi angket. Ketiga, peneliti

mengumpulkan data partisipasi dan motivasi belajar melalui angket. Keempat, peneliti melaksanakan pengukuran kebugaran jasmani melalui TKJI dengan memperhatikan keselamatan, kesiapan fisik siswa, dan ketertiban pelaksanaan tes.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai rata-rata, median, simpangan baku, nilai minimum, dan nilai maksimum setiap variabel. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 100. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antarvariabel membentuk pola linear.

Pengujian hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan korelasi Spearman rank karena salah satu data, yaitu kebugaran jasmani, tidak berdistribusi normal. Spearman rank digunakan untuk mengetahui arah, kekuatan, dan signifikansi hubungan antara partisipasi dengan kebugaran jasmani serta partisipasi dengan motivasi belajar. Selanjutnya, korelasi ganda digunakan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dan motivasi belajar secara simultan dengan partisipasi siswa. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05 (Fernandes & Akhrani, 2022).

Tabel 1 Rancangan Variabel Penelitian

Variabel	Indikator	Instrumen
Partisipasi SAIH	Kehadiran, keaktifan, perhatian, kedisiplinan, antusiasme	Angket
Kebugaran jasmani	Kecepatan, kekuatan, daya tahan, daya ledak, daya tahan jantung-paru	TKJI
Motivasi belajar	Ketekunan, minat, perhatian, kemandirian, dorongan berprestasi	Angket

Instrumen partisipasi dan motivasi belajar disusun dalam bentuk pernyataan skala Likert. Instrumen kebugaran jasmani menggunakan tes kinerja sehingga siswa tidak hanya dinilai berdasarkan persepsi, tetapi juga berdasarkan capaian fisik. Kombinasi angket dan tes dipilih agar data penelitian dapat menggambarkan aspek psikologis dan fisik secara lebih seimbang.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 61 responden yang berasal dari siswa kelas VII SMPI At-Thohariyah

Karawang. Tiga variabel yang dianalisis adalah partisipasi siswa dalam Senam Anak Indonesia Hebat, kebugaran jasmani berdasarkan TKJI, dan motivasi belajar. Data partisipasi dan motivasi diperoleh melalui angket, sedangkan data kebugaran jasmani diperoleh melalui tes fisik. Hasil deskriptif memberikan gambaran awal mengenai kecenderungan skor setiap variabel sebelum dilakukan pengujian hubungan.

Hasil deskriptif menunjukkan bahwa skor partisipasi siswa memiliki nilai rata-rata 97,49 dengan simpangan baku 8,67. Nilai minimum sebesar 78,00 dan maksimum 114,00 menunjukkan adanya variasi partisipasi antarresponden. Variasi ini mengindikasikan bahwa tidak semua siswa memiliki tingkat keterlibatan yang sama dalam kegiatan SAIH. Sebagian siswa tampak aktif, antusias, dan konsisten, sedangkan sebagian lainnya masih memerlukan dorongan agar mengikuti kegiatan secara maksimal.

Skor kebugaran jasmani yang diperoleh melalui TKJI menunjukkan nilai rata-rata 14,08 dengan simpangan baku 1,67. Nilai minimum sebesar 11,00 dan maksimum 18,00 menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada dalam rentang yang relatif tidak terlalu jauh. Simpangan baku yang lebih kecil dibandingkan variabel lain mengindikasikan bahwa skor kebugaran jasmani siswa cukup homogen. Namun, rata-rata tersebut juga menunjukkan bahwa kebugaran siswa masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang lebih terarah.

Skor motivasi belajar menunjukkan nilai rata-rata 94,54 dengan simpangan baku 7,90. Nilai minimum sebesar 75,00 dan maksimum 109,00 menunjukkan adanya variasi motivasi belajar siswa. Secara umum, skor ini menggambarkan bahwa motivasi belajar siswa cukup baik, tetapi belum merata. Beberapa siswa menunjukkan motivasi tinggi dalam mengikuti pembelajaran, sedangkan siswa lain masih perlu penguatan melalui kegiatan yang lebih menarik, menyenangkan, dan memberi pengalaman keberhasilan.

Tabel 2 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	SD	Rentang
Partisipasi	61	97,49	8,67	78-114
TKJI	61	14,08	1,67	11-18
Motivasi	61	94,54	7,90	75-109

Uji normalitas menunjukkan bahwa partisipasi dan motivasi belajar

memiliki nilai signifikansi Shapiro-Wilk lebih besar dari 0,05, sehingga kedua variabel tersebut berdistribusi normal. Sebaliknya, variabel TKJI memiliki nilai signifikansi 0,001 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga data kebugaran jasmani tidak berdistribusi normal. Kondisi ini menjadi dasar pemilihan uji Spearman rank sebagai analisis korelasi karena uji tersebut lebih tepat digunakan ketika data tidak sepenuhnya memenuhi asumsi normalitas.

Uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan partisipasi dengan motivasi belajar memenuhi asumsi linearitas karena nilai signifikansi linearity sebesar 0,000 dan deviation from linearity sebesar 0,962. Hubungan partisipasi dengan TKJI juga memenuhi asumsi linearitas karena nilai signifikansi linearity sebesar 0,036 dan deviation from linearity sebesar 0,533. Hasil ini menunjukkan bahwa pola hubungan antarvariabel layak dianalisis lebih lanjut menggunakan analisis korelasi.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Stat.	df	Sig.	Ket.
Partisipasi	0,971	61	0,165	Normal
Motivasi	0,978	61	0,322	Normal
TKJI	0,928	61	0,001	Tdk normal

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa hubungan antara partisipasi siswa dalam SAIH dengan kebugaran jasmani memiliki koefisien korelasi sebesar 0,249 dengan nilai signifikansi 0,053. Nilai koefisien tersebut berada pada kategori rendah dan arah hubungan positif. Namun, nilai signifikansi berada sedikit di atas batas 0,05 sehingga hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Artinya, data penelitian belum cukup kuat untuk menyatakan bahwa partisipasi SAIH berhubungan signifikan dengan kebugaran jasmani siswa.

Hasil tersebut dapat dipahami karena kebugaran jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti frekuensi latihan, intensitas aktivitas, durasi gerak, pola makan, kondisi kesehatan, kebiasaan olahraga di luar sekolah, dan waktu istirahat. SAIH yang dilakukan dengan frekuensi atau intensitas terbatas mungkin belum memberikan stimulus fisik yang cukup untuk menghasilkan perubahan kebugaran jasmani yang kuat. Aktivitas senam dapat menjadi awal pembiasaan bergerak, tetapi peningkatan kebugaran biasanya membutuhkan latihan yang lebih

terprogram, progresif, dan berkelanjutan.

Meskipun tidak signifikan, arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa siswa yang lebih aktif berpartisipasi cenderung memiliki skor kebugaran yang lebih baik. Temuan ini tetap penting karena memberi indikasi bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik memiliki potensi mendukung kebugaran, terutama jika program dilaksanakan secara lebih rutin. Guru PJOK dapat memanfaatkan hasil ini untuk mengevaluasi pelaksanaan SAIH, misalnya dengan menambah frekuensi kegiatan, meningkatkan kualitas gerakan, atau mengombinasikan SAIH dengan latihan daya tahan dan kekuatan yang sesuai usia siswa.

Temuan ini sejalan dengan konsep kebugaran jasmani yang menempatkan aktivitas fisik sebagai salah satu faktor pembentuk kebugaran (Allsabah et al., 2023; Hidayat et al., 2025). Namun, aktivitas fisik yang berdampak kuat terhadap kebugaran harus memenuhi prinsip latihan, yaitu dilakukan secara cukup sering, cukup lama, dan cukup intens. Jika senam hanya dilakukan sebagai kegiatan singkat tanpa pengaturan intensitas, manfaatnya terhadap kebugaran dapat lebih terbatas. Karena itu, SAIH perlu diposisikan bukan hanya sebagai kegiatan seremonial, tetapi sebagai bagian dari program pembiasaan aktivitas fisik sekolah.

Tabel 4 Hasil Korelasi Spearman Rank

Variabel	r	Sig.	Ket.
Partisipasi-TKJI	0,249	0,053	Tdk sig.
Partisipasi-Motivasi	0,742	<0,001	Sig.
Motivasi-TKJI	0,266	0,038	Sig.

Berbeda dengan hasil pada kebugaran jasmani, hubungan partisipasi siswa dalam SAIH dengan motivasi belajar menunjukkan hasil yang kuat dan signifikan. Koefisien korelasi sebesar 0,742 dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001 menunjukkan bahwa semakin aktif siswa mengikuti SAIH, semakin tinggi motivasi belajar yang dimiliki. Hasil ini menguatkan asumsi bahwa kegiatan fisik yang menyenangkan dapat membangun suasana psikologis positif sebelum atau selama proses belajar.

SAIH memiliki karakteristik gerakan yang berirama, sederhana, dan dilakukan bersama-sama. Karakteristik ini dapat menciptakan rasa senang, kebersamaan, dan

energi positif pada siswa. Ketika siswa merasa senang dan berhasil mengikuti gerakan, rasa percaya diri mereka meningkat. Keberhasilan sederhana dalam aktivitas fisik dapat memunculkan pengalaman positif yang kemudian terbawa ke proses belajar. Dengan demikian, SAIH tidak hanya menjadi aktivitas tubuh, tetapi juga menjadi media pembentukan suasana belajar yang lebih siap dan antusias.

Hubungan kuat antara partisipasi dan motivasi belajar juga dapat dijelaskan melalui aspek sosial. Senam dilakukan secara bersama sehingga siswa mengalami interaksi, ritme kelompok, dan dukungan teman sebaya. Siswa yang awalnya kurang percaya diri dapat terdorong mengikuti gerakan karena melihat teman lain bergerak. Ketika kegiatan berlangsung menyenangkan dan tidak menekan, siswa cenderung lebih terbuka untuk berpartisipasi. Kondisi ini dapat memperkuat motivasi intrinsik dan menumbuhkan sikap positif terhadap pembelajaran.

Dalam perspektif pendidikan jasmani, motivasi belajar tidak hanya dipengaruhi materi yang diajarkan, tetapi juga pengalaman emosional siswa saat mengikuti pembelajaran. Siswa yang merasa aktivitas PJOK menarik akan menunjukkan perhatian, ketekunan, dan keterlibatan yang lebih baik. Oleh karena itu, guru perlu merancang pembelajaran yang memberi pengalaman keberhasilan, tidak mempermalukan siswa yang kurang mampu, serta memberi ruang bagi semua siswa untuk bergerak sesuai kemampuan. SAIH dapat menjadi salah satu pilihan karena gerakannya relatif mudah diikuti (Hidayat et al., 2025; Mulyana et al., 2024).

Hasil korelasi ganda menunjukkan nilai R sebesar 0,769 dengan R square sebesar 0,591 dan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Artinya, kebugaran jasmani dan motivasi belajar secara bersama-sama memiliki hubungan yang kuat dan signifikan dengan partisipasi siswa dalam SAIH. Nilai koefisien determinasi 59,1% menunjukkan bahwa kombinasi kebugaran dan motivasi memiliki kontribusi hubungan yang cukup besar terhadap variasi partisipasi siswa. Sementara itu, 40,9% sisanya dapat berkaitan dengan faktor lain yang tidak diteliti.

Tabel 5 Hasil Korelasi Ganda

R	R2	Adj. R2	KD
0,769	0,591	0,577	59,1%

Faktor lain yang mungkin memengaruhi partisipasi siswa meliputi dukungan teman sebaya, gaya mengajar guru, ketersediaan fasilitas, waktu pelaksanaan senam, kondisi cuaca, status gizi, kebiasaan aktivitas fisik di rumah, serta persepsi siswa terhadap kegiatan senam (Mulyana et al., 2024). Misalnya, siswa yang menyukai musik dan gerakan kelompok mungkin lebih mudah antusias mengikuti SAIH. Sebaliknya, siswa yang kurang percaya diri atau memiliki pengalaman negatif dalam aktivitas fisik mungkin lebih pasif meskipun kegiatan dilakukan secara rutin.

Temuan simultan ini menegaskan bahwa partisipasi siswa merupakan konstruk yang tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik. Siswa yang bugar belum tentu aktif jika tidak memiliki motivasi, sedangkan siswa yang termotivasi dapat lebih berani bergerak meskipun kebugarannya belum optimal. Karena itu, program aktivitas fisik sekolah perlu memperhatikan keseimbangan antara tuntutan fisik dan dukungan psikologis. Guru perlu menciptakan kegiatan yang menantang, tetapi tetap aman, menyenangkan, dan memberi kesempatan semua siswa untuk berhasil.

Jika sekolah ingin menjadikan SAIH sebagai strategi peningkatan kebugaran, maka pelaksanaannya perlu diperkuat. Peningkatan dapat dilakukan melalui penambahan frekuensi dari satu kali menjadi dua sampai tiga kali per minggu, pengaturan durasi yang memadai, variasi gerakan, serta penguatan intensitas secara bertahap. Guru juga dapat menambahkan latihan pendukung seperti lari ringan, permainan kebugaran, latihan kekuatan sederhana, dan peregangan agar komponen kebugaran siswa berkembang lebih menyeluruh.

Jika sekolah ingin menggunakan SAIH untuk meningkatkan motivasi belajar, kegiatan ini perlu dikemas secara konsisten sebagai aktivitas pembuka yang menyenangkan. Musik, formasi kelompok, penghargaan sederhana, dan peran siswa sebagai pemimpin gerakan dapat meningkatkan rasa memiliki terhadap kegiatan. Guru juga dapat memberi refleksi singkat setelah senam, misalnya mengajak siswa menyadari bahwa tubuh yang aktif membantu pikiran lebih siap belajar. Pendekatan seperti ini membuat

siswa memahami makna kegiatan, bukan sekadar mengikuti gerakan.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi guru PJOK. Guru perlu memantau partisipasi siswa secara lebih komprehensif, bukan hanya berdasarkan kehadiran. Keaktifan, perhatian, kedisiplinan, dan antusiasme perlu diamati karena indikator tersebut memperlihatkan kualitas keterlibatan siswa. Ketika terdapat siswa yang pasif, guru dapat memberi pendampingan, memilih gerakan yang lebih mudah, atau menempatkan siswa dalam kelompok yang suportif agar mereka berani ikut aktif.

Bagi sekolah, hasil penelitian menunjukkan bahwa program senam rutin memiliki nilai strategis. Meskipun hubungan dengan kebugaran jasmani belum signifikan, hubungan dengan motivasi belajar terbukti kuat. Ini berarti SAIH dapat dipertahankan sebagai program pembiasaan positif yang mendukung iklim sekolah. Namun, sekolah perlu mengevaluasi tujuan program. Jika tujuan utama adalah kebugaran, maka intensitas latihan harus ditingkatkan. Jika tujuan utama adalah membangun kesiapan belajar, maka unsur kesenangan, kebersamaan, dan konsistensi perlu dipertahankan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa evaluasi program aktivitas fisik perlu dilakukan dengan data. Tanpa pengukuran, sekolah sulit mengetahui apakah kegiatan senam hanya berjalan sebagai rutinitas atau benar-benar memberi dampak. Melalui data partisipasi, TKJI, dan motivasi belajar, guru dapat melihat aspek mana yang sudah berkembang dan aspek mana yang perlu diperbaiki. Pendekatan berbasis data membantu sekolah membuat keputusan yang lebih tepat dalam merancang program kesehatan dan pembelajaran.

Keterbatasan penelitian perlu diperhatikan. Jumlah responden sebanyak 61 siswa berasal dari satu sekolah sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian ini juga menggunakan angket untuk mengukur partisipasi dan motivasi belajar sehingga masih mungkin terjadi bias jawaban. Selain itu, desain korelasional tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Penelitian lanjutan dapat menggunakan desain eksperimen, memperluas sampel, mengontrol intensitas senam, dan menambahkan

variabel status gizi atau aktivitas fisik di luar sekolah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi siswa dalam SAIH memiliki hubungan yang berbeda terhadap dua aspek yang diteliti. Hubungan dengan kebugaran jasmani bersifat positif tetapi belum signifikan, sedangkan hubungan dengan motivasi belajar bersifat positif, kuat, dan signifikan. Temuan ini menempatkan SAIH sebagai aktivitas yang memiliki potensi besar untuk membangun suasana belajar positif, sekaligus tetap dapat diarahkan untuk meningkatkan kebugaran jika pelaksanaannya dibuat lebih intensif dan terprogram.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara partisipasi siswa dalam Senam Anak Indonesia Hebat dengan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPI At-Thohariyah Karawang. Meskipun arah hubungan bernilai positif, kekuatan korelasi berada pada kategori rendah dengan nilai r = 0,249 dan p = 0,053. Temuan ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam SAIH belum cukup kuat berhubungan dengan kebugaran jasmani ketika frekuensi, durasi, dan intensitas pelaksanaan belum dioptimalkan.

Terdapat hubungan positif, kuat, dan signifikan antara partisipasi siswa dalam Senam Anak Indonesia Hebat dengan motivasi belajar siswa kelas VII. Nilai korelasi sebesar r = 0,742 dengan p < 0,001 menunjukkan bahwa siswa yang lebih aktif berpartisipasi dalam SAIH cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi. Kegiatan senam yang menyenangkan, berirama, dan dilakukan bersama-sama dapat menciptakan suasana psikologis yang positif bagi siswa.

Secara simultan, kebugaran jasmani dan motivasi belajar memiliki hubungan yang kuat dan signifikan dengan partisipasi siswa dalam SAIH. Nilai R = 0,769 dan R2 = 0,591 menunjukkan bahwa kombinasi kedua variabel tersebut memiliki kontribusi hubungan sebesar 59,1% terhadap partisipasi siswa. Hasil ini menegaskan bahwa partisipasi siswa dalam aktivitas fisik dipengaruhi oleh kesiapan fisik dan dorongan psikologis secara bersama-sama.

Penelitian ini merekomendasikan agar sekolah dan guru PJOK

mempertahankan pelaksanaan SAIH sebagai kegiatan pembiasaan yang mendukung motivasi belajar, sekaligus meningkatkan frekuensi dan intensitas gerakan jika ingin memperoleh dampak kebugaran yang lebih nyata. Peneliti selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas, menggunakan desain eksperimen, serta menambahkan variabel lain seperti status gizi, dukungan sosial, aktivitas fisik di luar sekolah, dan kualitas fasilitas olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Allsabah, M. A. H., Putra, R. P., & Sugito. (2023). Body mass index and physical fitness level of elementary school students. Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education, 4(3), 215-229. https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4(3).13775

Arifya, H., Saragih, S. B., Khairunnisa, N., Suyono, S., & Alwi, Y. (2025). Peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan kesehatan dan keterampilan siswa. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 11(8A), 78-86.

Cakrawati, D. K., Pambudi, A. F., Utomo, S., & Kusumawardhana, B. (2023). Implementasi aktivitas fisik di taman kanak-kanak Kabupaten Cilacap. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 19(2). https://doi.org/10.21831/jpji.v19i2.72593

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (6th ed.). Sage Publications.

Fernandes, A. A. R., & Akhrani, L. A. (2022). Rancangan pengukuran variabel: Angket dan kuesioner (pemanfaatan R). Universitas Brawijaya Press.

Hibatulloh, H. M. (2024). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kemampuan belajar siswa. Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan, 4(2), 18.

Hidayat, M., Prastiwi, B. K., & Wibisana, M. I. N. (2025). Analisis kebiasaan Senam Anak Indonesia Hebat terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di SMPN 9 Semarang. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga), 10(2), 262-268. https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i2.5569

Ladipin, L., Reviza, L., Handayani, F., & Nadeak, R. M. (2025). The influence of the Anak Indonesia Hebat physical fitness gymnastics on increasing the interest of grade VII students in participating in morning gymnastics activities at SMP Negeri 1 Lawe Sigala-gala. Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 5(2), 1863-1868. https://doi.org/10.56832/edu.v5i2.1642

Miao, M., Chai, H., Xue, R., & Wang, Q. (2024). Effects of perceived variety-support on middle school students' learning engagement in physical education: The mediating role of motivation. Frontiers in Psychology, 15, 1459362. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1459362

Mulyana, A., Sunengsih, D., & Alfiani, D. (2024). Implementasi kegiatan fisik pada kegiatan senam untuk

menstimulasi perkembangan fisik pada anak sekolah dasar. Bhinneka: Jurnal Bintang Pendidikan dan Bahasa, 2(3). https://doi.org/10.59024/bhinneka.v2i3.859