

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

(Skripsi)

Oleh

LYDIA ANJANI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

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

OLEH

LYDIA ANJANI

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 63 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.

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF THE SENAM ANAK INDONESIA HEBAT PROGRAM AT SMP NEGERI 2 RAWAJITU SELATAN

By

LYDIA ANJANI

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.*

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

Oleh

LYDIA ANJANI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

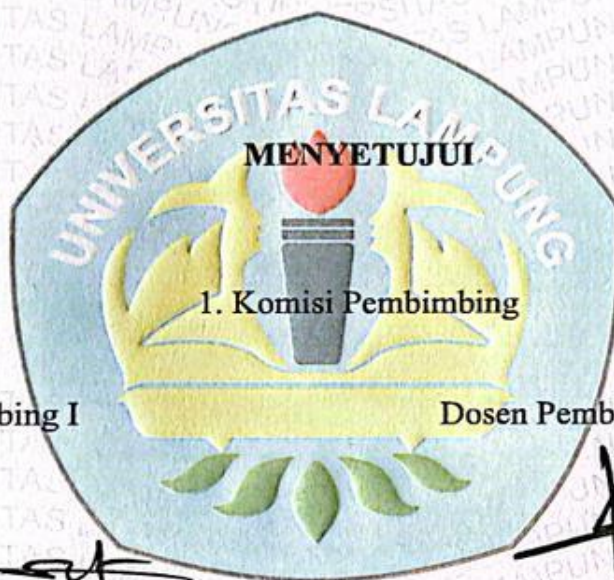
Judul Skripsi : **IMPLEMENTASI PROGRAM SENAM ANAK
INDONESIA HEBAT PADA SISWA SMP
NEGERI 2 RAWAJITU SELATAN**

Nama Mahasiswa : **Lydia Anjani**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2213051038**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Lungit Wicaksono, M. Pd.
NIP 19830308 201504 1 002

Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd.
NIP 199306072025061004

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

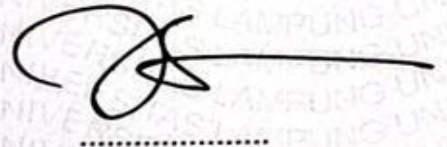
Ketua : Lungit Wicaksono, M.Pd.



Sekretaris : Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd.



Penguji Utama : Joan Siswoyo, M.Pd.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.

NIP.19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 16 Desember 2025

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lydia Anjani

NPM : 2213051038

Tempat tanggal lahir : Bandar Lampung, 01 Januari 2004

Alamat : Jl. Melati LK 01 RT/RW 007 kelurahan Labuhan Dalam,
Kecamatan Tanjung Senang Kota Bandar Lampung Provinsi
Lampung Kode Pos 35421

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **"IMPLEMENTASI PROGRAM SENAM ANAK INDONESIA HEBAT PADA SISWA SMP NEGERI 2 RAWAJITU SELATAN"** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 16 Desember 2025

Yang membuat pernyataan



Lydia Anjani

NPM 2213051038

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Lydia Anjani, Penulis lahir di Bandar Lampung, 01 Januari 2004. Sebagai anak pertama dari empat bersaudara, Penulis lahir dari pasangan Bapak Alfian Yusuf dan Ibu Eka Riyana, Riwayat Pendidikan yang ditempuh adalah Taman Kanak-kanak (TK) Amarta Tani, Bandar Lampung selesai pada tahun 2010, Sekolah dasar (SD) Negeri 01 Labuhan Dalam, Kecamatan Tanjung

Seneng, Kota Bandar Lampung selesai pada tahun 2016, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 20 Bandar Lampung selesai pada tahun 2019, dan Sekolah Menengah Akhir (SMA) Negeri 13 Bandar Lampung selesai pada tahun 2022. Pada tahun 2022 Penulis terdaftar terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Pada Tahun 2025 semester genap, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Bumi Ratu, Kecamatan Rawajitu Selatan, Kabupaten Tulang Bawang dan Melakukan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan Kabupaten Tulang Bawang selama 40 hari. Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

“ Apapun yang kita pilih pasti ada resikonya, bahkan disaat kita tidak memilih pun, juga ada resikonya ”

(Lydia Anjani)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Ku persembahkan karya sederhanaaku kepada :

Skripsi ini saya persembahkan untuk Orang Tua saya tercinta, Ayah Alfian Yusuf dan mamak Eka Riyana, yang selalu memberikan dukungan, semangat, perhatian, kasih sayang, rasa cinta dan yang selalu mendoakan saya tanpa henti. Terima kasih selalu mengusahakan apapun yang terbaik untuk anak Perempuan pertamanya, yang selalu berdoa agar anak pertamanya dapat menyelesaikan Pendidikan dan mendapatkan gelar sarjana. Orang tua saya memang bukan orang tua yang memiliki Pendidikan yang tinggi, namun orang tua saya dapat mengusahakan dan memberikan saya Pendidikan yang tinggi. Berkali – kali saya selalu bersyukur atas segala hal yang kedua orang tua saya berikan kepada saya, atas Pendidikan yang cukup, atas tempat berteduh yang layak, atas Pundak dan pelukan yang begitu hangat, atas segala kecukupan yang tak pernah terasa kekurangan, terima kasih untuk ayah dan mamak sudah berjuang sampai saat ini untuk anak Perempuan pertamanya”

“ Terima Kasih kepada adik – adik saya, Bung Andi, Ayeng Paris, Adek Veli yang selalu ada menemani dan menghibur saya disaat saya di rumah, semoga kalian dapat menempuh pendidikan yang tinggi dan menjadi orang yang sukses serta dapat membanggakan kedua orang tua.”

“ untuk diri saya sendiri Lydia Anjani, terima kasih telah berusaha menyelesaikan apa yang sudah di mulai. Atas segala kerja keras, semangat, sehingga mampu melangkah sejauh ini, saya bangga terhadap diri saya sendiri kedepannya untuk raga yang kuat, hati yang selalu tegar, mari bekerjasama untuk lebih berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik lagi.”

Serta

Almamter Tercinta Universitas Lampung

SANWANCANA

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji Syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, Karena atas Rahmat serta hidayahnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Implementasi Program senam AnakIndonesia Hebat pada siswa SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini telah banyak melibatkan pihak yang tentunya sepenuh hati meluangkan waktu dengan Ikhlas memberikan informasi yang dibutuhkan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Lungit Wicaksono, M. Pd. selaku pembimbing utama, Bapak Dr. Riyan Jaya Sumantri, M. Pd. selaku pembimbing kedua, dan Bapak Joan Siswoyo, M.Pd. selaku pembahas, yang telah memberikan masukan, kritikan serta saran, pengarahan dan kepercayaan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M, selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Kependidikan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Joan Siswoyo, M.Pd, Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Lungit Wicaksono, M.Pd,Pembimbing Pertama yang telah memberikan bimbingan, arahan, waktu, yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.

6. pengarahan serta motivasi kepada penulis.
7. Dr. Riyan Jaya Sumantri, M. Pd, selaku Pembimbing Kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang telah saya buat.
8. Joan Siswoyo, M.Pd, selaku Pembahas yang telah memberikan kritikan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini
9. Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
10. Kedua orang tua saya Bapak AlfianYusuf dan Ibu Eka Riyana yang selalu mendukung dan mendoakan saya tanpa henti terimakasih selalu mengusahakan apapun yang terbaik untuk anak Perempuan peetamanya.
11. Kepada Nenek kesayangan Hj. Wesmaini Judin yang selalu memberikan dukungan, semangat serta mendoakan yang terbaik untuk penulis.
12. Adik – adik saya Efandi Putra, Faris Birlian Putra, Septiana Velizia Putri. Terima kasih telah menemani penulis serta menghibur penulis disaat penulis sedang menyelesaikan tugas akhir.
13. Terima kasih untuk keluarga besar Alm. Abdullah Husin yang mendukung dan memberikan semangat kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dan menjadi cucu pertama yang mendapatkan gelar Sarjana dalam keluarga.
14. Terima kasih kepada keluarga besar Wesmaini Squad atas segala yang diberikan kepada penulis, rasa kekeluargaan, rasa kebersamaan rasa kasih sayang dan cinta, perhatian ,dukungan , serta semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir.
15. Para sahabat yang selalu menemani penulis, Nabila Haniyah, Tiara Nabila Putri, Ernita Rahayu, Fatiha Khairunnisa, Dinda Maharani, Desti Lukman, Jenny Saputri, Fauzan Muhammad Fahlevi terima kasih telah memberikan canda dan tawa, terima kasih selalu menemani penulis dalam proses menyelesaikan tugas akhir.
16. Terima kasih kepada Ariels Swimming yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk bekerja selama masa perkuliahan, sehingga penulis dapat memenuhi kebutuhan pendidikan. Semoga Ariels Swimming semakin sukses.

17. Teman-teman seperjuangan dibangku kuliah seluruh rekan S1 Pendidikan Jasmani Angkatan 2022 yang namanya akan selalu saya ingat. Terimakasih untuk kebersamaan, kenangan indah, keseruan, serta semangatnya selama ini.
18. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dengan tulus dan Ikhlas.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang sudah kalian berikan kepada penulis. Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masi memiliki kekurangan, akan tetapi semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk kita semua. Aamiin.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh..

Bandar Lampung, 16 Desember 2025
Penyusun,

Lydia Anjani
NPM 2213051038

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
I. PENDAHULUAN	12
1.1 Latar Belakang.....	12
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Batasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah Peneliti	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1 Manfaat Teoritis	9
1.6.2 Manfaat Praktis.....	9
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Kajian Teori.....	11
2.1.1 Pengertian <i>Survey</i>	11
2.1.2 Pengertian Implementasi	12
2.1.3 Sejarah Singkat Senam	13
2.1.4 Pengertian Senam Irama.....	13
2.1.5 Pengertian Senam Anak Indonesia Hebat.....	16
2.1.6 Pengertian Sekolah Menengah Pertama (SMP).....	26
2.1.7 Karakteristik anak Sekolah Menengah Pertama (SMP)	27
2.2 Kajian Hasil Penelitian	27
2.3 Kerangka Berfikir	28
2.4 Hipotesis	29
III. METODE PENELITIAN.....	30
3.1 Identifikasi Metode Penelitian.....	30
3.2 Pendekatan dan Teknik Penelitian	41
3.2.1 Pendekatan Penelitian.....	41
3.2.2 Teknik Penelitian	41

3.3	Tempat dan Waktu Penelitian	42
3.4	Populasi dan Sampel.....	42
3.4.1	Populasi	42
3.4.2	Sampel.....	43
3.5	Intrumen Penelitian.....	44
3.5.1	Pengembangan Intrumen	44
3.5.2	Validitas dan Reabilitas Instrumen	46
2.	Reabilitas	47
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	49
3.7	Teknik Analisis Data.....	50
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN	52
4.1	Deskripsi Validasi Instrumen.....	52
4.2	Deskripsi Minat dalam Mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat.....	53
4.3	Pembahasan	65
4.3.1	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.....	65
4.3.2	Motivasi dalam mengikuti kegiatan senam anak indonesia hebat pada siswa-siswi kelas VII,VIII,IX di SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan Tahun Ajaran 2025/2026	67
V.	SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	70
5.1	Simpulan.....	70
5.2	Implikasi	74
5.3	Saran – Saran.....	74
	DAFTAR PUSTAKA	76
	LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel.....	44
2. Skala Likert	45
3. Kisi – Kisi Pertanyaan Angket Minat.....	45
4. Kisi – Kisi Pertanyaan Angket Motivasi	46
5. Kategori Penilaian Rentang Skor	51
6. Hasil Uji Validitas Minat pada senam Anak Indonesia Hebat.....	52
7. Hasil Uji Validitas Motivasi pada Senam Anak Indonesia Hebat.	53
8. Kriteria Acuan Interval kategori data kelas VII.....	54
9. Distribusi Frekuensi Kategori kelas VII.....	54
10. Kriteria Acuan Interval kategori data kelas VIII	56
11. Distribusi Frekuensi Kategori kelas VIII.....	56
12. Kriteria Acuan Interval kategori data kelas IX.....	58
13. Distribusi Frekuensi kelas IX.....	58
14. Kriteria Acuan Interval kategori data kelas VII.....	60
15. Distribusi Frekuensi kelas VII.....	60
16. Kriteria Acuan Interval kategori data kelas VIII	62
17. Distribusi Frekuensi kelas VIII.....	62
18. Kriteria Acuan Interval kategori data kelas IX.....	64
19. Distribusi Frekuensi kelas IX.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Koreo Gerakan Pemanasan Angguk Kepala ke Depan dan ke Belakang	18
2. Koreo Gerakan Pemanasan Tengok Kanan dan Kiri	18
3. Koreo Gerakan Pemanasan Putar Pergelangan Tangan	19
4. Koreo Gerakan Pemanasan Angkat Tangan ke Atas, Buka ke Samping	19
5. Koreo Gerakan Pemanasan Angkat dan Ayun Tangan dan Kaki.....	19
6. Koreo Gerakan Pemanasan Ayun Tangan Sambil Jalan di Tempat.....	20
7. Koreo Gerakan Inti Jalan Ditempat Sambil Berputar	20
8. Koreo Gerakan Inti Tangan dan Kaki Bersilangan Maju Kedepan	20
9. Koreo Gerakan Inti Tangan ke Depan Mengepal	21
10. Koreo Gerakan Inti Tangan ke Dada dan ke Atas	21
11. Koreo Gerakan Inti Langkah Kaki dan Tangan Dientangkan ke Samping	21
12. Koreo Gerakan Inti Langkah Kaki dan Tangan Kedepan	22
13. Koreo Gerakan Inti Lompat dan Tangan Membentuk V	22
14. Koreo Gerakan Inti Kaki Maju Secara Bergantian.....	22
15. Koreo Gerakan Inti Tangan Dikepal dan Dorong ke Depan.....	23
16. Koreo Gerakan Inti Langkah Kecil ke Depan–Belakang.....	23
17. Koreo Gerakan Pendinginan Tarik Napas dan Angkat Tangan ke Atas.....	24
18. Koreo Gerakan Pendinginan Tarik Napas dan Turunkan Tangan ke Samping.....	24
19. Koreo Gerakan Pendinginan Ayunkan Tangan ke Kanan dan ke Kiri	25
20. Koreo Gerakan Pendinginan Kepala Mengikuti Tangan	25
21. Koreo Gerakan Pendinginan Ayun Kedua Tangan ke Kanan dan ke Kiri di Depan Tubuh.....	25
22. Koreo Gerakan Pendinginan Kepala (Menoleh)	26
23. Analisis Deskriptif Minat Senam Anak Indonesia Hebat kelas VII SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan.....	53
24. Diagram Distribusi Frekuensi kelas VII.....	55
25. Analisis Deskriptif Minat Senam Anak Indonesia Hebat kelas VIII SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan.....	55
26. Diagram Distribusi Frekuensi Kelas VIII.....	57

27. Analisis Deskriptif Minat Senam Anak Indonesia Hebat kelas IX SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan	57
28. Diagram Distribusi Frekuensi kelas IX.....	59
29. Analisis Deskriptif Motivasi Senam Anak Indonesia Hebat kelas VII SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan	60
30. Diagram Distribusi Frekuensi kelas VII.....	61
31. Analisis Deskriptif Motivasi Senam Anak Indonesia Hebat kelas VIII SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan	61
32. Diagram Distribusi Frekuensi kelas VIII	63
33. Analisis Deskriptif Motivasi Senam Anak Indonesia Hebat kelas IX SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan	63
34. Diagram Distribusi Frekuensi kelas IX.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi – Kisi Pernyataan Angket Minat.....	79
2. Kisi – kisi pernyataan Motivasi.....	81
3. Instrumen Penelitian.....	82
4. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian	86
5. Tabulasi data minat Senam Anak Indonesia Hebat kelas VII SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan	87
6. Tabulasi data minat Senam Anak Indonesia Hebat kelas VIII SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan	88
7. Tabulasi data minat Senam Anak Indonesia Hebat kelas IX SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan	89
8. Tabulasi data Motivasi Senam Anak Indonesia Hebat kelas VII SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan	90
9. Tabulasi data Motivasi Senam Anak Indonesia Hebat kelas VIII SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan	91
10. Tabulasi data Motivasi Senam Anak Indonesia Hebat kelas IX SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan	92
11. Analisis Deskriptif Minat Senam Anak Indonesia Hebat kelasVII SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan	93
12. Analisis Deskriptif Minat Senam Anak Indonesia Hebat kelasVIII SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan	93
13. Analisis Deskriptif Minat Senam Anak Indonesia Hebat kelas IX SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan	93
14. Analisis Deskriptif Motivasi Senam Anak Indonesia Hebat kelas VII SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan	94
15. Analisis Deskriptif Motivasi Senam Anak Indonesia Hebat kelas VIII SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan	94
16. Analisis Deskriptif Motivasi Senam Anak Indonesia Hebat kelas IX SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan	94
17. Hasil penilaian Rentang Skor Minat.....	95
18. Hasil penilaian Rentang Skor Motivasi	96
19. Data Responden.....	97

20. Surat Izin Penelitian	98
21. Surat Balasan Penelitian.....	99
22. Uji Validator.....	100
23. Dokumentasi Penelitian.....	106

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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.

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang memiliki peran besar dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial. Sejak zaman dahulu, manusia telah melakukan berbagai bentuk aktivitas fisik sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari, baik untuk bertahan hidup maupun untuk hiburan. Seiring perkembangan zaman, olahraga tidak hanya menjadi aktivitas fisik semata, tetapi telah berkembang menjadi bagian dari budaya, pendidikan, hingga industri profesional yang melibatkan berbagai sektor masyarakat.

Secara umum, olahraga berperan dalam meningkatkan kebugaran tubuh, memperkuat daya tahan, serta menjaga keseimbangan emosi dan mental. Lebih dari itu, olahraga juga menjadi sarana untuk menanamkan nilai-nilai positif seperti sportivitas, disiplin, kerja sama tim, dan semangat juang. Dalam konteks sosial, olahraga dapat mempersatukan masyarakat dari berbagai latar belakang melalui kompetisi yang sehat dan ajang silaturahmi. Di tingkat global, olahraga telah menjadi wadah diplomasi antarnegara dan turut memengaruhi perkembangan ekonomi melalui industri olahraga.

Di tingkat nasional, olahraga menjadi bagian penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang unggul dan produktif. Oleh karena itu, penting untuk terus mendorong partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga serta mengembangkan ekosistem olahraga yang sehat dan inklusif.

Selain itu, dengan berolahraga dapat mengurangi resiko serangan penyakit. Dengan kondisi fisik yang lebih bugar dan daya pikir yang lebih baik, pada akhirnya akan meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Bagi sebagian orang, aktivitas olahraga tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan ada beberapa orang yang melakukan aktivitas olahraga, untuk tujuan hobi atau untuk mengurangi stres akibat rutinitas dan beban pekerjaan sehari-hari.

Pendidikan adalah usaha sadar untuk menumbuh kembangkan sumber daya manusia (SDM), melalui kegiatan pembelajaran dan berlangsungnya proses pembelajaran, maka dari situ pula terjadi proses belajar. Menurut (Aziizu, 2015), Pendidikan adalah sebuah usaha untuk meningkatkan ilmu pengetahuan yang didapat baik dari lembaga formal maupun informal untuk memperoleh manusia yang berkualitas. Agar kualitas yang diharapkan dapat tercapai, diperlukan penentuan tujuan pendidikan yang tepat. Tujuan pendidikan inilah yang akan menentukan keberhasilan dalam proses pembentukan pribadi manusia yang berkualitas, dengan tanpa mengesampingkan peranan unsur-unsur lain dalam pendidikan, seperti pendidikan olahraga salah satunya.

Pendidikan olahraga adalah pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas olahraga. Untuk mengembangkan kemampuan pada siswa-siswi, guru sebagai tenaga pendidik harus mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi keberhasilan pada peserta didik dalam proses belajar dan mencapai prestasi. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pada keberhasilan siswa dalam belajar ataupun mencapai prestasi belajar adalah faktor internal, dan faktor eksternal. Adapun faktor internal yaitu meliputi

minat, motivasi, kebiasaan, dan tingkat kecerdasan, sedangkan pada faktor eksternal adalah lingkungan.

Selain itu ada pula kendala lain yang juga dapat berpengaruh pada minat dan motivasi pada siswa yaitu adalah teknik penyampaian dan pendekatan pada siswa oleh guru, penyampaian atau penjelasan manfaat penting terkait pentingnya siswa-siswi dalam memahami manfaat dan tujuan penting dari adanya pendidikan olahraga jasmani yaitu yang dipergunakan oleh guru adalah memperkenalkan dan memberikan pada peserta didik dengan pembelajaran atau materi yang inovatif dan menarik seperti melaksanakannya pada saat pembelajaran materi didalam kelas maupun pada saat peraktek di luar kelas, hal ini di lakukan agar siswa mudah memahami, tampak menarik serta lebih mudah di terima.

Menurut Iyakrus (2018), pendidikan olahraga jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Pengenalan olahraga pada usia dini dengan penanganan yang baik terutama pada usia sekolah dasar merupakan hal yang mutlak dilakukan agar penanaman gerak pada usia dini terutama di masa-masa sekolah, akan menanamkan pola gerak untuk mempersiapkan fisik anak pada cabang-cabang olahraga yang diminati. Kegiatan yang dilakukan dan berlangsung secara terus-menerus dapat meningkatkan minat siswa-siswi dalam pembelajaran.

Pengertian rutinitas Menurut Norman Kamaru (2014:16) berasal dari kata rutin yang memiliki pengertian prosedur yang teratur dan tidak berubah-ubah. Prosedur itu sendiri adalah tahapan-tahapan tertentu pada suatu program yang harus dijalankan untuk mencapai suatu tujuan. Jika kita gabungkan pengertian di atas bahwasanya rutin itu adalah suatu langkah-langkah atau tahapan-tahapan pada suatu program (aktivitas/kegiatan tertentu) pada suatu program yang telah dirancang untuk mencapai program, yang dilakukan

secara teratur, tidak berubah-ubah. Selain itu rutin biasanya dilakukan secara terus-menerus dan berkelanjutan.

Dengan demikian rutinitas sepertinya sudah memaku kita pada suatu aktivitas tertentu, tanpa kita memiliki pilihan-pilihan. Aktivitas yang demikian pada awal-awalnya tidak memiliki efek kejenuhan pada diri kita, namun seiring berjalannya waktu kejenuhan itu pasti akan muncul. Jika kejenuhan itu selalu ada dalam aktivitas yang dilakukan, maka mulai munculah stres ringan. Dampak yang nyata dari hal ini adalah timbulnya kebosanan dalam melakukan aktivitas itu sendiri.

Salah satunya pada kegiatan PJOK, yaitu kegiatan yang dirancang banyak sekali bentuk aktivitas-aktivitas yang merangsang, untuk menarik kegiatan rutinitas siswa untuk melakukan gerakan dengan senang hati, mengikuti kegiatan yang di berikan dengan baik, sehingga dapat menumbuhkan sikap dan mental yang baik, meningkatkan keterampilan fisik, dan juga meningkatkan atau menjaga kebugaran siswa-siswi. Selain itu hakikat dari pembelajaran PJOK salah satu syaratnya adalah dengan melakukan gerakan fisik, pembelajarannya dilakukan di ruang terbuka atau di lapangan.

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah yang syarat dengan aktivitas gerak, pembelajarannya dilakukan di ruang terbuka, serta metode pembelajarannya dengan pemberian tugas, demonstrasi dan lainnya menurut (Raibowo & Nopiyanto, 2020, p. 114). Kegiatan Pendidikan jasmani ini terdiri dari, berbagai macam kegiatan penjas, salah satunya yang mudah di terima, dari semua kalangan, mulai anak-anak sampai lansia, khususnya untuk siswa-siswi, adalah kegiatan penjas “Olahraga Senam bersama”.

Senam adalah aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara teratur dan sistematis untuk memperbaiki kesehatan dan kebugaran tubuh. Senam merupakan salah satu jenis olahraga yang mengaktifkan seluruh otot tubuh. Berbeda dengan olahraga lainnya, senam lebih menitik beratkan pada 6 gerakan fisik yang teratur, santai, dan ritmis. Gerakan-gerakan tersebut

bertujuan untuk memperbaiki kesehatan tubuh, melatih kekuatan otot, dan meningkatkan kelenturan tubuh. Senam juga dapat dilakukan oleh siapa saja, baik anak-anak, atau orang dewasa. Senam dapat dilakukan di mana saja, baik di rumah, kelas, dilapangan terbuka, maupun di pusat kebugaran.

Puspodari (2021) Senam merupakan cabang olahraga konsentrasi yang memerlukan fleksibilitas, konsentrasi, koordinasi dan daya tahan didalam prosesnya. Senam juga bermanfaat untuk mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi, aktivitas senam juga dapat membantu meningkatkan kemampuan koordinasi gerakan dan pernapasan. Ada berbagai jenis senam yang dapat dipilih sesuai dengan kebutuhan, dan manfaat yang dibutuhkan, mulai dari senam *aerobic*, senam kebugaran, senam irama dan lain-lain.

Senam irama adalah bentuk latihan fisik yang terdiri dari rangkaian gerak tubuh yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, selalu mengikuti irama musik, nyanyian, hitungan, atau ketukan. Tekniknya dapat divariasikan dengan atau tanpa menggunakan alat. Penyusunan gerakan dilakukan dengan memperhatikan nilai keindahan, keharmonisan, dan kontinuitas, sehingga setiap langkah dan olah tubuh berpadu secara estetik. Latihan ini bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, koordinasi motorik, fleksibilitas, kontrol tubuh, serta menumbuhkan ekspresi seni gerak. Pendekatannya merupakan kombinasi antara olahraga ritmik dan estetika gerak.

Menurut Eva Faridah & Sinung Nugroho (2022) Senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama bisa dilakukan sendiri atau secara berkelompok, bertujuan untuk menyalurkan seni gerak dan memperindah bentuk gerakan .

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, meliputi:

1. Kesehatan fisik, melalui gerakan aktif anak-anak dapat meningkatkan stamina, melatih kekuatan otot, serta menjaga berat badan ideal.
2. Kesehatan mental, aktivitas senam dapat membantu mengurangi stress, meningkatkan rasa percaya diri.
3. Peningkatan konsentrasi, senam pagi terbukti membantu siswa lebih fokus dalam mengikuti Pelajaran.
4. Penguatan karakter, melalui elemen budaya dalam gerakan senam, siswa belajar mengenal nilai-nilai tradisi yang mencerminkan semangat kebersamaan dan nasionalisme.

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.

SAIH merupakan salah satu elemen dari inisiatif nasional "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" yang terdiri dari:

1. Bangun pagi.
2. Beribadah.
3. Berolahraga.
4. Makan sehat dan bergizi.

5. Gemar belajar.
6. Bermasyarakat.
7. Tidur cepat.

Kebiasaan-kebiasaan ini dirancang untuk menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan unggul. Melalui SAIH, pemerintah berharap tercipta budaya hidup sehat dan aktif di kalangan siswa sejak usia dini. Tidak hanya berdampak pada kebugaran, tetapi juga mendorong siswa untuk memiliki pola pikir positif, semangat belajar, dan rasa cinta terhadap tanah air. Sekolah sebagai lingkungan belajar memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan program ini. Dengan pelaksanaan yang konsisten dan didukung oleh semua pihak, senam anak indonesia hebat dapat menjadi langkah awal menciptakan generasi Indonesia yang lebih sehat, produktif, dan berkarakter.

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.

Namun diduga terdapat beberapa faktor yang membuat kegiatan senam bersama ini, tidak berjalan dengan baik, dan efektif. Hal tersebut di duga karena kurangnya pelaksanaan pembiasaan senam pada siswa-siswi SMP tersebut dalam mengikuti kegiatan PJOK yaitu, pada kegiatan senam anak indonesia hebat mengakibatkan, sebagian siswa-siswi tidak merasakan betul tujuan atau manfaat dengan diadakannya senam bersama ini oleh pihak sekolah, yang akhirnya membuat para siswa kurang atau tidak sehat dan bugar karena kurangnya aktifitas gerak, tidak fokus pada saat mengikuti proses kegiatan kegiatan yang di berikan oleh pihak sekolah entah kegiatan

pembelajaran di dalam maupun diluar kelas,, dan kegiatan rutin mingguan yang di adakan dan difasilitasi oleh pihak sekolah ini menjadi tidak bermanfaat atau membuat waktu terasa sia-sia jika kegiatan yang di berikan ternyata tidak berdampak, tidak berhasil dan bermanfaat bagi siswa-siswi.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas banyak di jumpai 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”.

1.1 Identifikasi Masalah

Mengidentifikasi masalah merupakan salah satu proses penelitian yang penting dalam penelitian sebab hal yang pertama harus di kenal atau diketahui oleh peneliti ataupun pembaca dalam sebuah penelitian. Maka dari itu proses pertama yang di lakukan oleh peneliti dalam penelitian ini peneliti mengidentifikasi masalah pelaksanaan rutinitas siswa dalam mengikuti senam anak indonesia hebat pada siswa-siswi SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan.

1.2 Batasan Masalah

Pembatasan masalah sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Untuk mempermudah masalah yang diteliti, maka batasan masalah penelitian ini yaitu peneliti memfokuskan untuk melakukan *survey* minat dan pelaksanaan rutinitas dalam mengikuti kegiatan senam anak indonesia hebat pada siswa-siswi SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan.

1.3 Rumusan Masalah Peneliti

1. Apakah penerapan kegiatan senam anak indonesia hebat secara rutin sebelum proses pembelajaran dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan siswa-siswi SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan?
2. Apakah pelaksanaan senam anak indonesia hebat dapat meningkatkan fokus dan mengurangi kejenuhan siswa saat mengikuti proses pembelajaran di kelas?
3. Bagaimana pengaruh kegiatan senam anak indonesia hebat terhadap motivasi dan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran? Sejauh mana keterlibatan siswa-siswi SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan dalam mengikuti kegiatan senam anak indonesia hebat secara rutin?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan suatu hal yang akan dicapai atau dituju dalam sebuah penelitian, dan merupakan ungkapan keinginan peneliti untuk memperoleh jawaban atas permasalahan penelitian yang diajukan. Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar minat dan pelaksanaan rutinitas dalam mengikuti kegiatan senam anak indonesia hebat pada siswa-siswi SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan?

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi kontribusi pemikiran bagi perkembangan ilmu pengetahuan, dan meningkatkan “Minat dan pelaksanaan rutinitas dalam mengikuti kegiatan senam anak indonesia hebat pada siswa-siswi SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan”.

1.5.2 Manfaat Praktis

1) Bagi (Peneliti)

1. Menambah pengalaman dalam melakukan penelitian.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran maupun sebagai masukan bagi peneliti lain.

3. Dapat dimanfaatkan sebagai sumber bacaan yang berguna bagi semua pihak.

2) Bagi Tenaga Pendidik (Guru)

1. Bahan referensi bagi guru dalam melaksanakan kegiatan penjas yang kreatif.
2. Menambah pengetahuan guru tentang minat dan motivasi dalam mengikuti kegiatan penjas khususnya (Senam Anak Indonesia Hebat)
3. Informasi bagi guru agar mampu menentukan pendekatan yang cocok pada saat kegiatan di berikan untuk siswa-siswi di SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan.

3) Bagi Peserta Didik (Siswa)

1. Meningkatkan minat dan motivasi siswa-siswi khususnya dalam mengikuti kegiatan senam anak indonesia hebat.
2. Meningkatkan prestasi dan semangat belajar pendidikan jasmani siswa dengan mengembangkan minat dan rutinitas belajar.
3. Menambah wawasan dan pengetahuan bagi siswa-siswi.

4) Bagi (Sekolah)

1. Tumbuhnya motivasi guru dalam mengembangkan kegiatan bermanfaat dan terarah dan bermanfaat.
2. Tumbuhnya iklim kegiatan siswa yang aktif di sekolah.

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Pengertian *Survey*

Berasal dari kata kerja yang mempunyai arti melihat sesuatu, *survey* merupakan metode untuk mengumpulkan informasi yang berawal dari kelompok dan mewakili populasi. Bila dari segi etimologis, *survey* dari bahasa latin yang terdiri dari kata “*sur*”, yang memiliki arti di atas, serta “*vidier*”, dengan arti melihat. KBBI, *survey* adalah sebuah teknik riset dengan cara memberi batas yang jelas dengan data. *Survey* memiliki arti penyelidikan, peninjauan, dan pengukuran. Nantinya, melalui *survey* akan mengumpulkan informasi mengenai sekelompok orang, dan dengan mengajukan pertanyaan. *Survey* dapat dilakukan dengan cara wawancara cepat, nantinya *surveyor* akan mengajukan sejumlah pertanyaan. Penelitian survei merupakan salah satu metode penelitian yang bertujuan untuk memperoleh gambaran umum tentang karakteristik populasi yang digambarkan oleh sampel. *Survey* juga dapat dilakukan untuk mengumpulkan data terkait sikap, nilai, kepercayaan, pendapat, pendirian, keinginan, cita-cita, sikap, dan perilaku (Maidiana, 2021, p. 20). Dalam pengertian penelitian survei yaitu penelitian tentang keadaan saat ini. Penelitian ini mengukur apa yang ada tanpa menanyakan mengapa ada. Dalam pengumpulan datanya, *survey* menggunakan angket dan wawancara.

1. Tujuan *Survey*

Ada beberapa tujuan melakukan *survey* ini, antara lain:

1. Memaparkan data yang berasal dari objek pada penelitian
2. Menginterpretasikan serta menganalisis dengan sistematis
3. Mengumpulkan data secara sederhana
4. Menerangkan dan menjelaskan fenomena.

2. Manfaat *Survey*

1. Agar mendapatkan fakta yang berasal dari gejala yang ada
2. Mencari keterangan faktual yang berasal dari kelompok, daerah dan lainnya
3. Melakukan evaluasi dan perbandingan pada hal yang sudah ditentukan dan kemudian dilakukan orang lain untuk menangani hal serupa untuk membuat rencana serta pengambilan keputusan.

2.1.2 Pengertian Implementasi

Implementasi merupakan proses penerapan suatu rencana, kebijakan, program, atau strategi ke dalam tindakan nyata di lapangan. Dalam konteks manajemen dan kebijakan publik, implementasi mencerminkan tahapan penting setelah perumusan kebijakan, yang bertujuan untuk mewujudkan tujuan atau hasil yang telah dirancang sebelumnya. Proses ini bukan hanya pelaksanaan teknis semata, tetapi juga mencakup aspek perencanaan operasional, pengorganisasian sumber daya, serta pengawasan terhadap jalannya pelaksanaan. Implementasi menjadi penghubung utama antara teori atau perencanaan dan kenyataan yang terjadi di masyarakat.

Keberhasilan implementasi sangat bergantung pada beberapa faktor, seperti kejelasan tujuan, kesiapan sumber daya manusia dan finansial, dukungan regulasi, serta koordinasi antar pihak yang terlibat. Tidak jarang, implementasi menghadapi tantangan di lapangan karena adanya hambatan struktural, keterbatasan anggaran, rendahnya komitmen pelaksana, atau bahkan resistensi dari pihak-pihak yang terdampak. Oleh karena itu, proses implementasi harus bersifat fleksibel dan adaptif terhadap dinamika yang terjadi agar tidak menyimpang dari sasaran utama.

Selain itu, implementasi memerlukan evaluasi secara berkelanjutan untuk memastikan bahwa program atau kebijakan dijalankan sesuai dengan rencana awal. Evaluasi ini berfungsi untuk mengidentifikasi kendala, mengukur capaian, serta memberikan umpan balik sebagai dasar perbaikan pelaksanaan di tahap berikutnya. Dengan kata lain, implementasi bukanlah proses yang bersifat statis, melainkan dinamis dan berkesinambungan.

2.1.3 Sejarah Singkat Senam

Dunia dimulai sejak zaman kuno sebelum masehi, baik di dunia barat maupun di dunia timur maupun timur tengah. Senam sendiri masuk di Indonesia mulai dikenal pada tahun 1912 pada jaman penjajahan belanda. Masuknya olahraga senam menjadikan pendidikan jasmani pelajaran wajib disekolah. Dengan sendirinya senam sebagai bagian dari penjas kes juga diajarkan di sekolah. Senam dibagi menjadi 6 kelompok menurut FIG:

1. Senam Artistik (*artistic gymnastics*).
2. Senam Ritmik Sportif (*sportive rhythmic gymnastics*).
3. Senam Akrobatik (*acrobatic gymnastics*).
4. Senam Aerobik Sport (*sports aerobics*).
5. Senam Trampolin (*trampolinning*).
6. Senam Umum (*general gymnastics*)

Sedangkan pada jenjang anak usia dini, sekolah SD/SMP/SMA memiliki tiga jenis senam. Pertama, Senam Dasar. Kedua, Senam Irama. Ketiga, Senam Lantai atau Ketangkasan, (Damayanti & Hasibuan, 2021, p. 209)

2.1.4 Pengertian Senam Irama

Senam irama di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang diajarkan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, koordinasi gerak, kelenturan, serta kepekaan terhadap irama musik. Senam irama pada

jenjang SMP dilakukan dengan rangkaian gerakan yang mengikuti irama lagu atau ketukan, baik menggunakan alat bantu (seperti pita atau bola) maupun tanpa alat. Gerakan dalam senam irama bersifat ritmis, harmonis, dan mengandung nilai-nilai estetika, sehingga melatih siswa untuk bergerak secara teratur dan indah.

Pelaksanaan senam irama tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik, tetapi juga membantu siswa dalam mengekspresikan diri dan meningkatkan rasa percaya diri. Dalam kegiatan pembelajaran, guru PJOK memberikan instruksi dan contoh gerakan yang sesuai dengan tingkat perkembangan fisik dan psikologis siswa. Gerakan senam disusun secara sistematis mulai dari pemanasan, inti, hingga pendinginan, dan diiringi dengan musik yang sesuai agar siswa lebih semangat dan mudah mengikuti irama. Melalui senam irama, siswa juga diajarkan untuk bekerja sama, menjaga disiplin, dan meningkatkan konsentrasi.

Program senam irama juga dapat dijadikan bagian dari kegiatan rutin di sekolah seperti senam pagi bersama atau lomba kreativitas gerak. Kegiatan ini mendorong siswa untuk aktif secara fisik, mengurangi kebiasaan sedentari, serta mendukung gaya hidup sehat sejak usia remaja. Selain itu, senam irama memberikan ruang bagi siswa yang memiliki minat di bidang seni gerak atau tari untuk mengekspresikan kemampuannya dalam bentuk gerakan ritmis yang terstruktur.

Dengan pembinaan yang tepat, senam irama di SMP bukan hanya menjadi aktivitas olahraga semata, melainkan juga wahana pendidikan karakter dan pengembangan potensi non-akademik siswa. Oleh karena itu, penerapan senam irama secara konsisten dan kreatif di sekolah perlu terus dikembangkan sebagai bagian dari pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna.

1. Tahapan-Tahapan Senam Irama

Adapun tahapan-tahapan dalam senam irama terbagi tiga bagian, yaitu pemanasan, dilanjutkan dengan gerakan inti, dan diakhiri dengan pendinginan (Depdiknas).

1. Tahapan Pemanasan

Pemanasan merupakan salah satu langkah yang perlu dilakukan baiknya sebelum melakukan aktivitas yang lebih berat seperti berolahraga. Pemanasan dilakukan sebagai persiapan pada tubuh agar dapat beraktivitas dengan lebih rileks dengan minim resiko cedera yang kecil. Tujuan pada pemanasan sendiri antara lain:

1. Meningkatkan sirkulasi pada peredaran darah
2. Mengembangkan paru-paru
3. Meningkatkan detak jantung

Secara bertahap bentuk-bentuk pemanasan meliputi:

1. Gerakan menundukkan dan mengangkat kepala ke bawah dan ke atas.
2. Gerakan menolehkan kepala ke kanan dan ke kiri urutan gerakan pada senam ritmik yaitu dimulai dari bagian kepala dan dilanjutkan dengan gerakan bagian bahu ke atas dan ke bawah.
3. Gerakan memutar bahu ke arah depan dan ke belakang setelah melakukan gerakan pemanasan pada senam irama maka dilanjutkan dengan gerakan inti.

2. Tahapan Gerakan Inti

Gerakan inti dalam senam kreasi merupakan gerakangerakan dasar yang wajib dikuasai. Dari gerakan dasar inilah kemudian atlet instuktur senam irama bisa menciptakan koreografi nya sendiri. Adapun contoh gerakan inti dalam senam irama adalah sebagai berikut:

1. Gerak meluruskan persendian
2. Gerak ayunan lengan, langkah kaki dalam melakukan gerakan inti senam kreasi, pesenam harus bergerak sesuai dengan irama yang digunakan sebagai pengiring.

3. Kemampuan ini disebut dengan musikalitas. Pergerakan sesuai dengan aksen musik, tepat dengan ketukan pada musik, sesuai dengan tema musik yang digunakan, serta kemampuan menjiwai ide pada musik tersebut. Dalam senam kreasi, setelah melakukan gerakan inti kemudian melakukan gerakan pendinginan.

3. Tahapan Pendinginan

Pendinginan adalah gerakan melemaskan atau merilekskan otot dan organ tubuh untuk mengantar tubuh secara bertahap menuju kondisi istirahat. Aktivitas pendinginan umumnya terdiri dari aktivitas *aerobic* atau kardiovaskular yang ringan disertai peregangan. Aktivitas pendinginan bertujuan untuk secara bertahap mengurangi denyut jantung dan melemaskan otot. Pendinginan dapat mengembalikan tubuh ke kondisi semula. Bentuk-bentuk gerakan pendinginan dalam senam irama di antaranya adalah:

1. Mengayunkan tangan ke depan dan ke belakang
2. Merentangkan tangan
3. Menarik tangan dan badan ke samping kiri dan kanan

2.1.5 Pengertian Senam Anak Indonesia Hebat

Senam anak Indonesia hebat adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang dirancang secara khusus untuk anak-anak usia dini hingga sekolah dasar dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta karakter positif anak. Senam ini dikemas dalam bentuk gerakan yang sederhana, menyenangkan, dan mudah diikuti oleh anak-anak, serta diiringi dengan lagu-lagu yang ceria dan edukatif. Lagu-lagu dalam senam ini berisi pesan moral dan semangat kebangsaan yang disampaikan dalam lirik sederhana agar mudah dipahami dan ditiru oleh peserta didik.

Senam anak indonesia hebat tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga menjadi sarana pembentukan sikap disiplin, percaya diri, semangat kebersamaan, dan rasa cinta tanah air. Dalam praktiknya, senam ini sering dijadikan bagian dari kegiatan rutin di sekolah, seperti senam pagi bersama atau kegiatan luar kelas. Gerakan-gerakannya didesain untuk menstimulasi perkembangan otot, keseimbangan, koordinasi tubuh, serta kepekaan terhadap irama musik, yang semuanya sangat penting dalam masa pertumbuhan anak.

Program ini merupakan bagian dari pendekatan pembelajaran aktif dan menyenangkan, yang mendorong anak untuk bergerak bebas namun terarah. Senam anak indonesia hebat juga membantu anak-anak untuk melepaskan energi, meningkatkan fokus belajar, dan membangun kebiasaan hidup sehat sejak dini. Melalui keterlibatan guru dan lingkungan sekolah, senam ini menjadi kegiatan positif yang memperkaya proses pendidikan karakter anak secara holistik.

Dengan demikian, Senam anak indonesia hebat bukan hanya sekadar kegiatan fisik, tetapi merupakan bentuk pembelajaran terpadu yang menggabungkan unsur olahraga, musik, seni gerak, dan pendidikan nilai. Program ini mencerminkan upaya bersama dalam membentuk generasi anak-anak Indonesia yang sehat, cerdas, ceria, dan berakhlak mulia. Implementasi senam ini diharapkan terus meluas di berbagai jenjang sekolah sebagai salah satu media pendidikan jasmani yang bermakna.

Gerakan senam anak indonesia hebat sama sekali tidak sulit. Instruksi gerakannya sudah dijelaskan dalam video senam anak indonesai hebat yang di unggah pada youtube berdurasi 8.01 menit. Hanya dengan

mendengarkan lagu dan video instruktur dari senam anak indonesia hebat kita sudah dapat melakukan gerakan senam dengan riang. Pada dasarnya, senam anak indonesia hebat memiliki beberapa gerakan dasar, yaitu:

1. Gerakan Pemanasan (kepala dan tangan)



Gambar 1. Koreo Gerakan Pemanasan Angguk Kepala ke Depan dan ke Belakang
(Sumber : Kemendikdasmen, 2025)



Gambar 2. Koreo Gerakan Pemanasan Tengok Kanan dan Kiri
(Sumber : Kemendikdasmen, 2025)

1. Durasi 2x8 hitungan
2. Angguk kepala ke depan dan ke belakang (4x).
3. Tengok kanan dan kiri (4x).



Gambar 3. Koreo Gerakan Pemanasan Putar Pergelangan Tangan
(Sumber : Kemendikdasmen, 2025)



Gambar 4. Koreo Gerakan Pemanasan Angkat Tangan ke Atas, Buka ke Samping
(Sumber : Kemendikdasmen, 2025)

1. Durasi 2x8 hitungan
2. Putar pergelangan tangan ke arah luar dan dalam (4x)
3. Angkat tangan ke atas, buka ke samping (4x), kembali ke posisi awal.



Gambar 5. Koreo Gerakan Pemanasan Angkat dan Ayun Tangan dan Kaki
(Sumber : Kemendikdasmen, 2025)



Gambar 6. Koreo Gerakan Pemanasan Ayun Tangan Sambil Jalan di Tempat
(Sumber : Kemendikdasmen, 2025)

1. Tangan kanan dan kaki kiri diangkat ke depan bersamaan (angkat dan ayun 4x).
2. Ganti: tangan kiri dan kaki kanan diangkat bersamaan (4x).
3. Tangan ayun ke depan dan ke belakang sambil jalan di tempat (8x).

2. Gerakan Inti



Gambar 7. Koreo Gerakan Inti Jalan Ditempat Sambil Berputar
(Sumber : Kemendikdasmen, 2025)



Gambar 8. Koreo Gerakan Inti Tangan dan Kaki Bersilangan Maju Kedepan
(Sumber : Kemendikdasmen, 2025)

1. Durasi 2x8 Hitungan
2. Gerakan jalan ditempat sambil berputar 360 derajat (4x)
3. Tangan dan kaki bersilangan maju kedepan (4x)



Gambar 9. Koreo Gerakan Inti Tangan ke Depan Mengepal
(Sumber : Kemendikdasmen, 2025)



Gambar 10. Koreo Gerakan Inti Tangan ke Dada dan ke Atas
(Sumber : Kemendikdasmen, 2025)

1. Tangan ke depan mengepal, ucapkan “AKU HEBAT!”
2. Tangan ke dada, lalu ke atas (seolah-olah menunjuk langit)
3. Kaki dihentakkan 2x, lompat kecil sambil angkat kedua tangan.
4. Lanjutkan dengan gerakan bebas ceria, tetap semangat.



Gambar 11. Koreo Gerakan Inti Langkah Kaki dan Tangan Dientangkan ke Samping
(Sumber : Kemendikdasmen, 2025)



Gambar 12. Koreo Gerakan Inti Langkah Kaki dan Tangan Kedepan
(Sumber : Kemendikdasmen, 2025)

1. Langkah kaki ke kanan, tangan kanan direntangkan ke samping
2. Langkah kaki ke kiri, tangan kiri direntangkan ke samping.
3. Ulangi kanan–kiri (4x)
4. Langkah kaki dan tangan kedepan (4x)



Gambar 13. Koreo Gerakan Inti Lompat dan Tangan Membentuk V
(Sumber : Kemendikdasmen, 2025)



Gambar 14. Koreo Gerakan Inti Kaki Maju Secara Bergantian
(Sumber : Kemendikdasmen, 2025)

1. Durasi 2x8 hitungan
2. Lompat kecil di tempat sebanyak 4 kali.
3. Setiap lompat, tangan diangkat ke atas dengan semangat.
4. Tangan seperti membentuk huruf "V"
5. Dua tangan disilangkan didepan sebanyak 4 kali
6. Kaki maju secara bergantian.



Gambar 15. Koreo Gerakan Inti Tangan Dikepal dan Dorong ke Depan
(Sumber : Kemendikdasmen, 2025)



Gambar 16. Koreo Gerakan Inti Langkah Kecil ke Depan–Belakang
(Sumber : Kemendikdasmen, 2025)

1. Tangan dikepal, dorong ke depan seperti memberi semangat (“pukul semangat”).
2. Ulangi ke kanan dan ke kiri secara bergantian.
3. Tambahkan langkah kecil ke depan–belakang mengikuti irama.
4. Gerakan Pendinginan



Gambar 17. Koreo Gerakan Pendinginan Tarik Napas dan Angkat Tangan ke Atas
(Sumber : Kemendikdasmen, 2025)



Gambar 18. Koreo Gerakan Pendinginan Tarik Napas dan Turunkan Tangan ke Samping
(Sumber : Kemendikdasmen, 2025)

1. Durasi 2x8 hitungan
2. Tarik napas dalam → angkat kedua tangan perlahan ke atas.
3. Buang napas perlahan → turunkan tangan ke samping tubuh.
4. Ulangi 2–3 kali dengan gerakan tenang.



Gambar 19. Koreo Gerakan Pendinginan Ayunkan Tangan ke Kanan dan ke Kiri
(Sumber : Kemendikdasmen, 2025)



Gambar 20. Koreo Gerakan Pendinginan Kepala Mengikuti Tangan
(Sumber : Kemendikdasmen, 2025)

1. Ayunkan kedua tangan santai ke kanan dan ke kiri di depan tubuh.
2. Kaki boleh sedikit ikut melangkah ringan.
3. Tambahkan sedikit gerakan kepala (menoleh) mengikuti tangan



Gambar 21. Koreo Gerakan Pendinginan Ayun Kedua Tangan ke Kanan dan ke Kiri di Depan Tubuh
(Sumber : Kemendikdasmen, 2025)



Gambar 22. Koreo Gerakan Pendinginan Kepala (Menoleh) Mengikuti Tangan
(Sumber : Kemendikdasmen, 2025)

1. Ayunkan kedua tangan santai ke kanan dan ke kiri di depan tubuh.
2. Kaki boleh sedikit ikut melangkah ringan.
3. Tambahkan sedikit gerakan kepala (menoleh) mengikuti tangan.

2.1.6 Pengertian Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional, Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan bagian dari jenjang pendidikan formal pada tingkat pendidikan dasar yang diselenggarakan setelah Sekolah Dasar (SD) atau sederajat. SMP bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi individu yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, berilmu, dan memiliki keterampilan hidup sebagai bekal untuk melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi.

Menurut Darmaningtyas (2004), SMP adalah lembaga pendidikan formal yang menjadi jembatan transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja awal, dengan peran strategis dalam membentuk karakter, kedisiplinan, dan kemampuan berpikir logis peserta didik. Di tingkat ini, siswa mulai diperkenalkan pada pendekatan pembelajaran yang lebih sistematis dan mendalam terhadap mata pelajaran, sekaligus diarahkan untuk memiliki kemandirian belajar dan keterampilan sosial yang baik.

2.1.7 Karakteristik anak Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Menurut Santrock (2017), remaja awal cenderung memiliki keinginan kuat untuk mandiri, namun masih membutuhkan arahan dan bimbingan orang dewasa. Mereka mulai menunjukkan sikap kritis, senang berdebat, dan mulai mengembangkan nilai serta pandangan pribadi terhadap dunia. Dalam konteks pendidikan, anak SMP membutuhkan pendekatan belajar yang menantang namun tetap menyenangkan, serta lingkungan yang mendukung pembentukan karakter dan tanggung jawab. Anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) umumnya berada pada rentang usia 12 hingga 15 tahun, yang dikenal sebagai masa remaja awal.

Pada tahap ini, mereka mengalami perkembangan yang pesat baik secara fisik, kognitif, emosional, maupun sosial. Secara fisik, mereka mulai menunjukkan tanda-tanda pubertas seperti pertumbuhan tinggi badan yang cepat dan perubahan suara. Secara kognitif, anak SMP mulai mampu berpikir lebih logis dan abstrak, namun kemampuan ini masih terus berkembang sehingga mereka tetap membutuhkan bimbingan dalam mengambil keputusan.

Secara emosional, anak SMP cenderung mengalami ketidak stabilan emosi dan mulai menunjukkan keinginan untuk lebih mandiri. Mereka mulai mencari identitas diri dan ingin diakui keberadaannya, terutama oleh teman sebaya. Dalam aspek sosial, mereka mulai membangun hubungan yang lebih luas di luar keluarga dan menunjukkan ketertarikan besar terhadap kelompok sosial, terutama teman seumuran. Oleh karena itu, anak SMP sangat membutuhkan dukungan emosional, lingkungan belajar yang positif, serta pendekatan yang menghargai perasaan dan pandangan mereka.

2.2 Kajian Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukan bahwa selama observasi berlangsung dari pertemuan awal hingga akhir banyak mengalami peningkatan, terlihat dari

awal pertemuan masih terdapat anak yang belum berkembang dalam 3 indikator, hingga akhirnya dapat mencapai keterangan berkembang sangat baik dalam kecerdasan kinestetik secara optimal (Oktianingrum, 2024). Bahwa perlakuan menggunakan senam aerobik berpengaruh terhadap capaian perkembangan motorik kasar anak usia 11-15 tahun (Ivena Gultom et al., 2024). Senam irama memiliki kelebihan mampu meningkatkan perkembangan fisik motorik anak melalui pengulangan gerak secara sistematis dan teratur dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik seseorang

2.3 Kerangka Berfikir

Berdasarkan kajian pustaka di atas dan sejalan dengan masalah yang telah dirumuskan, maka dapat di susun kerangka berfikir sebagai berikut :

1. Permasalahan umum yang berpengaruh pada proses belajar adalah kebugaran pada siswa-siswi. kebugaran jasmani yang baik bagi siswa siswi dapat menunjang proses dan hasil belajar, terlebih dapat mendukung pula prestasi yang dihasilkannya, baik dalam bidang akademik maupun bidang non akademik, selain itu berakibat pula selain itu kurangnya aktivitas atau kegiatan olahraga senam irama anak indonesia sehat menunjukkan minat dan motivasi siswa-siswi dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar maupun hasil belajar menurun karena faktor kurangnya konsentrasi siswa yang di pengaruhi oleh kebugaran jasmani mereka. Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani sendiri dapat dilakukan melalui gaya hidup sehat, dan melakukan kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik atau olahraga. Untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik, maka perlu memelihara kesehatan secara rutin. Salah satu upaya untuk pemeliharaan kesehatan adalah, dengan melakukan aktivitas fisik atau kegiatan olahraga.
2. Diduga permasalahan awal sebelum penelitian berlangsung adalah kegiatan senam anak indonesia sehat yang belum diberikan oleh guru secara efektif. Akibatnya siswa-siswi lebih cepat bosan, kurang fokus untuk mengikuti proses pembelajaran yang sedang berlangsung, sehingga mengakibatkan hasil belajar yang kurang baik bahkan menurun. Tingkat kebugaran dan kesehatan jasmani pada siswa juga cenderung rendah. Permasalahan lainnya

adalah proses pembelajaran yang cenderung monoton dan hanya dilakukan di dalam kelas secara terus-menerus, hal tersebut akhirnya mengakibatkan proses pembelajaran tidak diterima secara optimal oleh siswa-siswi, karena jenuh dan tidak bugar. Permasalahan tersebut muncul pada kegiatan rutin senam Anak Indonesai Hebat yang tidak dilakukan secara maksimal khususnya pada siswa-siswi di sekolah SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan yang mengakibatkan kurangnya minat dan motivasi siswa siswi dalam mengikuti kegiatan senam Anak Indonesai Hebat yang berdampak pada kurang fokus pada saat mengikuti proses kegiatan yang diberikan, dan akhirnya berpengaruh pada kurang tersampainya dengan baik manfaat dan tujuan dari diadakan kegiatan ini.

Berdasarkan uraian di atas maka penelitian ini menggunakan metode *Survey* secara langsung guna mengetahui minat dan motivasi dalam mengikuti senam anak indonesai hebat pada siswa siswi di SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan yang diterapkan sebelum proses pembelajaran berlangsung, setiap satu minggu sekali di hari jum'at, dengan tujuan meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani siswa-siswi yang akhirnya berdampak pada proses belajar dan mengajar. Alur kerangka berfikir pada penelitian ini dapat dilihat di bawah ini

2.4 Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah dapat diambil hipotesis bahwa, untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran, dan kesehatan siswa-siswi dengan harapan siswa-siswi lebih fokus, tidak mudah bosan pada saat melaksanakan proses pembelajaran, agar dapat meningkatkan hasil belajar siswa, maka dapat dilakukan dengan penerapan kegiatan senam anak indonesia hebat sebelum melakukan proses pembelajaran di dalam kelas, dapat dilakukan secara rutin sesuai jadwal yang akan ditentukan, kegiatan tersebut dilakukan dengan tujuan meningkatkan minat dan motivasi dalam melaksanakan senam anak indonesia hebat pada siswa-siswi di SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan.

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Metode Penelitian

Identifikasi metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian *survey*. (Dhaifullah et al., 2022, p. 31) Definisi survei adalah penelitian kuantitatif melalui pertanyaan terstruktur yang kepada setiap orang yang kemudian semua jawaban tersebut akan dicatat, kemudian diolah, dan pada akhirnya akan dianalisis oleh peneliti. Teknik pengumpulan data pada umumnya menggunakan kuisioner tertutup, dan hasil penelitian cenderung untuk digeneralisasikan.

Jayusman & Shavab (2020), Bahwa pendekatan dengan menggunakan kuantitatif karena menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya, dilakukan pada populasi atau sampel tertentu dimana teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan arti pengambilan sampel yang sudah ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif deskriptif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

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

3.2 Pendekatan dan Teknik Penelitian

3.2.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian merupakan suatu proses sistematis yang dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang suatu topik atau fenomena. Dalam menjalankan penelitian ini, pengumpulan data menjadi salah satu langkah penting dalam memperoleh informasi yang diperlukan. Teknik pengumpulan data yang tepat dan instrumen penelitian yang valid sangat berperan dalam menghasilkan data yang akurat dan dapat diandalkan. 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.

3.2.2 Teknik Penelitian

Teknik penelitian yang di gunakan adalah metode *survey* dan menggunakan penelitian deskriptif untuk menggambarkan fenomena yang ada. Dimana peneliti memberikan uraian mengenai gejala sosial yang di teliti dengan mendeskripsikan nilai dalam variable berdasarkan indikator yang di teliti, tanpa membuat hubungan dan perbandingan dengan jumlah variable yang lainnya. Pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Macam-macam pengumpulan data yaitu:

1. Angket atau kuesioner

Yang digunakan sebagai instrumen dalam penelitian kuantitatif. Instrumen ini berisi serangkaian pertanyaan yang digunakan untuk mengumpulkan data dari responden. Pertanyaan dapat berupa

pertanyaan tertutup dengan pilihan jawaban yang telah ditentukan sesuai dengan kisi-kisi.

2. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan atau karya seseorang tentang sesuatu yang sudah berlaku. Dokumentasi ini bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang, yang selanjutnya digunakan untuk mendapatkan data yang menggambarkan dan memperlihatkan secara langsung sebagai bukti dan pelengkap. Dokumentasi yang berbentuk gambar atau foto pada saat melakukan kegiatan senam *aerobic* dan senam kreasi maumere dan pada saat di berikannya angket, sebelum proses pembelajaran mereka di mulai.

Kemudian inti atau point selanjutnya dimasukkan ke dalam langkah-langkah pelaksanaan penelitian *survey*, seperti:

1. Merumuskan masalah penelitian dan menentukan tujuan *survey*
2. Menentukan konsep dan hipotesa serta menggali kepustakaan.
3. Pengambilan populasi dan sampel.
4. Pembuatan kuisisioner dan instrumen-instrumen.
5. Perkerjaan lapangan, termasuk memilih dan melatih pewawancara.
6. Pengolahan data, analisis dan pelaporan.

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di lingkungan SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan, Kecamatan Rawajitu Selatan Kabupaten Tulang Bawang Provinsi Lampung. Serta waktu penelitian yang dilakukan adalah dari turunnya surat persetujuan penelitian dari dekanat FKIP Universitas Lampung.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas keseluruhan obyek/subyek yang mempunyai kualitas, dan karakteristik tertentu yang

ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sihombing et al., 2020, p. 316). Berdasarkan pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan objek dan subjek yang terdapat pada wilayah tertentu, dan akan dijadikan sumber untuk melakukan pengambilan data yang memiliki karakteristik dan kuantitas tertentu. Adapun 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.

3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian besar dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sihombing et al., 2020, p. 317). Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi. 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. Adapun hasil perhitungan sampel yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu sebagai berikut:

Perhitungan sampel menggunakan rumus *Slovin*

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Dimana:

n = ukuran sampel

N = jumlah populasi

e = *margin of error* (dalam desimal, misal 5% → 0,05)

Tabel 1. Sampel

<i>Margin Of Error</i>	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.

3.5 Intrumen Penelitian

3.5.1 Pengembangan Intrumen

Instrumen penelitian ialah suatu cara atau sebagai alat yang digunakan dalam penelitan untuk menggumpulkan data yang telah di peroleh. 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).

Analisis statistik deskriptif menurut (Siregar, 2021, p. 42) adalah statistik yang mempelajari tata cara mengumpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisa data penelitian yang berwujud angka-angka, agar dapat memberikan gambaran yang teratur, ringkas dan jelas mengenai suatu gejala, keadaan peristiwa, sehingga dapat ditarik pengertian atau makna tertentu. Dengan 26 pernyataan sesuai dengan indikator dan dengan

alternatif jawaban. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

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

Kemudian untuk jumlah pernyataan yang disediakan oleh peneliti dalam angket yaitu sebanyak 38 pernyataan, yang selanjutnya di berikan, dan di isi oleh responden. Dengan 2 faktor yaitu, faktor internal dan eksternal sebagai komponen penyusun sebuah variable, 8 indikator sebagai alat ukur dalam proses pencapaian tujuan, dari minat dan motivasi siswa-siswi kelas VII – IX dalam mengikuti pelaksanaan senam anak indonesia hebat di SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan, diantara lain

Tabel 3. Kisi – Kisi Pertanyaan Angket Minat

Variabel	Indikator	Sub Indikator	No Item	
			+	-
Minat mengikuti kegiatan senam anak indonesia hebat	Perasaan senang	Bersemangat dalam mengikuti anak Indonesia Hebat	1	4,5,6
		Bersemangat melaksanakan Senam anak indonesia hebat	2,3	7
	Perhatian	Antusias dalam mengikuti Senam anak indonesia hebat	9	11,14
		Konsentrasi dalam mengikuti senam Anak indonesia hebat	8,10	12,13

Variabel	Indikator	Sub Indikator	No Item	
			+	-
	Ketertarikan	Ketertarikan dengan kegiatan	15,17	19,20,21
		Rasa ingin tahu	16,18	22
	Pengetahuan	Pengetahuan yang luas	23,26	27,30
		Manfaat kegiatan senam	24,25	28,29

Tabel 4. Kisi – Kisi Pertanyaan Angket Motivasi

Variabel	Faktor-faktor	Indicator	No Item	
			+	-
Motivasi	Intristik	Kebutuhan	1	2
Dalam		Harapan	3	4
Mengikuti				
Senam		Minat	5	6
Anak indonesia		Dorongan Guru / Teman	7	8

3.5.2 Validitas dan Reabilitas Instrumen

1. Validitas

Validitas adalah alat untuk mengukur ke validan suatu data. Dalam penelitian pengumpulan data yang akan di gunakan berupa kuesioner yang disusun harus mengukur apa yang akan diukur sesuai dengan kriteria. Setelah kuesioner tersebut telah tersusun kemudian teruji validitasnya, maka penyusunan instrument penelitian ini dapat dilakukan dengan membuat draft angket sesuai dengan kisi-kisi yang sudah dibuat sebelumnya. Kemudian sebelum kuesioner angket digunakan, untuk mengetahui validitas dan rebilitas kepada para ahli di bidangnya, dan yang memiliki kompetensi di bidang ahli sesuai dengan kriteria. Berdasarkan kriteria tersebut di pilih 1 orang ahli materi yaitu Febila Sintia Putri, S. Pd selaku senam *Rhythmic Gymnastic* Lampung.

Selanjutnya setelah di lakukan uji kepada para ahli dan uji pemahaman Bahasa kemudian kuesioner di uji cobakan pada responden yang mempunyai karakteristik sama dengan sampel pada penelitian ini. Uji coba instrument ini dilakukan pada siswa siswi kelas VII – IX SMP Negeri 10 Tulang Bawang Barat. kemudian di lakukan analisis menggunakan SPSS For Windowns Versi 25. Sedangkan untuk mengetahui skor masing-masing item pertanyaan valid atau tidak, maka ditetapkan kriteria statistik sebagai berikut :

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

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.

2. Reabilitas

Reliabilitas adalah kekonsistenan alat ukur yang artinya alat ukur atau instrumen yang di gunakan berulang-ulang dapat diandalkan. Pengertian lain dari reabilitas adalah internal *consistency* atau ke konsistenan dari persepsi responden pada masing-masing item dalam masing-masing variable. Reliabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu atau dapat diartikan bahwa data bisa dipercaya dan dapat diandalkan. Untuk mencari koefisien reliabilitas dapat dilakukan dengan menggunakan rumus Teknik *Cronbach Alpha*.

Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *Cronbach Alpha* $> 0,70$ (Syamsuryadin & Wahyuniati, 2017)

3.6 Teknik Pengumpulan Data

1. Sumber data

Tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data, jika peneliti tidak mengetahui teknik pengumpulan data maka peneliti tidak akan mendapat data yang memenuhi standar, karena berhubungan dengan data yang akan di peroleh. Pengumpulan data dilakukan dengan memberi kuesioner kepada siswa-siswi SMP khususnya pada kelas VII – IX. Sebelum responden mengisi kuesioner, peneliti meminta responden untuk melihat arahan untuk mengisi kuesioner terlebih dahulu. Setelah itu, responden dipersilahkan mengisi kuesioner yang telah disediakan oleh peneliti, yaitu kuesioner minat dan motivasi, dan langsung dikumpulkan pada hari itu juga setelah pengisian angket selesai.

2. Langkah-langkah Pengumpulan Data

Langkah-langkah pengembangan instrumen tersebut dilakukan dalam rangka untuk menghasilkan suatu instrumen yang baku. Dengan demikian instrument dari minat dan motivasi siswa-siswi kelas VII – IX dalam mengikuti kegiatan senam anak indonesia hebat. Data yang dihasilkan ini diharapkan dapat digunakan untuk mengumpulkan data, informasi dari responden, melalui angket /kuesioner yang di gunakan dalam penelitian skala *likert*. Angket/kuesioner ini merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data ini diperoleh dari kuesioner yang telah disebarakan kepada mahasiswa melalui kuesioner, atau angket. Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang dibuat berdasarkan indikatorindikator yang dibuat dari variabel penelitian yang harus direspon oleh responden, menurut (Oktary et al., 2021). Untuk menghitung kuesioner menggunakan skala *likert* metode ini dilakukan dengan cara menyebarkan lembaran pernyataan terlebih dahulu yang tentunya berkaitan dengan permasalahan penelitian ini kepada responden

yaitu kepada siswa-siswi kelas VII – IX di SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik yang harus ditempuh dalam menyusun instrument, terdapat beberapa langkah, yaitu:

1. Penentuan aspek-aspek minat dan motivasi dalam mengikuti senam anak indonesia hebat.
2. Perumusan kisi-kisi minat dan motivasi dalam mengikuti kegiatan senam anak indonesia hebat.
3. Penyusunan butir-butir pernyataan angket minat dan motivasi analisis hasil tes angket yang telah dibagikan, dan di isi oleh para siswa-siswi SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan.
4. Pengujian validitas isi.
5. Pengujian reliabilitas instrumen.

3.7 Teknik Analisis Data

Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Penggunaan analisis data dapat di laksanakan dengan dua jenis analisa yaitu, analisis statistik dan analisis non statistik. Karena data yang terkumpul berupa angka, maka peneliti akan menggunakan analisis statistik, Dengan teknik analisis statistik maka objektivitas dari penelitian akan lebih valid dan analisis statistik sendiri dapat memberikan keefesienan dan efektifitas kerja karena dapat membuat data menjadi lebih rinci. 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

Tabel 5. Kategori Penilaian Rentang Skor

No	Alternatif Jawaban	Skor
1.	$X > M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	Tinggi
3.	$M - 0,5 \text{ SD} < M \leq + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
4.	$M - 1,5 \text{ SD} < M \leq M - 0,5 \text{ SD}$	Rendah
5.	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Rendah

Keterangan:

X : Skor responden (nilai yang dihasilkan siswa)

M : Mean/ rata-rata

SD : Standar Deviasi

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dapat diketahui bahwa persentase minat dalam mengikuti kegiatan senam anak indonesia hebat pada siswa-siswi kelas VII,VIII,IX di SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan yaitu :

1. Kelas VII – Minat Tinggi Persentase 38.10%

Siswa kelas VII menunjukkan persentase 38,10% yang berada dalam kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa pada jenjang ini memiliki semangat dan antusiasme yang lebih besar dalam mengikuti kegiatan senam. Hal ini dapat dipahami karena siswa kelas VII umumnya masih berada dalam tahap awal adaptasi di lingkungan sekolah baru sehingga cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan lebih antusias terhadap aktivitas fisik yang bersifat menyenangkan.

2. Kelas VIII – Minat Sedang Persentase 40.91%

Hasil penelitian untuk kelas VIII menunjukkan persentase 40,91% yang masuk kategori sedang. Pada jenjang ini, minat siswa mulai mengalami penurunan jika dibandingkan dengan kelas VII. Hal ini wajar karena siswa kelas VIII berada pada tahap perkembangan remaja awal yang mulai selektif terhadap aktivitas tertentu, serta mulai mengalami perubahan minat seiring bertambahnya tugas akademik dan kebutuhan sosial. Minat sedang ini mengindikasikan bahwa meskipun siswa tetap mengikuti kegiatan senam, ketertarikan mereka belum sepenuhnya kuat dan masih berada pada tingkat cukup tertarik.

3. Kelas IX Minat Sedang Persentase 45.00%

Untuk kelas IX, diperoleh persentase 45,00% yang juga termasuk kategori sedang. Meskipun masih dalam kategori yang sama dengan kelas VIII, nilai 45,00% menunjukkan bahwa minat siswa kelas IX sedikit lebih tinggi dibandingkan kelas VIII. Namun demikian, minat mereka belum mencapai kategori tinggi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kondisi siswa kelas IX yang sedang fokus pada persiapan kelulusan, sehingga perhatian mereka cenderung terbagi antara aktivitas fisik dan persiapan akademik. Keterlibatan fisik pada kegiatan senam masih ada, tetapi tidak terlalu dominan.

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 yaitu :

1. Kelas VII Motivasi Tinggi persentase 38.10%

Motivasi siswa kelas VII terhadap senam anak indonesia hebat berada pada kategori tinggi dengan persentase 38,10%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas VII memiliki dorongan kuat untuk mengikuti kegiatan senam, baik dari segi ketertarikan, semangat mengikuti, maupun kesadaran akan manfaat aktivitas fisik. Persentase tinggi ini menggambarkan bahwa siswa kelas VII lebih responsif, antusias, dan memiliki motivasi intrinsik yang cukup kuat. Pada tahap awal memasuki lingkungan SMP, siswa cenderung memiliki rasa ingin tahu tinggi dan lebih mudah menerima kegiatan baru yang bersifat menyenangkan. Hal ini berkontribusi pada munculnya motivasi yang lebih besar dalam mengikuti senam anak indonesia hebat.

2. Kelas VIII Motivasi Sedang Persentase 45.45%

Pada siswa kelas VIII, motivasi berada pada kategori sedang dengan persentase 45,45%. Persentase ini menunjukkan bahwa motivasi siswa cukup baik, namun belum mencapai tingkat optimal. Mereka

masih menunjukkan ketertarikan dan kesiapan mengikuti kegiatan senam, tetapi tidak sekuat kelas VII. Faktor perkembangan usia dan perubahan minat pada siswa kelas VIII dapat memengaruhi tingkat motivasi mereka. Pada tahap ini, siswa mulai mengalami dinamika psikologis dan sosial yang membuat mereka lebih selektif terhadap kegiatan tertentu. Beban akademik yang meningkat, pengaruh lingkungan pertemanan, serta berkurangnya ketertarikan terhadap aktivitas fisik tertentu dapat menjadi penyebab motivasi berada pada kategori sedang.

3. Kelas IX Motivasi Sedang Persentase 40.00%

Motivasi siswa kelas IX diperoleh sebesar 40,00%, juga pada kategori sedang. Meskipun kategorinya sama dengan kelas VIII, persentase ini menunjukkan bahwa motivasi siswa kelas IX relatif stabil tetapi tidak cukup kuat untuk mencapai kategori tinggi. Siswa kelas IX sedang berada pada fase akhir jenjang pendidikan SMP dan lebih fokus pada persiapan kelulusan. Kondisi ini membuat perhatian mereka terbagi dengan tuntutan akademik sehingga motivasi terhadap kegiatan fisik seperti senam mungkin menurun. Namun demikian, motivasi yang masuk kategori sedang menandakan bahwa program senam tetap dipandang penting dan masih mendapat respons positif dari sebagian besar siswa.

Siswa kelas VII menunjukkan minat dan motivasi yang lebih tinggi dibandingkan kelas lainnya. Pada aspek minat, kelas VII berada pada kategori tinggi dengan persentase 38,10%, dan pada aspek motivasi juga berada pada kategori tinggi dengan persentase 38,10%. Hal ini menggambarkan bahwa siswa kelas VII memiliki ketertarikan, semangat, dan dorongan kuat untuk ikut serta dalam senam anak indonesia hebat. Keterlibatan aktif mereka dipengaruhi oleh rasa ingin tahu yang besar, kedekatan usia dengan aktivitas fisik, serta adaptasi positif terhadap lingkungan sekolah.

Siswa kelas VIII menunjukkan minat dan motivasi pada kategori sedang. Minat siswa kelas VIII berada pada kategori sedang dengan persentase 40,91%, sedangkan motivasi berada pada kategori sedang dengan persentase 45,45%. Temuan ini menunjukkan bahwa ketertarikan dan dorongan siswa untuk mengikuti senam cukup baik, namun belum maksimal. Faktor perkembangan usia remaja, beban akademik yang meningkat, serta perubahan preferensi aktivitas turut mempengaruhi penurunan minat dan motivasi dibandingkan kelas VII.

Siswa kelas IX juga memiliki minat dan motivasi pada kategori sedang. Minat siswa kelas IX diperoleh sebesar 45,00% dan motivasi sebesar 40,00%, keduanya termasuk kategori sedang. Meskipun tetap menunjukkan ketertarikan yang cukup terhadap pelaksanaan senam, fokus pada persiapan kelulusan dan meningkatnya tuntutan akademik menyebabkan motivasi mereka tidak berada pada kategori tinggi.

Terjadi kecenderungan penurunan minat dan motivasi dari kelas VII ke kelas VIII dan IX. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi jenjang kelas, minat dan motivasi siswa terhadap senam anak indonesia hebat cenderung menurun. Faktor psikologis, tuntutan akademik, serta dinamika perkembangan remaja berperan dalam perubahan tersebut.

Secara keseluruhan, senam anak indonesia hebat diterima dengan cukup baik oleh siswa pada semua jenjang kelas. Meskipun minat dan motivasi tertinggi terdapat pada kelas VII, siswa kelas VIII dan IX tetap menunjukkan respon positif dengan kategori sedang. Hal ini membuktikan bahwa program senam masih relevan dan penting dalam mendukung aktivitas jasmani serta pembentukan kebugaran siswa.

Program senam anak indonesia hebat memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut. Diperlukan inovasi metode pengajaran, peningkatan variasi gerakan, serta pendekatan motivasional yang lebih menarik agar minat dan motivasi siswa, terutama pada jenjang kelas lebih tinggi, dapat meningkat dan mencapai kategori yang lebih optimal.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka implikasi yang dapat dilakukan terkait hasil penelitian ini adalah:

1. Implikasi Teoritis

Dari minat yang kuat dapat menimbulkan usaha yang sungguh-sungguh, dan pantang menyerah dalam menghadapi rintangan. Jika dari siswa-siswi memiliki rasa ingin tahun dan belajar untuk memahami maka akan cepat mengerti dan memahami dari maksud dan tujuan dari setiap hal yang di sampaikan. Kemudian dengan motivasi yang dapat mendorong seseorang untuk mencapai dan melakukan berbagai hal dengan sendirinya tanpa paksaan dan dengan inisiatif pada diri sendiri. Dengan beberapa hal tersebutlah yang mendasari pentingnya menanamkan minat dan motivasi pada siswa untuk mewujudkan kegiatan yang berhasil dan bermanfaat.

2. Implikasi Praktis

- 1) Dengan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan sekolah dan guru untuk mengontrol minat ataupun motivasi yang dimiliki oleh siswa-siswi untuk keberhasilan kegiatan yang di berikan.
- 2) Hasil penelitian ini juga bisa digunakan sebagai tolak ukur dari tingkat minat dan motivasi dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic* low impact dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi SMP Negeri 2 Rawajitu Selatan.

5.3 Saran – Saran

Dari hasil penelitian yang di peroleh dari uraian sebelumnya di sampaikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Mampu memilih waktu pelaksanaan kegiatan yang tepat, agar pelaksanaan kegiatan berlangsung secara maksimal, menyampaikan dan memastikan betul apakah setiap manfaat dan tujuan dari di adakannya kegiatan tersebut sudah di fahami betul.

2. Bagi Guru

Guru dapat menumbuhkan minat dan motivasi pada peserta didik dalam mengikuti kegiatan senam yang diberikan, dengan fokus pada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi minat dan motivasi dengan harapan kegiatan terlaksana dengan lancar dan peserta didik memahami tujuan dan manfaat dari kegiatan tersebut

3. Bagi Peserta

Didik Baiknya dapat menciptakan dan mempertahankan lingkungan yang kondusif dan teratur, yang menjadikan pencapaian keberhasilan dari kegiatan senam yang di berikan dan di adakan oleh pihak sekolah

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, Anugraris, E., Yantiningsih, 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*, II(1), 1–9.