

MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN METODE SENAM SISWA KELAS VI DI SDN 001 MERANTI OMAS

Ary Syahputra^{1*}, Chairunnisa Amelia²

^{1,2}Pendidikan Guru Sekolah Dasar, FKIP Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia
ary.syahputra136@gmail.com, chairunnisaamelia@umsu.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Senam irama dimasukkan ke dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk meningkatkan kemampuan fisik siswa. Program ini bertujuan untuk memberikan pengalaman pendidikan yang menyenangkan yang mendorong kolaborasi, melibatkan siswa dalam upaya kreatif, dan meningkatkan kepercayaan diri mereka melalui pembelajaran kinestetik Senam adalah disiplin atletik yang menggabungkan musik atau lagu tertentu yang terkait dengan olahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa. Kegiatan ini menggunakan metodologi kualitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, wawancara, dan dokumen tertulis, sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif tentang dampak senam kreasi terhadap kebugaran fisik siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa senam secara signifikan meningkatkan kesejahteraan fisik Siswa Kelas VI di SDN 001 Meranti Omas Hal ini terbukti dari meningkatnya antusiasme dan gairah siswa. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan langkah-langkah tindak lanjut untuk membiasakan kegiatan rekreasi kreatif ini, yang mempengaruhi kebugaran fisik Siswa Kelas VI di SDN 001 Meranti Omas.

Kata Kunci: Senam, Kebugaran Jasmani, Kesehatan.

Abstrack: Rhythmic gymnastics is included in the Physical Education, Sports, and Health (PJOK) curriculum to improve students' physical abilities. This program aims to provide a fun educational experience that encourages collaboration, engages students in creative endeavors, and increases their self-confidence through kinesthetic learning. Gymnastics is an athletic discipline that combines music or specific songs related to sports. The purpose of this study is to improve students' physical fitness. This activity uses a qualitative methodology. Data collection was carried out through direct observation, interviews, and written documents, resulting in a comprehensive understanding of the impact of creative gymnastics on students' physical fitness. The results of the analysis show that gymnastics significantly improves the physical well-being of Grade VI students at SDN 001 Meranti Omas. This is evident from the increased enthusiasm and passion of students. Therefore, it is important to implement follow-up steps to make this creative recreational activity a habit, which affects the physical fitness of Grade VI students at SDN 001 Meranti Omas.

Keywords: Gymnastics, Physical Fitness, Health.

Article History:

Received: 01-12-2025

Revised : 01-01-2026

Accepted: 01-02-2026

Online : 28-02-2026

A. LATAR BELAKANG

Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah untuk meningkatkan tingkat kebugaran dan kesehatan peserta didik secara optimal. Pendidikan jasmani (PJOK) merupakan mata pelajaran sekolah yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sportivitas, kebiasaan hidup sehat, dan pengembangan karakter untuk memenuhi tujuan sistem pendidikan nasional. Tujuannya adalah untuk menggunakan senam kreasi untuk meningkatkan volume latihan fisik yang dilakukan. Senam kreasi merupakan kolektif seniman dan ahli estetika yang terlibat dalam kebebasan berekspresi, mengartikulasikan konsep artistik atau estetika mereka melalui pertunjukan musik atau instrumental.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Tumolato (Mabrur et al, 2021) bahwa senam memadukan olahraga dengan unsur budaya dan tari. Hasil penelusuran yang dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa pembelajaran senam tidak pernah dilakukan atau diajarkan oleh guru PJOK SDN 001 Maranti Omas, hal ini diakibatkan karena guru PJOK di sekolah tersebut kurang kreatif, selain kurang kreatifnya guru PJOK dalam proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru PJOK monoton hanya pada beberapa topik materi seperti sepak bola, bola voli dan atletik.

Pembelajaran tidak lepas dari peran guru yang aktif dan kreatif dan untuk meningkatkan minat dan motivasi siswa guru memiliki kemampuan mengelola kelas, kreatifitas dan memiliki perbendaharaan model-model pembelajaran yang menarik serta dapat merancang, mengelola kegiatan pembelajaran secara efektif dan kontekstual, sehingga dapat mencapai tujuan Pendidikan yang diharapkan.

Pengertian menurut Syaiful Sagala sebagaimana dikutip oleh (Kartika, 2025), mengemukakan bahwa model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar peserta didik untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi perancang pembelajaran dan guru dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas belajar mengajar. Adapun Suprijono dalam (Andrivat, 2025) menjelaskan bahwa model pembelajaran ialah pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas maupun tutorial.

Hamalik dalam Ngalimun dalam (Kartika, 2022) mendefinisikan model pembelajaran sebagai suatu rencana yang digunakan untuk membentuk kurikulum, merancang bahan pengajaran dan membimbing pembelajaran di kelas. Sedangkan Suprihatiningrum dalam (Andrivat, 2024) berpendapat bahwa model pembelajaran merupakan suatu rancangan yang di dalamnya menggambarkan sebuah proses pembelajaran yang dapat dilaksanakan oleh guru dalam mentransfer pengetahuan maupun nilai-nilai kepada siswa.

Dari beberapa pengertian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan tertentu.

Keberhasilan penerapannya di sekolah tidak terlepas dari tantangan, seperti keterbatasan fasilitas, kompetensi guru selain itu PJOK dengan strategi aktif menjadi sarana kreatif untuk siswa dari berbagai kegiatan yang menyenangkan dan membahagiakan serta sarana pembelajaran dalam rangka mengembangkan tumbuh kembang anak, serta tugas-tugas pengembangan anak Serta kebugaran jasmani anak dipengaruhi oleh peran orang tua.

Senam irama dimasukkan ke dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk meningkatkan kemampuan fisik siswa. Program ini bertujuan untuk memberikan pengalaman pendidikan yang menyenangkan yang mendorong kolaborasi, melibatkan siswa dalam upaya kreatif, dan meningkatkan kepercayaan diri mereka melalui pembelajaran kinestetik Senam adalah disiplin atletik yang menggabungkan musik atau lagu tertentu yang terkait dengan olahraga.

Senam adalah bentuk latihan yang paling menguntungkan untuk meningkatkan atribut fisik dan komponen gerakan Kurangnya kreativitas dalam melaksanakan proses senam menyebabkan siswa merasa kaku dan tidak nyaman saat melakukan gerakan senam, yang juga disebut sebagai senam. Senam kreasi adalah disiplin gerakan yang

dirancang untuk membangkitkan rasa seni atau daya tarik estetika, dilengkapi dengan harmoni musik atau latihan kebebasan berirama Senam tidak memerlukan hitungan dari satu sampai delapan dan pada dasarnya dirancang untuk memberikan kebebasan maksimal (Agustiana & Nurharsono., 2022).

Beberapa studi relevan terkait senam telah dilakukan diantaranya oleh (Sutrisno, 2019). Namun senam yang dilakukan serta dikaji spesifik secara deskriptif kualitatif bagi siswa sekolah dasar masih sangat terbatas, oleh karena itu penelitian ini dilakukan dengan mengkaji secara deskriptif kualitatif untuk mengetahui aktivitas kebugaran jasmani bagi seluruh Siswa Kelas VI di SDN 001 Meranti Omas.

Penelitian ini juga memberi manfaat baru bagi guru PJOK dalam mengatasi tantangan serta hambatan yang ditemui serta bagi peserta didik agar tidak kaku dan merasa canggung dalam melakukan gerakan senam. Berhubung penelitian ini sangat penting maka peneliti bermaksud untuk mengkaji lebih dalam terkait aktivitas kebugaran jasmani dalam senam.

B. METODE PENELITIAN

Menurut Rahardjo dikutip (Arifudin, 2025) bahwa metode penelitian merupakan salah satu cara untuk memperoleh dan mencari kebenaran yang bersifat tentatif, bukan kebenaran absolut. Hasilnya berupa kebenaran ilmiah. Kebenaran ilmiah merupakan kebenaran yang terbuka untuk terus diuji, dikritik bahkan direvisi. Oleh karena itu tidak ada metode terbaik untuk mencari kebenaran, tetapi yang ada adalah metode yang tepat untuk tujuan tertentu sesuai fenomena yang ada. Budiharto dikutip (Asitoh, 2025) bahwa pemilihan metode penelitian harus disesuaikan dengan penelitian yang sedang dilakukan agar hasilnya optimal.

Pelaksanaan penelitian terkait dengan meningkatkan kebugaran jasmani dengan metode senam siswa kelas VI di SDN 001 Meranti Omas. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah berupa metode studi deskriptif. Menurut Nana Syaodih Sukmadinata dalam (Awaludin, 2023), penelitian deskriptif kualitatif ditujukan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik bersifat alamiah maupun rekayasa manusia, yang lebih memperhatikan mengenai karakteristik, kualitas, keterkaitan antar kegiatan. Selain itu, Penelitian deskriptif tidak memberikan perlakuan, manipulasi atau perubahan pada variabel-variabel yang diteliti, melainkan menggambarkan suatu kondisi yang apa adanya. Satu-satunya perlakuan yang diberikan hanyalah penelitian itu sendiri, yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Menurut Iskandar dalam (Mayasari, 2025) menyatakan pendekatan kualitatif adalah dimana penelitian kualitatif sebagai metode ilmiah sering digunakan dan dilaksanakan oleh sekelompok peneliti dalam bidang ilmu social, termasuk juga ilmu pendidikan. Pendekatan penelitian kualitatif dikemukakan oleh Iskandar dalam (Alammy, 2025) menjelaskan sebagai suatu proses penelitian dan pemahaman yang berdasarkan pada metode yang menyelidiki suatu fenomena social dan masalah manusia.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode penelitian lapangan (*field research*). Menurut (Mayasari, 2023) bahwa pendekatan ini disesuaikan dengan tujuan pokok penelitian, yaitu mendeskripsikan dan menganalisis mengenai

meningkatkan kebugaran jasmani dengan metode senam siswa kelas VI di SDN 001 Meranti Omas. Sehingga dengan metode tersebut akan mampu menjelaskan permasalahan dari penelitian (Arifudin, 2026).

Bungin dikutip (Ningsih, 2025) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk menggambarkan situasi, kondisi, atau fenomena sosial yang terdapat di masyarakat kemudian dijadikan sebagai objek penelitian, dan berusaha menarik realitas ke permukaan sebagai suatu mode atau gambaran mengenai kondisi atau situasi tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran analisis meningkatkan kebugaran jasmani dengan metode senam siswa kelas VI di SDN 001 Meranti Omas.

Bogdan dan Taylor dalam (Aslan, 2025) menjelaskan bahwa metodologi penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pada penelitian ini peneliti membuat suatu gambaran kompleks, meneliti kata-kata, laporan terinci dari pandangan responden dan melakukan studi pada situasi yang alami, khususnya terkait meningkatkan kebugaran jasmani dengan metode senam siswa kelas VI di SDN 001 Meranti Omas.

Teknik dapat dilihat sebagai sarana untuk melakukan pekerjaan teknis dengan hati-hati menggunakan pikiran untuk mencapai tujuan. Walaupun kajian sebenarnya merupakan upaya dalam lingkup ilmu pengetahuan, namun dilakukan untuk mengumpulkan data secara realistis secara sistematis untuk mewujudkan kebenaran. Metodologi penelitian adalah sarana untuk menemukan obat untuk masalah apa pun. Dalam hal ini, penulis mengumpulkan informasi tentang meningkatkan kebugaran jasmani dengan metode senam siswa kelas VI di SDN 001 Meranti Omas, artikel, jurnal, skripsi, tesis, ebook, dan lain-lain (Ratnaningsih, 2026).

Karena membutuhkan bahan dari perpustakaan untuk sumber datanya, maka penelitian ini memanfaatkan penelitian kepustakaan. Peneliti membutuhkan buku, artikel ilmiah, dan literatur lain yang berkaitan dengan topik dan masalah yang mereka jelajahi, baik cetak maupun online (Erfiyana, 2026).

Mencari informasi dari sumber data memerlukan penggunaan teknik pengumpulan data. Amir Hamzah dalam (Safar, 2026) mengklaim bahwa pendataan merupakan upaya untuk mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan pokok bahasan yang diteliti. Penulis menggunakan metode penelitian kepustakaan untuk mengumpulkan data. Secara khusus, penulis memulai dengan perpustakaan untuk mengumpulkan informasi dari buku, kamus, jurnal, ensiklopedi, makalah, terbitan berkala, dan sumber lainnya yang membagikan pandangan meningkatkan kebugaran jasmani dengan metode senam siswa kelas VI di SDN 001 Meranti Omas.

Lebih lanjut Amir Hamzah dalam (Kartika, 2024) mengatakan bahwa pengumpulan data diartikan berbagai usaha untuk mengumpulkan fakta-fakta yang berkaitan dengan topik atau pembahasan yang sedang atau akan digali. Rincian tersebut dapat ditemukan dalam literatur ilmiah, penelitian, dan tulisan-tulisan ilmiah, disertasi, tesis, dan sumber tertulis lainnya. Menurut (Kartika, 2023) bahwa pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai keadaan, menggunakan sumber yang berbeda, dan menggunakan teknik yang berbeda.

Adapun Sopwandin dalam (Nurazizah, 2026) menjelaskan bahwa pengumpulan data dilakukan melalui teknik observasi, wawancara dan studi dokumentasi, dengan kegiatan analisis data yang meliputi kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Observasi adalah bagian dari proses penelitian secara langsung terhadap fenomena-fenomena yang hendak diteliti (Erfiyana, 2025). Dengan metode ini, peneliti dapat melihat dan merasakan secara langsung suasana dan kondisi subyek penelitian. Hal-hal yang diamati dalam penelitian ini adalah tentang meningkatkan kebugaran jasmani dengan metode senam siswa kelas VI di SDN 001 Meranti Omas.

Teknik wawancara dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur, yaitu wawancara yang dilakukan dengan menggunakan berbagai pedoman baku yang telah ditetapkan, pertanyaan disusun sesuai dengan kebutuhan informasi dan setiap pertanyaan yang diperlukan dalam mengungkap setiap data-data empiris (Mayasari, 2024).

Dokumentasi adalah salah satu teknik pengumpulan data melalui dokumen atau catatan-catatan tertulis yang ada (Rosmayati, 2025). Dokumentasi berasal dari kata dokumen, yang berarti barang-barang tertulis. Di dalam melaksanakan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis, seperti buku-buku, majalah, notula rapat, dan catatan harian. Menurut Moleong dalam (Maulana, 2025) bahwa metode dokumentasi adalah cara pengumpulan informasi atau data-data melalui pengujian arsip dan dokumen-dokumen. Lebih lanjut menurut (Supriatna, 2026) bahwa strategi dokumentasi juga merupakan teknik pengumpulan data yang diajukan kepada subyek penelitian. Metode pengumpulan data dengan menggunakan metode dokumentasi ini dilakukan untuk mendapatkan data tentang keadaan lembaga (obyek penelitian) yaitu meningkatkan kebugaran jasmani dengan metode senam siswa kelas VI di SDN 001 Meranti Omas.

Moleong dikutip (Arifudin, 2024) menjelaskan bahwa data yang terkumpul dianalisis menggunakan model analisis interaktif yang terdiri atas reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Adapun Syarifah et al dalam (Sudrajat, 2024) menjelaskan reduksi data dilakukan dengan menyaring informasi yang relevan, penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi yang sistematis, dan kesimpulan ditarik berdasarkan temuan penelitian. Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber, yakni membandingkan informasi dari para narasumber. Menurut Moleong dalam (Kurniawan, 2025), triangulasi sumber membantu meningkatkan validitas hasil penelitian dengan membandingkan berbagai perspektif terhadap fenomena yang diteliti.

Menurut Muhadjir dalam (Supriani, 2024) menyatakan bahwa analisis data merupakan kegiatan melakukan, mencari dan menyusun catatan temuan secara sistematis melalui pengamatan dan wawancara sehingga peneliti fokus terhadap penelitian yang dikajinya. Setelah itu, menjadikan sebuah bahan temuan untuk orang lain, mengedit, mengklasifikasi, dan menyajikannya. Teknik keabsahan data menggunakan teknik triangulasi meliputi teknik dan sumber. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman dalam (Lahiya, 2025) terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan Kesimpulan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani Siswa Kelas VI di SDN 001 Meranti Omas melalui senam. Senam kreasi merupakan senam yang diciptakan dari kreatifitas pencipta senam dengan memadukan unsur olahraga dan unsur-unsur lain, seperti unsur budaya dan unsur tari. Selain memadukan unsur olahraga dan unsur lain senam ini dapat menciptakan kegembiraan, kesenangan dan keakraban antar pelaku

olahraga. Senam Siswa Kelas VI di SDN 001 Meranti Omas berlangsung selama 2 bulan dilaksanakan secara intens selama 4 kali yakni pada tiap hari jumat dengan durasi waktu dalam sekali senam yaitu 60 menit dan berlangsung di halaman sekolah SDN 001 Meranti Omas. Sebelum kegiatan senam ini dilakukan instruktur senam mempersiapkan diri di depan agar siswa mudah melihat gerakan senam yang dicontohkan oleh instruktur siswa juga terlihat sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti senam sampai akhir kegiatan, karena gerakan senam mudah diikuti oleh siswa dan lagunya merupakan musik sesuai dengan perkembangan zaman sekarang. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti secara acak dengan siswa SDN 001 Meranti Omas diketahui bahwa setelah mengikuti senam siswa merasa lebih baik dan sehat, siswapun merasa gembira. Jika siswa merasa senang selama proses pembelajaran, motivasi mereka untuk terus bermain dan belajarkan meningkat. Karena materi pembelajaran ini dapat dipraktekan secara langsung selama ini guru PJOK di SDN 001 Meranti Omas tidak pernah mengajarkan materi tersebut hal ini disebabkan karena guru PJOK kurang kreatif.

Berikut ini adalah beberapa hal yang dialami oleh anak-anak yang mengikuti senam:

a) Kemampuan fisik siswa, seperti kekuatan, stabilitas, dan koordinasi gerakan, meningkat, b) Tubuh tidak digunakan, c) Tahan terhadap penyakit, d) Mampu tetap terjaga dan mandiri, serta e) Belajar menjadi mudah.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di SD SDN 001 Meranti Omas ditemukan sejumlah faktor yang mendukung pelaksanaan senam pagi secara rutin. Salah satu faktor utama adalah dukungan dari pihak sekolah, khususnya kepala sekolah dan guru olahraga, yang secara aktif menjadwalkan serta memantau kegiatan tersebut agar berjalan dengan lancar. Keberadaan fasilitas penunjang seperti lapangan yang memadai serta alat pengeras suara juga turut memperlancar kegiatan senam. Selain itu, antusiasme siswa terhadap kegiatan fisik serta lingkungan sekolah yang nyaman dan aman menjadi faktor internal yang mendorong keberlangsungan senam pagi. Peran orang tua dalam memberikan motivasi dan mendukung anak-anak mereka untuk mengikuti senam pagi secara rutin juga menjadi faktor penting dalam menjaga keberlanjutan program ini.

Di sisi lain, terdapat pula sejumlah hambatan yang memengaruhi kelancaran kegiatan senam pagi. Salah satunya adalah ketidakteraturan kehadiran siswa, terutama saat cuaca kurang bersahabat seperti di musim hujan. Banyak siswa yang datang terlambat bahkan tidak hadir, sehingga tingkat partisipasi menjadi menurun. Selain itu, tidak semua guru menunjukkan komitmen yang sama terhadap kegiatan ini. Dalam beberapa kasus, kegiatan senam berlangsung tanpa pengawasan yang memadai, sehingga siswa kurang disiplin dan tidak mengikuti instruksi dengan baik. Kendala lain adalah keterbatasan alat bantu seperti pengeras suara yang tidak menjangkau seluruh siswa, terutama mereka yang berada di bagian belakang barisan. Hal ini menyebabkan ketidaksinkronan gerakan dan menurunnya semangat siswa.

Variasi gerakan senam yang monoton juga menjadi kendala, karena siswa mudah merasa bosan akibat kurangnya inovasi dari guru. Kurangnya pelatihan bagi guru dalam menciptakan senam yang menarik dan edukatif menjadi salah satu penyebab utama munculnya kebosanan tersebut. Beberapa siswa pun menunjukkan sikap pasif dan tidak termotivasi, terutama mereka yang belum terbiasa berolahraga atau kurang mendapat dorongan dari lingkungan keluarga. Hambatan-hambatan tersebut menunjukkan bahwa

tantangan tidak hanya datang dari aspek teknis, tetapi juga dari aspek motivasi, manajerial, dan lingkungan sekitar siswa.

Data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara menunjukkan bahwa program senam pagi di SDN 001 Meranti Omas efektif dalam menanamkan nilai-nilai kesehatan dan karakter pada siswa. Siswa menunjukkan kedisiplinan, semangat, dan kerja sama selama kegiatan berlangsung. Selain itu, mereka juga menunjukkan sikap empati dengan membantu teman dan membersihkan tempat setelah kegiatan berakhir. Dari wawancara dengan siswa dan guru, dapat disimpulkan bahwa pengalaman langsung yang diperoleh dari kegiatan senam ini memperkuat pemahaman siswa akan pentingnya kesehatan. Guru memfasilitasi proses pembelajaran nilai dengan menjadi contoh, memberikan umpan balik, serta menciptakan suasana kegiatan yang menyenangkan dan reflektif. Kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya keterlibatan semua pihak, baik guru, siswa, maupun orang tua, dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pembentukan karakter dan kesehatan siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh yang menyimpulkan bahwa senam dapat meningkatkan kemampuan motorik anak dan meningkatkan kesehatan serta kesejahteraan dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini terlihat dari hasil perkembangan dan pendidikan siswa selama proses penelitian. menjelaskan bahwa latihan kognitif kreatif pada anak sekolah dasar dapat meningkatkan kemampuan psikomotorik mereka.

Peningkatan kebugaran jasmani di kalangan anak-anak kelas VI merupakan hal yang sangat penting karena masa ini merupakan periode awal dari perkembangan fisik dan motorik yang berkelanjutan. Menurut teori perkembangan motorik oleh Arnold Gesell dikutip (Ulfah, 2021), anak-anak pada usia 6-7 tahun (kelas VI) masih dalam tahap perkembangan motorik halus yang memungkinkan mereka untuk mengembangkan kemampuan motorik yang lebih baik.

Dalam konteks pendidikan, kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus diperhatikan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan anak-anak. Menurut teori kebugaran jasmani oleh Robert P. Gavin (Agussalim et al, 2023), kebugaran jasmani dapat meningkatkan kesehatan, meningkatkan kemampuan motorik, serta meningkatkan kualitas hidup anak-anak.

Dalam penelitian sebelumnya, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa metode senam siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh (Ahmad et al, 2022) menunjukkan bahwa metode senam siswa dapat meningkatkan kemampuan motorik halus anak-anak kelas III SD. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Gandasari et al, 2021) menunjukkan bahwa metode senam siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak kelas V SD.

Namun, masih perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui efektivitas metode senam siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak kelas VI di SDN 001 Meranti Omas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah metode senam siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak kelas VI di SDN 001 Meranti Omas.

Dalam penelitian ini, metode senam siswa yang digunakan adalah metode senam dasar yang terdiri dari beberapa gerakan senam dasar seperti senam badan, senam lengan,

dan senam kaki. Metode senam ini dipilih karena dapat meningkatkan kemampuan motorik halus anak-anak dan juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani anak-anak kelas VI di SDN 001 Meranti Omas dan juga dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi guru-guru dan orang tua untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak mereka.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: 1) Senam merupakan suatu kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa SDN 001 Meranti Omas. Hal ini terlihat dari kondisi siswa setelah melakukan kegiatan senam, badan lebih segar, tidak mudah mengantuk dan lelah, dan mudah fokus saat mengikuti kegiatan belajar mengajar siswa juga tidak merasa kaku dan canggung dalam melakukan senam, serta 2) Peran guru PJOK sangat penting untuk meningkatkan minat dan motivasi siswa melalui pembelajaran kreatif efektif dan kontekstual, agar tujuan dari pendidikan dapat diwujudkan.

Dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VI di SDN 001 Meranti Omas, kami mengusulkan beberapa saran berdasarkan hasil penelitian ini: 1) Pengembangan Kurikulum Senam yang lebih Interaktif. Kurikulum senam sebaiknya dikembangkan dengan cara yang lebih interaktif dan menarik, sehingga siswa lebih termotivasi untuk mengikuti pelajaran senam dan meningkatkan kebugaran jasmani mereka, 2) Keterlibatan Guru dalam Aktivitas Senam, tidak hanya sebagai pengajar, tetapi juga sebagai motivator dan pelatih, sehingga siswa merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk berlatih, serta 3) Pengembangan fasilitas olahraga sekolah sebaiknya dikembangkan dengan cara yang lebih baik, sehingga siswa dapat berolahraga dengan lebih nyaman dan aman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga karya ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan yang luar biasa selama proses penyusunan karya ilmiah ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Agussalim et al. (2023). Pendampingan Senam Kreasi Khas Batubara Pada Guru Olahraga SMA Di Kabupaten Batubara. *Jumas: Jurnal Masyarakat*, 3(2), 45–51.
- Agustiana & Nurharsono. (2022). Kreativitas Guru Penjas SD dalam Menyikapi Keterbatasan Sarpras Se-Kecamatan Wonosegoro. *Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 624-633.
- Ahmad et al. (2022). Kreasi Senam Kognitif pada Anak Sekolah Dasar Bernuansa Lagu Kartun. *Jurnal Score*, 2(2), 83–93.
- Alammy, L. L. (2025). Peran Guru Terhadap Perkembangan Karakter Anak Usia Dini Di PAUD TKIT Nuralima. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 4(12), 4721–4736.
<https://doi.org/https://doi.org/10.54443/sibatik.v4i12.3925>
- Andrivat, Z. (2024). Penerapan Model Problem Based Learning (PBL) Dengan

- Pendekatan Pembelajaran Mendalam Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Di Sekolah Dasar. *Jurnal Primary Edu*, 2(2), 182–197.
- Andrivat, Z. (2025). Implementasi Pembelajaran Tematik Perkembangan Teknologi Melalui Pendekatan Pembelajaran Berbasis Masalah Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas III Sekolah Dasar. *Jurnal Primary Edu*, 3(3), 264–279.
- Arifudin, O. (2024). Utilization of artificial intelligence in scientific writing. *Journal of Technology Global*, 1(2), 131–140.
- Arifudin, O. (2025). Implementasi Perencanaan Pembelajaran Yang Berbasis Pada Keterampilan Berpikir Kritis Pada Siswa. *Jurnal Al-Amar*, 6(4), 872–887.
- Arifudin, O. (2026). The Role of Strategic Management in Improving the Competence of Islamic Religious Education Teachers. *JIRAN: Journal of Southeast Asia Studies*, 7(2), 23–35.
- Asitoh, A. (2025). Efektivitas Meronce Kartu Huruf Terhadap Kemampuan Mengenal Huruf Anak Usia Dini Di PAUD A. Sopyan Karawang. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 5(1), 453–468.
- Aslan, A. (2025). Analisis Dampak Kurikulum Cinta Dalam Pendidikan Islam Sebagai Pendidikan Transformatif Yang Mengubah Perspektif Dan Sikap Peserta Didik: Kajian Pustaka Teoritis Dan Praktis. *Prosiding Seminar Nasional Indonesia*, 3(1), 83–94.
- Awaludin, A. (2023). Strategi Guru Dalam Menanamkan Pendidikan Karakter Pada Anak Usia Dini Di PAUD Cendekia Muslim. *Plamboyan Edu*, 1(3), 257–269.
- Erfiyana, E. (2025). Islamic School Financial Management: A Case Study of Islamic Junior High Schools in Rural Areas. *International Journal Of Science Education and Technology Management*, 4(2), 33–44.
- Erfiyana, E. (2026). Learning Management in order to Improve the Quality of Madrasah Aliyah Graduates. *Journal of General Education and Humanities*, 5(1), 1981–1992.
- Gandasari et al. (2021). Lomba Senam Kreasi Sebagai Upaya Meningkatkan Kreatifitas Dan Kebugaran Jasmani. *Journal Berkarya: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2).
- Kartika, I. (2022). Dampak Penggunaan Media Pembelajaran Interaktif Terhadap Mutu Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Al-Amar*, 3(4), 562–577.
- Kartika, I. (2023). Upaya Meningkatkan Mutu Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Melalui Penggunaan Teknologi Digital. *Jurnal Al-Amar*, 4(3), 397–412.
- Kartika, I. (2024). Pelatihan Penulisan Karya Ilmiah Berbasis Penelitian Untuk Mahasiswa Sebagai Upaya Peningkatan Publikasi Ilmiah. *Jurnal Bakti Tahsinia*, 2(2), 122–135.
- Kartika, I. (2025). Evaluasi Efektivitas Metode Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dalam Mengatasi Kendala Belajar Siswa. *Antologi Kajian Multidisiplin Ilmu (Al-Kamil)*, 3(2), 240–255.
- Kurniawan, M. A. (2025). Lokakarya Pengembangan Pembelajaran Dan Asesmen Bagi Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Bakti Tahsinia*, 3(1), 109–120.
- Lahiya, A. (2025). Education Administration Reform: A Case Study On The Implementation Of The Merdeka Curriculum. *INJOSEDU: International Journal of Social and Education*, 2(2), 29–37.
- Mabrur et al. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Direct Instruction Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Guling Depan Senam Lantai. *Physical Activity Journal*, 2(2), 193–202. <https://doi.org/https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.4014>
- Maulana, A. (2025). Strategi Manajemen Pendidikan Berbasis Filsafat Ekonomi untuk Sustainable Organizational Development. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 1–7.
- Mayasari, A. (2023). Implementasi Model Inkuiri Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas IV SD. *Jurnal Primary Edu*, 1(3), 382–397.
- Mayasari, A. (2024). Optimizing Student Management to Improve Educational Service Quality: A Qualitative Case Study in Integrated Islamic Elementary Schools.

- EDUKASIA Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 799–808.
- Mayasari, A. (2025). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Dengan Menggunakan Media Benda Konkret Di Kelas V MI Tarbiyah Islamiyyah Tirta Makmur. *Jurnal Primary Edu*, 3(1), 124–137.
- Ningsih, I. W. (2025). Relevansi Moderasi Beragama Dalam Manajemen Pendidikan Islam Di Indonesia: Strategi Membangun Karakter Toleran Dan Inklusif. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 4(11), 3605–3624.
- Nurazizah, S. (2026). The Role Of Teachers In Instilling Disciplined Character In Early Childhood 5-6 Years Old At Darussalam Early Childhood Education Center. *International Journal Of Science Education and Technology Management (IJSETM)*, 5(1), 1–13.
- Ratnaningsih, Y. (2026). Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Alam Dalam Rangka Mengembangkan Kognitif Anak Pada Kelompok B PAUD Nurulzulam. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 5(3), 1535–1549.
- Rosmayati, S. (2025). Integrasi Filsafat Manajemen dalam Peningkatan Efektivitas Ekonomi Pendidikan di Organisasi Modern. *Jurnal Ilmu Pendidikan (ILPEN)*, 4(1), 1–6.
- Safar, M. (2026). The Effectiveness of Multimodal Gamified Learning Platforms in Enhancing Student Engagement and Computational Thinking Skills in K-12 Classrooms: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Educational Research Excellence*, 5(1), 972–981.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55299/ijere.v5i1.1811>
- Sudrajat, J. (2024). Enhancing the Quality of Learning through an E-Learning-Based Academic Management Information System at Madrasah Aliyah Negeri. *EDUKASIA Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 621–632.
<https://doi.org/https://doi.org/10.62775/edukasia.v5i2.1724>
- Supriani, Y. (2024). Fasilitasi Kebutuhan Belajar Dan Berbagi Praktik Baik Pengawas Sekolah Ke Kepala Sekolah. *Jurnal Bakti Tahsinia*, 2(1), 75–85.
- Supriatna, U. (2026). Peran Kepala Madrasah Dalam Peningkatan Kinerja Guru Di Madrasah Tsanawiyah. *Jurnal Tahsinia*, 7(1), 1–14.
- Sutrisno. (2019). Pengembangan Kurikulum Senam untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 1-10.
- Ulfah, U. (2021). Pengaruh Aspek Kognitif, Afektif, Dan Psikomotor Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Al-Amar*, 2(1), 1–9.