

Persepsi Siswa Terhadap Program Senam Anak Indonesia Hebat di SMP Negeri 1 Mepanga

Daning Winandi*, Gunawan, Hendra Iskandar, Andi Sultan Brilin Susandi Eka Wahyudi, Tri Murtono

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako. Indonesia.

* Correspondence: gunawan@untad.ac.id

Abstract

Low levels of physical activity among junior high school students are a major concern because they lead to a decline in students' physical fitness and health. The "Great Indonesian Children's Gymnastics" program was introduced as an effort to increase physical activity and foster healthy lifestyle habits; however, students' perceptions of this program have not been extensively studied. This study aims to determine students' perceptions of the "Great Indonesian Children's Gymnastics" program at Mepanga State Junior High School 1. The method used was quantitative descriptive research employing a survey technique. The study sample consisted of 100 students selected through simple random sampling. Data were collected using a questionnaire containing 35 valid and reliable statements (Cronbach's Alpha = 0.872). Data analysis utilized descriptive statistics. The results showed that students' perceptions fell into the high category with a mean score of 3.78. A total of 69.0% of students fell into the high category, 20.0% into the moderate category, and 11.0% into the very high category. The indicators of interest and the alignment of rhythm with movement received the highest scores (3.86), followed by ease of following the movements (3.72), and understanding of the program (3.66). In conclusion, students responded positively to the "Great Indonesian Children's Gymnastics" program. Further research is recommended to examine the program's effectiveness on students' physical fitness and academic achievement.

Keywords: Student perceptions; great indonesian children's gymnastics; physical fitness

Abstrak

Rendahnya aktivitas fisik di kalangan siswa sekolah menengah pertama menjadi perhatian penting karena berdampak pada menurunnya kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik. Program Senam Anak Indonesia Hebat hadir sebagai upaya meningkatkan aktivitas fisik dan membentuk kebiasaan hidup sehat, namun persepsi siswa terhadap program ini belum banyak diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi siswa terhadap Program Senam Anak Indonesia Hebat di SMP Negeri 1 Mepanga. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Sampel penelitian terdiri dari 100 siswa yang dipilih melalui simple random sampling. Pengumpulan data menggunakan angket dengan 35 pernyataan valid dan reliabel (Cronbach's Alpha = 0,872). Analisis data menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan persepsi siswa berada pada kategori tinggi dengan nilai mean 3,78. Sebanyak 69,0% siswa berada pada kategori tinggi, 20,0% kategori sedang, dan 11,0% kategori sangat tinggi. Indikator ketertarikan dan kesesuaian irama dengan gerakan memperoleh nilai tertinggi (3,86), diikuti kemudahan mengikuti gerakan (3,72), dan pemahaman program (3,66). Simpulannya, siswa memberikan respons positif terhadap Program Senam Anak Indonesia Hebat.

Kata kunci: Persepsi siswa; senam anak indonesia hebat; kebugaran jasmani

Received: 17 Maret 2026 | Revised: 29, 31 Maret, 2 April, 2026

Accepted: 14 Mei 2026 | Published: 8 Juni 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam proses pendidikan yang berperan dalam meningkatkan kemampuan fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik melalui aktivitas gerak yang terencana (Mustafa, 2022). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin di lingkungan sekolah dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan tubuh, serta mendukung kesiapan belajar siswa dalam mengikuti proses pembelajaran (Ovrallya & Palupi, 2025). Selain itu, aktivitas fisik juga berkontribusi dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia sekolah serta meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan pendidikan jasmani (Allsabab et al., 2023). Aktivitas fisik memiliki hubungan yang erat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Siswa yang aktif melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki kondisi fisik yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang aktif bergerak. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, koordinasi gerak, serta menjaga kesehatan siswa selama masa pertumbuhan (Arifya et al., 2025). Penelitian (Purwanto & Winarno, 2023) menjelaskan bahwa aktivitas fisik sehari-hari memiliki hubungan positif dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama. Pelaksanaan aktivitas fisik di sekolah juga menjadi salah satu upaya penting dalam menjaga kesehatan peserta didik. Kurangnya aktivitas fisik pada anak dan remaja dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, seperti *overweight* dan menurunnya kebugaran jasmani.

Penelitian (Wibisono et al., 2024) menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan terhadap *prevalensi overweight* pada siswa sekolah menengah pertama. Oleh karena itu, sekolah memiliki peran penting dalam menyediakan program aktivitas fisik yang menarik dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat diterapkan di sekolah adalah kegiatan senam. Senam merupakan aktivitas gerak yang dilakukan secara sistematis dan teratur untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kelenturan, koordinasi gerak, serta kesehatan tubuh peserta didik (Putri et al., 2025). Kegiatan senam yang dilakukan secara rutin sebelum pembelajaran dimulai dapat membantu meningkatkan semangat belajar siswa dan menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan (Arif et al., 2026).

Penelitian (Anwar et al., 2024) menjelaskan bahwa kegiatan senam pagi bersama dapat menjadi media promosi aktivitas fisik siswa sekolah dasar sehingga siswa menjadi lebih aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan sekolah. Program Senam Anak Indonesia Hebat merupakan salah satu program aktivitas fisik yang diterapkan di sekolah melalui gerakan senam sederhana yang dipadukan dengan irama musik. Program ini bertujuan membangun kebiasaan hidup sehat, meningkatkan aktivitas fisik siswa, serta mendukung perkembangan fisik peserta didik melalui kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan senam yang dilakukan secara rutin juga mampu membantu meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik di sekolah (Nurrahma et al., 2025).

Penelitian (Mulyana et al., 2024) menjelaskan bahwa implementasi kegiatan senam mampu menstimulasi perkembangan fisik peserta didik melalui aktivitas gerak yang dilakukan secara teratur. Pelaksanaan aktivitas fisik di lingkungan pendidikan perlu dilakukan secara terstruktur dan sesuai dengan tahap perkembangan peserta didik. Implementasi aktivitas fisik yang baik di sekolah mampu membantu meningkatkan perkembangan fisik, sosial, dan

emosional siswa melalui aktivitas gerak yang aktif dan menyenangkan. Penelitian (Cakrawati et al., 2023) menjelaskan bahwa implementasi aktivitas fisik di lingkungan pendidikan memberikan dampak positif terhadap perkembangan peserta didik serta membantu membentuk kebiasaan hidup aktif sejak usia dini.

Aktivitas fisik juga memiliki hubungan dengan kondisi kesehatan dan status gizi peserta didik. Siswa yang rutin melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki kondisi tubuh yang lebih sehat dibandingkan siswa yang kurang aktif bergerak. Penelitian (Rochmah & Nadhiroh, 2024) menjelaskan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan status gizi remaja pada siswa sekolah menengah pertama. Oleh sebab itu, penerapan program aktivitas fisik di sekolah menjadi salah satu langkah penting dalam mendukung kesehatan dan kebugaran peserta didik. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa.

(Tampi et al., 2025) menyebutkan bahwa program senam di sekolah mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Penelitian (Hidayat et al., 2025) juga menemukan bahwa Senam Anak Indonesia Hebat memberikan dampak positif terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama. Selain itu, (Prasetyo & Winarno, 2020) menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus kesiapan belajar peserta didik. Kegiatan senam di sekolah turut berkontribusi dalam pembentukan karakter siswa. Melalui aktivitas yang dilakukan bersama, siswa belajar mengenai disiplin, tanggung jawab, kerja sama, serta kepatuhan terhadap aturan.

Pendidikan jasmani juga mampu meningkatkan motivasi intrinsik siswa dalam mengikuti aktivitas fisik di sekolah (Mustafa & Dwiyojo, 2020). Dengan demikian, Program Senam Anak Indonesia Hebat tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga berdampak positif terhadap perkembangan sosial dan emosional peserta didik. Penelitian mengenai persepsi siswa terhadap Program Senam Anak Indonesia Hebat masih tergolong terbatas, terutama pada jenjang sekolah menengah pertama di Sulawesi Tengah. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada pengaruh aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani, sedangkan kajian mengenai persepsi siswa terhadap pelaksanaan Program Senam Anak Indonesia Hebat masih jarang dilakukan.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki unsur kebaruan karena menitikberatkan pada analisis persepsi siswa terhadap implementasi Program Senam Anak Indonesia Hebat di sekolah. Persepsi siswa terhadap suatu program sekolah penting untuk diketahui karena dapat memengaruhi tingkat partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan tersebut. Persepsi yang positif akan mendorong siswa menjadi lebih aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan senam, sedangkan persepsi yang kurang baik dapat menurunkan minat siswa untuk berpartisipasi. Oleh sebab itu, analisis mengenai persepsi siswa terhadap Program Senam Anak Indonesia Hebat diperlukan sebagai bahan evaluasi bagi sekolah guna meningkatkan kualitas pelaksanaan program (Arikunto, 2018).

Berdasarkan hasil observasi awal di SMP Negeri 1 Mepanga, diketahui bahwa Program Senam Anak Indonesia Hebat telah dilaksanakan secara rutin sebelum proses pembelajaran dimulai. Namun, masih terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam mengikuti gerakan tertentu maupun menyesuaikan gerakan dengan irama musik. Selain itu, tingkat antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan senam juga berbeda-beda. Dengan demikian,

penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi siswa terhadap Program Senam Anak Indonesia Hebat di SMP Negeri 1 Mepanga.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Pendekatan kuantitatif deskriptif digunakan karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan persepsi siswa terhadap Program Senam Anak Indonesia Hebat berdasarkan data numerik yang diperoleh melalui penyebaran angket. Menurut (Sugiyono, 2019), penelitian deskriptif kuantitatif digunakan untuk menggambarkan suatu keadaan atau fenomena berdasarkan data yang diperoleh di lapangan tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian. Metode survei digunakan karena penelitian dilakukan dengan mengumpulkan informasi secara langsung dari responden melalui instrumen angket.

Penggunaan metode survei dianggap sesuai untuk mengetahui tanggapan, penilaian, dan persepsi siswa terhadap pelaksanaan Program Senam Anak Indonesia Hebat di sekolah (Arikunto, 2018). Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Mepanga Kabupaten Parigi Moutong Provinsi Sulawesi Tengah pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah tersebut telah melaksanakan Program Senam Anak Indonesia Hebat secara rutin sebelum kegiatan pembelajaran dimulai sehingga sesuai dengan tujuan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Mepanga yang berjumlah 340 siswa.

Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling. Proses pengacakan dilakukan dengan memberikan nomor urut kepada seluruh anggota populasi sebanyak 340 siswa. Selanjutnya, nomor responden diacak menggunakan fitur Random Number Generator pada aplikasi Microsoft Excel hingga diperoleh 100 siswa sebagai sampel penelitian (Aji et al., 2025). Teknik ini dipilih karena memberikan kesempatan yang sama kepada seluruh anggota populasi untuk terpilih menjadi sampel sehingga dapat meminimalkan bias dalam pemilihan responden (Arikunto, 2018).

Instrumen penelitian menggunakan angket atau kuesioner dengan skala Likert lima poin. Instrumen penelitian terdiri atas pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*). Pada pernyataan positif, skor diberikan secara berurutan dari 1 sampai 5 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju (Fernandes & Akhrani, 2022). Sebaliknya, pada pernyataan negatif dilakukan pembalikan skor (*reverse scoring*), yaitu skor 5 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju dan skor 1 untuk jawaban Sangat Setuju. Prosedur ini dilakukan agar seluruh skor memiliki arah interpretasi yang sama. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi siswa terhadap Program Senam Anak Indonesia Hebat.

Alternatif jawaban dalam angket terdiri atas Sangat Setuju (SS) dengan skor 5, Setuju (S) dengan skor 4, Ragu-Ragu (RR) dengan skor 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1 (Sugiyono, 2019). Instrumen penelitian terdiri atas 40 item pernyataan yang disusun berdasarkan indikator penelitian, yaitu pemahaman siswa terhadap program, ketertarikan siswa terhadap kegiatan senam, kemudahan mengikuti gerakan, serta kesesuaian gerakan dan irama musik. Masing-masing indikator terdiri atas 10 item pernyataan.

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen penelitian

Indikator	Nomor Item	Jumlah Item
Pemahaman Program	1-9	9
Ketertarikan Terhadap Program	10-18	9
Kemudahan Mengikuti Gerakan	19-26	8
Kesesuaian Irama dan Gerakan	27-35	9
Total		35

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji cobakan kepada 30 siswa SMP Negeri 3 Mepanga yang tidak termasuk dalam sampel penelitian utama. Uji coba dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas instrumen. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 40 item pernyataan yang disusun, terdapat 35 item yang memenuhi kriteria validitas dengan nilai koefisien korelasi lebih besar dari r tabel pada taraf signifikansi 5%, sedangkan 5 item dinyatakan tidak valid dan tidak digunakan dalam penelitian. Selanjutnya, Uji reliabilitas dilakukan menggunakan rumus Cronbach's Alpha untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,60 (Ghozali, 2018). Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,872 sehingga instrumen penelitian dinyatakan sangat reliabel dan layak digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket secara langsung kepada siswa yang menjadi sampel penelitian. Sebelum pengisian angket, peneliti terlebih dahulu menjelaskan tujuan penelitian, tata cara pengisian angket, serta memberikan arahan kepada responden agar mengisi angket sesuai dengan kondisi sebenarnya. Pengumpulan data dilakukan setelah siswa mengikuti Program Senam Anak Indonesia Hebat sehingga siswa dapat memberikan penilaian berdasarkan pengalaman langsung selama mengikuti kegiatan senam. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif melalui perhitungan mean, analisis per indikator dan kategori persepsi. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat persepsi siswa terhadap Program Senam Anak Indonesia Hebat berdasarkan data hasil penelitian (Sugiyono, 2019). Rumus mean yang digunakan dalam penelitian adalah.

$$\bar{X} = \sum X / (N \times i)$$

Keterangan:

- \bar{X} = nilai rata-rata
- $\sum X$ = jumlah skor
- N = jumlah responden
- i = jumlah item valid

Hasil perhitungan mean kemudian dikategorikan ke dalam lima kategori persepsi, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Kategori tersebut digunakan untuk mempermudah interpretasi hasil penelitian (Sugiyono, 2019).

Hasil

Hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran angket kepada 100 siswa SMP Negeri 1 Mepanga yang menjadi sampel penelitian. Angket yang digunakan terdiri atas 40 item pernyataan, namun setelah dilakukan uji validitas diperoleh 35 item yang dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian. Data penelitian kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui tingkat persepsi siswa terhadap Program Senam Anak Indonesia Hebat.

Tabel 2. Deskripsi data penelitian

Keterangan	Nilai
Jumlah Responden	100
Jumlah Item Valid	35
Skor Tertinggi	166
Skor Terendah	108
Total Skor	13.225
Mean Per Item	3,78
Standar Deviasi	11,96
Cronbach's Alpha	0,872

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, penelitian ini melibatkan 100 responden dengan instrumen yang terdiri atas 35 item pernyataan yang telah memenuhi kriteria validitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor tertinggi yang diperoleh responden adalah 166, sedangkan skor terendah adalah 108. Total skor yang diperoleh dari seluruh responden mencapai 13.225. Nilai rata-rata (mean) per item sebesar 3,78 menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap Program Senam Anak Indonesia Hebat berada pada kategori tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memberikan tanggapan yang positif terhadap pelaksanaan program tersebut.

Selain itu, nilai standar deviasi sebesar 11,96 menunjukkan bahwa penyebaran data relatif tidak terlalu besar, sehingga jawaban responden cenderung homogen atau memiliki kesamaan persepsi terhadap program yang dilaksanakan. Hasil uji reliabilitas instrumen memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,872. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang baik karena berada di atas batas minimum yang disyaratkan, yaitu 0,70. Dengan demikian, kuesioner yang digunakan dapat dipercaya dan mampu menghasilkan data yang konsisten dalam mengukur persepsi siswa terhadap Program Senam Anak Indonesia Hebat di SMP Negeri 1 Mepanga.

Tabel 3. Interval kategori

Interval	Kategori
4,21–5,00	Sangat Tinggi
3,41–4,20	Tinggi
2,61–3,40	Sedang
1,81–2,60	Rendah
1,00–1,80	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel diatas kategori interpretasi skor, nilai rata-rata persepsi siswa diklasifikasikan ke dalam lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Pengelompokan kategori ini digunakan untuk mempermudah interpretasi hasil penelitian sehingga tingkat persepsi siswa terhadap Program Senam Anak Indonesia Hebat dapat diketahui secara lebih objektif dan sistematis. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh lebar interval sebesar 0,80 sehingga kategori persepsi dibedakan menjadi lima tingkat, yaitu sangat rendah (1,00-1,80), rendah (1,81-2,60), sedang (2,61-3,40), tinggi (3,41-4,20), dan sangat tinggi (4,21-5,00). Kategori tersebut digunakan sebagai dasar untuk menginterpretasikan nilai rata-rata (mean) persepsi siswa terhadap Program Senam Anak Indonesia Hebat.

Tabel 4. Distribusi frekuensi persepsi siwa

Kategori	Interval	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Tinggi	4,21-5,00	11	11,0
Tinggi	3,41-4,20	69	69,0
Sedang	2,61-3,40	20	20,0
Rendah	1,81-2,60	0	0,0
Sangat Rendah	1,00-1,80	0	0,0
Total		100	100,0

Berdasarkan tabel diatas, sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 69 siswa (69,0%). Selanjutnya, 20 siswa (20,0%) berada pada kategori sedang dan 11 siswa (11,0%) berada pada kategori sangat tinggi. Tidak terdapat siswa yang termasuk dalam kategori rendah maupun sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki persepsi yang positif terhadap Program Senam Anak Indonesia Hebat. Temuan ini sejalan dengan nilai rata-rata (mean) keseluruhan sebesar 3,78 yang berada pada kategori tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa program memperoleh respons yang baik dari sebagian besar siswa di SMP Negeri 1 Mepanga.

Tabel 5. Analisis persepsi berdasarkan indikator

Indikator	Mean	Kategori
Pemahaman Program	3,66	Tinggi
Ketertarikan terhadap program	3,86	Tinggi
Kemudahan mengikuti gerakan	3,72	Tinggi
Kesesuaian irama dan gerakan	3,86	Tinggi
Mean keseluruhan	3,78	Tinggi

Berdasarkan hasil analisis persepsi siswa pada setiap indikator, diketahui bahwa seluruh indikator termasuk dalam kategori tinggi. Indikator ketertarikan terhadap program serta kesesuaian antara irama dan gerakan memperoleh nilai rata-rata tertinggi, yaitu 3,86. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa memiliki antusiasme yang baik terhadap pelaksanaan Program Senam Anak Indonesia Hebat. Selain itu, siswa menilai bahwa gerakan yang dilakukan telah selaras dengan irama musik yang mengiringi, sehingga senam menjadi lebih menarik dan mudah untuk diikuti. Indikator kemudahan mengikuti gerakan memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,72 yang juga berada dalam kategori tinggi.

Hasil tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas siswa mampu mengikuti setiap rangkaian gerakan senam tanpa mengalami hambatan yang berarti. Dengan demikian, gerakan yang terdapat dalam Program Senam Anak Indonesia Hebat dapat dikatakan sesuai dengan kemampuan siswa dan mudah dipraktikkan dalam kegiatan sehari-hari di sekolah. Sementara itu, indikator pemahaman program memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,66, yang merupakan nilai terendah dibandingkan indikator lainnya meskipun tetap berada pada kategori tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa pada umumnya telah memahami tujuan, manfaat, dan pelaksanaan Program Senam Anak Indonesia Hebat dengan cukup baik.

Namun demikian, peningkatan pemahaman masih perlu dilakukan melalui kegiatan sosialisasi, pemberian informasi, dan pendampingan yang lebih optimal agar siswa semakin memahami pentingnya program tersebut. Secara keseluruhan, nilai rata-rata total sebesar 3,78 menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap Program Senam Anak Indonesia Hebat di SMP Negeri 1 Mepanga berada pada kategori tinggi. Hasil ini mencerminkan bahwa program tersebut mendapatkan respons positif dari siswa. Selain itu, program senam dinilai mampu mendukung peningkatan aktivitas fisik, menjaga kebugaran jasmani, menumbuhkan semangat belajar, serta membentuk pola hidup sehat yang dapat diterapkan dalam lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap Program Senam Anak Indonesia Hebat di SMP Negeri 1 Mepanga termasuk dalam kategori tinggi dengan nilai mean keseluruhan sebesar 3,78. Nilai tersebut berada pada rentang 3,41-4,20 yang diklasifikasikan sebagai kategori tinggi. Selain itu, standar deviasi sebesar 11,96 mengindikasikan bahwa variasi jawaban responden relatif kecil, sehingga persepsi siswa terhadap program cenderung seragam. Temuan ini menunjukkan bahwa Program Senam Anak Indonesia Hebat memperoleh penerimaan yang baik dari siswa sebagai peserta utama dalam pelaksanaan kegiatan (Sugiyono, 2019). Berdasarkan distribusi frekuensi, sebanyak 69 siswa (69,0%) berada pada kategori tinggi, 20 siswa (20,0%) pada kategori sedang, dan 11 siswa (11,0%) pada kategori sangat tinggi.

Tidak ditemukan responden yang berada pada kategori rendah maupun sangat rendah. Hasil tersebut semakin menguatkan temuan nilai rata-rata yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memberikan penilaian positif terhadap pelaksanaan Program Senam Anak Indonesia Hebat. Dominasi responden pada kategori tinggi mengindikasikan bahwa program dapat diterima dan diikuti dengan baik oleh mayoritas siswa di sekolah tersebut (Zabidi et al., 2023). Persepsi positif yang ditunjukkan siswa dapat dipengaruhi oleh pengalaman mereka selama mengikuti kegiatan senam. Teori persepsi menjelaskan bahwa pengalaman individu terhadap suatu aktivitas akan membentuk cara pandang dan penilaian terhadap aktivitas tersebut.

Pelaksanaan senam yang dilakukan secara rutin memberikan kesempatan kepada siswa untuk merasakan langsung manfaat aktivitas fisik sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur diketahui mampu meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan sekolah sekaligus mendukung pembentukan pola hidup sehat sejak usia dini

(Hibatulloh, 2024). Hasil analisis berdasarkan indikator menunjukkan bahwa indikator ketertarikan terhadap program dan kesesuaian antara irama dengan gerakan memperoleh nilai rata-rata tertinggi, yaitu sebesar 3,86. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa sangat mengapresiasi suasana kegiatan yang menarik serta keselarasan antara gerakan senam dan musik pengiring.

Penggunaan musik dalam kegiatan senam diduga mampu menciptakan suasana yang lebih menyenangkan sehingga mendorong motivasi siswa untuk berpartisipasi secara aktif. Selain itu, kesesuaian antara irama dan gerakan memudahkan siswa dalam mengikuti setiap rangkaian aktivitas yang dilakukan selama program berlangsung (Miao et al., 2024). Pada indikator kemudahan mengikuti gerakan, diperoleh nilai rata-rata sebesar 3,72 yang juga berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa mampu mengikuti gerakan yang terdapat dalam Program Senam Anak Indonesia Hebat dengan baik. Namun demikian, masih terdapat sejumlah siswa yang memberikan penilaian lebih rendah dibandingkan responden lainnya.

Hal tersebut tercermin dari adanya 20 siswa yang berada pada kategori sedang. Perbedaan tersebut dapat disebabkan oleh variasi kemampuan motorik, koordinasi gerak, pengalaman berolahraga, maupun tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki masing-masing siswa (Paedi & Hadi, 2024). Sementara itu, indikator pemahaman program memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,66 dan menjadi indikator dengan skor terendah dibandingkan indikator lainnya, meskipun masih termasuk dalam kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa pada umumnya telah memahami pelaksanaan Program Senam Anak Indonesia Hebat, tetapi belum seluruhnya memahami tujuan dan manfaat program secara mendalam.

Sebagian siswa kemungkinan memandang kegiatan senam hanya sebagai rutinitas sekolah tanpa memahami kontribusinya terhadap peningkatan aktivitas fisik dan pembentukan kebiasaan hidup sehat. Oleh sebab itu, diperlukan upaya sosialisasi yang lebih intensif dari pihak sekolah dan guru pendidikan jasmani mengenai tujuan, manfaat, serta pentingnya program bagi kesehatan peserta didik (Yasin, 2025). Temuan penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa program aktivitas fisik berbasis sekolah mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam kegiatan jasmani sekaligus menciptakan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan secara hati-hati karena penelitian hanya berfokus pada pengukuran persepsi siswa. Oleh karena itu, temuan yang diperoleh belum dapat dijadikan dasar untuk menyimpulkan bahwa Program Senam Anak Indonesia Hebat secara langsung berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani, motivasi belajar, maupun prestasi akademik siswa. Hasil penelitian ini hanya menunjukkan bahwa mayoritas siswa memberikan respons yang positif terhadap program yang dilaksanakan (Allsabab et al., 2023). Penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian hanya dilakukan pada satu sekolah sehingga hasil yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan kepada seluruh siswa sekolah menengah pertama.

Kedua, penelitian menggunakan pendekatan deskriptif yang hanya berfokus pada persepsi siswa tanpa mengukur dampak program secara objektif. Ketiga, penelitian belum mengkaji secara mendalam faktor-faktor yang menyebabkan sebagian siswa berada pada kategori sedang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain

eksperimen, korelasional, atau mixed methods dengan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas Program Senam Anak Indonesia Hebat (Creswell & Creswell, 2023). Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa Program Senam Anak Indonesia Hebat mendapatkan respons yang positif dari siswa SMP Negeri 1 Mepanga.

Tingginya nilai rata-rata persepsi, dominasi responden pada kategori tinggi, serta capaian seluruh indikator yang berada pada kategori tinggi menunjukkan bahwa program telah diterima dengan baik oleh siswa. Meskipun demikian, peningkatan pemahaman siswa mengenai tujuan program serta pemberian pendampingan kepada siswa yang masih mengalami kesulitan dalam mengikuti gerakan perlu terus dilakukan agar manfaat program dapat dirasakan secara lebih optimal oleh seluruh peserta didik (Ladipin et al., 2025). Temuan penelitian menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap Program Senam Anak Indonesia Hebat berada pada kategori tinggi. Namun demikian, indikator pemahaman terhadap program memperoleh nilai rata-rata yang relatif lebih rendah dibandingkan indikator lainnya.

Berdasarkan hasil tersebut, pihak sekolah disarankan untuk meningkatkan kegiatan sosialisasi mengenai tujuan, manfaat, dan pentingnya program secara berkelanjutan kepada seluruh siswa. Selain itu, guru pendidikan jasmani dapat memberikan bimbingan atau latihan pendahuluan sebelum pelaksanaan senam, terutama bagi siswa yang masih mengalami kesulitan dalam mengikuti rangkaian gerakan. Kegiatan latihan singkat selama 5-10 menit dapat membantu meningkatkan koordinasi gerak serta kemampuan menyesuaikan gerakan dengan irama musik. Pemanfaatan media pembelajaran berupa video tutorial maupun demonstrasi langsung juga dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa sehingga pelaksanaan program dapat berjalan lebih optimal.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Mepanga, dapat disimpulkan bahwa persepsi siswa terhadap Program Senam Anak Indonesia Hebat berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 3,78. Hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori tinggi (69,0%), diikuti kategori sedang (20,0%) dan kategori sangat tinggi (11,0%). Tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori rendah maupun sangat rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa Program Senam Anak Indonesia Hebat mendapatkan penerimaan dan tanggapan yang positif dari sebagian besar siswa.

Analisis berdasarkan indikator menunjukkan bahwa indikator ketertarikan terhadap program dan kesesuaian antara irama dengan gerakan memperoleh nilai rata-rata tertinggi sebesar 3,86. Sementara itu, indikator kemudahan mengikuti gerakan memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,72 dan indikator pemahaman program sebesar 3,66. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki minat yang tinggi terhadap program serta menilai bahwa gerakan senam yang digunakan telah sesuai dengan irama musik pengiring. Meskipun demikian, aspek pemahaman program masih perlu ditingkatkan agar siswa memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai tujuan dan manfaat pelaksanaan Program Senam Anak Indonesia Hebat.

Secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa Program Senam Anak Indonesia Hebat diterima dengan baik oleh siswa SMP Negeri 1 Mepanga. Namun, penelitian ini hanya

berfokus pada pengukuran persepsi siswa sehingga belum dapat memberikan kesimpulan mengenai pengaruh program terhadap kebugaran jasmani, motivasi belajar, maupun hasil belajar peserta didik. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen, korelasional, atau mixed methods dengan cakupan sampel yang lebih luas untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai efektivitas program. Dari sisi praktis, sekolah dan guru pendidikan jasmani perlu mengoptimalkan pelaksanaan program melalui peningkatan sosialisasi manfaat senam, pemberian contoh gerakan yang lebih sistematis, serta pendampingan bagi siswa yang masih mengalami kesulitan dalam mengikuti rangkaian gerakan senam.

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa artikel ilmiah ini merupakan hasil penelitian asli yang dilakukan secara mandiri berdasarkan data langsung di lapangan, mulai dari penyusunan proposal hingga penyusunan artikel sesuai prosedur ilmiah yang berlaku, dengan memastikan keaslian data, bebas plagiarisme, serta mencantumkan seluruh sumber secara lengkap; penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah, guru, staf, siswa SMP Negeri 1 Mepanga, dosen pembimbing, serta orang tua dan teman-teman atas dukungan dan bantuannya, dan berharap artikel ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu pendidikan jasmani serta menjadi referensi bagi guru, mahasiswa, dan peneliti lain, meskipun penulis menyadari keterbatasan dan kekurangan artikel ini sehingga kritik serta saran yang membangun sangat diharapkan.

Daftar Pustaka

- Allsabab, M. A. H., Putra, R. P., & Sugito. (2023). Body mass index and physical fitness level of elementary school students. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 4(3), 215–229. [https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4\(3\).13775](https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4(3).13775)
- Aji, L. P., Zulkarnain, I. A., & Nurfitri, K. (2025). Perancangan Aplikasi Simulasi Ujian Sekolah di SMK Negeri 1 Ponorogo Menggunakan Algoritma Linear Congruential Generator Berbasis Web. *Jati (Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika)*, 9(4), 5962-5970. <https://ejournal.itn.ac.id/index.php/jati/article/view/13979>
- Arifya, H., Saragih, S. B., Khairunnisa, N., Suyono, S., & Alwi, Y. (2025). Peran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesehatan dan Keterampilan Siswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(8. A), 78-86. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/12595>
- Arif, M. M., Utomo, F. P., & Afandy, H. (2026). Implementasi Senam Rutin Sabtu Sebagai Strategi Ice Breaking Untuk Meningkatkan Semangat Dan Persistensi Belajar Siswa SMK YPM 12 Tuban. *At-Tarbiyah: Jurnal Penelitian dan Pendidikan Agama Islam*, 3(2), 359-363. <https://www.journal.staittd.ac.id/index.php/at/article/view/899>
- Anwar, N. I. A., Mappanyukki, A. A., Rizal, A., & Zulfikar, M. (2024). Kegiatan Senam Pagi Bersama Sebagai Media Promosi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar. *Korsacs: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 36-40. <https://journal.unm.ac.id/index.php/korsacs/article/view/2756>
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Cakrawati, D. K., Pambudi, A. F., Utomo, S., & Kusumawardhana, B. (2023). Implementasi

- Aktivitas Fisik di Taman Kanak-Kanak Kabupaten Cilacap. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2). <https://doi.org/10.21831/jpji.v19i2.72593>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). Sage Publications.
- Fernandes, A. A. R., & Akhrani, L. A. (2022). *Rancangan pengukuran variabel: Angket dan kuesioner (pemanfaatan R)*. Universitas Brawijaya Press.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS* (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hibatulloh, H. M. (2024). Pengaruh Aktivitas fisik Terhadap Kemampuan Belajar Siswa. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan Учредители: State University of Malang (UM)*, 4(2), 18. <https://journal3.um.ac.id/index.php/fip/article/view/5416>
- Hidayat, M., Prastiwi, B. K., & Wibisana, M. I. N. (2025). Analisis Kebiasaan Senam Anak Indonesia Hebat terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMPN 9 Semarang. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 10(2), 262–268. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i2.5569>
- Ladipin, L., Reviza, L., Handayani, F., & Nadeak, R. M. (2025). The Influence of the Anak Indonesia Hebat Physical Fitness Gymnastics on Increasing the Interest of Grade VII Students in Participating in Morning Gymnastics Activities at SMP Negeri 1 Lawe Sigala-gala. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 1863-1868. <https://doi.org/10.56832/edu.v5i2.1642>
- Miao, M., Chai, H., Xue, R., & Wang, Q. (2024). Effects of Perceived Variety-Support on Middle School Students' Learning Engagement in Physical Education: The Mediating Role of Motivation. *Frontiers in Psychology*, 15, 1459362. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1459362>
- Mulyana, A., Sunengsih, D., & Alfiani, D. (2024). Implementasi Kegiatan Fisik pada Kegiatan Senam untuk Menstimulasi Perkembangan Fisik pada Anak Sekolah Dasar. *Bhinneka: Jurnal Bintang Pendidikan dan Bahasa*, 2(3). <https://doi.org/10.59024/bhinneka.v2i3.859>
- Mustafa, P., & Dwiyoogo, W. (2020). Hubungan Motivasi Intrinsik terhadap Partisipasi Siswa dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 12–21.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani Untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68-80. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/1720>
- Nurrahma, F., Triansyah, D., Sukmawati, N., & Fikri, A. (2025). Implementasi Program Senam Kreasi untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik Siswa SMK Arinda Palembang. *Jambura Arena Pengabdian*, 3(2), 60-66. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jap/article/view/36114>
- Ovraliya, D., & Palupi, A. P. D. (2025). Peran kegiatan senam pagi dalam Kesehatan Jasmani Kelas V SD 48 Pagar Alam. *Jurnal Riset Rumpun Agama dan Filsafat*, 4(3), 75-89. <https://prin.or.id/index.php/JURRAFI/article/view/6118>
- Paedi, P., & Hadi, A. P. (2024). Implementation of Children's Music-Based Rhythmic Gymnastics Learning Model to Improve Motor Coordination of Grade V Students of

- SDN Kertagena Tengah 4. *Jp. jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 8(1), 12-23. <https://ejurnal.uibu.ac.id/index.php/jp/article/view/1830>
- Prasetyo, A., & Winarno, M. (2020). Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 30–39.
- Purwanto, Y., & Winarno, M. E. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Sehari-Hari dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 7 SMP Shalahuddin. *Jurnal Ilmiah Adiraga: Jurnal Penelitian Olahraga*, 9(2), 1–16. <https://doi.org/10.36456/adiraga.v9i2.8128>
- Putri, N. S., Nabila, M. P., Mutiara, Z., & Suyono, S. (2025). Implementasi Senam Kebugaran Jasmani Untuk Meningkatkan Motorik Kasar Siswa Mis Tarbiyah Islamiyah Al-Musthafawiyah. *Bhakti Nagori (Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat)*, 5(1), 325-331. https://ejournal.uniks.ac.id/index.php/bhakti_nagori/article/view/4418
- Rochmah, A., & Nadhiroh, S. R. (2024). Physical activity with adolescent nutritional status in State Junior High School 25 Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 234–240. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.234-240>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tampi, R., Torano, J., & Patty, M. (2025). Program Senam Sekolah dan Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 6(1), 12–19.
- Wibisono, I. G. A. B., Irawan, D. C., & Aziz, M. Z. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Prevalensi Overweight pada Siswa SMP Muhammadiyah 10 Sidoarjo. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 3(2), 116–125. <https://doi.org/10.54284/jopi.v3i2.304>
- Yasin, M. (2025). Pengaruh Aktivitas Fisik Sekolah terhadap Pembentukan Karakter Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 4(2), 77–85.
- Zabidi, A. F. F., Yudasmar, D. S., & Darmawan, A. (2023). Persepsi siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 2(2), 115-128. <https://jopi.kemenpora.go.id/index.php/jopi/article/view/272>