Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
5 (3) 2025, Page 12758-12769

Penerapan Senam Anak Indonesia Hebat Sebagai Upaya Meningkatkan Literasi Fisik

Galih Prasetyo[1], Ai Faridah[2], Arief Adhitia Hamzah[3]
Program Studi Pendidikan Jasmani STKIP Purwakarta
Corresponding Author: Galih Prasetyo, email : stkippurwakarta2013@gmail.com

Published: September, 2025

ABSTRAK

This study aims to find out how to improve student's physical literacy after being treated through great Senam Anak Indonesia Hebat at SD Negeri 6 Nagrikaler. The number of samples in this study was 30 students consiting of 14 malesn and 16 females. This type of research is a quantitative research with an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The free variable was increasing physical literacy. This study hypothesizes that there is a significant influence of great Senam Anak Indonesia Hebat on increasing physical literacy in SD Negeri 6 Nagrikaler. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengenai bagaimana peningkatan literasi fisik siswa setelah diberi perlakuan melalui Senam Anak Indonesia Hebat di SD Negeri 6 Nagrikaler. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 30 siswa yang terdiri dari 14 laki-laki dan 16 perempuan. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen dengan desain penelitian one-group pretest-posttest design. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Senam Anak Indonesia Hebat sedangkan variabel terikat adalah meningkatkan literasi fisik. Pada penelitian ini memiliki hipotesis bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Senam Anak Indonesia Hebat terhadap peningkatan literasi fisik di SD Negeri 6 Nagrikaler
Kata kunci: Senam Anak Indonesia Hebat, Literasi Fisik, Peningkatan

ABSTRACT

This study aims to find out how to improve students' physical literacy after being treated through the Great Indonesian Children's Gymnastics program at SD Negeri 6 Nagrikaler. The number of samples in this study was 30 students, consisting of 14 males and 16 females. This type of research is quantitative research with an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The independent variable was increasing physical literacy. This study hypothesizes that there is a significant influence of the Great Indonesian Children's Gymnastics program on increasing physical literacy in SD Negeri 6 Nagrikaler. This study aims to determine how to improve students' physical literacy after being treated through the Great Indonesian Children's Gymnastics program at SD Negeri 6 Nagrikaler. The number of samples in this study was 30 students consisting of 14 males and 16 females. This type of research is quantitative research with an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The independent variable in this study is the Great Indonesian Children's Gymnastics program, while the dependent variable is improving physical literacy. This study hypothesizes that there is a significant influence of the Great Indonesian Children's Gymnastics program on improving physical literacy at SD Negeri 6 Nagrikaler.
Keywords: Great Indonesian Children's Gymnastics, Physical Literacy, Improvement

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Senam bukan hanya sekedar aktivitas fisik, tapi juga cara yang menyenangkan untuk menjaga tubuh tetap sehat dan bugar, terutama bagi anak-anak. Menurut (Renza et al., 2020), senam irama adalah perpaduan berbagai bentuk gerakan yang mengikuti irama musik. Gerakan harus sesuai dan selaras dengan irama agar terlihat serasi dan membentuk koordinasi antara anggota tubuh dan musik. WHO merekomendasikan anak usia 5–17 tahun beraktivitas fisik sedang hingga tinggi minimal 60 menit/hari,

termasuk aerobik, penguatan otot, dan tulang 3x seminggu. Aktivitas fisik meningkatkan kesehatan fisik, mental, produktivitas, serta kualitas hidup secara keseluruhan.

Perkembangan fisik yang optimal juga memengaruhi perilaku anak. Literasi fisik adalah pemahaman dan penerapan aktivitas fisik dan kesehatan. Menurut (Bahar et al., 2023), penguatan literasi fisik meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, dan semangat olahraga. Program Senam Anak Indonesia Hebat dari Kemendikbud mendukung tumbuh kembang anak melalui gerakan yang menyenangkan. Sejak 2025, semua sekolah wajib melakukan olahraga pagi sebelum belajar dimulai sebagai bagian dari Gerakan 7 Kebiasaan Anak Hebat Indonesia.

Di SDN 6 Nagrikaler, siswa menunjukkan kurangnya pemahaman tentang literasi fisik. Guru menyebutkan motorik lemah, minimnya fasilitas, dan rendahnya motivasi sebagai penyebabnya. Penelitian ini bertujuan menggunakan Senam Anak Hebat Indonesia untuk meningkatkan literasi fisik siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental. Desain penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*, yaitu suatu desain yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberi perlakuan dan diukur sebelum dan sesudah perlakuan diberikan untuk melihat adanya perubahan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2025 di SD Negeri 6 Nagrikaler, Kabupaten Purwakarta, Jawa Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V di SD Negeri 6 Nagrikaler. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling, yaitu siswa kelas V yang berjumlah 30 orang, terdiri atas 14 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Penelitian ini dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

1. Pengajuan izin penelitian ke sekolah.
2. Pretest untuk mengukur tingkat literasi fisik awal siswa.
3. Pemberian perlakuan berupa Senam Anak Indonesia Hebat selama 12 kali pertemuan (3 kali per minggu).
4. Posttest untuk mengukur perubahan literasi fisik setelah perlakuan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah CAPL-2 (Canadian Assessment of Physical Literacy) yang terdiri dari tiga tes utama:

1. PACER.
2. PLANK.
3. CAMSA.

Pengumpulan data dilakukan dengan observasi langsung dan pencatatan hasil pengukuran oleh peneliti dan guru pendamping. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan SPSS versi 25. Langkah-langkah analisis data meliputi:

1. Uji normalitas data.
2. Uji tanda (Wilcoxon Signed Rank Test) untuk melihat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest.
3. Uji hipotesis dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil analisis digunakan untuk mengetahui efektivitas Senam Anak Indonesia Hebat dalam meningkatkan literasi fisik siswa kelas V.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Senam Anak Indonesia Hebat terhadap peningkatan literasi fisik siswa kelas V di SD Negeri 6 Nagrikaler. Literasi fisik diukur menggunakan tiga indikator: PACER, PLANK, dan CAMSA. Pengukuran dilakukan melalui pretest dan posttest. Berikut adalah data hasil pengukuran literasi fisik siswa:

Tabel 1. Hasil Rata-Rata Pretest dan Posttest Literasi Fisik Siswa

Indikator	**Pretest**	**Posttest**	**Keterangan**
PACER	2.40	3.70	Meningkat
PLANK	4.27	7.40	Meningkat
CAMSA	15.10	17.50	Meningkat

Hasil di atas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata pada seluruh indikator setelah perlakuan diberikan. Untuk mengetahui signifikansi perubahan tersebut, dilakukan uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 2. Hasil Uji Tanda Wilcoxon Pretest dan Posttest

Indikator	**Asymp. Sig. (2-tailed)**	**Keterangan**
PACER	0.000	Signifikan
PLANK	0.000	Signifikan
CAMSA	0.000	Signifikan

Berdasarkan tabel 2, nilai Asymp. Sig. < 0.05 untuk ketiga indikator, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Interpretasi Hasil:

1. Program Senam Anak Indonesia Hebat berhasil meningkatkan kemampuan fisik siswa pada semua aspek literasi fisik.
2. Peningkatan tertinggi terjadi pada indikator PLANK (kekuatan otot inti), menunjukkan bahwa senam ini sangat efektif dalam memperkuat otot-otot inti siswa.

3. Hasil ini konsisten dengan temuan Bahar (2023) dan Rosiana et al. (2023) yang menyatakan bahwa pembelajaran jasmani berbasis gerak ritmik meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan motorik anak.

Dengan demikian, Senam Anak Indonesia Hebat dapat diimplementasikan sebagai program latihan fisik reguler di sekolah dasar karena terbukti mampu memberikan dampak positif terhadap literasi fisik siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan Senam Anak Indonesia Hebat untuk meningkatkan literasi fisik siswa kelas V di SD Negeri 6 Nagrikaler, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat peningkatan signifikan literasi fisik siswa setelah diterapkannya Senam Anak Indonesia Hebat, yang terlihat dari hasil pretest dan posttest pada indikator PACER, PLANK, dan CAMSA.
2. Senam Anak Indonesia Hebat terbukti menjadi metode efektif dalam meningkatkan literasi fisik pada siswa sekolah dasar, karena mengintegrasikan gerakan yang menyenangkan, terstruktur, dan sesuai dengan perkembangan anak.
3. Program ini juga dapat membangun motivasi dan kepercayaan diri siswa dalam melakukan aktivitas fisik, serta mendorong kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Rekomendasi:

1. Guru pendidikan jasmani disarankan untuk mengadopsi Senam Anak Indonesia Hebat sebagai bagian dari pembelajaran rutin karena terbukti efektif dan menyenangkan bagi siswa.
2. Sekolah dan dinas pendidikan perlu mendukung kegiatan literasi fisik melalui penyediaan fasilitas yang memadai serta pelatihan guru.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain eksperimen yang lebih kompleks atau melibatkan variabel tambahan seperti motivasi belajar dan keaktifan fisik harian siswa, untuk memperkaya temuan.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, K., & Lubis, J. (2020). *MODEL PEMBELAJARAN SENAM IRAMA BERBASIS MEDIA PEMBELAJARAN PADA SISWA SMP Article History*. https://doi.org/10.21009/jpja.v3i02.16271

Aeni, A. N., & Muhtar, T. (2017). Indonesian Journal of Primary Education Nilai-Nilai Kesholehan Sosial pada Mata Kuliah Pembelajaran dan Aktivitas Senam Ritmik II dan Implikasinya terhadap Pendidikan Jasmani di SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, *1*(2), 1–12.

Aprilia Muslim, A., Wibawa Syarifoeddin, E., Susilawati, I., & Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, P. (n.d.). STUDY PROFIL MOOD ATLET PENCAK SILAT PADA KEJUARAAN

MATARAM CUP TAHUN 2022. In *Journal of Mandalika Literature* (Vol. 3, Issue 1). http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jml/issue/archive

Arifin, B., Salsabilla, L., Wardana Yoga, H., Istanti Suwandayani, B., Malang, M., Raya Tlogomas No, J., & Java, E. (2025). *The effect of literacy-based rhythmic gymnastics on motor skills and comprehension in first graders*. https://doi.org/10.22219/raden.v5i1

Bahar, U., Mutmainna, A., Syahrir, A., & Arfanda, P. E. (n.d.). *Literasi Fisik Anak Usia 13-15 Tahun di Sulawesi Selatan*.

Firdaus, A., Yulianingsih, Y., Hayati, T., Raudhatul, 1, Jadaria, A., Wetan, C., Cileunyi, K., & Bandung, K. (n.d.). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Senam Ritmik*.

Kusuma, D. A., & Riyadi, S. (2024). *Pentingnya Literasi Fisik Dalam Pendidikan Jasmani Usia Anak-Anak Prossiding Seminar Nasional Hmp Uns Sebelas Maret University*. https://www.researchgate.net/publication/381296107

Melby, P. S., Nielsen, G., Brønd, J. C., Tremblay, M. S., Bentsen, P., & Elsborg, P. (2022). Associations between children's physical literacy and well-being: is physical activity a mediator? *BMC Public Health*, *22*(1). https://doi.org/10.1186/s12889-022-13517-x

mpilar,+02+-+Fadillah+(ok). (n.d.).

nuryani 2019. (n.d.).

Pendidikan, P., Untuk Meningkatkan, J., Fisik, L., Anak, J., Dini, U., & Arisandi, R. E. (n.d.). *Physical Education Training to Improve Physical Literacy Early Childhood Level*. *3*(1), 124–129. https://doi.org/10.59603/jpmnt.v3i1.682

Renza, N., Hasibuan, F., Fauzi, T., & Novianti, R. (n.d.). Pengaruh kegiatan senam irama terhadap kecerdasan kinestetik pada anak kelompok b tk mustabaqul khoir Palembang. In *Jurnal Pendidikan Anak* (Vol. 9, Issue 2).

Rosiana, W., Angga, P. D., & Tahir, M. (2023). Pengembangan Media Literasi Fisik (Melifis) bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, *9*(2), 964–975. https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.4707

Senam, P., Terhadap, I., Motorik Kasar, P., Usia, A., Di, T., Flamboyan, P., Geramat, D., Ulu, K. M., Lahat, K., & Yuspitah, R. (n.d.). *Al Fitrah Journal Of Early Childhood Islamic Education PENGARUH SENAM IRAMA TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 5-6 TAHUN DI PAUD FLAMBOYAN DESA GERAMAT, KECAMATAN MULAK ULU, KABUPATEN LAHAT*.

Surakarta, A., Awanis, A., Febyana Boan, M., Ariyanti, L., Studi DIV Fisioterapi, P., Nasional Surakarta, S., & Kunci, K. (2024). *PHYSIO JOURNAL PENINGKATAN KEMAMPUAN KESEIMBANGAN ANAK PRASEKOLAH DENGAN SENAM IRAMA ARTIKEL INFO ABSTRAK* (Vol. 4, Issue 2).