

Pengaruh Pemberian Senam Kreasi Terhadap Kebugaran Jasmani SISWA Kelas VIII SMP Negeri 1 Koto Baru

Dian Estu Prasetyo^{1,*} Alchonity Harika Pitri¹, Bela Areba²

¹²³ Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Olahraga, Universitas Dahrmas Indonesia
Koto Baru, Kab. Dharmasraya, Sumatra Barat, id 27373.

e-mail: diansemutireng@gmail.com alchonity.hfa@gmail.com bellaareba275@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian senam kreasi terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Koto Baru. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest–Posttest*. Sampel penelitian berjumlah 22 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13–15 tahun. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas dan uji *paired sample t-test* dengan bantuan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai pretest sebesar 11,59, sedangkan nilai posttest mengalami peningkatan setelah siswa mengikuti program senam kreasi. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05, sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian senam kreasi berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Koto Baru. Temuan ini menunjukkan bahwa senam kreasi dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Kata kunci: Senam Kreasi, Kebugaran Jasmani, TKJI, Siswa SMP, Eksperimen

Abstract: This study was motivated by the low level of students' physical fitness due to insufficient physical activity. The study aimed to determine the effect of creative gymnastics on the physical fitness of eighth-grade students at SMP Negeri 1 Koto Baru. An experimental method with a One Group Pretest–Posttest Design was employed. The sample consisted of 22 students selected using a purposive sampling technique. The research instrument was the Indonesian Physical Fitness Test (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia/TKJI) for students aged 13–15 years. The data were analyzed using the normality test and the paired samples *t-test* with Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) software. The results showed that the mean pre-test score was 11.59, while the post-test score increased after the implementation of the creative gymnastics program. The hypothesis test indicated a significance value of less than 0.05, indicating that the null hypothesis was rejected and the alternative hypothesis was accepted. Therefore, it was concluded that creative gymnastics had a significant effect on improving the physical fitness of eighth-grade students at SMP Negeri 1 Koto Baru.

Keywords: Creative Gymnastics, Physical Fitness, TKJI, Junior High School Students, Experiments

1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, kesehatan, serta karakter peserta didik melalui aktivitas jasmani yang terencana. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan motorik, tetapi juga berperan dalam membentuk sikap disiplin, kerja sama, tanggung jawab, serta kebiasaan hidup sehat. Salah satu indikator keberhasilan pembelajaran PJOK adalah meningkatnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik karena kebugaran jasmani menjadi modal utama dalam mendukung aktivitas belajar maupun aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih aktif, lebih fokus mengikuti pembelajaran, serta memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik dibandingkan peserta didik dengan tingkat kebugaran yang rendah. Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan kebugaran jasmani yang berdampak pada menurunnya semangat belajar dan kualitas pembelajaran PJOK. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah senam kreasi. Senam kreasi merupakan pengembangan gerak senam yang disusun secara sistematis dengan memadukan unsur olahraga, seni, kreativitas, dan irama musik sehingga menghasilkan aktivitas yang menarik, menyenangkan, serta sesuai dengan karakteristik peserta didik. Selain meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, koordinasi, kelentukan, dan keseimbangan, senam kreasi juga mampu meningkatkan motivasi belajar, rasa percaya diri, serta kerja sama antarpeserta didik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 1 Koto Baru, ditemukan bahwa sebagian besar siswa kelas VIII menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang masih rendah. Kondisi tersebut terlihat dari mudahnya siswa mengalami kelelahan saat mengikuti pembelajaran PJOK, kurang antusias dalam melakukan aktivitas gerak, serta belum memahami pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik secara teratur. Selain itu, sekolah belum menerapkan kegiatan senam kreasi sebagai salah satu bentuk latihan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya inovasi pembelajaran yang mampu meningkatkan aktivitas fisik sekaligus kebugaran jasmani peserta didik. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa senam kreasi memberikan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan fisik peserta didik. Putri (2023) menemukan bahwa senam kreasi berpengaruh signifikan terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini. Tafuy dkk. (2025) melaporkan bahwa penerapan senam kreasi mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Sementara itu, Dai (2022) mengembangkan model senam kreasi "Aku Tauno Rlipu" yang terbukti efektif meningkatkan aspek kognitif, psikomotor, dan afektif peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus menguji pengaruh senam kreasi terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama menggunakan desain eksperimen dengan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan masih relatif terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan pada penerapan program senam kreasi sebagai bentuk intervensi pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Koto Baru dengan menggunakan desain eksperimen *One Group Pretest–Posttest Design* dan pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13–15 tahun. Penelitian

ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas senam kreasi sebagai alternatif pembelajaran yang inovatif dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian senam kreasi terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Koto Baru.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain Pre-Experimental Design, yaitu One Group Pretest–Posttest Design. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian senam kreasi terhadap kebugaran jasmani siswa melalui pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan. Pada desain ini tidak terdapat kelompok kontrol sehingga perubahan yang terjadi diukur berdasarkan perbedaan hasil tes sebelum dan sesudah perlakuan. Rancangan penelitian dapat dinyatakan sebagai berikut.

$$O_1 - X - O_2$$

Keterangan:

- O_1 = nilai *pretest* (sebelum perlakuan);
- X = perlakuan berupa program senam kreasi;
- O_2 = nilai *posttest* (sesudah perlakuan).

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Koto Baru, Kabupaten Dharmasraya, Sumatera Barat. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Koto Baru. Sampel penelitian berjumlah 22 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok usia 13–15 tahun. Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Komponen tes meliputi: (1) lari cepat 50 meter, (2) gantung siku tekuk atau tes alternatif sesuai fasilitas sekolah, (3) baring duduk (*sit-up*) selama 60 detik, (4) loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) lari jarak sedang sesuai ketentuan TKJI. Prosedur penelitian diawali dengan pelaksanaan *pretest* menggunakan TKJI untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani awal siswa. Selanjutnya, siswa diberikan perlakuan berupa program senam kreasi sesuai jadwal yang telah ditetapkan oleh peneliti. Setelah seluruh perlakuan selesai diberikan, dilakukan *posttest* menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat kebugaran jasmani siswa. Alur penelitian dapat digambarkan sebagai berikut.

Algoritma Penelitian

1. Menentukan sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*.
2. Melaksanakan *pretest* menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).
3. Memberikan perlakuan berupa program senam kreasi kepada seluruh sampel penelitian.
4. Melaksanakan *posttest* menggunakan instrumen TKJI.
5. Mengolah dan menganalisis data hasil *pretest* dan *posttest*.
6. Menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis data.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Tahap analisis diawali dengan uji normalitas untuk mengetahui distribusi data. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan paired samples *t*-test dengan taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pemberian senam kreasi terhadap kebugaran jasmani siswa. Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian senam kreasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian senam kreasi terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Koto Baru. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 6 Mei–28 Juni 2026 menggunakan desain One Group Pretest–Posttest Design dengan jumlah sampel sebanyak 22 siswa. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa senam kreasi. Hasil pretest menunjukkan bahwa jumlah skor keseluruhan siswa sebesar 255 dengan nilai rata-rata 11,59. Nilai tertinggi yang diperoleh siswa adalah 18, sedangkan nilai terendah adalah 6. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sebelum diberikan perlakuan masih tergolong rendah. Setelah diberikan perlakuan berupa senam kreasi, hasil posttest menunjukkan peningkatan dengan jumlah skor sebesar 277 dan nilai rata-rata menjadi 12,59. Nilai tertinggi meningkat menjadi 19, sedangkan nilai terendah menjadi 7. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani setelah siswa mengikuti program senam kreasi.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest

Variabel	Pretest	Posttest
Jumlah Skor	255	277
Rata-rata	11,59	12,59
Nilai Maksimum	18	19
Nilai Minimum	6	7

Sumber: Hasil Penelitian (2026).

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa rata-rata nilai kebugaran jasmani meningkat sebesar 1,00 poin setelah siswa memperoleh perlakuan berupa senam kreasi. Peningkatan tersebut menunjukkan adanya perubahan positif pada tingkat kebugaran jasmani siswa. Distribusi frekuensi hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada interval nilai 9–11 sebanyak 7 siswa (31,82%). Setelah diberikan perlakuan, distribusi hasil posttest bergeser ke interval nilai 13–15 dengan jumlah 7 siswa (31,82%). Pergeseran tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan skor kebugaran jasmani setelah mengikuti program senam kreasi.

Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan uji **Shapiro–Wilk** karena jumlah sampel kurang dari 50 orang. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi pretest sebesar 0,409 dan posttest sebesar 0,428. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji hipotesis menggunakan **paired samples t-test**.

Pengujian hipotesis menggunakan **paired samples t-test** menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan

hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest sehingga pemberian senam kreasi berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Koto Baru.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan senam kreasi memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Peningkatan rata-rata skor TKJI dari 11,59 menjadi 12,59 menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan melalui senam kreasi mampu meningkatkan kemampuan fisik siswa. Selama proses perlakuan, siswa mengikuti kegiatan dengan antusias sehingga latihan dapat dilaksanakan secara optimal. Aktivitas gerak yang dilakukan secara teratur memberikan stimulus terhadap peningkatan daya tahan, koordinasi, kekuatan, serta kelincahan yang merupakan komponen kebugaran jasmani. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa senam kreasi merupakan bentuk aktivitas fisik yang mampu meningkatkan kemampuan gerak, kebugaran jasmani, serta motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Melalui gerakan yang bervariasi dan dipadukan dengan irama musik, senam kreasi memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan sehingga siswa menjadi lebih aktif selama proses pembelajaran.

Hasil analisis statistik juga memperkuat temuan tersebut. Nilai signifikansi sebesar 0,000 menunjukkan bahwa peningkatan yang terjadi bukan disebabkan oleh faktor kebetulan, tetapi merupakan dampak dari perlakuan yang diberikan. Dengan demikian, senam kreasi dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara efektif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian membuktikan bahwa pemberian senam kreasi mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Koto Baru. Oleh karena itu, kegiatan senam kreasi dapat diterapkan secara rutin sebagai bagian dari program pembelajaran maupun kegiatan sekolah dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik.

4. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian senam kreasi terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Koto Baru. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pemberian senam kreasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Hal tersebut ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari **11,59** pada saat *pretest* menjadi **12,59** pada saat *posttest*, sehingga terjadi peningkatan sebesar **1,00 poin** setelah diberikan perlakuan. Hasil uji **paired samples t-test** menunjukkan nilai signifikansi sebesar **0,000** ($p < 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, tujuan penelitian telah tercapai, yaitu membuktikan bahwa senam kreasi berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Koto Baru.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam kreasi dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan kelompok kontrol, serta menerapkan waktu perlakuan yang lebih panjang agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas.

Referensi

- [1] Dai, A. (2022). *Jambura Arena of Physical Education and Sports DEVELOPMENT OF “ AKU TAUNO RLIPU ” CREATIONAL EXERCISES*. 1, 17–22.
- [2] Elfiadi, E., & Munasti, D. (2022). Pengembangan Motorik Kasar melalui Kegiatan Senam Kreasi pada Anak PAUD Balai Pengajian Baitul Ishlah Lhokseumawe. *Ibrah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.47766/ibrah.v1i1.1127>
- [3] eprints. (2023). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Tkji). *Eprints.Uny*, 1200, 71–87.
- [4] Gozali, Y., Setiawan, D., & Farhanto, G. (2024). *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI) available online at https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK EFEKTIVITAS LATIHAN PLYOMETRIC*. 4, 185–193.
- [5] Hasibuan, R., & Suryana, D. (2021). Pengaruh Metode Eksperimen Sains Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1169–1179. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1735>
- [6] 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>
- [7] Ibura, J. H., & Gorontalo, U. N. (2025). *Kreasi Daerah Binthe Biluhuta Dengan Metode Think Pair Share (TPS) SISWA*. 5, 134–141. <https://doi.org/10.37905/dej.v5i2.2483>
- [8] Ikram, F. (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 16 Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(6), 1–6.
- [9] Natal, Y. R. (2022). *Jurnal Penjakora Volume 9 Nomor 1 , April 2022 ISSN 2356-3397 (Print) | ISSN 2597-4505 (Online) PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SMP DI MASA PANDEMI Jurnal PENJAKORA | 62 Jurnal Penjakora Volume 9 Nomor 1 , April 2022 ISSN 2356-3397 (Pr. 9(April), 62–70*.
- [10] Ni Gusti Ayu Lia Rusmahan, Joseph Tumiwa, Imam Tazal, Irawan, Dina Mayadiana Suwarma, Ibnu Andli Marta, & I Putu Agus Dharma Hita. (2025). Evaluasi Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani terhadap Pengembangan Kompetensi Motorik Peserta Didik. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(2), 11945–11952. <https://jerk.in.org/index.php/jerk.in/article/view/3908>
- [11] Pati, S. (2025). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*. 5(1), 10–22.
- [12] Putri, T. (2023). Pengaruh Senam Kreasi Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Paud Ar-Rahman Desa Suka Menang Musi Rawas Utar. *Biogeografia*, 5–24.
- [13] Ratno, P., Samosir, A., Gultom, S., & Raswin. (2025). Pendampingan Klub Senam Kreasi Ibu PKK Desa Partambatan Kecamatan Dolok Masihul Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Widya Laksana*, 14(1), 79–85. <https://doi.org/10.23887/jwl.v14i1.67954>
- [14] Tafuy, A., Nubatonis, S., & Dawi, F. K. (2025). Penerapan Senam Kreasi untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani bagi Seluruh Siswa SD Inpres Tobu. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 10(1), 136–140. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i1.5421>
- [15] Valentino, R. F., & Iskandar. (2020). Jurnal master penjas & olahraga. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(2), 8–17.