

IMPLEMENTASI PROGRAM SENAM PAGI TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SD NEGERI 1 CIPAKEM

Ananda Zahrotul Aeni¹, Dadan Muldan²

¹ Program Studi PJKR, Universitas Muhammadiyah Kuningan

² Program Studi PJKR, Universitas Muhammadiyah Kuningan

INFORMASI ARTIKEL

Terbit: 05 September 2026

DOI:

<https://10.37304/juara.v6i1.22827>

KATA KUNCI

Senam Pagi, Kesegaran
Jasmani

EMAIL KORESPONDENSI

A B S T R A C T

Implementation of a Morning Exercise Program to Improve Students' Physical Fitness at Cipakem 1 Public Elementary School." The background of this study was based on the unknown effect of the morning exercise program on the physical fitness levels of female students at Cipakem 1 Public Elementary School. This study aimed to determine the effect of the morning exercise program on the physical fitness levels of fifth-grade female students at Cipakem 1 Public Elementary School. The subjects of this study were fifth-grade female students at Cipakem 1 Public Elementary School. This study was a quantitative study. The research design used "The One Group Pretest-Posttest Design." The study subjects numbered 20. The test used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The purpose of this test was to measure students' physical fitness. Data analysis used a t-test through the prerequisite tests of normality and homogeneity. The results showed that the morning exercise program had an effect on the physical fitness levels of fifth-grade female students at Cipakem 1 Public Elementary School. This result was evidenced by the comparison of the calculated t-test results for the pre-test and post-test groups, which was -10.771, which was greater than the t-table of 1,729.

A B S T R A K

Implementasi Program Senam Pagi terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa di SD Negeri 1 Cipakem" Latar belakang penelitian ini didasari belum diketahuinya pengaruh program senam pagi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putri di SD Negeri 1 Cipakem. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program senam pagi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas V SD Negeri 1 Cipakem, Subyek dari penelitian ini adalah siswa putri kelas V SD Negeri 1 Cipakem. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang dilakukan adalah "The One Group Pretest-Posttest Design". Subjek penelitian berjumlah 20 orang. Tes menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tujuan tes ini untuk mengukur kesegaran jasmani siswa. Teknik analisis data menggunakan uji t melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh program senam pagi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas V SD Negeri 1 Cipakem. Hasil ini dibuktikan dengan perbandingan hasil hitung pada uji t kelompok pre-test dan post-test sebesar -10,771 lebih besar dari t-tabel sebesar 1,729.

1. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang menunjang aktivitas sehari-hari, khususnya bagi anak usia sekolah dasar. Pada zaman sekarang ini, anak-anak sedang mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan motorik yang pesat. Oleh karena itu, diperlukan aktivitas fisik yang teratur sangat diperlukan agar tubuh tetap bugar dan sehat. Kebugaran Jasmani berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan menjaga daya tahan tubuh terhadap berbagai penyakit.

Aktivitas fisik yang rutin pada masa kanak-kanak dapat memberikan dampak positif jangka panjang dari banyak aspek seperti kebugaran, keterampilan gerak, mental, sosial, bahkan kompetensi akademik siswa. Membiasakan aktivitas fisik bagi anak-anak sangat penting untuk perkembangan mereka secara keseluruhan. Aktivitas fisik yang rutin tidak hanya membantu dalam meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan mental dan emosional mereka (Biddle et al., 2019). Melalui aktivitas seperti bermain, berlari, dan berolahraga, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan motorik yang penting, meningkatkan kekuatan otot dan tulang, serta menjaga berat badan yang sehat (Holfelder & Schott, 2014). Selain itu, aktivitas fisik dapat membantu anak-anak mengurangi risiko obesitas dan penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung di kemudian hari. Kebiasaan berolahraga juga mendorong disiplin, keterampilan sosial, dan rasa percaya diri, dan kompetensi akademik (Fedewa et al., 2015). Dengan demikian, membiasakan anak-anak untuk aktif secara fisik sejak dini adalah investasi penting dalam kesehatan dan kesejahteraan untuk masa depan.

Proses pendidikan di sekolah merupakan salah satu kontributor yang dapat membantu anak-anak menjadi lebih aktif secara fisik. Hal ini dapat berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani, sehingga anak-anak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari mereka, baik di sekolah maupun di rumah, tanpa mudah merasa lelah (Poitras et al., 2016). Selain itu, mereka tetap memiliki energi cadangan untuk melakukan kegiatan lainnya. Aktivitas fisik yang meningkatkan kebugaran jasmani juga berperan dalam mengurangi tingkat obesitas dan menjaga kesehatan anak-anak (Katzmarzyk et al., 2015). Namun, untuk mencapai prestasi yang maksimal, anak-anak perlu memiliki kebugaran tubuh yang baik secara fisik, mental, dan semangat dalam berolahraga. Kebugaran jasmani yang optimal membuat seseorang bebas dari penyakit dan cacat, serta mampu melakukan keterampilan dasar sehari-hari seperti berjalan, berlari, dan melompat. Selain itu, kebugaran motorik yang berhubungan dengan gerakan juga penting, sehingga anak dapat mengembangkan bakat mereka dengan baik. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak, dukungan dari guru sebagai pendidik sangat diperlukan.

Menerapkan aktivitas olahraga, tidak akan lepas dari latihan itu sendiri. Menurut Bomp (Bomp & Buzzichelli, 2019) Latihan merupakan proses penyempurnaan ataupun pendewasaan atlet baik itu secara sadar guna menggapai kualitas prestasi optimal dengan cara diberi beban fisik serta mental yang teratur serta tersusun meningkatkannya serta berulang-ulang. Karena berdasarkan pendapat Irianto (Irianto dalam Febrianta, 2015) keberhasilan dalam kebugaran jasmani itu ditetapkan oleh kualitas latihan yang terdiri dari tujuan latihan, pemilihan model latihan, pemakaian fasilitas latihan, serta yang lebih penting lagi yakni takaran ataupun dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (Frequency, Intensity, and Time) yang berarti (1) *Frequency* (frekuensi) berupa berapa banyaknya latihan per minggu. Agar kebugaran tubuh bisa meningkat latihan dilakukan 3-5 hari per minggu dan dilakukan berselang seling setiap harinya, dan hari lain digunakan untuk istirahat dan tubuh melaksanakan *recovery* (pemulihan tenaga).

(2) *Intensity* (intensitas) merupakan berat atau ringannya sebuah latihan. Besarnya intensitas latihan bergantung pada tipe serta tujuan latihan. (3) *Time* (waktu) merupakan waktu yang dibutuhkan saat melakukan latihan. Guna bisa untuk meningkatkan kebugaran paru jantung serta penyusutan berat tubuh dibutuhkan waktu berlatih sekitar 20-60 menit.

Prinsip latihan Menurut Cooper dan Sadoso (dalam Listyarini, 2015) agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani sebaiknya frekuensi latihan paling sedikit 3 kali dalam seminggu, lebih baik kalau berlatih 4 atau 5 kali seminggu. Sebab setelah 48 jam *endurance* (daya tahan) seseorang akan mulai menurun. Jadi sebelum *endurance* menurun sebaiknya harus berlatih lagi. Dan di dalam latihan olahraga, proses aerobik terjadi jika latihan itu berlangsung selama 12-30 menit.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang menunjang aktivitas sehari-hari, khususnya bagi anak usia sekolah dasar. Siswa pada usia ini sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, sehingga membutuhkan aktivitas fisik yang terstruktur untuk mendukung pertumbuhan optimal. Aktivitas fisik yang terstruktur seperti senam pagi terbukti memiliki pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani. Beberapa penelitian menunjukkan: Aktivitas fisik membantu meningkatkan fungsi kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas (Fox, 1993). Anak-anak yang rutin melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif. Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan adalah senam pagi.

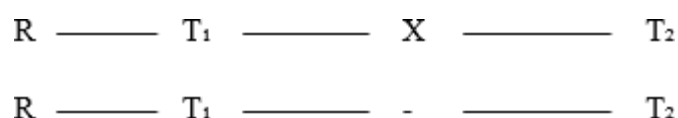
Senam di Indonesia semenjak tahun 70an dikenal dengan nama Senam Pagi Indonesia. Senam ini dicoba di terapkan dengan musik, hal ini dilakukan guna menarik minat warga Indonesia untuk bisa membentuk manusia sehat. Dahulu senam pagi di Indonesia ada 4 seri, ialah pada tahun 1984, tahun 2004 serta tahun 2008. saat ini sebagai tahun 2018 dengan nama Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2018 (Listyasari & Wahidah, 2022).

2. METODE

Penelitian Kuantitatif dalam penelitian antara lain dicirikan oleh pengujian teori/hipotesis dan digunakannya instrumen-instrumen tes yang standar. Dr. Ali Maksum (2012:13) Penelitian Eksperimen adalah suatu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel. Salah satu ciri pokok dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada subjek penelitian. Sebagai contoh, seorang peneliti ingin meneliti tentang pengaruh program senam pagi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, maka dengan cara tertentu peneliti menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan program senam pagi sementara kelompok kontrol tidak. Dalam penelitian diatas, pengaruh program senam pagi disebut sebagai perlakuan. Penelitian yang digunakan adalah pendekatan penelitian *experiment*, alasan menggunakan metode eksperimen yaitu kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. Darmawan (2013: 39) adalah penelitian untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang sebenarnya yang tidak memungkinkan untuk mengontrol atau memanipulasi semua variabel yang relevan. Suryabrata (2011: 75) dengan cara ini, peneliti sengaja membangkitkan timbulnya sesuatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya.

Desain Penelitian ini menggunakan "*Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*".

Gambar rancangan penelitian Penelitian “*Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*” menurut Dr. Ali Maksum (2012: 98) adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1 Desain Penelitian

Keterangan:

- R = Random
- Pretest (T₁) = Tes TKJI (Lari 40 meter, *Push Up* 60 detik, *Sit Up* 60 detik, Loncat Tegak, Lari (Putra) 600 meter dan (Putri) 600 meter).
- Treatment (X) = Program Senam Pagi
- Posttest (T₂) = Tes TKJI (Lari 40 meter, *Push Up* 60 detik, *Sit Up* 60 detik, Loncat Tegak, Lari (Putra) 600 meter dan (Putri) 600 meter).

Setelah tes kecepatan lari 40-meter dirangking, kemudian subjek melakukan program senam pagi. Dalam penelitian ini menggunakan satu kelompok yaitu kelompok yang menggunakan program senam pagi.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Cipakem yaitu sebanyak 20 siswa. Setelah populasi didapat maka selanjutnya menentukan sampel. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010: 116) untuk menentukan sampel dalam penelitian ini, digunakan Teknik sampling jenuh. Teknik sampling jenuh Teknik pengambilan sampel dimana semua anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2010: 123). Jadi sampel pada penelitian ini sama dengan jumlah populasi yaitu sebanyak 20 siswa.

Dr. Ali Maksum (2012: 53) menjelaskan bahwa Sampling adalah cara pengumpulan data yang dilakukan dengan mencatat sebagian dari populasi yang mewakili dari seluruh anggota populasi yang ada. Metode sampling lebih banyak digunakan dalam penelitian. Seringkali dalam sebuah penelitian karena alasan waktu, tenaga, dan biaya kita tidak mungkin melakukan penelitian kepada seluruh subjek (populasi), apalagi jika jumlah subjek yang diteliti tergolong sangat besar. Karena itu, kita lebih mungkin meneliti sebagian dari populasi tersebut. Populasi adalah keseluruhan individu tau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan dikenai generalisasi. Generalisasi adalah cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu tau objek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu tau objek yang lebih sedikit. Sebagian kecil individu tau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian disebut sampel.

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Secara garis besar, alat pengumpul data ada dua kategori yakni tes dan non tes. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur variabel yaitu peningkatan kebugaran jasmani menggunakan tes TKJI.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data hasil tes TKJI., yang diperoleh dari subyek penelitian yang berjumlah 20 responden yang diberikan perlakuan latihan dengan menggunakan program senam pagi. Sebelum diberikan perlakuan dilakukan tes awal untuk mengetahui kesegaran jasmani awal siswa sebelum diberi latihan, setelah itu diberi perlakuan selama kurang lebih 3 kali seminggu selama 12 kali pertemuan, kemudian dilakukan tes akhir untuk mengetahui apakah ada peningkatan kesegaran atau tidak. Agar penelitian lebih mudah pengerjaannya, maka dari kedua variabel tersebut dilambangkan dalam T1 untuk untuk kelompok *Pretest*, T2 untuk kelompok *Posttest*. Hasil analisis deskriptif data penelitian dapat disajikan sebagai berikut :

Hasil *Pretest*

Hasil analisis deskriptif data *pretest* sebelum diberikan perlakuan latihan dengan menggunakan program senam pagi. Analisis deskriptif memperoleh nilai maksimum sebesar 17, minimum 12, mean 14,20, median 14,00, modus 13 dan nilai standar deviasi sebesar 1,73509. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi tes TKJI.

Tabel 3.1. Distribusi Frekuensi Data Kelompok *Pretest*

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
5-9	Kurang Sekali	0	0.00%
10-13	Kurang	9	45.00%
14-17	Sedang	11	55.00%
18-21	Baik	0	0.00%
22-25	Baik Sekali	0	0.00%
Jumlah		20	100.00%

Hasil *Posttest*

Hasil analisis deskriptif data *posttest* sesudah diberikan perlakuan latihan dengan menggunakan program senam pagi. Analisis deskriptif memperoleh nilai maksimum sebesar 22, minimum 14, mean 18,05, median 18,00, modus 18 dan nilai standar deviasi sebesar 2,25890. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi tes TKJI.

Tabel 3.2. Distribusi Frekuensi Data Kelompok *Posttest*

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
5-9	Kurang Sekali	0	0.00%
10-13	Kurang	0	0.00%
14-17	Sedang	8	40.00%
18-21	Baik	10	50.00%
22-25	Baik Sekali	2	10.00%
Jumlah		20	100.00%

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji prasyarat dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dapat dianalisis dengan statistik parametrik atau tidak. Apabila memenuhi persyaratan, maka analisis statistik parametrik dapat dilakukan, namun jika tidak memenuhi persyaratan maka analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji Chi Square. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga Asymp. Sig dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila Asymp. Sig lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 3.3. Hasil Penghitungan Normalitas

No	Varaibel	Asymp.Sig	Kesimpulan
1	Pretest TKJI	0.549	Normal
2	Posttest TKJI	0.549	Normal

Dari tabel diatas harga Asymp. Sig dari variabel pre test TKJI sebesar 0,549 dan pos test TKJI sebesar 0,907. Karena harga *Asymp.Sig* dari kedua variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan Uji F. Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga F perhitungan (F_{hitung}) dengan F dari tabel (F_{tabel}) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan yang dipakai. Kriterianya adalah menolak hipotesis apabila harga F_{hitung} lebih besar atau sama dengan harga F_{tabel} dalam taraf signifikan yang dipakai, dalam hal lain tolak hipotesis. Cara lain untuk meolak atau menerima hipotesis adalah dengan membandingkan harga Signifikan hitung dengan 0,05. kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga signifikansi hitung lebih besar dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Table 3.4. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

F_{hitung}	F (0,05)(1,38)	Sig.	Kesimpulan
0.690	4.098	0.411	Homogen

Dari perhitungan diperoleh harga F_{hitung} sebesar 0,690, sedangkan F_{tabel} ($\alpha = 0.05$)(1/38) sebesar 4,098 Karena harga F_{hitung} lebih kecil dari harga F_{tabel} , maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama diterima. Cara yang kedua dengan membandingkan harga signifikansi hitung dengan 0,05 diperoleh hasil signifikansi hitung sebesar 0,411 ($>0,05$). Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

Hasil Uji T

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data kelompok *pretest* dan kelompok *posttest* hasil pengukuran tes lari 40 meter. Dalam uji ini akan menguji hipotesis

Ha = Ada pengaruh implememtasi program senam pagi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Cipakem.

Ho = Tidak pengaruh implememtasi program senam pagi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Cipakem.

Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga t hitung terletak

antara negatif dan positif dari t tabel ($-t_{1-1/2\alpha} < t < t_{1-1/2\alpha}$), atau jika signifikan perhitungan lebih besar dari 0,05.

Untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap kebugaran jasmani pada siswa, digunakan uji-t dua sampel sama atau *Paired Sampel t test*. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 3.5. Rangkuman Hasil Uji-t

Kelompok	Rata-rata	t hitung	t tabel	Sig
<i>Pretest</i> TKJI	14.20	- 10.771	1.729	0.000
<i>Posttest</i> TKJI	18.05			

Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar -10,771 dan nilai t tabel pada $dk (0,05)(19)$ sebesar 1,729 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel $-10,771 > 1,729$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh implementasi program senam pagi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Cipakem.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata *pretest* TKJI adalah sebesar 14,20, sedangkan nilai rata-rata *posttest* TKJI adalah sebesar 18,05. Besarnya kenaikan atau efektivitas senam aerobik sebagai berikut:

Tabel 3.6. Kenaikan Persentase

Kelompok	Mean	Mean deferen	Kenaikan persentase
<i>Pretest</i> TKJI	14.20	3.85	27.11%
<i>Posttest</i> TKJI	18.05		

Berdasarkan tabel di atas, selisih rerata *posttest* dengan *pretest* adalah 3,85. Dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase sebesar 27,11%.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi program senam pagi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Cipakem. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh implementasi program senam pagi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Cipakem. Hal ini dibuktikan dengan beda rerata atau mean kelompok *pretest* dan *posttest* sebesar 14,20 lebih kecil dari 18,05.

Senam pagi merupakan jenis olahraga kesehatan yang memiliki gerakan tubuh secara sistematis dengan diiringi irama musik. Namun dalam perkembangannya, senam tidak hanya diajarkan dalam kalangan masyarakat pada umumnya melainkan juga dilombakan untuk tujuan prestasi. Senam ditujukan untuk tujuan meningkatkan kerja jantung dan paru-paru serta pembentukan tubuh. Senam memiliki sistemika dalam melakukannya, dengan melakukan semua tahapan sistematika senam diharapkan agar dapat mencapai tingkat kebugaran yang maksimal. Dimana pelaku senam setelah melakukan senam tidak mengalami cedera, dan kekelahan yang disebabkan karena kurangnya melakukan pendinginan, sehingga manfaat dari senam tersebut dapat terlihat hasilnya. Dengan catatan pelaku senam dapat mengikuti tahapan yang telah ditentukan dan mengikuti instruksi pelatih dengan benar sungguh-sungguh. Senam terdapat unsur gerak yang cepat sehingga tubuh akan gerak semua. Tubuh akan mengalami kontraksi selama senam berlangsung. Sehingga kebugaran jasmani akan terbentuk ketika tubuh terbiasa melakukan aktivitas gerak yang terukur.

Pada saat melakukan senam anak secara tidak langsung akan menggunakan gerakan

yang cepat. Anak akan mulai terlatih dalam bergerak cepat yang member pengaruh pada kesegaran jasmani. Sehingga ketika dilakukan kebugaran jasmani akan mengalami kenaikan. Kenaikan tersebut mencapai 27,11%, merupakan kenaikan yang baik, karena anak baru melakukan latihan sebanyak 12 kali. Anak akan mengalami kenaikan kesegaran jasmani ketika dilakukan latihan sebanyak-banyaknya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan implementasi program senam pagi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Cipakem. Hasil ini dibuktikan dengan perbandingan hasil hitung pada uji t kelompok *pretest* dan *posttest* sebesar -10,771 lebih besar dari t-tabel sebesar 1,729.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. 2000. "Senam", Jakarta. Depdikbud Dirjen Pendidikan dasar dan menengah bagian proyek penataran guru SLTP D-III.
- Ali Maksum. 2012. "Data Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian", *Jurnal Cakrawala Kependidikan*.
- Arsil. (2000). "Pembinaan Kondisi Fisik". Padang. Sukabina Offset.
- Bafirman, Agus, 2008. Pembentukan kondisi fisik. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Budiwanto. 2012. "Metodologi Latihan Olahraga", Malang: Universitas Negeri Malang
- Irianto, D. P. 2004. Bugar dan sehat dengan berolahraga. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Ichsan. 1988. "Pendidikan Kesehatan Olahraga", Jakarta: PLPTK Dirjen Dikti – Depdikbud.
- Ismaryati, I. 2008. Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Kombinasi Latihan Sirkuitpliometri dan Berat Badan. *Paedagogia*, 11(1).
- James Tangkudung. 2006 "Kepelatihan Olahraga Membina Prestasi Olahraga". (Cerdas Jaya, ed.).
- Kuswari, M., Setiawan, B., & Rimbawan, R. 2015. Frekuensi senam aerobik intensitas sedang berpengaruh terhadap lemak tubuh pada mahasiswi IPB. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 10(1).
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Linggan, S., Salahuddin, M., & Bakar, A. (2021). Pengaruh Latihan Agility Ladder Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Futsal Pada Klub Psd Desa Dowiwi. *BABASAL Sport Education Journal*, 2(1), 32-38.
- Nurhasan. 2018. "Pola Kerjasama Sekolah dan Keluarga dalam Pembinaan Akhlak (Studi Multi Kasus di MI Sunan Giri dan MI Al-Fath Malang)". *Al- Makrifat*, 1, 102-103.
- Lutan, R. (2000). Strategi belajar mengajar penjas kes. Jakarta: Depdiknas, Ditjen Dikdasmen.
- Sajoto. 1988. "Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga". Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan.
- Sugiyanto. 1988. "Buku Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Motorik", Universitas Terbuka.

- Sugiyono. 2010. "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D", *Alfabeta*.
- Syahara, S. 2011. Pertumbuhan dan perkembangan fisik motorik. *Padang: FIK UNP*.
- Syafruddin. 2011. "Ilmu Kepelatihan Olahraga", *Padang: UNP Press*.
- Widiastuti, W., & Pd, M. 2011. Tes dan pengukuran olahraga. *Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya*.