

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu pilar utama dalam membentuk karakter, keterampilan, dan pengetahuan peserta didik. Melalui pendidikan, generasi muda dipersiapkan untuk menghadapi tantangan zaman, mengembangkan potensi diri, serta berkontribusi bagi masyarakat dan bangsa. Pendidikan tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga mencakup pengembangan sikap, keterampilan sosial, emosional, dan fisik. Oleh karena itu, proses pendidikan harus berlangsung secara holistik, integratif, dan adaptif terhadap perkembangan kebutuhan zaman.

Olahraga memiliki peranan penting dalam menunjang proses pendidikan, terutama dalam membentuk pribadi yang sehat dan berkarakter. Melalui aktivitas olahraga, peserta didik dapat mengembangkan kesehatan jasmani, ketahanan mental, serta nilai-nilai seperti disiplin, kerja sama, dan sportivitas. Konsep ini selaras dengan semboyan klasik *mens sana in corpore sano*, yang berarti “di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat”. Pentingnya olahraga dan aktivitas fisik telah ditegaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, yang menyebutkan bahwa: “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.” Lebih lanjut, Permendikbudristek Nomor 12 Tahun 2024 tentang Kurikulum pada Satuan Pendidikan Jenjang PAUD, Dasar, dan Menengah mengarahkan bahwa pembelajaran, termasuk PJOK, harus mendukung penguatan karakter dan kesejahteraan peserta didik secara menyeluruh, termasuk kebugaran fisik dan kesehatan mental.

Salah satu tujuan utama pembelajaran PJOK adalah mengembangkan kebugaran jasmani, yaitu kemampuan seseorang untuk menjalani aktivitas fisik sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan berlebihan dan masih memiliki energi cadangan untuk kegiatan tambahan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2021), kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam mendukung daya tahan tubuh anak usia

sekolah serta memiliki keterkaitan langsung dengan peningkatan konsentrasi, prestasi akademik, dan perilaku sosial.

Sejalan dengan pandangan tersebut, pemerintah menggagas program Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) sebagai bagian dari penguatan karakter dan budaya hidup sehat di satuan pendidikan. Senam ini terintegrasi dengan gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, yaitu: (1) bangun pagi, (2) beribadah, (3) berolahraga, (4) makan sehat dan bergizi, (5) gemar belajar, (6) bermasyarakat, dan (7) tidur cepat. Ketujuh kebiasaan tersebut secara filosofis mencerminkan keseimbangan antara dimensi spiritual, jasmani, intelektual, sosial, dan kedisiplinan hidup, yang selaras dengan nilai-nilai 8 dimensi profil lulusan, dalam deep learning.

Dari perspektif psikologis, masa SMP merupakan fase remaja awal yang ditandai dengan perubahan fisik, emosi, dan sosial yang signifikan. Pada fase ini, peserta didik membutuhkan aktivitas yang mampu menyalurkan energi secara positif, membangun kepercayaan diri, serta meningkatkan motivasi intrinsik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan menyenangkan, seperti Senam Anak Indonesia Hebat, berpotensi meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, serta menumbuhkan rasa kebersamaan dan identitas positif sebagai bagian dari komunitas sekolah. Motivasi belajar menjelaskan bahwa kondisi emosional yang positif dan kebutuhan dasar yang terpenuhi akan mendorong munculnya motivasi belajar yang lebih kuat dan berkelanjutan.

Selain itu, keberhasilan pembelajaran juga sangat ditentukan oleh motivasi belajar, yang merupakan kekuatan psikologis internal maupun eksternal yang mendorong siswa untuk aktif, fokus, dan tekun dalam proses belajar. Menurut Utami dan Hidayat (2020) dalam Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, motivasi belajar peserta didik dapat ditingkatkan melalui pendekatan pembelajaran yang menyenangkan, berpusat pada aktivitas, dan menumbuhkan rasa percaya diri. Pembelajaran PJOK yang dikemas dalam bentuk aktivitas yang seru dan bermakna seperti senam, terbukti mampu menumbuhkan motivasi intrinsik siswa. Lebih lanjut, hasil penelitian Kurniawan dan Hartati (2022) menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam senam ritmik secara rutin

berdampak positif terhadap aspek kebugaran jasmani dan meningkatkan semangat belajar, karena aktivitas ini menciptakan suasana yang menyenangkan, meningkatkan hormon endorfin, dan merangsang koordinasi gerak otak-motorik.

Dalam rangka mendukung tumbuhnya peserta didik yang sehat dan termotivasi, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) melalui Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah mengembangkan program “Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.” Salah satu kebiasaan yang dilaksanakan adalah berolahraga secara teratur. Hal ini didasari oleh fakta bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam mendukung perkembangan otak, emosi, dan kemampuan sosial peserta didik.

Meskipun secara konseptual, filosofis, psikologis, ilmiah, dan yuridis Senam Anak Indonesia Hebat diyakini memiliki manfaat yang luas, implementasinya di sekolah-sekolah pada umumnya masih bersifat normatif dan belum sepenuhnya didukung oleh kajian penelitian yang komprehensif, khususnya pada jenjang SMP. Pelaksanaannya sering kali terbatas pada kegiatan pembiasaan rutin tanpa disertai evaluasi yang sistematis terhadap dampaknya terhadap kebugaran jasmani maupun motivasi belajar siswa. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara landasan teoretis yang kuat dengan praktik di lapangan, sehingga diperlukan penelitian yang terstruktur dan terukur untuk menganalisis efektivitas program tersebut secara lebih mendalam dalam konteks pembelajaran PJOK di tingkat Sekolah Menengah Pertama. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak menelaah pengaruh aktivitas fisik atau senam secara umum terhadap kebugaran jasmani, tanpa mengkaji secara spesifik Senam Anak Indonesia Hebat yang terintegrasi dengan 7 kebiasaan anak Indonesia hebat. Selain itu, kajian yang secara simultan menghubungkan pengaruh senam terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar peserta didik masih relatif terbatas.

Namun dalam kenyataan di lapangan, seperti yang terjadi di SMPN 1 Cibinong, masih ditemukan tantangan seperti rendahnya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK serta terbatasnya variasi aktivitas fisik yang mampu memotivasi pembelajaran PJOK siswa secara emosional dan sosial. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam pendekatan pembelajaran yang tidak hanya menekankan aspek gerak,

tetapi juga mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan belajar. Senam Anak Indonesia Hebat hadir sebagai solusi strategis yang mengintegrasikan aspek gerak, musik, dan nilai karakter dalam sebuah aktivitas yang menyenangkan. Dengan karakteristik yang komunikatif, penuh energi, dan mudah diikuti, senam ini diharapkan mampu meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus membangkitkan semangat belajar siswa.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya celah penelitian (*research gap*), yaitu belum adanya kajian empiris yang secara khusus menganalisis pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa SMP dalam konteks kebijakan pendidikan nasional dan penguatan karakter. Oleh karena itu, penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat terhadap Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Cibinong” menjadi penting dan relevan untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah berupa bukti empiris, sekaligus kontribusi praktis sebagai dasar pengambilan kebijakan dan pengembangan praktik pembelajaran PJOK serta pembudayaan hidup sehat dan berkarakter di lingkungan sekolah.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti merasa penting untuk meneliti lebih dalam mengenai pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan strategi pembelajaran PJOK yang lebih efektif, menarik, dan berdampak langsung terhadap pembentukan generasi yang sehat dan berdaya saing.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani sebagian siswa SMPN 1 Cibinong yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur, rutin, dan menarik dalam lingkungan sekolah.
2. Kurangnya motivasi belajar siswa, khususnya dalam mengikuti pelajaran PJOK, yang ditandai dengan kurangnya antusiasme, semangat, dan

keterlibatan aktif saat kegiatan berlangsung.

3. Belum optimalnya implementasi program Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, terutama dalam aspek senam sebagai sarana peningkatan kebugaran jasmani dan penguatan karakter siswa.
4. Perlu adanya alternatif metode pembelajaran PJOK yang tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik siswa, tetapi juga membangkitkan semangat belajar serta menanamkan nilai-nilai positif seperti disiplin, kerja sama, dan sportivitas.
5. Belum diketahui secara ilmiah apakah Senam Anak Indonesia Hebat dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini berjalan secara terfokus dan sesuai dengan tujuan, maka ruang lingkup masalah dibatasi pada hal-hal berikut:

1. Subjek penelitian dibatasi pada siswa SMPN 1 Cibinong yang mengikuti pembelajaran PJOK dan dilibatkan dalam pelaksanaan Senam Anak Indonesia Hebat.
2. Senam yang digunakan dalam penelitian ini adalah Senam Anak Indonesia Hebat yang telah ditetapkan secara resmi oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) sebagai bagian dari program Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Penelitian ini tidak melakukan perubahan, penambahan, maupun modifikasi pada bentuk, durasi, atau struktur gerakan senam tersebut.
3. Variabel yang diteliti dibatasi pada dua variabel utama, yaitu:
 - a. Kebugaran jasmani siswa, yang diukur dengan menggunakan indikator atau tes kebugaran yang sesuai dengan standar usia dan jenjang pendidikan SMP.
 - b. Motivasi belajar siswa, yang diukur menggunakan instrumen berupa angket atau kuesioner yang mencakup indikator seperti minat, semangat, perhatian, dan antusiasme terhadap pembelajaran PJOK.

4. Durasi dan frekuensi pelaksanaan Senam Anak Indonesia Hebat dalam penelitian ini mengikuti ketentuan resmi dari penyelenggara (Kemendikbudristek) dan tidak ditentukan oleh peneliti.
5. Penelitian ini tidak membahas faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa seperti asupan gizi, kebiasaan olahraga di luar sekolah, atau kondisi psikologis individu.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dari hasil *pre-test ke post-test*?
2. Apakah pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat dapat meningkatkan motivasi belajar PJOK siswa dari hasil *pre-test ke post-test*?
3. Apakah pengaruh Senam Kebugaran Jasmani dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dari hasil *pre-test ke post-test*?
4. Apakah pengaruh Senam Kebugaran Jasmani dapat meningkatkan motivasi belajar PJOK siswa dari hasil *pre-test ke post-test*?
5. Apakah terdapat perbedaan peningkatan kebugaran jasmani dan motivasi belajar PJOK siswa antara penggunaan Senam Anak Indonesia Hebat dan Senam Kebugaran Jasmani?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat dalam dua sisi utama, yaitu manfaat secara teoritis dan secara praktis.

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), serta bidang psikologi pendidikan. Penelitian ini mendukung pemahaman bahwa aktivitas fisik yang dirancang dengan pendekatan pedagogis, seperti Senam Anak Indonesia Hebat, bukan hanya berperan dalam meningkatkan aspek fisik siswa, tetapi juga berdampak pada faktor psikologis seperti

motivasi belajar.

Senam Anak Indonesia Hebat, sebagai bagian dari Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, merupakan program strategis yang dikembangkan oleh pemerintah untuk membangun kebiasaan positif melalui pendekatan yang menyenangkan dan edukatif. Dengan mengevaluasi dampaknya terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar, penelitian ini berperan sebagai salah satu validasi ilmiah terhadap efektivitas program tersebut.

Selain itu, hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur dalam kajian hubungan antara aktivitas fisik dan motivasi belajar, yang selama ini masih didominasi oleh pendekatan umum seperti senam ritmik atau olahraga permainan. Kajian ini menunjukkan bahwa senam tematik yang dikembangkan secara nasional juga dapat menjadi sarana pembelajaran kontekstual yang bermakna dan berdampak luas.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Guru PJOK:

Penelitian ini dapat memberikan referensi nyata bagi guru PJOK dalam mengembangkan metode pembelajaran yang tidak monoton dan membosankan. Dengan adanya bukti bahwa Senam Anak Indonesia Hebat dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa, guru dapat menggunakannya sebagai bagian dari strategi pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan berorientasi pada kebutuhan siswa. Guru juga dapat mengintegrasikan senam ini ke dalam rutinitas harian atau program pembiasaan sekolah sebagai upaya menciptakan budaya hidup sehat.

b. Bagi Sekolah:

Bagi satuan pendidikan, khususnya SMPN 1 Cibinong, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk memperluas implementasi program gerakan nasional dalam konteks lokal. Sekolah dapat menjadikan Senam Anak Indonesia Hebat sebagai bagian dari program unggulan atau kegiatan pembiasaan pagi yang terstruktur. Selain itu, sekolah dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai evaluasi awal untuk menyusun kebijakan peningkatan mutu pendidikan yang lebih holistik, mencakup kesehatan fisik dan motivasi belajar siswa.

c. Bagi Siswa:

Siswa sebagai subjek utama akan merasakan manfaat langsung dari kegiatan ini. Selain meningkatkan kebugaran fisik, mereka juga akan lebih termotivasi untuk mengikuti pelajaran karena kegiatan senam yang menyenangkan dapat memperbaiki suasana hati, meningkatkan konsentrasi, dan menumbuhkan semangat. Hal ini selaras dengan prinsip pembelajaran yang menyeluruh (holistik) yang menekankan keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan emosi.

d. Bagi Peneliti Lain:

Penelitian ini dapat menjadi rujukan atau pijakan awal bagi peneliti lain yang ingin mengkaji topik sejenis, baik pada jenjang pendidikan yang berbeda, wilayah yang berbeda, atau dalam konteks implementasi program kebijakan pemerintah. Peneliti lain juga dapat mengembangkan kajian lanjutan yang mengaitkan Senam Anak Indonesia Hebat dengan aspek lain, seperti prestasi akademik, perkembangan sosial emosional, atau pembentukan karakter.

F. State Of The Art

Berikut *State Of The Art* terkait topik Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) dan pengaruhnya pada kebugaran jasmani & motivasi belajar, disusun berdasar temuan riset dan laporan tahun 2021–2025:

Tabel 1.1 *State Of The Art*

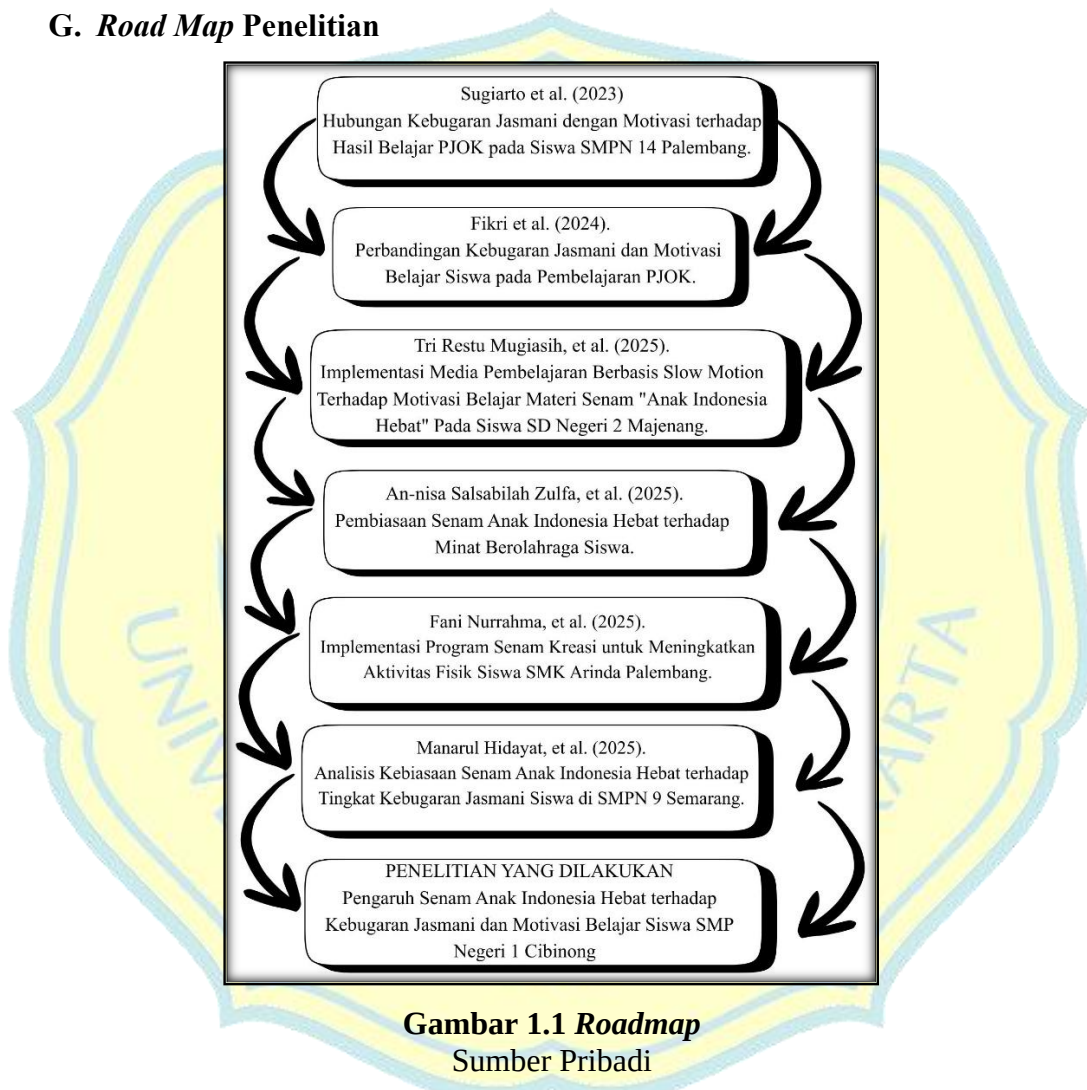
No	Nama Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Fokus Penelitian
1	Sugiarto et al. (2023)	Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Motivasi terhadap Hasil Belajar PJOK pada Siswa SMPN 14 Palembang.	Kuantitatif Korelasional.	Menganalisis hubungan langsung dan tidak langsung antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK.

No	Nama Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Fokus Penelitian
2	Fikri et al. (2024).	Perbandingan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa pada Pembelajaran PJOK.	Kuantitatif	Menelaah kontribusi kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap capaian hasil belajar siswa SMP.
3	Tri Restu Mugiasih, et al. (2025).	Implementasi Media Pembelajaran Berbasis Slow Motion Terhadap Motivasi Belajar Materi Senam "Anak Indonesia Hebat" Pada Siswa SMP Negeri 2 Majenang.	Pendekatan kuantitatif dengan desain <i>quasi-eksperimental</i> .	Menganalisis pengaruh penggunaan video <i>slow motion</i> terhadap peningkatan pemahaman gerak, motivasi belajar, dan keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran senam.
4	An-nisa Salsabilah Zulfa, et al. (2025).	Pembiasaan Senam Anak Indonesia Hebat terhadap Minat Belajar Siswa.	Pendekatan kuantitatif deskriptif	Menganalisis pengaruh pembiasaan Senam Anak Indonesia Hebat terhadap peningkatan minat berolahraga dan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik.
5	Fani Nurrahma, et al. (2025).	Implementasi Program Senam Kreasi untuk Meningkatkan	Pendekatan Praktik-partisipatif	Mengkaji implementasi Senam Anak Indonesia Hebat dan senam ritmik

No	Nama Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Fokus Penelitian
		Aktivitas Fisik Siswa SMK Arinda Palembang.		sebagai alternatif pembiasaan aktivitas fisik untuk meningkatkan partisipasi, koordinasi gerak, dan sikap positif siswa terhadap aktivitas fisik.
6	Manarul Hidayat, et al. (2025).	Analisis Kebiasaan Senam Anak Indonesia Hebat terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMPN 9 Semarang.	Metode deskriptif kuantitatif.	Menganalisis efektivitas pembiasaan Senam Anak Indonesia Hebat sebagai intervensi aktivitas fisik terstruktur dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan membangun kebiasaan hidup sehat siswa SMP.
7	Wildan Ramdhani (2026)	Pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat Terhadap Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa SMPN 1 Cibinong.	Metode Kuantitatif Eksperimen.	Menganalisis terhadap program pemerintah yang diterapkan untuk seluruh sekolah mengenai pengaruh Senam anak Indonesia hebat dan motivasi

No	Nama Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Fokus Penelitian
				belajar siswa SMPN 1 Cibinong.

G. Road Map Penelitian



Road map penelitian ini menunjukkan perkembangan kajian ilmiah yang berawal dari penelitian tentang hubungan kebugaran fisik dengan prestasi akademik, penguatan konsep *physical literacy*, hingga pengaruh aktivitas fisik terhadap motivasi dan hasil belajar PJOK. Penelitian terdahulu menjadi landasan konseptual dan empiris dalam merumuskan variabel penelitian. Penelitian ini memposisikan Senam Anak

Indonesia Hebat sebagai bentuk konkret aktivitas fisik terprogram yang diuji secara empiris terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa SMP, sehingga memberikan kontribusi baru dalam konteks kebijakan pendidikan jasmani nasional. Penelitian ini menguji secara empiris Senam Anak Indonesia Hebat sebagai program nasional dengan mengkaji pengaruhnya secara simultan terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa SMP, yang belum dikaji secara spesifik dalam penelitian sebelumnya.

