

Pengaruh Senam Pramuka terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD

Made Meilyna Dwindi Asri^{1*}, I Gede Suwiwa¹, Ni Luh Putu Snyanawati¹

¹Universitas Pendidikan Ganesha

*Corresponding Author: meilyna@student.undiksha.ac.id

Abstrak

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) mempunyai posisi yang sangat penting untuk memperkuat tingkat kebugaran jasmani siswa melalui kegiatan fisik yang disusun secara terencana dan sistematis. Akan tetapi, pada kondisi nyata tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar masih terukur rendah, sehingga dibutuhkan pilihan pembelajaran yang lebih efektif dan menarik. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam pramuka terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 3 Penarukan tahun ajaran 2025/2026. Dengan menggunakan rancangan satu kelompok pretest-posttest, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis desain pre-experimental. Jumlah sampel penelitian sebanyak 33 siswa, yang terdiri atas 14 siswa perempuan dan 19 siswa laki-laki, yang dipilih melalui teknik total sampling berdasarkan seluruh populasi siswa kelas V. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) sebagai instrumen penelitian yang dilakukan pada orang-orang berusia antara 10 dan 12 tahun, menggunakan lima indikator yaitu kecepatan (lari 40 meter), kekuatan otot (gantungan siku tekuk), daya tahan otot (sit-up selama 30 detik), daya ledak (loncat tegak), dan daya tahan kardiovaskular (lari 600 meter). Analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan data, uji normalitas (*Shapiro-Wilk*) dan uji homogenitas (*Levene*) sebagai uji prasyarat, dan uji paired t-test untuk mengukur perbedaan antara hasil dari nilai *pretest* dan *posttest*. Penelitian menunjukkan hasil bahwa nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa mengalami peningkatan dari 15,67 pada *pretest* menjadi 17,97 pada *posttest*. Uji hipotesis menunjukkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara perlakuan sebelum dan sesudahnya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa senam pramuka meningkatkan kebugaran fisik siswa secara signifikan. Ini juga dapat digunakan sebagai alternatif untuk pembelajaran PJOK dan meningkatkan partisipasi siswa.

Kata Kunci: Senam Pramuka; Kebugaran Jasmani; PJOK; TKJI

Received: 16 Apr 2026; Revised: 29 Apr 2026; Accepted: 30 Apr 2026; Available Online: 30 Apr 2026

1. PENDAHULUAN

Sistem pendidikan memerlukan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan sosial siswa (Pinton Setya Mustafa, 2021). Aktivitas olahraga merupakan kegiatan fisik yang penting untuk menjaga kesehatan serta daya tahan tubuh. Dalam hal ini, kebugaran jasmani menjadi aspek utama yang perlu diperhatikan karena berkaitan langsung dengan kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Pembelajaran PJOK tidak sekadar bertujuan dalam meningkatkan keterampilan gerak siswa, akan tetapi PJOK juga sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka (Afrida, Nofrizal dan Rambe, 2019). Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan lelah terlalu banyak disebut kebugaran jasmani (Mawartiani dan Hidayat, 2026). Kondisi kebugaran jasmani yang optimal berpengaruh terhadap peningkatan mutu pembelajaran siswa serta membantu kelancaran aktivitas akademik secara efektif (Rohmah dan Muhammad, 2021). Salah satu jenis aktivitas fisik yang dapat digunakan dalam kelas untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa adalah senaman pramuka. Aktivitas ini dilakukan secara terencana dan berkesinambungan dengan melibatkan berbagai aspek kebugaran jasmani, seperti kekuatan otot, daya tahan tubuh, dan kelincahan gerak. (Manalu *et al.*, 2025) mengemukakan bahwa pelaksanaan senam pramuka terbukti efektif untuk menaikkan tingkat kebugaran jasmani siswa, karena gerakannya yang beragam serta dilakukan secara berulang mampu memberikan rangsangan latihan yang optimal bagi tubuh.

Namun demikian, kondisi riil di lapangan mengindikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa saat ini masih terhitung rendah. Secara global, kurangnya aktivitas fisik pada anak dan remaja menjadi masalah serius, di mana lebih dari 80% remaja di dunia tidak memenuhi standar aktivitas fisik yang direkomendasikan (Guthold *et al.*, 2020). Hal ini diperkuat oleh pedoman dari WHO yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang tidak memadai dapat berdampak pada penurunan kesehatan dan kebugaran individu (Bull *et al.*, 2020) Pada konteks yang lebih spesifik, rendahnya kebugaran jasmani siswa sekolah dasar juga dipengaruhi oleh kurangnya variasi metode

pembelajaran, rendahnya motivasi siswa, serta minimnya aktivitas fisik yang terstruktur dalam pembelajaran PJOK (Safriadi, Aspa dan Muhammad Imam Rahmatullah, 2025). Berdasarkan hasil pengamatan di SD Negeri 3 Penarukan, diketahui bahwa mayoritas siswa masih menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang minim, maka dari itu masih diperlukan langkah perbaikan dengan penerapan model pembelajaran yang lebih kreatif dan inovatif.

Hasil telaah penelitian terdahulu mengemukakan beragam usaha telah dilakukan agar dapat menaikkan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan melakukan kegiatan fisik yang dirancang secara terstruktur. Penelitian (Manalu *et al.*, 2025) menyatakan bahwa pelaksanaan senam pramuka mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa melalui rangkaian gerakan yang teratur dan dilakukan secara berulang. Selain itu, hasil penelitian (Putri, Almeida dan Kesi, 2024) mengungkapkan bahwa aktivitas latihan fisik yang terencana dapat meningkatkan komponen kebugaran jasmani, seperti daya tahan, kekuatan, dan kelincahan. Meskipun demikian, mayoritas penelitian yang telah dilaksanakan masih terpusat pada lingkungan sekolah tertentu dan belum banyak membahas secara komprehensif efektivitas senam pramuka pada tingkat sekolah dasar dengan karakteristik siswa yang beragam. Oleh karena itu, masih terdapat kesenjangan penelitian yang berkaitan dengan penerapan serta dampak senam pramuka pada kebugaran jasmani siswa di lingkungan sekolah dasar secara khusus.

Pentingnya penelitian ini terkait dengan kebutuhan akan alternatif pembelajaran PJOK yang tidak sekadar dapat menaikkan tingkat kebugaran fisik para siswa tetapi juga dapat mendorong mereka agar dapat berpartisipasi dengan aktif dalam proses pembelajaran. Senam pramuka memiliki karakteristik gerakan yang sederhana, menarik, dan mudah diterapkan, sehingga berpotensi meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran (Afrida, Nofrizal dan Rambe, 2019). Selain itu, gerakan yang dilakukan secara sistematis dan berulang dalam senam pramuka mengikuti prinsip latihan fisik yang dapat meningkatkan aspek kebugaran jasmani seperti kekuatan, kelincahan, dan daya tahan (Putri, Almeida dan Kesi, 2024). Penelitian ini juga memberikan kontribusi melalui penerapan senam pramuka sebagai salah satu bentuk kegiatan fisik dalam mata pelajaran PJOK pada siswa sekolah dasar yang menerapkan pendekatan eksperimen yang menilai peningkatan kebugaran jasmani secara kuantitatif melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dengan demikian, temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya keragaman model pembelajaran PJOK yang lebih sesuai dengan konteks pembelajaran, praktis, dan selaras dengan karakteristik peserta didik, sekaligus dapat dijadikan pedoman bagi guru dalam mengembangkan proses pembelajaran yang lebih efisien dan tepat sasaran serta berfokus pada peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan paparan tersebut, penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis pengaruh senam pramuka pada tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 3 Penarukan. Hasil yang diproyeksikan dari penelitian ini adalah diperolehnya data empiris yang menunjukkan efektivitas senam pramuka sebagai salah satu alternatif pembelajaran PJOK dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Namun daripada itu, diharapkan bahwa penelitian ini akan berfungsi sebagai referensi bagi guru agar mengembangkan pendekatan pembelajaran yang mampu menghadirkan inovasi baru serta untuk mendukung peningkatan kualitas pendidikan jasmani di sekolah dasar.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini berada dalam kelompok kategori desain pre-eksperimen yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Digunakan desain satu kelompok *pretest-posttest*. Ini berarti bahwa satu kelompok subjek menjalani tes awal sebelum perlakuan, kemudian menjalani perlakuan, dan kemudian menjalani tes akhir untuk mengetahui apakah ada perubahan setelah perlakuan. Diagram desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut untuk menjelaskan alur penelitian.



Keterangan:

O₁ : Pretest

O₂ : Posttest

X : Perlakuan yang diberikan

Keseluruhan siswa kelas V SD Negeri 3 Penarukan Kabupaten Buleleng menjadi populasi dalam penelitian ini yang berjumlah 33 siswa. Dengan mempertimbangkan jumlah dari populasi yang relatif terbatas, dalam penelitian ini digunakan teknik total sampling, yaitu seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian yang meliputi 14 siswa perempuan dan 19 siswa laki-laki.

Pengambilan data dalam penelitian ini dilaksanakan melalui teknik tes dan dokumentasi. Instrumen yang diimplementasikan untuk menilai tingkat kebugaran jasmani adalah *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia* (TKJI) pada orang dengan usia 10–12 tahun, yang berisi lima komponen, yaitu lari 40 meter untuk mengukur kecepatan, gantung siku tekuk untuk mengukur kekuatan otot, sit-up selama 30 detik untuk menilai daya tahan otot, loncat tegak untuk menghitung daya ledak, serta lari 600 meter untuk menghitung daya tahan kardiovaskular. TKJI merupakan instrumen terstandar dengan validitas dan reliabilitas yang baik. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung selama pelaksanaan penelitian.

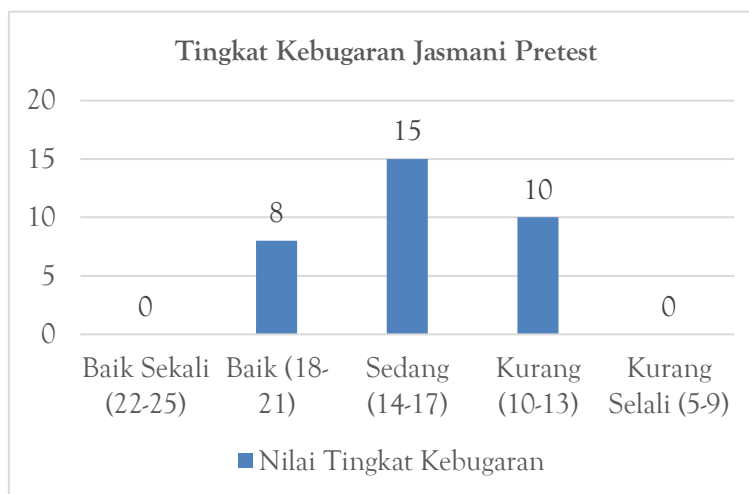
Pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan dukungan perangkat lunak SPSS sebagai alat bantu statistik. Analisis data dilakukan melalui penerapan teknik statistik deskriptif serta statistik inferensial. Analisis deskriptif mencakup perhitungan nilai rata-rata, standar deviasi, nilai terendah, dan nilai tertinggi. Uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas menggunakan *Shapiro–Wilk* serta uji homogenitas dengan *Levene*. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik *paired sample t-test* dengan taraf signifikansi sebesar 0,05 untuk menganalisis komparasi nilai antara *pretest* dan *posttest*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dilakukannya analisis data dalam penelitian ini adalah untuk menerangkan apakah senam pramuka berpengaruh terhadap peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa dalam proses pembelajaran. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa nilai dari rata-rata TKJI siswa sebesar 15,67 dengan standar deviasi 3,099. Nilai terendah yang didapatakan adalah 11, sedangkan pada nilai tertinggi mencapai 21, sehingga selisih atau rentang nilai sebesar 10. Selanjutnya, berikut merupakan Tabel 1 yang menyajikan distribusi frekuensi data hasil *pretest* bersandarkan dari kriteria penilaian angka patokan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pretest

Interval Nilai TKJI	Katagori	Frekuensi	Presentase
22-25	Baik Sekali	0	0%
18-21	Baik	8	24,24%
14-17	Sedang	15	45,5%
10-13	Kurang	10	30,30%
5-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		33	100%

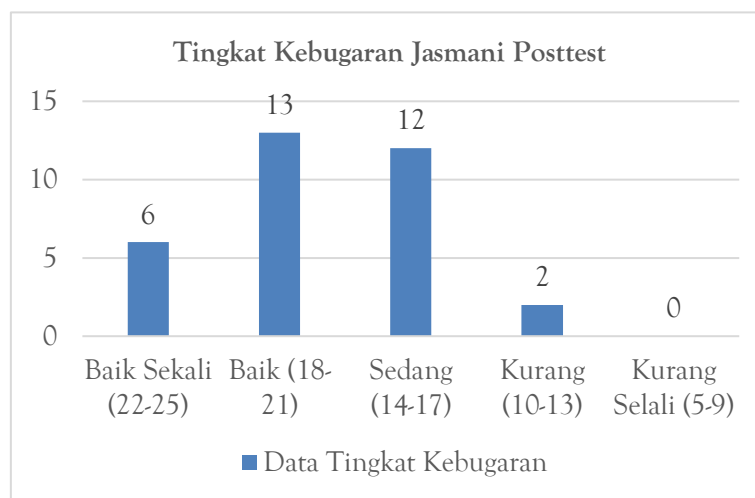


Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Pretest

Rata-rata nilai *posttest* TKJI menanjak menjadi 17,97 dengan standar deviasi 2,984. Nilai minimum juga mengalami peningkatan menjadi 12, sedangkan nilai maksimum mencapai 23, dengan rentang nilai tetap sebesar 11. Berikut disajikan Tabel 2. distribusi frekuensi data hasil *posttest* bersumber dari penilaian angka patokan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Posttest

Interval Nilai TKJI	Katagori	Frekuensi	Presentase
22-25	Baik Sekali	6	18,18%
18-21	Baik	13	39,39%
14-17	Sedang	12	36,36%
10-13	Kurang	2	6,06%
5-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		33	100%



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Posttest

Berdasarkan temuan penelitian, tingkat dari kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 3 Penarukan menunjukkan adanya peningkatan dari hasil pretest ke posttest setelah diberikan perlakuan berupa kegiatan senam pramuka.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pre_TKJI	.936	33	.052
Post_TKJI	.959	33	.243

Tahap awal sebelum uji hipotesis adalah melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri atas uji normalitas dan homogenitas. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode *Shapiro-Wilk*. Hasil analisis menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai signifikansi (Sig.) yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut berdistribusi normal, seperti yang ditampilkan pada Tabel 3.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
nilai_tkji	Based on Mean	.110	1	64	.742
	Based on Median	.071	1	64	.790
	Based on Median and with adjusted df	.071	1	63.937	.790
	Based on trimmed mean	.115	1	64	.736

Tahap selanjutnya dalam uji prasyarat analisis merupakan uji homogenitas yang dilaksanakan untuk memastikan bahwa varians data memiliki tingkat kesamaan atau keseragaman. Pengujian homogenitas dilakukan

dengan mengaplikasikan uji *Levene*. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* menghasilkan varians yang seragam, sebagaimana dipaparkan dalam Tabel 4.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Test			
Paired Differences			
95% Confidence Interval of the Difference			
	Upper	t	df Sig. (2-tailed)
Pair 1 <i>Pre-test</i> TKJI – <i>Post-test</i> TLJI	-1.922	-12.309	32 .000

Hasil analisis statistik melalui uji paired sample t-test yang ditampilkan pada Tabel 5 menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dikarenakan nilai signifikansi tersebut lebih rendah dari batas signifikansi 0,05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa perlakuan yang diberikan memiliki pengaruh yang bermakna terhadap variabel yang menjadi fokus penelitian.

Hasil dilakukannya pengujian hipotesis memaparkan bahwa senam pramuka berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran fisik siswa. Ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang direncanakan selama pembelajaran PJOK dapat menguntungkan kebugaran fisik siswa, terutama dalam hal meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan kelincahan. Maka dari itu, senam pramuka dapat dianggap sebagai alternatif yang berguna untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa sebagai bagian dari proses pembelajaran.

Secara ilmiah, peningkatan tersebut terjadi karena senam pramuka mengandung unsur latihan fisik berulang yang sesuai dengan prinsip overload dan adaptasi fisiologis. Aktivitas yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan efisiensi sistem kardiovaskular dan kekuatan otot. Selain itu, variasi gerakan dalam senam pramuka juga mendukung peningkatan koordinasi dan kelincahan siswa. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian (Manalu *et al.*, 2025) serta (Putri, Almeida dan Kesi, 2024) yang mengungkapkan bahwa kegiatan latihan fisik yang dilakukan secara terencana dan sistematis mampu meningkatkan kebugaran jasmani secara signifikan.

Studi ini juga konsisten dengan temuan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa senam pramuka efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Penelitian (Manalu *et al.*, 2025) menemukan adanya peningkatan kebugaran jasmani melalui aktivitas senam yang terstruktur, sedangkan (Putri, Almeida dan Kesi, 2024) menegaskan bahwa latihan fisik sistematis mampu meningkatkan komponen kebugaran. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya, meskipun perbedaan kecil dapat disebabkan oleh variasi sampel dan durasi perlakuan.

Secara teoritis, hasil penelitian ini didukung oleh teori kebugaran jasmani yang mengatakan bahwa olahraga atau aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terencana dapat menaikkan kondisi fisik individu melalui proses adaptasi fisiologis. Pembelajaran PJOK yang melibatkan aktivitas aktif dan berkelanjutan akan memberikan stimulus yang cukup bagi tubuh untuk meningkatkan kapasitas kardiovaskular, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh. Hal ini selaras dengan temuan penelitian (Guthold *et al.*, 2020);(Bull *et al.*, 2020) yang menunjukkan aktivitas fisik terstruktur dan rutin berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan interpretasi peneliti, peningkatan kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh tingginya antusiasme siswa selama mengikuti senam pramuka. Gerakan yang menarik serta pelaksanaan kegiatan secara berkelompok dapat menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, sehingga mendorong dalam meningkatkan partisipasi siswa. Aspek ini menjadi keunggulan tersendiri yang tidak sepenuhnya tergambarkan dalam hasil data kuantitatif. Penelitian ini juga mempunyai beberapa keterbatasan, di antaranya jumlah sampel yang relatif sedikit dan hanya melibatkan satu sekolah, serta waktu pelaksanaan penelitian yang tergolong singkat. Selain itu, faktor luar seperti pola konsumsi makanan dan aktivitas fisik siswa di luar lingkungan sekolah belum dapat dikendalikan secara maksimal.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dikumpulkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa Siswa kelas V SD Negeri 3 Penarukan lebih sehat berkat senam pramuka. Hal tersebut ditunjukkan oleh adanya kenaikan nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa setelah diberikan perlakuan dibandingkan dengan kondisi sebelum perlakuan. Selain itu, hasil pengujian statistik dengan uji paired sample t-test yang menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05 juga mendukung temuan ini, sehingga membuktikan bahwa perlakuan yang diberikan memiliki pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, senam pramuka adalah metode pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang efektif untuk meningkatkan kebugaran siswa. Selain memberikan manfaat terhadap kondisi fisik, kegiatan ini juga mampu mendorong siswa untuk berpartisipasi secara aktif dalam pembelajaran karena gerakannya menarik, sederhana, serta mudah dipahami dan diikuti oleh peserta didik. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk guru PJOK dalam merancang dan mengembangkan model pembelajaran yang lebih beragam dan inovatif, sehingga dapat mendukung peningkatan mutu proses pembelajaran sekaligus meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara optimal.

Daftar Pustaka

- Afrida, N., Nofrizal, D. dan Rambe, E.L. (2019) "pengaruh latihan senam pramuka terhadap kebugaran jasmani siswa mts darul hasanah lukun," *Jurnal Online Mahasiswa* :, 1(1), hal. 23-28.
- Bull, F.C. et al. (2020) "World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour," hal. 1451-1462. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>.
- Guthold, R. et al. (2020) "Articles Global trends in insufficient physical activity among adolescents : a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1 · 6 million participants," *The Lancet child and Adolescent Health*, 4(1), hal. 23-35. Tersedia pada: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2).
- Manalu, R.B. et al. (2025) "Implementasi Senam Pramuka untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Siswa SD Swasta Santo Thomas 4 Medan Baru," *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(4), hal. 1531-1540. Tersedia pada: <https://doi.org/10.54082/jamsi.1977>.
- Mawartiani, V. dan Hidayat, T. (2026) "Analysis of the Physical Fitness Level of Students in the Futsal Extracurricular Activity at SMAN 2 Ponorogo," *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 14, hal. 23-37.
- Pinton Setya Mustafa (2021) "Problematika Rancangan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Kurikulum 2013," *Edumapsul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), hal. 184-195.
- Putri, C.W., Almeida, A. dan Kesi (2024) "Penerapan Strategi Latihan Fisik Terstruktur Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sma Swasta Di Tapanuli Selatan Cahya," 4(1), hal. 89-103.
- Rohmah, L. dan Muhammad, H.N. (2021) "Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah," *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), hal. 511-519.
- Safriadi, A., Aspa, A.P. dan Muhammad Imam Rahmatullah (2025) "Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Kelas V Sdn 111 Pekanbaru Menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Universitas Riau , Indonesia Pendidikan adalah usaha untuk membentuk dan mengembangkan kepribadian manusia melalui pengajaran dan pelatihan," 3(4).