

**IMPLEMENTASI PROGRAM SENAM KEBUGARAN JASMANI (SKJ)
DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SD
NEGERI WONOKERSO 01 KABUPATEN BATANG**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)



Disusun Oleh:
M. SAEFUL ANWAR
NIM. 2321126

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

2025

**IMPLEMENTASI SENAM KEBUGARAN JASMANI (SKJ) DALAM
MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SD NEGERI
WONOKERSO 01 KABUPATEN BATANG**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)



Disusun Oleh:

M. SAEFUL ANWAR

NIM. 2321126

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

2025

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :M. Saeful Anwar

NIM : 2321126

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)

Menyatakan bahwa yang tertufis dalam skripsi yang berjudul ” **Implementasi Program Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa di SD Negeri Wonokerso 01 Kabupaten Batang**” ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain atau pengutipan yang melanggar etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan, maka saya secara pribadi bersedia menerima sanksi hukum yang dijatuhkan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pekalongan, 24 Oktober 2025

Yang Menyatakan



M. Saeful Anwar
NIM. 2321126

NOTA PEMBIMBING

Lamp : 4 (Empat) ekslembar
Hal : Naskah Skripsi Sdr. M. Saeful Anwar
Kepada
Yth. Dekan FTIK UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan
c/q. Ketua Prodi PGMI
di
PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini saya kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : M. Saeful Anwar
NIM : 2321126
Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)
Judul : IMPLEMENTASI PROGRAM SENAM KEBUGARAN JASMANI
(SKJ) DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA
DI SD NEGERI WONOKERSO 01 KABUPATEN BATANG

Dengan ini mohon agar skripsi mahasiswa tersebut dapat segera dimunaqosahkan. Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Harap menjadi perhatian dan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 23 Oktober 2025

Pembimbing,



Andung Dwi Haryanto, M.Pd
NIP. 198902172019031007



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jl. Pahlawan Km. 5 Rowolaku, Kajen, Kabupaten Pekalongan 51161
Website: fik.uingusdur.ac.id email: fik@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan Skripsi saudara/i:

Nama : **M. SAEFUL ANWAR**

NIM : **2321126**

Program Studi: **PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH**

Judul Skripsi : **IMPLEMENTASI PROGRAM SENAM KEBUGARAN
JASMANI (SKJ) DALAM MENINGKATKAN
KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SD NEGERI
WONOKERSO 01 KABUPATEN BATANG**

Telah diujikan pada hari Jumat tanggal 6 November 2025 dan dinyatakan **LULUS**
serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
(S.Pd.).

Dewan Penguji

Penguji I

Fatmawati Nur Hasanah, M.Pd.
NIP. 199005282019032014

Penguji II

Aris Priyanto, M.Ag
NIP. 198804062025211006

Pekalongan, 10 November 2025
Disahkan Oleh
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan,

Prof. Dr. H. Mublisin, M.Ag.
NIP. 197007061998031001

PERSEMBAHAN

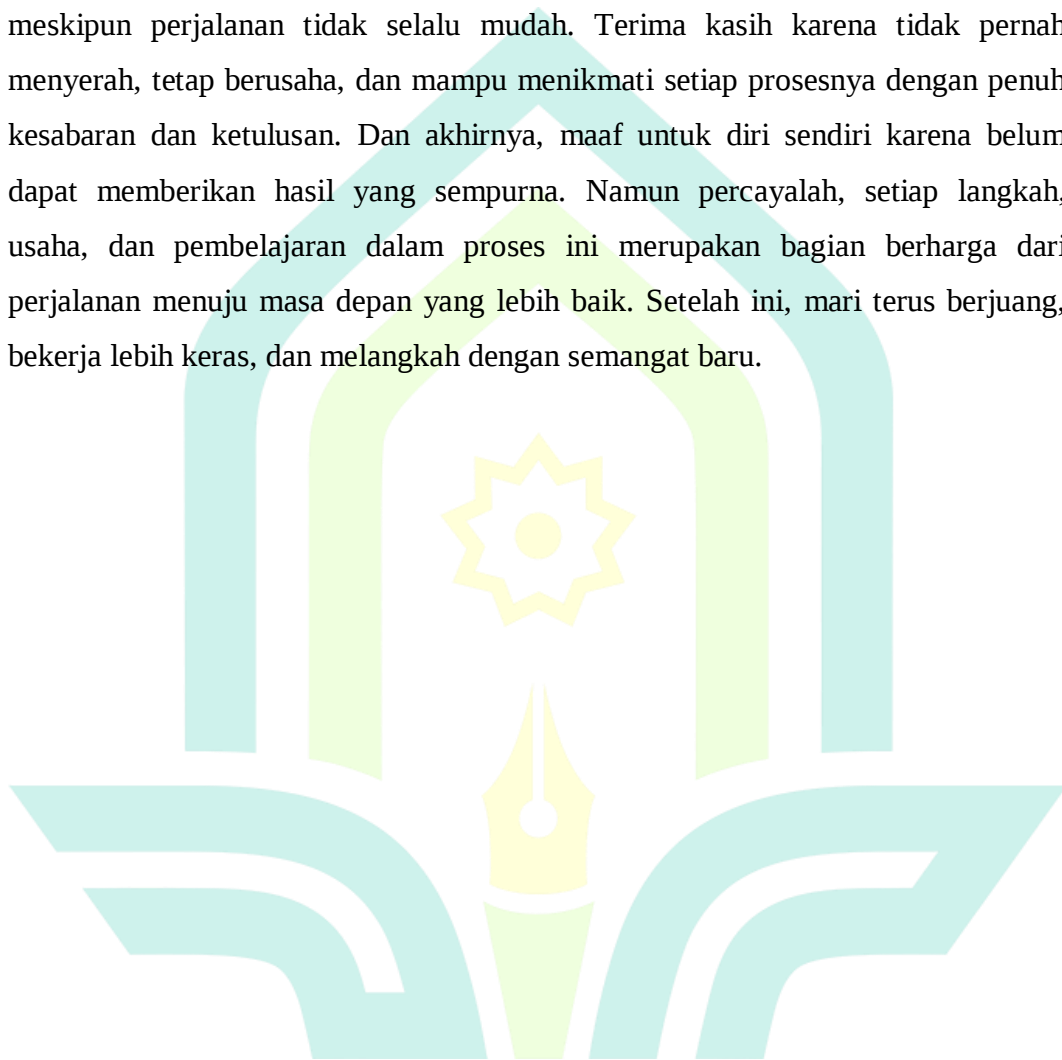
Bismillahirrohamanirrohim

Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, nikmat, serta karunia-Nya, atas izin-Nya telah memperkenalkan penulis, sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Walaupun jauh dari kata sempurna, penulis bersyukur telah mencapai titik ini, dengan semua doa serta dukungan yang telah memberikan semangat yang luar biasa. Segala kerendahan dan ketulusan hati, skripsi ini penulis persembahkan secara khusus kepada:

1. Keluarga saya, terkhusus kedua orang tua saya, Ibu Sanatin dan Bapak Mundoaf atas dukungan dan doa-doa yang dipanjatkan setiap hari. Kepada kakak-kakak saya M. Subhi, adek saya M. Muyaki, M. Khoirul Fahah, dan Siti Nur Hafidhoh yang selalu memberikan kasih sayang, cinta, motivasi, dan dukungan. Terimakasih berkat doa mereka sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada pasangan saya Iffatunnajah, saya mengucapkan banyak terima kasih yang selalu memberikan dukungan, yang selalu senantiasa menemani dalam proses ini, serta terima kasih banyak atas motivasi, perhatian, dan pengertian yang diberikan selama proses penelitian dan penulisan skripsi ini berlangsung.
3. Almameter tercinta, Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiya (PGMI), Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri K.H Abderrahman Wahid Pekalongan.
4. Bapak Andung Dwi Haryanto M. Pd. selaku dosen pembimbing skripsi saya. Terimakasih atas keikhlasan dan kesediaannya dalam memberikan bimbingan serta arahan selama proses skripsi ini.
5. Ibu Juniati M.Pd. dan Bapak M. Ghozali Mukti S.Pd. selaku kepala sekolah dan guru PJOK di SD Negeri Wonokerso 01, yang telah mengizinkan dan membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Semua sahabat dan teman-teman terbaik saya yang tidak bisa saya sebut satu-persatu, terimakasih telah memberikan semangat serta dukungan selama perkuliahan ini.

Terakhir penulis persembahkan untuk diri sendiri, M. Saeful Anwar. Terimakasih karena telah menyelesaikan apa yang awalnya ragu dalam memulai. Terima kasih karena telah berjuang keras menyelesaikan pendidikan Sarjana ini, tetap bertahan meskipun perjalanan tidak selalu mudah. Terima kasih karena tidak pernah menyerah, tetap berusaha, dan mampu menikmati setiap prosesnya dengan penuh kesabaran dan ketulusan. Dan akhirnya, maaf untuk diri sendiri karena belum dapat memberikan hasil yang sempurna. Namun percayalah, setiap langkah, usaha, dan pembelajaran dalam proses ini merupakan bagian berharga dari perjalanan menuju masa depan yang lebih baik. Setelah ini, mari terus berjuang, bekerja lebih keras, dan melangkah dengan semangat baru.



MOTTO

إِنَّ الْجِسْمَ الْقَوِيَّ وَالْعَقْلَ السَّلِيمَ هُمَا أَسَاسُ النُّجَاحِ فِي الْحَيَاةِ وَالْعُلْمِ

“Sesungguhnya tubuh yang kuat dan akal yang sehat adalah dasar kesuksesan dalam kehidupan dan pembelajaran.”



ABSTRAK

M. Saeful Anwar. 2025. "Implementasi Program Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa di SD Negeri Wonokerso 01 Kabupaten Batang". Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah. Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Dosen Pembimbing Andung Dwi Haryanto, M.Pd.

Kata Kunci: Senam, SKJ, Kebugaran Jasmani

Program senam kebugaran jasmani (SKJ) merupakan sebuah kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh melalui gerakan-gerakan senam yang terstruktur dan rutin. Program ini bertujuan membantu siswa mengembangkan kebugaran fisik serta menjaga kesehatan jasmani mereka dengan cara yang menyenangkan dan terprogram. SD Negeri Wonokerso 01, program ini diterapkan sebagai upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Program senam SKJ ini dilatar belakangi oleh kondisi siswa yang mudah lelah, kurang bersemangat dalam beraktivitas fisik, serta sering mengantuk saat proses pembelajaran di kelas.

Meskipun program senam SKJ sudah berjalan dengan rutin, efektivitas program tersebut masih perlu dikaji lebih mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini mengangkat beberapa rumusan masalah: (1) Bagaimana implementasi program senam SKJ dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Wonokerso 01 Kabupaten Batang? (2) Apa saja faktor pendukung dan faktor penghambat pada implementasi program senam SKJ dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Wonokerso 01 Kabupaten Batang? Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mendeskripsikan proses implementasi program senam SKJ dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Wonokerso 01 Kabupaten Batang (2) Mengidentifikasi apa saja faktor pendukung dan faktor penghambat pada implementasi program senam SKJ dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Wonokerso 01 Kabupaten Batang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui: observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis melalui: reduksi data, penyajian data, serta verifikasi untuk mendapatkan kesimpulan yang valid.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Implementasi program senam SKJ dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa telah diterapkan secara rutin di SD Negeri Wonokerso 01 Kabupaten Batang (2) Faktor pendukung dalam implementasi program senam SKJ antara lain: dukungan dari pihak sekolah, peran aktif guru PJOK, serta antusias dan partisipasi siswa. Namun dalam implementasi senam SKJ masih terdapat hambatan seperti: keterbatasan fasilitas ruang senam, dan daya ingat siswa yang berbeda-beda.

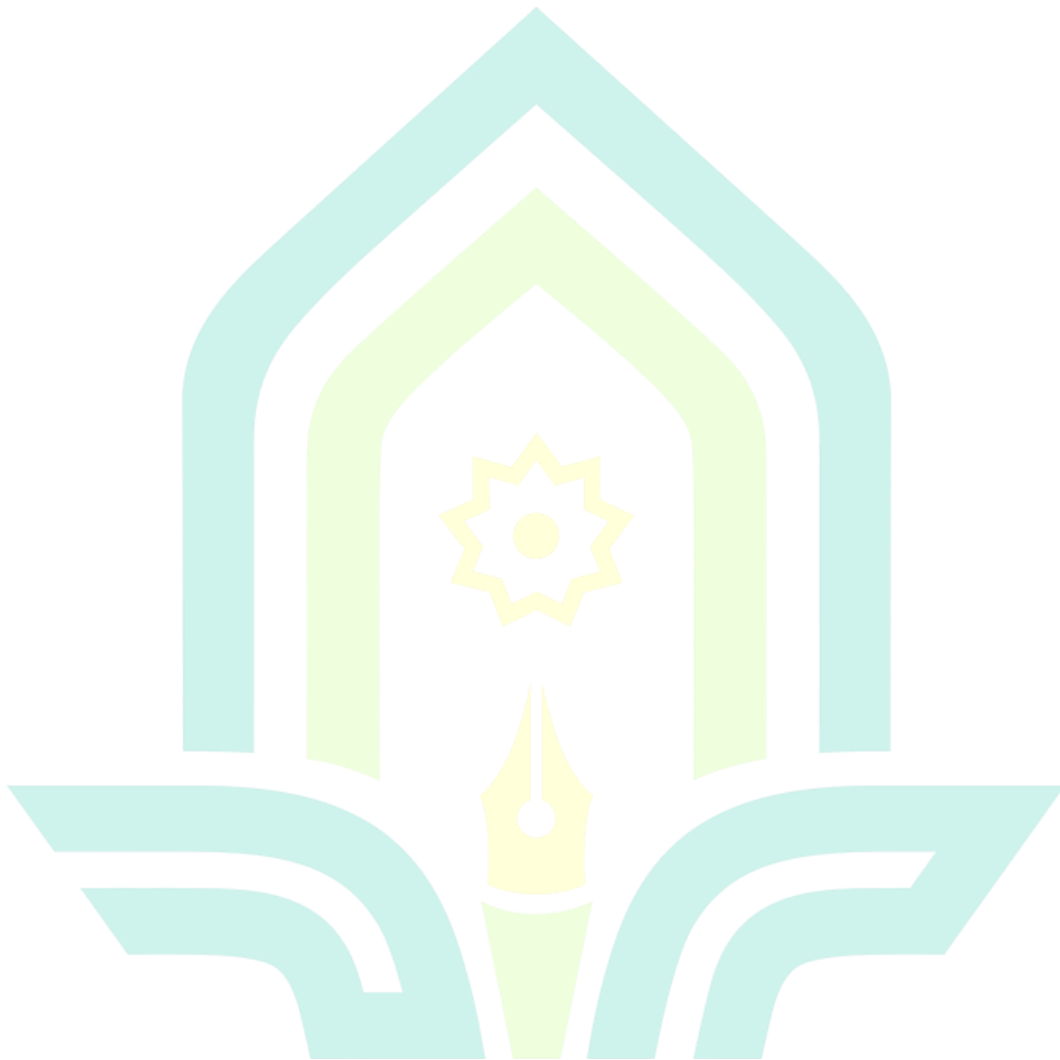
KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbilalamin, puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Implementasi Program Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa di SD Negeri Wonokerso 01 Kabupaten Batang". Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada baginda Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga, sahabat, beserta pengikut.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat banyak bimbingan, bantuan, dan dorongan, baik bersifat material maupun spiritual. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Zaenal Mustakim, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan
2. Bapak Prof. Dr. H. Muhlisin, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan
3. Ibu Juwita Rini, M.Pd. selaku Ketua Prodi PGMI Fakultas Tarbiyah
4. Ibu Hafizah Ghany H, M.Pd. selaku Sekertaris Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan
5. Bapak Andung Dwi Haryanto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah bersedia membimbing dan mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Ibu Putri Rahadian Dyah Kusumawati, M.Pd. selaku Wali Dosen Pembimbing Akademik
7. Seluruh Dosen Fakultas yang telah mendidik dan memberikan banyak ilmu kepada penulis
8. Semua pihak yang telah membantu hingga penyusunan skripsi ini selesai. Penulis berharap kepada semua pihak yang telah membuat menyelesaikan skripsi ini mendapatkan pahala dan balasan dari Allah,

penulis juga menyadari akan kekurangan didalam penulisan skripsi ini, sehingga penulis berharap kepada para pembaca untuk memberikan kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat untuk semua pihak baik itu kepada penulis dan pembaca. Terima kasih



DAFTAR ISI

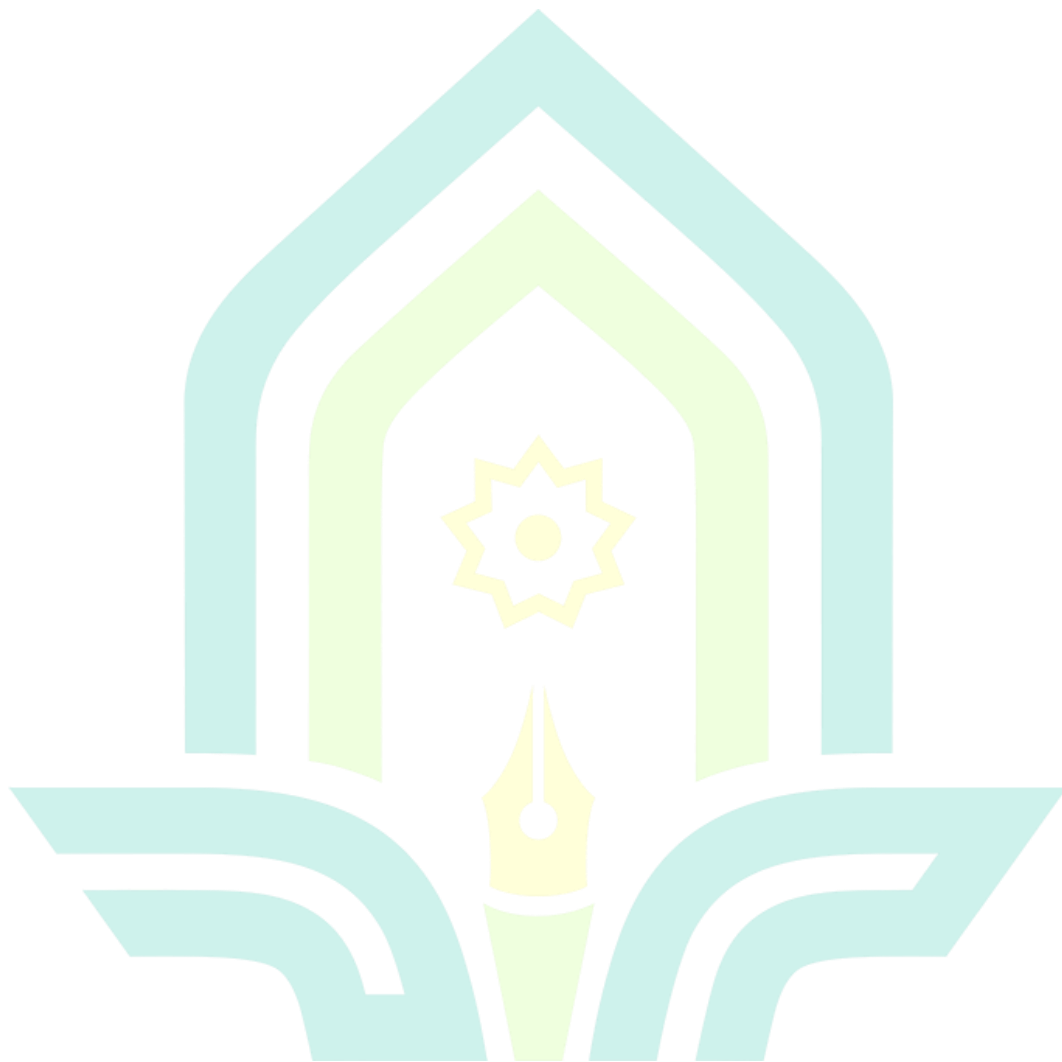
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.....	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Pembatasan Masalah.....	5
1.4. Rumusan Masalah.....	5
1.5. Tujuan Penelitian	6
1.6. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
2.1. Deskripsi Teoritik	8
2.2. Kajian Penelitian yang Relevan.....	25
2.3. Kerangka Berfikir	30
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1. Desain Penelitian	33
3.2. Fokus Penelitian.....	34
3.3. Data dan Sumber Data.....	34
3.4. Teknik Pengumpulan Data	36
3.5. Teknik Keabsahan Data.....	37
3.6. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
4.1. Hasil Penelitian.....	42
4.2. Pembahasan	85
BAB V PENUTUP.....	106
5.1. Kesimpulan.....	106

5.2. Saran	107
DAFTAR PUSTAKA	110
LAMPIRAN	114



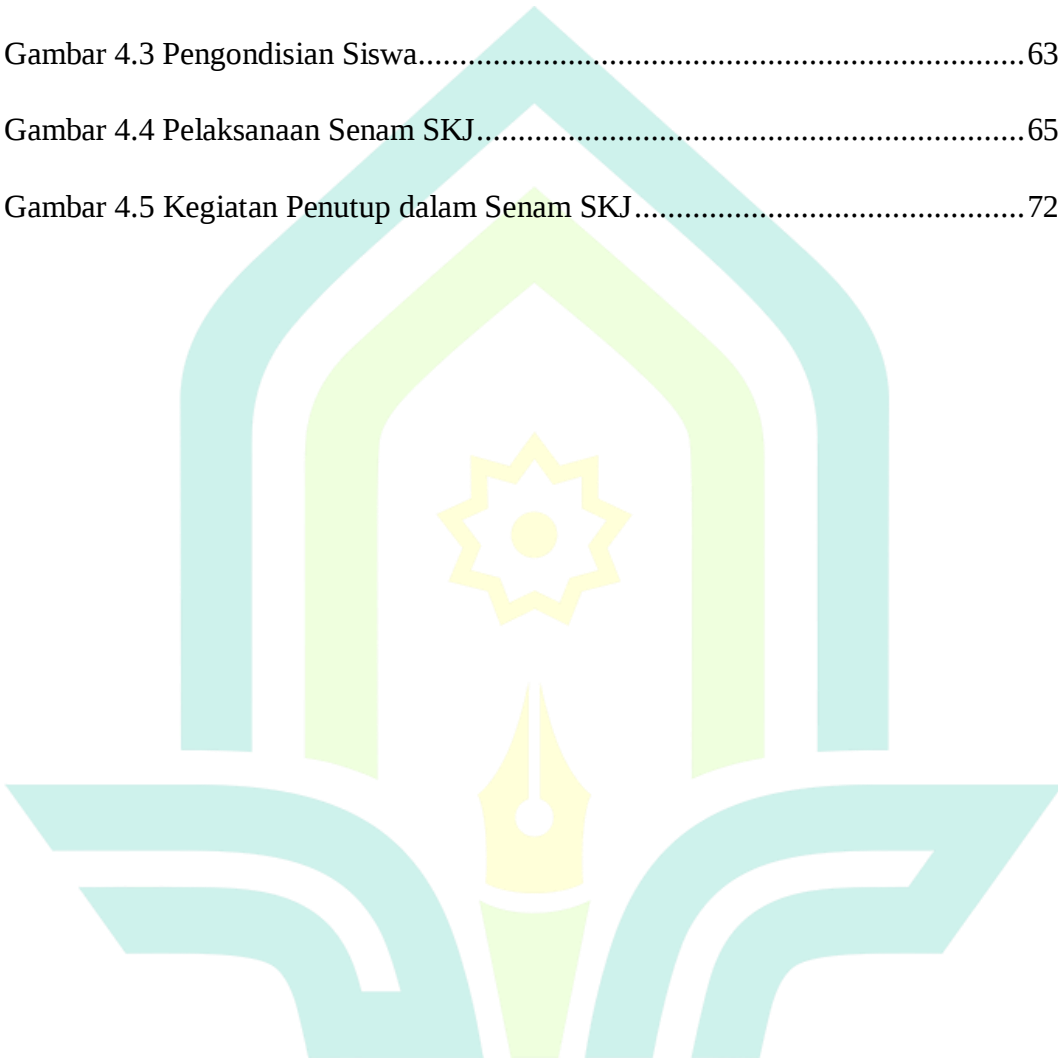
DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Tenaga Pendidik dan Kependidikan.....	47
Tabel 4.2 Data Peserta Didik	48
Tabel 4.3 Data Prasarana	48



DAFTAR GAMBAR

Gambar Bagan 2.1 kerangka berpikir.....	32
Gambar 4.1 Menyiapkan Sound System dalam Senam SKJ	60
Gambar 4.2 Penyampaian Edukasi Kebugaran Jasmani	61
Gambar 4.3 Pengondisian Siswa.....	63
Gambar 4.4 Pelaksanaan Senam SKJ.....	65
Gambar 4.5 Kegiatan Penutup dalam Senam SKJ.....	72



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penelitian	114
Lampiran 2 Pedoman Observasi	116
Lampiran 3 Pedoman Wawancara	117
Lampiran 4 Pedoman Dokumentasi	123
Lampiran 5 Catatan Lapangan Hasil Observasi.....	124
Lampiran 6 Transkrip Wawancara Kepala Sekolah	125
Lampiran 7 Transkrip Wawancara Guru.....	127
Lampiran 8 Transkrip Wawancara Siswa	134
Lampiran 9 Lembar Dokumentasi	137
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup.....	143

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan. Menurut Wiarto dalam (Prayoga & Susanto, 2020) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan suatu kegiatan fisik yang dilakukan sehari-hari yang tidak dapat menimbulkan kepenatan yang berarti. Kebugaran Jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus diperhatikan pada perkembangan anak, terutama pada anak usia sekolah dasar. Pada masa ini, anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Pada jenjang tersebut, siswa sekolah dasar memiliki aktivitas yang tinggi baik di sekolah ataupun diluar sekolah, seperti belajar dan bermain. (Mulyana dkk., 2024).

Di era digital sekarang yang semakin maju, di mana teknologi semakin mendominasi hampir disetiap aspek kehidupan. Gaya hidup sedentari yang disebabkan oleh penggunaan gadget dan berkurangnya aktivitas fisik dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Banyak siswa yang cenderung kurang aktif secara fisik akibat pengaruh negatif dari teknologi dan gaya hidup. Siswa lebih memilih aktivitas yang bersifat pasif, seperti bermain gadget atau menonton televisi dari pada terlibat dalam kegiatan fisik, sehingga banyak siswa yang masih kelelahan

saat melakukan aktivitas olahraga, kurang bersemangat dalam beraktivitas, mudah lelah saat beraktivitas dan bahkan sering mengantuk saat pembelajaran di kelas (Subagyo & Fithroni, 2022)

Menurut Mutohir (2023) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa kondisi kebugaran jasmani anak di Indonesia sungguh mengkhawatirkan, terbukti dengan hasil pengukuran Indeks Pembangunan Olahraga (IPO) menunjukkan bahwa kebugaran jasmani pelajar yang masuk kategori “kurang” dan “kurang sekali” sebanyak 82,7% untuk SD/ sederajat. Guna mengatasi permasalahan yang ada, maka diperlukan adanya sebuah program dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu upaya yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani yaitu melalui senam kebugaran jasmani atau yang sering disebut dengan senam SKJ.

Senam SKJ adalah senam yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan melibatkan gerakan-gerakan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, serta kelenturan tubuh. Senam SKJ umumnya dilakukan dengan pola gerakan yang terstruktur dan diiringi musik untuk meningkatkan semangat peserta (Rahmadani dkk., 2025a). (Samsul Azhar et al, 2022) menyampaikan bahwa SKJ yaitu senam yang menggunakan gerakan-gerakan kebugaran jasmani yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, koordinasi, ketelitian dan keseimbangan. Melansir dari buku (Samsul Azhar et al, 2022) Hadirnya senam SKJ dikarenakan adanya surat perintah dari Menpora, yang berisi tentang arahan dan intruksi agar seluruh lapisan masyarakat

melakukan senam. Berdasarkan surat perintah dari Kantor Menpora Nomor : B/0227/K/MENPORA/84, Jakarta 13 Februari 1984, Dan SK DIRJEN PLSPO Nomor : Kep-03/E/K/1984. Senam SKJ kemudian diimplementasikan di sekolah-sekolah sebagai bagian dari kurikulum pendidikan jasmani. Setiap pagi, sebelum memulai kegiatan belajar mengajar, siswa-siswi di seluruh Indonesia melakukan senam SKJ bersama ini bertujuan untuk meningkatkan stamina, kelincahan, dan kesehatan fisik para siswa.

Selain manfaat fisik senam SKJ juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental siswa. Kegiatan fisik yang teratur dapat merangsang produksi endorfin, hormon yang berperan dalam meningkatkan perasaan bahagia dan mengurangi kecemasan. Hal ini menjadikan SKJ tidak hanya bermanfaat untuk kebugaran fisik, tetapi juga untuk kesejahteraan psikologis siswa. Dengan melakukan senam SKJ secara rutin, siswa dapat memiliki tubuh yang lebih sehat dan pikiran yang lebih positif, yang akan berkontribusi pada pencapaian prestasi akademik mereka (Aprilyanti dkk., 2025). Penelitian oleh (Chandra dkk., 2023) menunjukkan bahwa siswa yang rutin mengikuti senam SKJ mengalami peningkatan yang signifikan dalam kapasitas fisik dan kesehatan mental mereka. Dengan demikian, senam SKJ dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa SD.

SD Negeri Wonokerso 01 merupakan sekolah dasar yang terletak di Kecamatan Kandeman, Kabupaten Batang. Sekolah ini dapat menjadi pilar

penting dalam membangun generasi muda yang cerdas, berakhlak mulia, dan siap menghadapi masa depan. Berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di SD Negeri Wonokerso 01, sekolah tersebut sudah menerapkan Program Senam SKJ sebagai bagian dari upaya meningkatkan kebugaran tubuh siswa, yang dikarenakan banyak siswa yang masih kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga, kurang bersemangat dalam beraktivitas, mudah lelah saat beraktivitas dan bahkan sering mengantuk saat pembelajaran di kelas. Kegiatan ini dilaksanakan secara rutin satu minggu sekali, yaitu setiap hari Jumat di waktu pagi hari sebelum Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di kelas dimulai, yang bertempat di halaman sekolah. Kegiatan ini dilaksanakan secara bersama diikuti oleh seluruh siswa dari kelas 1 sampai kelas 6 yang dipandu oleh guru PJOK. Selain itu, program ini juga dilengkapi dengan edukasi mengenai pentingnya melakukan aktifitas fisik dan pola hidup sehat, yang disampaikan oleh guru PJOK sebelum senam dimulai.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian bagaimana proses implementasi program senam SKJ di SD Negeri Wonokerso 01. Sehingga peneliti bermaksud mengajukan sebuah penelitian yang berjudul **“Implementasi Program Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa di SD Negeri Wonokerso 01 Kabupaten Batang”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, dapat diketahui bahwa identitas masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Banyak siswa yang masih kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga, kurang bersemangat dalam beraktivitas, mudah lelah saat beraktivitas dan bahkan sering mengantuk saat pembelajaran di kelas sehingga menunjukkan adanya tingkat kebugaran jasmani yang rendah.
2. Perlu adanya sebuah program yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, pembatasan masalah penelitian ini yaitu difokuskan pada implementasi senam SKJ dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan faktor-faktor yang menjadi pendukung dan penghambat bagi guru pada implementasi senam SKJ dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V di SD Negeri Wonokerso 01.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana implementasi program senam SKJ dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Wonokerso 01 Kabupaten Batang?

2. Apa saja faktor pendukung dan faktor penghambat pada implementasi program senam SKJ dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Wonokerso 01 Kabupaten Batang?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan permasalahan tersebut, tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan proses implementasi program senam SKJ dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Wonokerso 01 Kabupaten Batang.
2. Untuk menganalisis faktor pendukung dan faktor penghambat pada implementasi program senam SKJ dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Wonokerso 01 Kabupaten Batang.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini semoga bisa memberikan manfaat pada dunia pendidikan di masa mendatang. Manfaat yang diinginkan melalui adanya penelitian ini sebagai berikut.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian secara teoritis, diharapkan dapat bermanfaat yakni:

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangsih pemikiran, memperkaya khasanah pengetahuan terkait implementasi program senam SKJ di Sekolah Dasar.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian dalam menganalisis terkait implementasi program senam SKJ di Sekolah Dasar.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi penulis

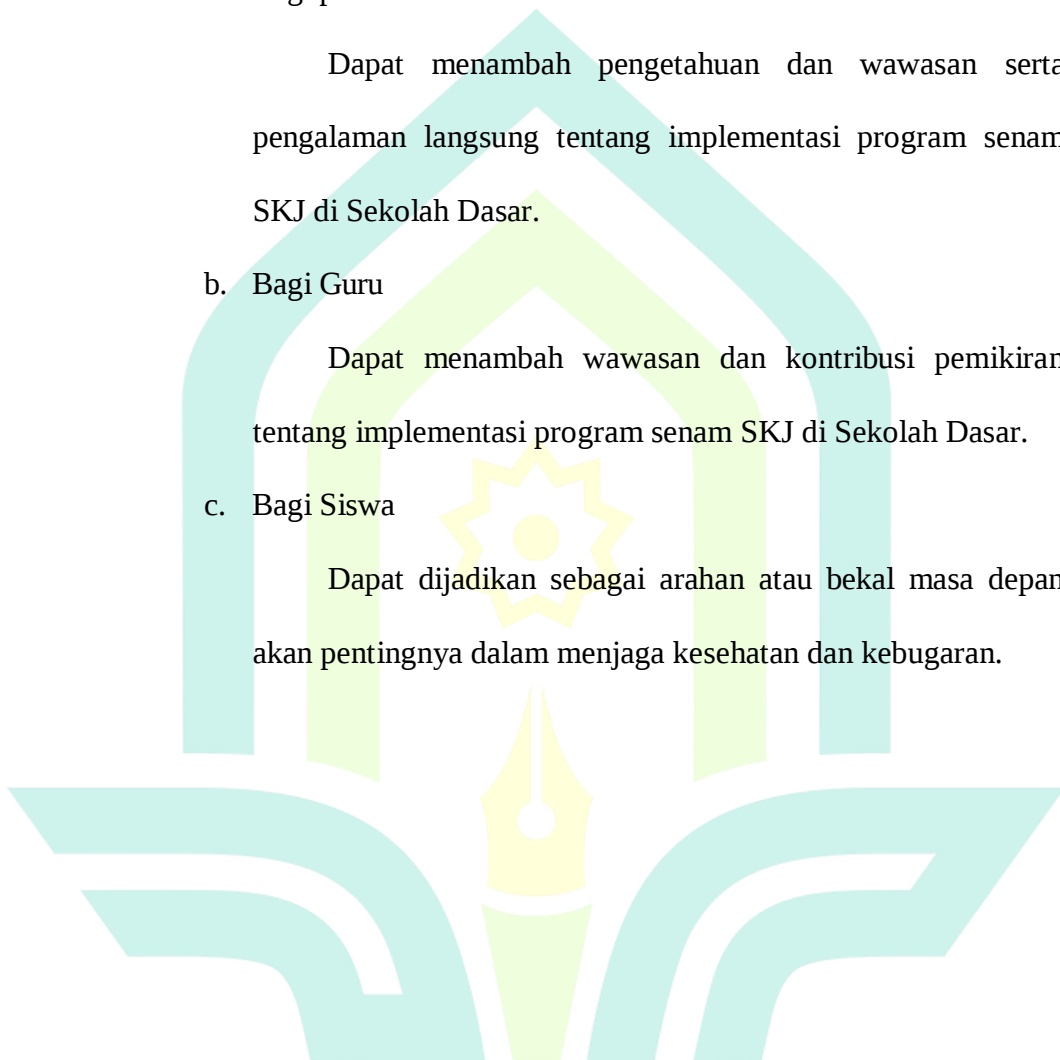
Dapat menambah pengetahuan dan wawasan serta pengalaman langsung tentang implementasi program senam SKJ di Sekolah Dasar.

- b. Bagi Guru

Dapat menambah wawasan dan kontribusi pemikiran tentang implementasi program senam SKJ di Sekolah Dasar.

- c. Bagi Siswa

Dapat dijadikan sebagai arahan atau bekal masa depan akan pentingnya dalam menjaga kesehatan dan kebugaran.



BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis tentang implementasi program senam kebugaran jasmani (SKJ) dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Wonokerso 01 Kabupaten Batang yang peneliti jabarkan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

- 1) Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi program senam kebugaran jasmani (SKJ) dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Wonokerso 01 mencakup perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program. Tahap perencanaan program senam SKJ persiapannya mencakup penentuan tujuan senam SKJ, menentukan hari dan waktu pelaksanaan program senam SKJ, menentukan media/ alat pendukung senam SKJ. Pada aspek pelaksanaan program senam SKJ mencakup tiga tahapan yaitu: kegiatan pembuka, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Pada kegiatan pembuka diawali dengan mempersiapkan tempat dan peralatan yang digunakan dalam senam SKJ, kemudian memberi edukasi kepada siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani, serta mengondisikan siswa. Pada kegiatan inti melakukan kegiatan senam SKJ secara terperinci, mulai dari pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Pada kegiatan penutup, mencakup relaksasi dan refleksi. Tahap evaluasi dilakukan dengan evaluasi langsung dan evaluasi tidak langsung.

Evaluasi langsung dilakukan dengan pengamatan dan pencatatan perkembangan kemampuan fisik siswa. Sementara evaluasi tidak langsung dilakukan melalui koordinasi antar guru dengan memantau kebugaran jasmani siswa terhadap aspek non-fisik.

- 2) Terdapat beberapa faktor pendukung dan penghambat dalam implementasi program senam SKJ dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Wonokerso 01. Faktor pendukungnya antara lain: dukungan dari pihak sekolah, peran aktif guru PJOK, serta antusiasme dan partisipasi siswa dalam pelaksanaan senam SKJ. Sedangkan faktor penghambatnya yaitu: keterbatasan fasilitas ruang senam, dan daya ingat siswa yang berbeda-beda.

5.2. Saran

Pada bagian akhir skripsi ini, setelah melakukan analisis dan telah menghasilkan kesimpulan, maka dengan rendah hati penulis memberikan beberapa saran yang mungkin bermanfaat, diantaranya:

- 1) Bagi sekolah, diharapkan dapat memberikan dukungan yang memadai. Mengingat program senam SKJ ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani siswa, jadi pengaturan jadwal kegiatan yang memungkinkan penerapan senam SKJ secara optimal. Dukungan ini sangat penting agar program senam SKJ dapat diterapkan secara konsisten dan berkelanjutan.
- 2) Bagi siswa diharapkan dapat mempertahankan serta meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat menjalani aktivitas sehari-hari

dengan lebih optimal dan memiliki daya tahan tubuh yang baik. Dengan kebugaran jasmani yang terjaga, siswa juga akan mengalami peningkatan semangat, konsentrasi dan prestasi belajar. Oleh karena itu, keterlibatan aktif dalam program senam kebugaran jasmani (SKJ) ini sangat penting untuk membentuk pola hidup sehat sejak dini.

- 3) Bagi Guru PJOK diharapkan dapat terus meningkatkan kualitas pelaksanaan kegiatan senam SKJ di sekolah. Guru sebaiknya mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih variatif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik siswa agar pelaksanaan senam SKJ menjadi lebih efektif dan menyenangkan, diharapkan pula melakukan evaluasi secara berkala terhadap pelaksanaan senam SKJ, baik dari segi keterlibatan siswa, kesesuaian gerakan, maupun hasil peningkatan kebugaran jasmani. Dengan demikian, program senam SKJ dapat berjalan lebih optimal dan memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kebugaran serta pembentukan sikap positif seperti disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab dalam diri siswa.
- 4) Bagi Peneliti Selanjutnya, disarankan untuk memperluas ruang lingkup penelitian dengan melibatkan lebih banyak sekolah atau jenjang pendidikan yang berbeda agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif dan dapat dibandingkan antar satuan pendidikan. Selain itu, juga dapat dikembangkan dengan meninjau faktor-faktor lain yang memengaruhi keberhasilan pelaksanaan senam SKJ,

seperti peran fasilitas sekolah, dukungan orang tua, atau motivasi internal siswa. Dengan demikian, penelitian yang dilakukan akan memberikan kontribusi yang lebih luas bagi pengembangan pembelajaran PJOK dan peningkatan kebugaran jasmani siswa di sekolah dasar.



DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A., Liana, Y., Mayasari, R., Lamonge, A. S., Ristiyana, R., & Saputri, F. R. (2023). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF DAN KUALITATIF : TEORI DAN PRAKTIK*. GET PRESS INDONESIA.
- Adliroh, A. (2021). Upaya peningkatan kemampuan melakukan senam kebugaran jasmani indonesia bersatu 2018 melalui metode pembiasaan pada siswa kelas vi sekolah dasar. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(3), 111. <https://doi.org/10.20961/jpiuns.v6i3.47024>
- Agustianti, R., Pandriadi, Nussifera, L., Wahyudi, Angelianawati, L., Meliana, I., Sidik, E. A., Nurlaila, Q., Simarmata, N., Himawan, I. S., Pawan, E., Ikhrum, F., Andriani, A. D., Ratnadewi, & Hardika, I. R. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. TOHAR MEDIA.
- Aprilyanti, T. I., Siregar, K. R., Noviyanti, L., Harahap, T. I., & Suyono, S. (2025). Peran Guru Pendidikan Jasmani dalam Merancang dan Menerapkan Program Latihan yang Efektif untuk Meningkatkan Keterampilan Fisik, Kesehatan, dan Perkembangan Siswa MI di SD Negeri 060913 Medan Tembung. *ALACRITY: Journal of Education*, 64–74. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v5i1.531>
- Cenza, L. A., Hidasari, F. P., Bafadal, M. F., Haetami, M., & Triansyah, A. (2023). Pengaruh Latihan Senam SKJ Pelajar 2022 Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Siswa Di SMP Negeri 21 Pontianak. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(3), 490–499. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v3i3.1186>
- Chandra, R., Haetami, M., Bafadal, M. F., Hidasari, F. P., & Yanti, N. (2023). Kebugaran Jasmani Melalui Latihan Senam SKJ Dan Latihan Senam Aerobik Pada Peserta Didik Smp Negeri 3 Pontianak. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 582–592. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v4i1.1433>
- Gani, R. A., & Purbangkara, T. (2023). *METODOLOGI PENELITIAN PENDIDIKAN JASMANI*. uwais inspirasi indonesia.
- Gideon, A., Lestari, N. T., Bano, V. O., Sari, M. N., Wicaksono, D., Adriana, N. P., Mustafa, Ibrahim, S., Faroh, M. N., Anwar, K., Wardani, K. D. K. A., & Rizqi, M. (2023). *Metode Penelitian Pendidikan*. Pradina Pustaka.
- Harfiani, R. (2021). *Manajemen Program Pendidikan Inklusif: Studi Analisis Raudhatul Athfal*. umsu press.
- Insani, A. M., Jariono, G., & Syauckani, A. A. (t.t.). *STRATEGI MENINGKATKAN MOTORIK KASAR MELALUI PEMBELAJARAN SENAM KEBUGARAN JASMANI 2018 PADA SISWA KELAS 5 DAN 6 SEKOLAH DASAR NEGERI KLETEKAN 2*.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesi, & Tim SDI Nasional. (2023). *Kebugaran Jasmani Dan Generasi Emas 2045*. Asisten Deputi Olahraga Masyarakat, Deputi Pembudayaan Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Khamim Hariyadi & Indhah Isti Dewi. (2024). Faktor Dominan yang Mempengaruhi Partisipasi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan

- Ekstrakurikuler Olahraga. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 423–428. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.424>
- Komarudin, A., & Yulianti, M. (2023). Level Of Physical Freshness Of Class VIII1 Students Of SMP Negeri 48 Pekanbaru. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 7(1), 97–109. <https://doi.org/10.61672/joi.v7i1.2612>
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Melfa Br Nababan, Afrizal, & Fakhrur Rizal. (2023). PELATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI (SKJ) PELAJAR PADA ANAK DI SD NEGERI TITI PANJANG. *Jurnal Pengabdian Bangsa*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.61992/jpb.v2i1.55>
- Modesty, K. E., Fauzan, L. M., Anugra, M. L., Fauzani, F., Artamevia, L. V., & Vashtillah, M. Z. (t.t.). *PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP DAYA INGAT MAHASISWA BARU PSIKOLOGI UNIVERSITAS X BANDUNG*.
- Muhammad Jauharul Amin. (2025). *PENGARUH PERMAINAN TRADISONAL TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SD MOJOROTO 2 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2024/2025*.
- Mulyana, A., Salsabil, A. M., Muthmainah, A., Aulia, N. F., Syifa, N. A., Noviyanti, N. S., & Ristianti, R. (2024). Pentingnya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah Dasar Melalui Olahraga dan Aktivitas Fisik. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2705–2712. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1151>
- Nurdin, I., & Hartati, D. S. (2019a). *METODOLOGI PENELITIAN SOSIAL*. Media Sahabat Cendekia.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019b). *Metodologi penelitian sosial*. Media Sahabat Cendekia. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=tretDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=ismail+nurdin+metodologi&ots=VI2EVzkkLD&sig=qLob9SgEOCv6gdu9R2EL-WesE5o>
- Pratiwi, A. F., & Nugraheni, N. (2024). Pembiasaan Senam di Sekolah Dasar Dalam Mewujudkan Tujuan Ketiga dari Program Sustainable Development Goals (SDGs). *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(10), 81–85. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11169893>
- Prayoga, G. E., & Susanto, I. H. (2020). *ANALISIS FAKTOR KEBUGARAN JASMANI ATLET FLOORBALL UNESA*. 08(01).
- Priono, J., Rahman, A., & Stevani, M. (2022). Sosialisasi Pola Hidup Sehat dan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Pada Siswa SMK Negeri 1 Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai. *Journal Liaison Academia and Society*, 2(4), 125–131.
- Putri, C., Pospos, G. Y., Ambarita, H. E., Lubis, H. K., Harahap, H., & Hasibuan, S. A. N. (t.t.). *Review Literatur: Peran Guru PJOK dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Senam pada Peserta Didik*.
- Putri, N. S., Nabila, M. P., & Mutiara, Z. (2025). IMPLEMENTASI SENAM KEBUGARAN JASMANI UNTUK MENINGKATKAN MOTORIK KASAR SISWA MIS TARBIYAH ISLAMİYAH AL-MUSTHAFAWIYAH. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5.

- Rahmadani, D. R., Adilla, A., Hasibuan, N. H., Fahmi, R., & Suyono, S. (2025a). Penerapan Senam Lantai dan Senam Kesegaran Jasmani untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar, Kebugaran, dan Kesehatan Siswa di SD Negeri 060913 Medan Tembung. *ALACRITY : Journal of Education*, 43–55. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v5i1.529>
- Rahmadani, D. R., Adilla, A., Hasibuan, N. H., Fahmi, R., & Suyono, S. (2025b). Penerapan Senam Lantai dan Senam Kesegaran Jasmani untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar, Kebugaran, dan Kesehatan Siswa di SD Negeri 060913 Medan Tembung. *ALACRITY : Journal of Education*, 43–55. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v5i1.529>
- Ramadhan, S. A., & Parlindungan, D. P. (2024). Kurangnya Fasilitas Sarana dan Prasarana dalam Bidang Olahraga Bola Voli Berpengaruh untuk Meningkatkan Perkembangan pada Siswa di Sekolah SMK Mutu Muhammadiyah 01 Wonosobo.
- Rika Widiarti. (2020). Sosialisasi Senam SKJ dan Senam Kreasi Untuk Guru PJOK Kabupaten Pandeglang. *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 2, 18–24.
- Romdona, S., Junista, S. S., & Gunawan, A. (2025). TEKNIK PENGUMPULAN DATA: OBSERVASI, WAWANCARA DAN KUESIONER. *JISOSEPOL: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi Dan Politik*, 3(1), 39–47. <https://doi.org/10.61787/taceee75>
- Rusli, M., Suhartiwi, S., & Marsuna, M. (2022). Efektivitas Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2018 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 125–131.
- Samsul Azhar et al. (2022). *Penjasorkes Keterampilan Olahraga dengan Permainan*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Sapto Aji. (2018). *BENTUK-BENTUK DASAR GERAKAN SENAM*. UIN Malang.
- Saputra, D. R., & Susanti, D. T. (2023). PENGARUH SENAM SEHAT ANAK INDONESIA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN 131/II SKB KABUPATEN BUNGO PROVINSI JAMBI. *Jurnal Muara Olahraga*, 5(2), 54–66. <https://doi.org/10.52060/jmo.v5i2.1255>
- Sari, A. K. N. (2023). *PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG 2023*.
- Sofwatillah, Risnita, Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). TEHNIK ANALISIS DATA KUANTITATIF DAN KUALITATIF DALAM PENELITIAN ILMIAH. *Jurnal Genta Mulia*, 15(2), 79–91.
- SONI SETIAWAN. (2024). *PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI SIDOREJO, KABUPATEN TUBAN TAHUN PELAJARAN 2023/2024*.
- Sriratih, A., & Muzaffar, A. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi Pasca Masa Pandemi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 119–129. <https://doi.org/10.22437/csp.v11i2.19712>

- Subagyo, R. U., & Fithroni, H. (2022). *IDENTIFIKASI PERILAKU KURANG GERAK (SEDENTARY BEHAVIOR) PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI SDN KERTAJAYA 5 SURABAYA*.
- Sulung, U., & Muspawi, M. (2024). Memahami sumber data penelitian: Primer, sekunder, dan tersier. *Edu Research*, 5(3), 110–116.
- Surahman, S. (2024). *Memahami Kajian Media Dan Budaya Pendekatan Multidisipliner*. Prenada Media.
- Syafira, A., Azizi, K., Wildan, R. F. R., Septianto, A. B., Rosyidah, U., Fathurrahman, M., Rifai, M. H., Puspitasati, E. E., & Puryanto, P. (2025). Analisis Respon Guru dan Siswa Terhadap Implementasi Program Senam Rutin Di SD Negeri Bringin 01. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 4(2), 968–975.
- Tirtaria, I., Yunitaningrum, W., Suwanto, W., Mimi Haetami, M., & Ali, R. H. (2024). Pengaruh Latihan Senam SKJ Pelajar 2022 Terhadap VO2Max Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 9 Pontianak Kota. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 4(3), 181–186. <https://doi.org/10.54297/seduj.v4i3.825>
- Umam, M. R., Hartati, S. C. Y., & Supriyanto, S. (2024). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Kelas X-3 SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo. *Journal of Creative Student Research*, 2(5), 69–77. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i5.4301>
- Wahyudi, A., & Bafirman, B. (2020). High School Student Physical Fitness Profile. *International Journal of Kinesiology and Physical Education*, 1(2), 1–8.
- Wijaya, T. (2018). *Manajemen Kualitas Jasa*. Edisi Kedua. Jakarta: PT.Indeks.
- Yulianti, E., Fitriyah, U., Ro'iyah, M., Fadlan, M. L., Haq, N. R., Majdi, D. S., Al-Rosyid, A. T., Zahra, A. A., Hakim, S. W., & Zamroni, A. (2023). Senam pagi sebagai upaya meningkatkan kebugaran dan interaksi sosial masyarakat Desa Asrikaton Kabupaten Malang. *Surya: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 88–97.
- Yuliastutik, Y., Al Mursyidi, B. M., Noviyanti, D. V., Halizah, S. N., & Darmawan, D. (2023). Upaya meningkatkan kesehatan masyarakat dengan kegiatan senam pagi di Desa Sedenganmijen Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan, Penelitian, dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 21–30.