Sindoro
CENDIKIA PENDIDIKAN
ISSN: 3025-6488

Vol. 18 No 8, Tahun 2026
Palagiarism Check 02/234/67/78

PENGARUH SENAM BUGAR JABAR JUARA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA ASPEK DAYA TAHAN ANAK KELAS V SD PARAKANNYASAG 4

Tifany Rahmat, Rahmat Permana, Budi Hendrawan
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Email: tifanyrahmatt@gmail.com, rahmat.pgsd@umtas.ac.id, hendrawan_budy@umtas.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya tingkat daya tahan kardiorespirasi siswa kelas V di SDN Parakannyasag 4. Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru PJOK, siswa sering mengalami kelelahan berlebih serta sesak napas saat melakukan aktivitas fisik kontinu yang berdurasi di atas 10–15 menit, akibat kurangnya variasi dan program latihan fisik yang terstruktur untuk meningkatkan stamina. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi Senam Bugar Jabar Juara (SBJJ) terhadap peningkatan daya tahan kardiorespirasi (kebugaran jasmani pada aspek daya tahan) siswa kelas V SDN Parakannyasag 4. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan model *One-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian adalah seluruh siswa kelas V (*total sampling*) sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur VO_2max adalah *Multistage Fitness Test* (MFT/*Bleep test*). Perlakuan berupa Senam Bugar Jabar Juara dilaksanakan selama 6 pertemuan. Analisis data meliputi uji normalitas, homogenitas, serta uji hipotesis menggunakan *Paired Sample T-Test* dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor *Bleep test* dari 25,38 pada *pretest* menjadi 31,18 pada *posttest* dengan selisih rata-rata sebesar 5,80 poin. Uji *Paired Sample T-Test* menghasilkan nilai sig. (2-*tailed*) = 0,000 (< 0,05), sehingga Ho ditolak dan Ha diterima. Peningkatan ini sejalan dengan karakteristik SBJJ sebagai latihan aerobik ritmik berbasis kearifan lokal yang efektif merangsang sistem kardiorespirasi melalui gerakan kontinu dan intensitas sedang. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Senam Bugar Jabar Juara terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada aspek daya tahan siswa kelas V SDN Parakannyasag 4. Program ini dapat dijadikan alternatif pembelajaran PJOK yang efektif, menyenangkan, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak sekolah dasar.

Kata kunci: Senam Bugar Jabar Juara, Daya Tahan Kardiorespirasi, Kebugaran Jasmani, *Multistage Fitness Test*, Siswa Sekolah Dasar

Abstract

This study is motivated by the low level of cardiorespiratory endurance among fifth grade students at SDN Parakannyasag 4. Based on preliminary observations and interviews with the physical education teacher, students frequently experienced excessive fatigue and shortness of breath during continuous physical activities lasting more than 10–15 minutes. This condition is attributed to the lack of varied and structured physical training programs aimed at improving students' stamina. The purpose of this research was to determine the effect of the Senam Bugar Jabar Juara (SBJJ) intervention on improving cardiorespiratory endurance (physical fitness in the endurance aspect) of fifth-grade students at SDN Parakannyasag 4. The study employed a pre-experimental design using the

Article History
Received: Juli 2026
Reviewed: Juli 2026
Published: Juli 2026

Plagirism Checker No 2635

Copyright : Author
Publish by : Sindoro

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Sindoro
CENDIKIA PENDIDIKAN
ISSN: 3025-6488

Vol. 18 No 8, Tahun 2026
Palagiarism Check 02/234/67/78

One-Group PretestPosttest Design. The sample consisted of all fifth-grade students (total sampling) totaling 30 participants. The instrument used to measure VO_2max was the Multistage Fitness Test (MFT/Bleep test). The treatment in the form of Senam Bugar Jabar Juara was implemented over 6 sessions. Data analysis included tests of normality and homogeneity, as well as hypothesis testing using the Paired Sample T-Test with the assistance of SPSS software. The results showed an increase in the average Bleep test score from 25.38 on the pretest to 31.18 on the posttest, with an average difference of 5.80 points. The Paired Sample T-Test yielded a significance value (2-tailed) of 0.000 (< 0.05), indicating that Ho was rejected and Ha was accepted. This improvement aligns with the characteristics of SBJJ as a rhythmic aerobic exercise based on local wisdom, which effectively stimulates the cardiorespiratory system through continuous movements and moderate intensity. It can be concluded that there is a significant effect of Senam Bugar Jabar Juara on the improvement of physical fitness in the endurance aspect among fifth-grade students at SDN Parakannyasag 4. This program can serve as an effective, enjoyable, and age-appropriate alternative for physical education (PJOK) learning in elementary schools.

***Keywords**: Aerobics Jabar Juara, Cardiorespiratory Endurance, Physical Fitness, Multistage Fitness Test, Elementary School Students*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani, khususnya pada komponen daya tahan kardiorespirasi, merupakan aspek penting bagi anak usia sekolah dasar karena berperan dalam menunjang aktivitas sehari-hari maupun prestasi belajar di sekolah. Daya tahan kardiorespirasi yang baik memungkinkan tubuh menyalurkan oksigen secara lebih efisien, termasuk ke otak, sehingga dapat meningkatkan konsentrasi, mengurangi kelelahan, dan mendukung kemampuan kognitif siswa (Hendryanto et al., 2025).

Namun, kondisi kebugaran fisik anak sekolah dasar saat ini menjadi perhatian karena cenderung mengalami penurunan. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), minimnya dukungan lingkungan, pola makan yang kurang seimbang, serta belum adanya program latihan fisik yang terukur. Pratama (2025, hlm. 239) menjelaskan bahwa metode pembelajaran PJOK yang kurang sistematis menyebabkan rangsangan terhadap sistem kardiorespirasi siswa tidak optimal, sehingga kapasitas VO_2max cenderung stagnan atau bahkan menurun. Selain itu, dukungan dari lingkungan sekitar juga sangat berpengaruh. Mulyana (2024, hlm. 2421) menyatakan bahwa "dukungan dari orang tua dan guru sangat berperan dalam membentuk kebiasaan aktivitas fisik siswa." Anak yang kurang mendapatkan dorongan positif cenderung lebih pasif dan memiliki tingkat kebugaran yang lebih rendah.

Penurunan aktivitas fisik tersebut dapat menyebabkan kondisi hipokinetik yang berdampak langsung pada menurunnya kapasitas aerobik dan daya tahan jantung-paru siswa. Faktor lain yang turut memengaruhi adalah pola konsumsi gizi. Menalu (2025, hlm. 301) menjelaskan bahwa pola makan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang dapat mengganggu proses metabolisme energi, sehingga tubuh tidak mampu mendukung aktivitas fisik secara berkelanjutan dengan baik. Selain itu, belum tersedianya program latihan fisik yang jelas dan terukur di sekolah dasar juga menjadi kendala. Festiawan (2020, hlm. 128) menyatakan bahwa

daya tahan merupakan indikator utama kebugaran fisik yang hanya dapat ditingkatkan melalui latihan aerobik yang terencana dan mengikuti prinsip FITT (*Frequency*, *Intensity*, *Time*, *Type*). Tanpa program latihan yang terstruktur, perkembangan daya tahan kardiorespirasi siswa akan sulit meningkat secara signifikan meskipun mereka mengikuti aktivitas olahraga di sekolah.

Sebagai upaya mengatasi permasalahan tersebut, Pemerintah Provinsi Jawa Barat meluncurkan program Senam Bugar Jabar Juara (SBJJ). Program ini menggabungkan prinsip latihan aerobik dengan unsur budaya lokal Sunda melalui gerakan ritmik yang dinamis dan berkelanjutan. Berbeda dengan senam kebugaran pada umumnya, SBJJ dirancang dengan mengintegrasikan prinsip fisiologi olahraga dan kearifan lokal melalui aransemen musik serta modifikasi gerak tari tradisional. Program ini tidak hanya bertujuan melestarikan budaya daerah, tetapi juga dirancang secara sistematis melalui tahapan pemanasan, inti, dan pendinginan untuk meningkatkan kerja jantung dan paru-paru selama latihan (Putri et al., 2024). Pendekatan berbasis budaya ini diharapkan mampu meningkatkan partisipasi masyarakat dalam berolahraga karena lebih menyenangkan, inklusif, dan mudah diikuti oleh berbagai kelompok usia, termasuk anak sekolah dasar (Tumaloto et al., 2025).

Senam juga terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas aerobik. Lexy Oktora dan Wilda (2023, hlm. 82–94) menunjukkan bahwa latihan senam dengan intensitas sedang, yaitu sekitar 60–70% dari denyut nadi maksimal selama 30–45 menit, mampu meningkatkan nilai VO_2max secara signifikan. Gerakan senam yang dilakukan secara kontinu mendorong otot jantung memompa darah lebih kuat, sehingga meningkatkan stroke volume dan menurunkan *resting heart rate*.

Selain meningkatkan kebugaran jasmani, senam juga memberikan manfaat bagi perkembangan motorik dan psikologis anak. Pradana dan Kristiyanto (2024, hlm. 153–161) menjelaskan bahwa aktivitas ritmik efektif untuk meningkatkan koordinasi neuromuskular, keseimbangan, serta kelentukan sendi pada anak. Hal ini berdampak pada perbaikan postur tubuh dan penyempurnaan gerak dasar seperti berjalan, berlari, dan melompat, yang sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang optimal. Dari aspek psikologis, World Health Organization (2022, hlm. 132–140) melaporkan bahwa aktivitas fisik seperti senam dapat merangsang sekresi hormon endorfin yang berperan dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan.

Beberapa penelitian sebelumnya juga telah mengkaji pengaruh senam kreasi daerah terhadap peningkatan partisipasi olahraga dan daya tahan kardiovaskular. Tumaloto, Ilham, Kadir, dkk. (2025, hlm. 234–240) menjelaskan bahwa pengembangan senam berbasis budaya lokal bertujuan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam berolahraga dengan cara yang menyenangkan dan mudah diikuti, termasuk oleh anak sekolah dasar. Pendekatan berbasis kearifan lokal ini terbukti lebih efektif dalam mendorong siswa untuk aktif bergerak secara rutin. Putri dan Dewi (2024, hlm. 92–105) juga mengungkapkan bahwa SBJJ memiliki struktur aerobik yang teratur, terdiri atas pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan yang dirancang untuk meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru. Gerakan SBJJ yang ritmis dan berkelanjutan berpotensi menjadi latihan aerobik yang efektif dalam meningkatkan daya tahan kardiovaskular apabila dilakukan dengan frekuensi dan intensitas yang tepat.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada aspek kelentukan, minat siswa, kelompok lansia, atau implementasi umum senam, sedangkan penelitian yang secara khusus mengukur efektivitas SBJJ terhadap daya tahan kardiorespirasi pada siswa sekolah dasar masih terbatas, khususnya pada siswa kelas V di wilayah Jawa Barat.

Penelitian ini memiliki kebaruan dengan menguji pengaruh intervensi Senam Bugar Jabar Juara secara terstruktur terhadap peningkatan daya tahan kardiorespirasi pada siswa kelas V SD Parakannyasag 4. Penelitian ini menggabungkan pendekatan fisiologis melalui latihan aerobik dengan pendekatan budaya lokal dalam lingkungan pendidikan formal, sehingga diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang lebih kontekstual mengenai efektivitas program kebugaran berbasis kearifan lokal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, hipotesis penelitian ini adalah bahwa penerapan Senam Bugar Jabar Juara secara rutin berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani, khususnya pada aspek daya tahan anak kelas V SD Parakannyasag 4. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh Senam Bugar Jabar Juara terhadap kebugaran jasmani pada aspek daya tahan anak kelas V SD Parakannyasag 4.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* tipe *One-Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek penelitian yang diberikan pengukuran sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*) tanpa adanya kelompok kontrol. Menurut Sugiyono (2020), desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah pemberian perlakuan pada kelompok yang sama. Pendekatan ini dipilih karena penelitian dilaksanakan pada kelompok siswa yang telah terbentuk secara alami dalam lingkungan sekolah, sehingga tidak memungkinkan pembagian kelompok secara acak.

Penelitian dilaksanakan di SD Parakannyasag 4, Jawa Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling*, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Sugiyono (2020) menjelaskan bahwa total *sampling* digunakan ketika jumlah populasi relatif kecil sehingga seluruh populasi dapat dijadikan subjek penelitian.

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen adalah penerapan Senam Bugar Jabar Juara (SBJJ) sebagai perlakuan yang diberikan kepada siswa. Sementara itu, variabel dependen adalah kebugaran jasmani pada aspek daya tahan kardiorespirasi yang diukur melalui estimasi nilai VO_2max.

Pengumpulan data utama dilakukan menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT) atau tes lari bolak-balik 20 meter. Instrumen ini digunakan untuk mengukur kapasitas aerobik maksimal (VO_2max) yang menjadi indikator daya tahan kardiorespirasi. Menurut Festiawan (2020), MFT merupakan salah satu instrumen standar yang valid dan banyak digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani, khususnya daya tahan jantung-paru. Peralatan yang digunakan dalam pelaksanaan tes meliputi pengeras suara dengan audio beep MFT, meteran, kerucut (*cones*), dan lembar pencatatan hasil tes.

Prosedur pelaksanaan tes dilakukan secara bertahap. Sebelum tes dimulai, siswa melakukan pemanasan selama 5–10 menit untuk mempersiapkan kondisi fisik dan mengurangi risiko cedera. Selanjutnya, siswa berlari bolak-balik sejauh 20 meter mengikuti irama bunyi beep yang kecepatannya meningkat secara bertahap. Tes dihentikan ketika siswa gagal mencapai garis batas sebanyak dua kali berturut-turut atau berhenti karena kelelahan maksimal. Hasil tes dicatat berdasarkan level dan shuttle terakhir yang berhasil dicapai, kemudian dikonversi ke

dalam nilai VO_2max menggunakan tabel konversi standar Leger dan Lambert. Nilai tersebut selanjutnya dikategorikan berdasarkan norma kebugaran untuk anak usia 10–12 tahun.

Selain data kuantitatif, penelitian ini juga mengumpulkan data pendukung melalui observasi langsung selama pelaksanaan senam dan wawancara terstruktur dengan guru PJOK serta guru kelas V. Data ini digunakan untuk memperoleh gambaran kualitatif mengenai kondisi siswa selama mengikuti program latihan.

Perlakuan dalam penelitian ini berupa pelaksanaan Senam Bugar Jabar Juara (SBJJ) yang dilakukan secara rutin sesuai dengan protokol program selama periode penelitian. Setiap sesi senam terdiri atas tiga tahapan utama, yaitu pemanasan, gerakan inti berupa aktivitas aerobik ritmik, dan pendinginan. Rangkaian gerakan tersebut dirancang untuk meningkatkan aktivitas jantung dan paru-paru sehingga dapat membantu meningkatkan daya tahan kardiorespirasi siswa.

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan program IBM SPSS Statistics versi 25. Analisis diawali dengan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dan uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* untuk memastikan data memenuhi asumsi analisis parametrik. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Paired Sample t-test* untuk membandingkan nilai *pretest* dan *posttest* pada taraf signifikansi 0,05. Selain itu, persentase peningkatan daya tahan dihitung menggunakan rumus persentase peningkatan, yaitu selisih rata-rata nilai *posttest* dan *pretest* yang dibagi rata-rata *pretest*, kemudian dikalikan 100%. Perhitungan ini digunakan untuk mengetahui besarnya peningkatan kebugaran jasmani siswa setelah diberikan perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Bugar Jabar Juara (SBJJ) terhadap kebugaran jasmani pada aspek daya tahan siswa kelas V SD Parakannyasag 4. Pengukuran dilakukan menggunakan *bleep test* (Multistage Fitness Test/MFT) sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*). Perlakuan diberikan selama enam kali pertemuan dengan tahapan pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Selama proses pembelajaran, siswa menunjukkan partisipasi aktif dan antusias dalam mengikuti setiap sesi senam. Intensitas latihan yang meningkat secara bertahap membantu siswa beradaptasi terhadap aktivitas aerobik yang dilakukan.

Deskripsi Data *Pretest* dan *Posttest*

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa kemampuan awal daya tahan siswa masih berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor 25,38. Sebagian besar nilai siswa terkonsentrasi pada rentang 25–27, yang menunjukkan bahwa kemampuan awal siswa relatif homogen. Histogram *pretest* juga menunjukkan pola distribusi yang mendekati normal, dengan simpangan baku sebesar 1,798. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, kebugaran jasmani siswa pada aspek daya tahan cenderung merata dan belum menunjukkan perbedaan yang terlalu jauh antarindividu.

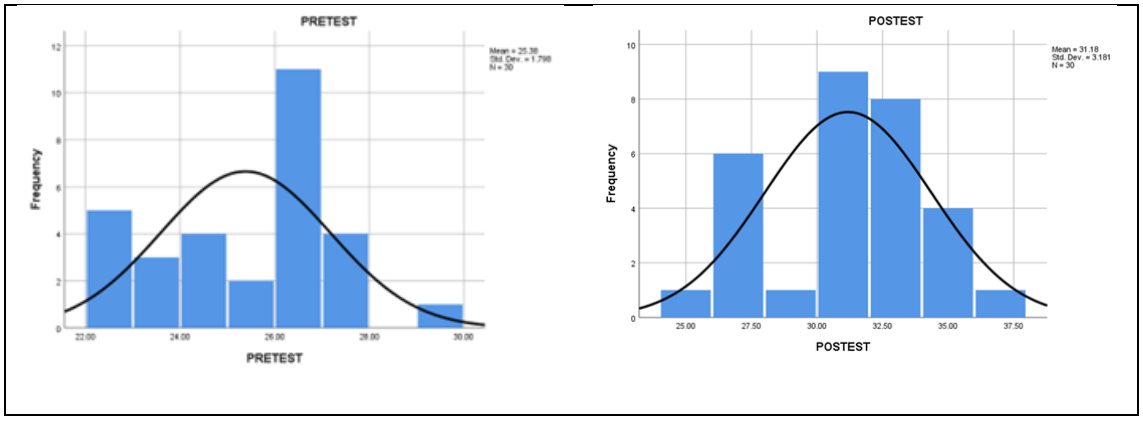
Sindoro
CENDIKIA PENDIDIKAN
ISSN: 3025-6488

Vol. 18 No 8, Tahun 2026
Palagiarism Check 02/234/67/78

Tabel 1. Ringkasan Statistik *Pretest* dan *Posttest*

Variabel	N	Mean	Std. Dev	Min	Max	Variabel
Pretest	30	25,38	1,798	22,40	29,80	*Pretest*
Posttest	30	31,18	3,181	24,40	36,80	*Posttest*

Setelah siswa mengikuti program SBJJ, hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan yang cukup jelas. Nilai rata-rata meningkat menjadi 31,18, dengan nilai minimum 24,40 dan maksimum 36,80. Simpangan baku sebesar 3,181 menunjukkan adanya variasi hasil yang lebih besar dibandingkan saat *pretest*. Hal ini menandakan bahwa meskipun seluruh siswa mengalami peningkatan, besarnya peningkatan berbeda pada setiap individu. Sebagian besar siswa memperoleh nilai pada rentang 30,20–34,70, yang menunjukkan perbaikan daya tahan kardiorespirasi setelah mengikuti program senam.



Gambar 1. Histogram Nilai *Pretest* dan *Posttest*

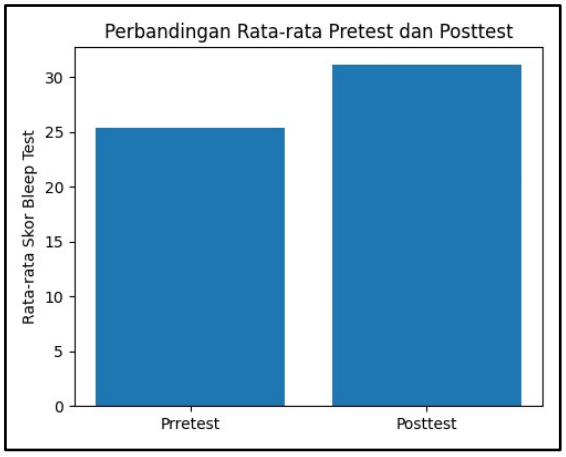
Histogram *pretest* memperlihatkan distribusi nilai yang terkonsentrasi di sekitar nilai tengah, sedangkan histogram *posttest* menunjukkan pergeseran distribusi ke arah skor yang lebih tinggi. Pergeseran ini mengindikasikan adanya peningkatan kemampuan daya tahan setelah pemberian perlakuan.

Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan hasil *bleep test*. Rata-rata skor meningkat sebesar 5,80 poin, dari 25,38 menjadi 31,18. Tidak terdapat satu pun siswa yang mengalami penurunan nilai setelah mengikuti SBJJ. Peningkatan tertinggi mencapai 9,9 poin, sedangkan peningkatan terendah sebesar 1,6 poin. Hal ini menunjukkan bahwa SBJJ memberikan pengaruh positif secara merata terhadap seluruh peserta penelitian.

Tabel 2. Perbandingan Nilai *Pretest* dan *Posttest*

Mean *Pretest*	Mean *Posttest*	Selisih
25,38	31,18	5,80



Gambar 2. Grafik Perbandingan Rata-rata *Pretest* dan *Posttest*

Grafik perbandingan menunjukkan kenaikan rata-rata skor *bleep test* setelah perlakuan. Peningkatan ini menjadi indikator awal bahwa Senam Bugar Jabar Juara mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa, khususnya pada aspek daya tahan kardiorespirasi.

Uji Hipotesis

Sebelum dilakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,076 dan *posttest* sebesar 0,106. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk analisis parametrik.

Tabel 3. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Variabel	Sig.
Pretest	0,076
Posttest	0,106

Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Paired Sample t-test*. Hasil analisis menunjukkan nilai t = -14,451 dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari Senam Bugar Jabar Juara terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada aspek daya tahan siswa kelas V SD Parakannyasag 4.

Tabel 4. Hasil Paired Sample t-test

Mean Difference	t	Sig.
-5,803	-14,451	0,000

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Senam Bugar Jabar Juara berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya tahan kardiorespirasi siswa kelas V SD Parakannyasag 4. Temuan ini dibuktikan dengan meningkatnya nilai rata-rata *bleep test* dari 25,38 pada *pretest* menjadi 31,18 pada *posttest*. Secara statistik, peningkatan tersebut juga diperkuat oleh hasil uji paired sample *t-test* yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000 (< 0,05), sehingga hipotesis penelitian

diterima. Dengan demikian, SBJJ terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa pada aspek daya tahan.

Peningkatan daya tahan ini terjadi karena SBJJ merupakan bentuk latihan aerobik yang dilakukan secara ritmis dan berkelanjutan. Gerakan senam yang dilakukan dengan intensitas sedang mampu meningkatkan kerja jantung dan paru-paru sehingga distribusi oksigen ke jaringan tubuh menjadi lebih efisien. Menurut Yusri dan Damayanti (2020, hlm. 7), SBJJ dirancang untuk merangsang kerja otot jantung dan meningkatkan efisiensi paru-paru dalam menyalurkan oksigen ke seluruh tubuh. Adaptasi fisiologis inilah yang menyebabkan siswa mampu bertahan lebih lama saat melakukan aktivitas fisik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Lexy Oktora dan Wilda (2023, hlm. 82–94) yang menyatakan bahwa latihan senam dengan intensitas moderat selama 30–45 menit dapat meningkatkan VO_2max secara signifikan melalui peningkatan stroke volume dan penurunan denyut nadi istirahat. Dalam penelitian ini, struktur SBJJ yang terdiri dari pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan juga mendukung peningkatan fungsi sistem kardiovaskular. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Putri dan Dewi (2024, hlm. 92–105) yang menjelaskan bahwa SBJJ dirancang sebagai latihan aerobik terstruktur untuk meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru.

Selain faktor fisiologis, peningkatan daya tahan siswa juga dipengaruhi oleh pendekatan pembelajaran yang menyenangkan. SBJJ menggabungkan unsur musik dan budaya lokal Sunda, sehingga membuat siswa lebih antusias selama latihan. Karakteristik anak usia sekolah dasar yang aktif dan senang bergerak menjadikan pendekatan senam ritmik lebih efektif untuk menjaga motivasi belajar. Aktivitas ritmik juga membantu meningkatkan koordinasi neuromuskuler dan kontrol gerak tubuh. Hal ini sejalan dengan pendapat Pradana dan Kristiyanto (2024, hlm. 153–161) yang menyatakan bahwa aktivitas ritmik dapat meningkatkan koordinasi motorik sekaligus mendukung perkembangan fisik anak.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya. Aurora Novena Simamora dkk. (2024, hlm. 153–161) menemukan bahwa senam ritmik berpengaruh positif terhadap keterampilan motorik dan daya tahan anak. Penelitian Dwi Rizky Rahmadani dkk. (2025, hlm. 43–55) juga menunjukkan bahwa pelaksanaan senam secara rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, terutama pada komponen daya tahan. Perbedaannya, penelitian ini secara khusus menggunakan instrumen *bleep test* (MFT) dan pendekatan eksperimen kuantitatif sehingga mampu memberikan bukti empiris yang lebih kuat mengenai besarnya pengaruh SBJJ.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan daya tahan siswa tidak hanya disebabkan oleh latihan fisik, tetapi juga oleh metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Senam Bugar Jabar Juara terbukti dapat menjadi alternatif pembelajaran PJOK yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani, khususnya daya tahan kardiorespirasi siswa sekolah dasar. Temuan ini memperkuat bahwa program kebugaran berbasis budaya lokal dapat menjadi inovasi pembelajaran yang tidak hanya menyehatkan, tetapi juga meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan Senam Bugar Jabar Juara terhadap kebugaran jasmani pada aspek daya tahan siswa kelas V SD Parakannyasag 4. Penelitian ini menunjukkan peningkatan nilai rata-rata *bleep test* yang cukup bermakna dari 25,38 pada *pretest* menjadi 31,18 pada *posttest* dengan selisih rata-rata sebesar 5,80 poin. Hasil uji *paired sample t-test* menghasilkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 (< 0,05), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Temuan ini membuktikan bahwa Senam Bugar Jabar Juara sebagai program latihan aerobik berbasis kearifan lokal yang terstruktur mampu meningkatkan kapasitas kardiorespirasi siswa melalui gerakan ritmis, dinamis, dan berkelanjutan. Peningkatan tersebut sejalan dengan teori dan kajian penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan senam aerobik intensitas moderat secara rutin dapat meningkatkan VO_2max serta daya tahan jantung dan paru-paru siswa sekolah dasar. Dengan demikian, Senam Bugar Jabar Juara dapat dijadikan salah satu alternatif pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif, menyenangkan, dan sesuai dengan tahap perkembangan psikomotor anak usia 10–12 tahun untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah dasar.

BIBLIOGRAFI

Aurora Novena Simamora, Grace Putri Sigalingging, Yola Adelina Naipospos, Fransiska Situmorang, & Fajar Sidik Siregar. (2024). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Anak. *Harmoni Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan*, *1*(3), 153–161. https://doi.org/10.62383/hardik.v1i3.443

Dwi Rizky Rahmadani. (2025). *529-Article Text-1598-1-10-20250104*. *5*(1), 43– 55.

Festiawan, R. (2020). Pengaruh Latihan Interval terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik. *Jurnal Olahraga*, *8*(1), 128–136.

FIG. (2023). *Technical Regulations 2023*. 21–29.

Habali, venny aulia fasha, Kharisma, vicki ahmad, Friskawati, gita febria, & Supriadi, D. (2023). Persepsi Masyarakat Terhadap Kesetaraan Gender Pada Wanita dalam Olahraga Public Perception of Gender Equality Women in Sport. *Physical Activity Journal*, *4*(32), 171.

Habsy, B. A., Rachmawati, A. P., Wiyono, R. F. W. F., & Rakhmanita, A. (2023). Penerapan Perkembangan Kognitif Jean Piaget dan Perkembangan Bahasa Vygotsky dalam Pembelajaran. *Tsaqofah*, *4*(1), 143–158. https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i1.2143

Hendryanto, F. (n.d.). *Dasar-dasar pendidikan jasmani*.

Irdina Maziyatun Nafisah, & Ani Rakhmawati. (2025). *Pemerolehan bahasa pada anak TK Al Hidayah Kuripan Cilacap : Analisis kompetensi psikolinguistik*. *9*(1), 106–116. file:///c:/users/user/downloads/10+wacana+v9i1.pdf

Lexy Oktora Wilda1, W. P. (2023). *Senam jantung sehat terhadap tingkat tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di kelompok lansia senam jantung sehat 1,2*. 82–94.

Manalu, R. B., Nainggolan, D. V., Sihombing, S. N., Sihombing, R., Situmorang, A. M., & Barus, J. S. A. (2025). Implementasi Senam Pramuka untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Siswa SD Swasta Santo Thomas 4 Medan Baru. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, *5*(4), 1531–1540. https://doi.org/10.54082/jamsi.1977

Mir'atul Maimanah, Laila Torfiah, Nurul Masithoh, Siti Nur Halizah, Eli

Retnowati, Mirza Elmy Safira, A. S. W. (2021). *Menjaga Kesehatan Dengan Senam Sehat Bersama Masyarakat dan Mahasiswa*

Kkn Unsuri di Desa Kloposepuluh Sukodono Sidoarjo. *32*(3), 167–186.

Mulyana, A., Tsania, A. R., Maulani, A. D., Syamsiah, D. N., Lailatufar, H. F., Khaerunisa, I., Mufidah, K. R., & Liandi, N. A. (2024). Strategi Mendorong

Minat Anak Sekolah Dasar dalam Berolahraga. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, *5*(2), 2420–2427. https://doi.org/10.54373/imeij.v5i2.1061

Nimrot Manalu, Miftahul Ihsan, Andes Martua, Evelyn Brahmana, Andrey Simarmata, Limsar Hutabarat, Andre Nainggolan, & Frengki Sihombing. (2025). Pengaruh Asupan Gizi Dan Intensitas Olahraga Terhadap Kebugaran Fisik. *Jurnal Sains Farmasi Dan Kesehatan*, *2*(3), 301–302.

https://doi.org/10.62379/jfkes.v2i3.2439

Nurmitasari, G., & Zaidah, L. (2020). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Nilai VO2Max Pada Remaja Dengan Metode Narrative Review. *Naskah Publikasi*, 1–15.

Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori dan Praktek TKJI Terhadap Mahasiswa

PGSD UMTAS). *Refleksi Edukatika*, *6*(2), 119–129. https://doi.org/10.24176/re.v6i2.603

Permana, R., Winarno, M. E., & Rahayu, S. (2023). *Validity and Reliability Assessment Physical Literacy- Physical Competence Domain (APL-PCD) in East*. *11*(6), 1219–1226. https://doi.org/10.13189/saj.2023.110605

Putri, S. H., Putri, A. A., & Dewi, E. N. (2024). Effective Strategy in Event

Management of West Java Youth Digital Training Program. *Sinergi International Journal of Communication Sciences*, *2*(2), 92–105. https://doi.org/10.61194/ijcs.v2i2.492

Saputra Adi Surya. (2020). MSaputra Adi Surya. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II*, *II*, 33–42.

Syaodih, E. (2003). Perkembangan anak taman kanak-kanak. *Perkembangan Anak Taman Kanak-Kanak PERKEMBANGAN*, 1–25.

Tumaloto, E. H., Ilham, A., Kadir, S. S., & ... (2025). Pelatihan Senam Kreasi Daerah Biteya di SD Negeri 75 Kota Tengah: Upaya Revitalisasi Budaya Lokal dalam Pembelajaran Penjas. *Lamahu: Jurnal …*, *4*(2), 234–240. https://doi.org/10.37905/ljpmt.v4i2.33957

Yoga Nanda Pratama, Buyung Kusumawardhana, & Utvi Hinda Zhannisa. (2025). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Tamanrejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, *11*(1), 239–250. https://doi.org/10.36728/jip.v11i1.4079

Yusri, A. Z. dan D. (2020). Belajar Senam Ritmik Dengan Media Android. In *Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 2).

Yusri, V., Fridalni, N., Lubuk, K., Rw, L., Padang, K. K., & Kunci, K. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah. *Menara Ilmu*, *XV*(01), 51–57.