



Journal Physical Health Recreation (JPHR)

Volume 5 Nomor 4 ; September 2025

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR>

e-ISSN : 2747- 013X

Kajian Literatur: Implementasi Pembelajaran Senam Aerobik sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMA

Abil Khairi¹, Gomgom Imanuel Naibaho², Fransiscus Xaverius Masco Ginting³, Della Sri Trinita Sinaga⁴, Harlin Rivaldo Berutu⁵, Muhammad Rafli Syahrohni⁶

{khairiabil123rd@gmail.com¹, gomgomn@gmail.com², fransiscusginting@gmail.com³, dellasinaga@gmail.com⁴, harlinberutu@gmail.com⁵, mhdsyahroni@gmail.com⁶}

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241¹, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241², Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241³, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241⁴, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241⁵, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241⁶

Abstract. Penelitian ini merupakan kajian literatur sistematis (Systematic Literature Review/SLR) yang mengkaji implementasi pembelajaran senam aerobik sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA. Senam aerobik merupakan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan berirama untuk memperbaiki fungsi kardiovaskular dan kesehatan jasmani secara keseluruhan. Hasil review menunjukkan bahwa pembelajaran senam aerobik efektif meningkatkan kebugaran jasmani, semangat belajar, dan motivasi peserta didik. Metode pembelajaran yang diterapkan, seperti metode komando, memberikan dampak signifikan pada keberhasilan pembelajaran dan peningkatan kemampuan peserta didik dalam senam aerobik.

Keywords: Senam Aerobik, Pembelajaran, Kebugaran Jasmani

1 Introduction

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah atas (SMA) memiliki peran penting dalam membentuk kebugaran fisik dan mental siswa. Senam aerobik sebagai salah satu bentuk latihan fisik yang populer, berpotensi besar dalam meningkatkan kebugaran jasmani melalui gerakan yang teratur dan berirama. Namun, keberhasilan implementasi pembelajaran ini sangat bergantung pada metode pengajaran yang digunakan dan motivasi siswa dalam mengikuti latihan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan di tingkat dasar hingga menengah. Tujuan utama PJOK adalah mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, kemampuan berpikir kritis, sikap sosial, dan pembiasaan pola hidup sehat peserta didik secara menyeluruh (Kemendikbud, 2016). Kegiatan jasmani yang sistematis dan berkelanjutan sangat berpengaruh pada tumbuh kembang fisik dan psikis siswa, serta berkontribusi pada kesehatan mental dan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari (Suryobroto, 2004; Rusli Lutan, 2009).

Menurut data dari Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP, 2006), pembelajaran Pendidikan Jasmani memiliki peranan penting dalam menjamin pengalaman belajar fisik yang memberi manfaat jangka panjang, termasuk peningkatan kapasitas fisik dan ketahanan tubuh siswa. Khususnya dalam situasi kehidupan modern saat ini, banyak siswa yang mengalami penurunan tingkat aktivitas fisik akibat perkembangan teknologi dan perubahan pola hidup. Hal ini berdampak negatif terhadap kebugaran jasmani serta risiko kesehatan seperti obesitas dan gangguan kardiovaskular (Nova, 2025).

Data survei kesehatan remaja oleh Kementerian Kesehatan (2023) menunjukkan bahwa sekitar 35% remaja Indonesia mengalami kurang aktivitas fisik yang cukup serta 29% menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Kondisi ini menunjukkan urgensi pentingnya program fisik yang efektif dan menarik, seperti senam aerobik, yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan remaja.

Senam aerobik sebagai aktivitas fisik ritmis dan terstruktur berpotensi besar untuk mengatasi permasalahan tersebut. Berbagai penelitian mengemukakan bahwa senam aerobik tidak hanya meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan kebugaran jasmani, namun juga memberikan efek positif pada aspek psikologis seperti motivasi, konsentrasi, dan semangat belajar siswa (Taufikurrahman et al., 2025; Lewankey & Matitaputy, 2025). Oleh karena itu, penerapan metode pembelajaran senam aerobik yang baik, seperti metode komando, sangat penting untuk mendukung peningkatan kualitas pembelajaran serta kesehatan jasmani peserta didik.

Berdasarkan hal tersebut, kajian ini dilakukan untuk mendalami implementasi pembelajaran senam aerobik sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani dan motivasi belajar peserta didik SMA dengan pendekatan sistematis dan metode pembelajaran yang tepat.

2 Method

Kajian literatur sistematis dilakukan dengan pencarian dan seleksi artikel ilmiah terkait implementasi pembelajaran senam aerobik dan pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani peserta didik SMA dari jurnal-jurnal dan repositori online terpercaya. Data dikumpulkan dan dianalisis untuk menilai efektivitas metode pembelajaran dan manfaat aerobik terhadap kebugaran jasmani.

Kajian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan langkah-langkah berikut:

1. Pencarian dan seleksi artikel dan jurnal terkini terkait pembelajaran senam aerobik di SMA dan dampaknya terhadap kebugaran jasmani serta motivasi belajar.

2. Pengumpulan data melalui metode kualitatif dan kuantitatif seperti pengamatan, wawancara, dokumentasi, dan pengukuran fisik siswa.
3. Analisis data dengan pendekatan deskriptif dan statistik dalam studi tindakan kelas (action research) serta eksperimen.
4. Evaluasi efektivitas penerapan metode pembelajaran seperti metode komando dalam proses pembelajaran senam aerobik.

3 Result

Implementasi Metode Komando dalam Pembelajaran Senam Aerobik

Penelitian tindakan kelas menunjukkan bahwa penerapan metode komando efektif meningkatkan kemampuan belajar senam aerobik siswa. Tabel hasil siklus pembelajaran memperlihatkan peningkatan ketuntasan belajar dari 63,5% pada siklus pertama menjadi 100% pada siklus kedua setelah koreksi dan penguatan materi. Metode ini memungkinkan guru mengontrol gerakan siswa secara langsung sehingga gerakan senam menjadi lebih seragam, teratur, dan tepat teknik.

Manfaat Senam Aerobik terhadap Kebugaran Jasmani

Senam aerobik meningkatkan fungsi kardiovaskular, daya tahan otot, serta mengurangi lemak tubuh. Program latihan 2-3 kali per minggu selama 30-45 menit sudah cukup memberikan peningkatan kesehatan jasmani, termasuk peredaran darah yang lancar dan kebugaran tubuh secara keseluruhan. Senam aerobik juga membantu dalam pembentukan tubuh proporsional dan membantu mengurangi stres fisik dan psikologis.

Pengaruh Senam Aerobik terhadap Semangat dan Motivasi Belajar

Studi kualitatif di Madrasah Tsanawiyah Al-Imamiyah menemukan bahwa senam aerobik dapat meningkatkan semangat belajar siswa hingga 80%. Kegiatan senam yang didukung musik dan variasi gerakan menciptakan atmosfer belajar yang menyenangkan dan memacu motivasi siswa. Peningkatan aliran darah dan oksigenasi otak setelah senam juga meningkatkan konsentrasi siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dan mata pelajaran lainnya.

Faktor Pendukung Keberhasilan Pembelajaran

1. Penggunaan musik enerjik dan variasi gerakan membuat siswa lebih antusias mengikuti senam.
2. Penjelasan dan demonstrasi gerakan oleh guru sebelum siswa mempraktikkan sangat penting.
3. Pemberian umpan balik positif meningkatkan kepercayaan diri dan rasa puas siswa.
4. Faktor internal (kesehatan fisik dan psikologis siswa), faktor eksternal (dukungan lingkungan), serta faktor struktural (metode pengajaran) sangat berpengaruh terhadap semangat belajar.

No	Judul Studi / Artikel	Metode Pembelajaran	Sampel	Hasil Utama	Implikasi
1	Penerapan Senam Aerobik dalam Meningkatkan Semangat Belajar Siswa	Metode Kualitatif (Observasi, Wawancara)	42 siswa MTs	Senam aerobik meningkatkan semangat belajar dan fokus siswa serta kebugaran kardiovaskular	Senam aerobik dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar peserta didik
2	Meningkatkan Kemampuan Belajar Senam Aerobik melalui Metode Komando	Penelitian Tindakan Kelas	21 siswa SMA Negeri 7 Ambon	Metode komando meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan senam aerobik secara signifikan	Metode pembelajaran aktif membantu penguasaan gerakan dan kebugaran jasmani
3	Efektivitas Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Remaja	Eksperimen Pretest-Posttest	30 remaja	Peningkatan signifikan pada kapasitas aerobik dan kekuatan otot setelah 8 minggu program senam aerobik	Senam aerobik efektif sebagai program peningkatan kebugaran jasmani remaja
4	Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa	Studi Kuantitatif	SMA dan SMP	Senam aerobik berpengaruh positif pada peningkatan stamina dan daya tahan tubuh siswa	Senam aerobik dapat diaplikasikan dalam pembelajaran jasmani di sekolah
5	Pengembangan Model Senam Aerofight untuk Meningkatkan Kebugaran	Pengembangan dan Uji Coba Model	Mahasiswa	Model senam aerofight efektif meningkatkan aspek kognitif, psikomotor, dan afektif	Pengembangan variasi senam aerobik dapat meningkatkan keterlibatan peserta
6	Pengaruh Senam Aerobik terhadap Minat Belajar Siswi Putri Kelas X	Studi Kuantitatif	Siswi SMA	Peningkatan minat belajar dan kebugaran jasmani sebagai dampak dari senam aerobik	Senam aerobik dapat meningkatkan motivasi belajar dan kebugaran secara paralel
7	Pelatihan Sistematis Senam Aerobik untuk Guru Pendidikan Jasmani	Pelatihan dan Workshop	Guru PJOK	Guru lebih kompeten dalam menyajikan pembelajaran senam aerobik yang sistematis	Pelatihan guru penting untuk menunjang implementasi pembelajaran senam aerobik

No	Judul Studi / Artikel	Metode Pembelajaran	Sampel	Hasil Utama	Implikasi
8	Pengaruh Metode Pembelajaran terhadap Kebugaran Jasmani melalui Senam Aerobik	Penelitian Kuantitatif	Siswa SMA	Metode pembelajaran yang tepat seperti metode komando meningkatkan hasil kebugaran jasmani	Metode pembelajaran aktif direkomendasikan dalam pembelajaran senam aerobik
9	Kajian Literatur Pengaruh Senam Aerobik terhadap Kebugaran Jasmani	Metaanalisis	Berbagai studi	Konsisten adanya peningkatan kebugaran jasmani pada peserta yang rutin latihan senam aerobik	Mendukung implementasi rutin senam aerobik di lingkungan sekolah
10	Literature Review: Peran Senam dalam Menghilangkan Stres Kerja	Review Sistematis	Studi pekerja	Senam aerobik berkontribusi pada pengurangan stres dan peningkatan kebugaran sekaligus	Manfaat psikologis senam aerobik dapat diterapkan pada siswa untuk kesejahteraan mental

4 Discussion

Pembelajaran senam aerobik di SMA berkontribusi positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan semangat belajar peserta didik. Metode pembelajaran yang interaktif dan terstruktur seperti metode komando memberikan dampak yang lebih baik dalam peningkatan kemampuan gerak dan kebugaran fisik siswa. Implementasi pembelajaran senam aerobik secara rutin dan berkelanjutan disarankan untuk mendukung kesehatan dan prestasi belajar siswa di sekolah.

5 Conclusion

Pembelajaran senam aerobik dengan metode terstruktur seperti metode komando mampu meningkatkan kemampuan gerak dan ketuntasan belajar peserta didik SMA dalam senam aerobik. Senam aerobik secara signifikan berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani, termasuk fungsi kardiovaskular dan kekuatan otot. Selain itu, aktivitas senam aerobik dapat meningkatkan semangat dan motivasi belajar siswa, memperbaiki konsentrasi, dan mendukung kesehatan mental. Oleh karena itu, senam aerobik harus menjadi bagian integratif dari pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat SMA dengan metode pembelajaran yang tepat dan berkelanjutan.

References

- Afif, M. (2019). Penerapan Metode Sorogan dalam Meningkatkan Baca Kitab di Pesantren.
- Ahmad, R. (2023). Efektivitas Senam Aerobik dalam Meningkatkan Kebugaran Fisik.
- Arfanda, P. E., Nurulita, R. F., & Rahmi, S. (2024). Efektivitas Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Remaja di Kota Makassar.
- Arifin, M., & Sulaiman, R. (2022). Peran Senam Aerobik terhadap Keseimbangan Fisik dan Mental.
- Firdaus, M. T. (2021). Menumbuhkan Semangat Belajar Siswa Sekolah Dasar Dalam Proses Pembelajaran Daring. *Al-Isyraq Journal*.
- Hartanto, D. (2022). Latihan Senam Aerobik sebagai Intervensi Kesehatan Remaja.
- Iskandar, F. (2024). Pengaruh Senam Aerobik terhadap Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah.
- Kurnia, J. B. (2013). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMP Kartika.
- Lewankey, D., & Matitaputy, J. (2025). Meningkatkan Kemampuan Belajar Senam Aerobik Melalui Metode Komando pada Siswa SMA Negeri 7 Ambon.
- Mukti, RHP. (2024). Literature Review Peran Senam Dalam Menghilangkan Stres Kerja.
- Nova, A., Syahputra, M., Fitria, F., Surimeirian, M. A., Roberto, J., Nofrizal, D., ... & Zati, M. R. (2025). Physical Fitness Gymnastics Training for Improving the Quality of Physical Education Student. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(1), 92-100.
- Nuarye, I. P. (2020). Pengaruh Senam Aerobik dan Motivasi Latihan Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh.
- Putra, A. J. (2021). Studi Eksperimental Senam Aerobik Fun and Healthy Together.
- Roffina, Z. D. (2020). Meningkatkan Semangat Belajar Siswa Melalui Pendekatan Scientific.
- Sa'adah, N. N. (2023). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Minat Belajar Siswi Putri Kelas X SMA Negeri 1 Pegerbarang.
- Sari, P., & Mediana, L. (2023). Pengembangan Senam Aerofight untuk Peningkatan Kesehatan.
- Susanti, Y. (2023). Studi Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja.
- Taufikurrahman, M., Prasetyo, D. A., & Firdaus, N. W. R. (2025). Penerapan Senam Aerobik dalam Meningkatkan Semangat Belajar Siswa pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(3).
- Wijaya, T. (2023). Pelatihan Sistematis Senam Aerobik bagi Guru PJOK.

Wulandari, S. (2024). Implementasi Senam Kebugaran Jasmani di SMA/SMK Lhoknga.

Yuliana, K., & Sari, D. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Kondisi Fisik dan Mental.