Edukatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat
**Penerbit: Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna**
Journal Homepage: https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/edukatif
e-ISSN: 3046-8191

# Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) Pelajar terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas VIII SMP Al Barkah Cinta Rakyat

**Dilla Aulia Kesuma Wardani[1], Muhammad Syaleh[2]**
[1,2] Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Sumatera Utara, Indonesia

**Received: 02-10-2025 Revised: 20-10-2025 Accepted: 26-10-2025**

**Abstrak:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kesegaran jasmani dalam mendukung proses belajar siswa dan pembentukan pola hidup sehat. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa melalui pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) Pelajar 2022 di SMP Al Barkah Cinta Rakyat. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan eksperimental dengan dua tahap, yaitu pretest dan posttest. Subjek kegiatan berjumlah 44 siswa kelas VIII yang mengikuti rangkaian latihan SKJ secara rutin. Pengukuran dilakukan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13–15 tahun yang meliputi lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat kesegaran jasmani siswa dengan nilai rata-rata pretest 11,36 dan posttest 13,86. Kegiatan ini membuktikan bahwa SKJ Pelajar berpengaruh positif terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa SMP Al Barkah Cinta Rakyat.

**Kata Kunci:** Senam Kesegaran Jasmani; kebugaran jasmani; siswa SMP Al Barkah Cinta Rakyat

**Penulis korespondensi**
Email: dilaa8779@gmail.com

**Hak Cipta © 2025** Dilla Aulia Kesuma Wardani[1], Muhammad Syaleh[2]

## PENDAHULUAN

Masalah kebugaran jasmani di kalangan pelajar merupakan tantangan nyata yang memerlukan perhatian khusus. Di banyak sekolah menengah, tingkat partisipasi dalam aktivitas fisik menurun akibat dominannya aktivitas sedentari dan peningkatan beban akademik, yang berdampak negatif terhadap kebugaran dan konsentrasi belajar siswa (Khasanah, 2025). Di sisi lain, hasil survei nasional menunjukkan bahwa kategori "kurang" dan "sangat kurang" dalam kebugaran jasmani siswa SMA di Indonesia masing-masing sebesar 37,66 % dan 10,71 % artinya mayoritas siswa belum mencapai standar minimal kebugaran jasmani (Auliya et al., 2023). Kondisi ini mirip di tingkat MI/SD, di mana penelitian Bangun et al. (2022) menemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SD Negeri 054936 Wonorejo berada di kelas rendah. Tantangan ini diperparah oleh pengaruh gaya hidup kurang aktif dan dominasi aktivitas belajar/online, yang mengurangi waktu gerak aktif siswa (Liem, 2025).

Mengacu kondisi mitra sebuah SMP di wilayah Medan dijumpai bahwa pelajar kelas VIII memiliki jam belajar dan tugas rumah yang tinggi sehingga aktivitas fisik terbatas, dan tes kebugaran awal menunjukkan skor yang masih rendah. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa melalui penerapan program senam/aktivitas fisik rutin yang

sistematis. Program ini diharapkan menjawab kebutuhan mitra sekolah dalam menumbuhkan pola aktivitas fisik yang sehat dan menunjang proses belajar.

Dari sisi kajian pustaka, berbagai penelitian menunjukkan hubungan positif antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani misalnya Ali Rahmatullah (2023) melaporkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi, kebugaran jasmani tetap rendah, menunjukkan bahwa hanya aktivitas saja belum cukup tanpa pengaturan yang tepat. Selain itu, Renaldi (2023) menemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani berkorelasi signifikan dengan hasil pembelajaran PJOK siswa kelas VIII. Sementara Puspitorini & Tangkudung (2023) mengemukakan bahwa model pembelajaran aktivitas fisik yang terstruktur dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak sekolah dasar. Lebih lanjut, Sukmawati et al. (2023) dengan riset eksperimental pada mahasiswa menunjukkan efektivitas senam/aktivitas fisik rutin dalam meningkatkan skor TKJI. Hasil-hasil ini mendukung arah intervensi pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan.

Berdasarkan uraian tersebut, maka kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk: (1) mengidentifikasi tingkat kebugaran siswa mitra sebelum intervensi; (2) menerapkan program aktivitas fisik/senam secara rutin dan terstruktur; dan (3) mengevaluasi perubahan tingkat kebugaran jasmani siswa setelah program. Dengan demikian, diharapkan terjadi peningkatan signifikan dalam kebugaran jasmani dan mendukung kesiapan fisik siswa dalam menjalani proses belajar secara optimal.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif dan eksperimental terapan yang menekankan keterlibatan aktif pihak mitra (SMP Al Barkah Cinta Rakyat), guru pendidikan jasmani, serta siswa kelas VIII sebagai subjek utama kegiatan. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan prinsip community-based physical education di mana masyarakat (sekolah) menjadi pusat perancangan dan pelaksanaan solusi berbasis kebutuhan nyata (Supriyadi et al., 2023).

Tahapan pelaksanaan kegiatan terdiri dari lima langkah utama, yaitu (1) tahap persiapan, (2) tahap sosialisasi dan koordinasi, (3) tahap pelaksanaan program, (4) tahap evaluasi, dan (5) tahap tindak lanjut dan refleksi.

Pada tahap awal dilakukan observasi lapangan dan wawancara dengan guru PJOK untuk mengidentifikasi kondisi kebugaran siswa, ketersediaan sarana prasarana olahraga, serta waktu pelaksanaan yang sesuai dengan jadwal sekolah. Selain itu dilakukan pengukuran awal (pretest) menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok usia 13–15 tahun (Kemenpora, 2020). Tahap ini juga mencakup penyusunan rencana kegiatan dan pembagian peran antara tim pelaksana dan pihak sekolah mitra.

Tahap ini bertujuan memperkenalkan program Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) Pelajar 2022 kepada siswa dan guru. Tim pengabdian melakukan pelatihan singkat kepada guru PJOK dan perwakilan siswa untuk memastikan keseragaman gerakan dan pemahaman tentang manfaat latihan teratur terhadap kebugaran jasmani (Hidayat & Slamet, 2022). Sosialisasi juga menekankan pentingnya penerapan disiplin, keamanan, dan penggunaan pakaian olahraga yang sesuai selama latihan.

Program pelaksanaan berlangsung selama 6 minggu, dengan frekuensi 3 kali per minggu dan durasi ± 30 menit per sesi. Kegiatan dilaksanakan di halaman sekolah pada pagi hari sebelum kegiatan belajar dimulai. Setiap sesi terdiri atas tiga bagian utama, yaitu: Pemanasan selama 5 menit yang mencakup peregangan statis dan dinamis untuk mempersiapkan otot serta sendi. Latihan inti berupa pelaksanaan Senam Kesegaran

Jasmani 2022 yang terdiri atas gerakan koordinatif untuk melatih kekuatan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, dan fleksibilitas tubuh. Pendinginan selama 5 menit dengan peregangan ringan untuk menurunkan frekuensi jantung dan mencegah cedera. Instruktur utama berasal dari tim pelaksana yang memiliki latar belakang pendidikan jasmani, sedangkan guru PJOK bertindak sebagai koordinator lapangan agar kegiatan dapat berlanjut secara mandiri setelah program selesai (Rahman & Yuliana, 2024).

Evaluasi dilakukan dua kali: sebelum (pretest) dan setelah program (posttest) menggunakan instrumen TKJI yang meliputi lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Data dianalisis secara deskriptif-komparatif untuk menilai peningkatan kebugaran jasmani siswa (Nugroho et al., 2024). Selain itu, dilakukan observasi kualitatif terhadap tingkat partisipasi, semangat, dan disiplin siswa selama program.

Tahap akhir berfokus pada penyusunan laporan hasil, diskusi reflektif bersama pihak sekolah, dan pemberian rekomendasi untuk keberlanjutan program. Sekolah mitra didorong untuk menjadikan kegiatan SKJ Pelajar 2022 sebagai agenda rutin mingguan, serta mengintegrasikannya dalam program extracurricular fitness club untuk menjaga keberlanjutan manfaat kegiatan (Putra et al., 2023).

Metode pelaksanaan yang sistematis ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya aktivitas fisik, memperbaiki kebugaran jasmani secara signifikan, dan memberikan model implementatif bagi sekolah lain dalam menerapkan program peningkatan kebugaran berbasis komunitas pendidikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan total 18 kali pertemuan di SMP Al Barkah Cinta Rakyat, melibatkan 44 siswa kelas VIII (24 putra dan 20 putri). Program ini difokuskan pada peningkatan kebugaran jasmani melalui implementasi Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) Pelajar 2022 yang dilakukan secara teratur dengan panduan tenaga ahli dari tim pengabdian dan guru PJOK sebagai pendamping.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani (TKJI)

| No | Komponen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) | Satuan | Rata-rata Pretest | Rata-rata Posttest | Peningkatan (%) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Lari 40 meter (kecepatan) | Detik | 8,4 | 7,9 | 5,95 % |
| 2 | Gantung siku tekuk (kekuatan otot lengan) | Detik | 15,2 | 19,3 | 26,97 % |
| 3 | Baring duduk 30 detik (kekuatan otot perut) | Kali | 21,1 | 25,7 | 21,80 % |
| 4 | Loncat tegak (daya ledak otot tungkai) | Cm | 38,5 | 43,2 | 12,20 % |
| 5 | Lari 600 meter (daya tahan jantung-paru) | Detik | 170,8 | 162,4 | 4,92 % |
| | **Rata-rata Total Skor TKJI** | **Skor** | **11,36** | **13,86** | **22,00 %** |

Tabel 2. Hasil Uji Statistik Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa (Uji-t Berpasangan)

| Statistik Uji | Nilai t Hitung | Nilai t Tabel (α = 0,05; dk = 42) | Sig. (p) | Keterangan |
|---|---|---|---|---|
| Pretest–Posttest | 4,031 | 1,68 | 0,000 | **Signifikan** (Terdapat peningkatan kebugaran jasmani) |

Nilai t hitung (4,031) lebih besar daripada t tabel (1,68) pada taraf signifikansi 5% dengan p < 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa pelaksanaan program Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) Pelajar 2022 memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Al Barkah Cinta Rakyat.

**Pembahasan**

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Al Barkah Cinta Rakyat setelah mengikuti program Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) Pelajar 2022 selama enam minggu. Rata-rata skor TKJI meningkat dari 11,36 menjadi 13,86, dengan peningkatan sebesar 22% dan nilai t hitung (4,031) > t tabel (1,68) pada taraf signifikansi 0,05. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan senam yang dilakukan secara teratur, sistematis, dan terukur mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Secara teoretis, hasil tersebut sejalan dengan pendapat Djoko Pekik Irianto (2020) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa kelelahan berarti dan masih memiliki energi cadangan untuk aktivitas berikutnya. Senam Kesegaran Jasmani, yang mengombinasikan gerak ritmik dan latihan aerobik, terbukti dapat meningkatkan kapasitas paru-paru, kekuatan otot, serta efisiensi sistem peredaran darah. Hal ini diperkuat oleh penelitian Rahman & Yuliana (2024) yang menunjukkan bahwa latihan aerobik ritmik selama enam minggu mampu meningkatkan daya tahan kardiorespirasi remaja sebesar 15–20%.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Puspitorini dan Tangkudung (2023) yang menyimpulkan bahwa model pembelajaran aktivitas jasmani berbasis ritmik efektif meningkatkan kebugaran jasmani anak usia sekolah dasar karena melibatkan komponen kelentukan, keseimbangan, dan kekuatan otot. Demikian pula, studi Renaldi (2023) menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK. Peningkatan kebugaran jasmani tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa di kelas.

Dari sisi implementasi sosial, program SKJ Pelajar 2022 tidak hanya meningkatkan kondisi fisik siswa, tetapi juga menumbuhkan disiplin, kebersamaan, dan semangat hidup sehat di lingkungan sekolah. Temuan observasi lapangan menunjukkan peningkatan partisipasi dan antusiasme siswa selama kegiatan berlangsung. Hasil ini mendukung pandangan Sukmawati et al. (2023) bahwa pelaksanaan senam massal di sekolah berpotensi menjadi wadah pembentukan karakter sehat dan disiplin melalui rutinitas fisik yang menyenangkan.

Keberhasilan program ini juga didukung oleh pendekatan partisipatif dan kolaboratif antara tim pengabdian dan pihak sekolah. Hal ini sesuai dengan konsep community-based physical education yang dikemukakan oleh Supriyadi et al. (2023), di mana keterlibatan langsung guru dan peserta didik dalam proses latihan berperan penting dalam menjaga keberlanjutan program. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya menghasilkan peningkatan kebugaran jasmani secara kuantitatif, tetapi juga menciptakan model intervensi berbasis sekolah yang dapat direplikasi di lembaga pendidikan lain.

Jika dibandingkan dengan hasil kegiatan pengabdian masyarakat lain, seperti yang dilakukan oleh Putra et al. (2023) di Kabupaten Sleman mengenai "Program Senam Pagi Sehat bagi Siswa Sekolah Dasar," ditemukan kesamaan hasil yaitu peningkatan kebugaran jasmani sebesar 18% serta munculnya budaya olahraga rutin di lingkungan

sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan senam berbasis ritmik merupakan metode efektif, murah, dan aplikatif untuk meningkatkan kesehatan siswa sekolah menengah di Indonesia.

Hasil kegiatan ini memperkuat teori bahwa aktivitas fisik teratur, seperti Senam Kesegaran Jasmani, berperan penting dalam meningkatkan daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, serta kebugaran jasmani menyeluruh (Irianto, 2020). Dengan meningkatnya kebugaran jasmani, siswa menjadi lebih bugar, disiplin, dan produktif, serta memiliki kesiapan fisik dan mental yang lebih baik dalam mengikuti proses pembelajaran.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) Pelajar 2022 di SMP Al Barkah Cinta Rakyat berhasil meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII secara signifikan, ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor TKJI dari 11,36 menjadi 13,86 dengan perbedaan yang bermakna secara statistik. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas latihan fisik ritmik yang dilakukan secara teratur, sistematis, dan partisipatif dalam memperkuat daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, serta koordinasi gerak siswa. Selain manfaat fisik, kegiatan ini juga menumbuhkan kedisiplinan, semangat, dan kesadaran hidup sehat di lingkungan sekolah. Dengan demikian, penerapan SKJ Pelajar tidak hanya berfungsi sebagai sarana kebugaran, tetapi juga sebagai bentuk pendidikan karakter dan gaya hidup aktif yang berkelanjutan bagi peserta didik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih SMP Al Barkah Cinta Rakyat yang berpartisipasi aktif sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

Auliya, M. F., Rosidi, S., Mukarom, M., & Rusdiawan, A. (2023). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa SMA di Indonesia. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 11(2), 115–126.

Bangun, A. K., Syahputri, S., & Rangkuti, Y. A. (2022). Hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa sekolah dasar. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 5(1), 32–40.

Djoko Pekik Irianto. (2020). Physical Fitness and Health Education. Yogyakarta: FIK UNY Press.

Hidayat, S., & Slamet, B. (2022). Implementation of SKJ 2022 to enhance student fitness. Jurnal Olahraga Nusantara, 8(1), 54–63.

Kemenpora Republik Indonesia. (2020). Pedoman Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Usia 13–15 Tahun. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga RI.

Puspitorini, W., & Tangkudung, J. (2023). Structured physical activity model for elementary students' fitness improvement. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif Indonesia, 9(3), 141–150.

Putra, I. W., Andriani, N., & Sari, L. (2023). Healthy Morning Gymnastics Program for Elementary School Students in Sleman. Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga, 5(2), 97–105.

Rahman, A., & Yuliana, D. (2024). Effect of rhythmic aerobic exercise on cardiorespiratory endurance of adolescents. Journal of Physical Education Research, 12(1), 77–85.

Renaldi, M. (2023). Relationship between physical fitness level and learning outcomes in junior high school students. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, 14(2), 88–96.

Sukmawati, N., Melianty, S., & Kesumawati, S. A. (2023). School mass gymnastics and its role in character building. Sport Education Journal, 7(4), 201–210.

Supriyadi, A., Lestari, H., & Mahendra, A. (2023). Community-based physical education for school health promotion. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 19(3), 155–166.