JPO: Jurnal Prestasi Olahraga

Volume 9 Nomer 8 Tahun 2026
ISSN: 2338-7971

PENGARUH PEMBELAJARAN SENAM ANAK INDONESIA HEBAT TERHADAP AKTIVITAS GERAK MOTORIK KASAR SISWA SDN BANGKINGAN II/442 SURABAYA

Febbi Nia Puspita[1], Andri Suyoko[2] , Shery Iris Zalillah[3] , Laily Mita Andriana[4]
Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

febbi.23319@mhs.unesa.ac.id

Dikirim : 28-09-2026; **Direview:** 28-09-2026; **Diterima:** 30-09-2026;
Diterbitkan: 30-10-2026

Abstrak

Kemampuan motorik kasar merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan yang melibatkan otot-otot besar, seperti membungkuk, melempar dan menangkap bola, menjaga keseimbangan, serta berlari mengubah arah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) terhadap kemampuan kelentukan, koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan siswa kelas IV SDN Bangkingan II/442 Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental nonequivalent control group design*, melibatkan 60 siswa yang dipilih melalui teknik *total sampling*, terdiri atas 30 siswa kelompok eksperimen dan 30 siswa kelompok kontrol. Program SAIH dilaksanakan selama lima minggu dengan 12 kali perlakuan, tiga kali per minggu, masing-masing berdurasi dua sesi delapan menit, sedangkan kemampuan motorik kasar diukur menggunakan *V-Sit and Reach Test*, *Wall Toss Test*, *Stork Stand Test*, dan lari zig-zag. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji normalitas Shapiro–Wilk melalui SPSS, dengan data yang tidak berdistribusi normal, antara lain koordinasi pada pretest eksperimen ($p = 0{,}015$), koordinasi dan keseimbangan pada posttest eksperimen ($p = 0{,}010$ dan $p = 0{,}003$), serta beberapa komponen pada kelompok kontrol, dianalisis menggunakan uji nonparametrik Mann–Whitney U. Hasil uji Mann–Whitney U menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada keseimbangan ($p = 0{,}015$), sedangkan kelentukan ($p = 0{,}107$), koordinasi ($p = 0{,}123$), dan kelincahan ($p = 0{,}941$) tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Secara deskriptif, skor rata-rata kelentukan meningkat dari 47,27 menjadi 55,37 cm, koordinasi menurun dari 45,61 jumlah tangkapan per 30 detik menjadi 44,73 jumlah tangkapan per 30 detik, keseimbangan menurun dari 49,96 detik menjadi 32,28 detik, sedangkan kelincahan meningkat dari 49,67 detik menjadi 50,69 detik. Berdasarkan skor yang tercantum dalam tabel analisis. Perbedaan signifikan pada keseimbangan mengindikasikan bahwa gerakan SAIH yang melibatkan tumpuan kaki, perpindahan posisi, dan pengendalian postur berpotensi melatih kerja sama sistem saraf dan otot untuk menjaga kestabilan tubuh, tetapi arah perubahan skor perlu ditafsirkan berdasarkan pengodean skor tes yang digunakan.

Kata Kunci: *senam anak indonesia hebat,motorik kasar, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, kelincahan.*

Abstract

Gross motor ability is the body's ability to perform movements involving large muscle groups, such as bending, throwing and catching a ball, maintaining balance, and running while changing direction. This study aimed to determine the effect of Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) on the flexibility, coordination, balance, and agility of fourth-grade students at SDN Bangkingan II/442 Surabaya. The study employed a quantitative approach with a *quasi-experimental nonequivalent control group design*, involving 60 students selected through total sampling, consisting of 30 students in the experimental group and 30 students in the control group. The SAIH program was conducted over five weeks, comprising 12 treatment sessions held three times per week, with each session consisting of two eight-minute exercise sessions, while gross motor ability was measured using the *V-Sit and Reach Test*, *Wall Toss Test*, *Stork Stand Test*, and

zig-zag run test. Data were analyzed using descriptive statistics and the Shapiro–Wilk normality test in SPSS; data that were not normally distributed, including coordination in the experimental group's pretest ($p = 0.015$), coordination and balance in the experimental group's posttest ($p = 0.010$ and $p = 0.003$, respectively), as well as several components in the control group, were analyzed using the nonparametric Mann–Whitney U test. The Mann–Whitney U test revealed a statistically significant difference in balance ($p = 0.015$), whereas flexibility ($p = 0.107$), coordination ($p = 0.123$), and agility ($p = 0.941$) showed no statistically significant differences between the experimental and control groups. Descriptively, the mean flexibility score increased from 47.27 to 55.37 cm, coordination decreased from 45.61 to 44.73 catches per 30 seconds, balance decreased from 49.96 to 32.28 seconds, while agility increased from 49.67 to 50.69 seconds, based on the scores presented in the analysis table. The significant difference in balance suggests that SAIH movements involving foot support, positional changes, and postural control may help train the coordination between the nervous and muscular systems to maintain body stability; however, the direction of score changes should be interpreted according to the scoring method used in the tests.

Keywords: *senam anak indonesia hebat, gross motor skills, flexibility, coordination, balance, agility*

1. PENDAHULUAN

Kemampuan motorik kasar merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan yang melibatkan otot-otot besar, seperti berlari, melompat, membungkuk, melempar dan menangkap bola, serta menjaga keseimbangan. Kemampuan ini penting dikembangkan pada usia sekolah dasar karena mendukung keterampilan gerak, aktivitas sehari-hari, dan partisipasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) (Pratama et al., 2025). Perkembangan motorik kasar dapat didukung melalui aktivitas fisik yang teratur, terarah, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Salah satu bentuk aktivitas yang dapat diterapkan adalah senam irama karena menggabungkan gerakan tubuh dengan iringan musik serta melibatkan koordinasi anggota tubuh. Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) berpotensi menjadi alternatif pembelajaran untuk menstimulasi komponen motorik kasar, khususnya kelentukan, koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan (Sinaga & Aguss, 2021).

Berdasarkan observasi awal dan pelaksanaan *pretest* pada siswa kelas IV SDN Bangkingan II/442 Surabaya, kemampuan motorik kasar siswa menunjukkan hasil yang bervariasi dan belum berkembang secara optimal. Data awal yang tercantum dalam bagian latar belakang menunjukkan skor rata-rata kelentukan sebesar 47,27, koordinasi sebesar 45,61, keseimbangan sebesar 49,96, dan kelincahan sebesar 55,37. Temuan tersebut menunjukkan perlunya pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk melatih berbagai keterampilan gerak secara terencana dan berkelanjutan. Selain itu, kegiatan pembelajaran yang kurang bervariasi dan terbatasnya stimulasi gerak yang sesuai dengan karakteristik siswa dapat membuat partisipasi siswa dalam aktivitas fisik belum maksimal, sehingga guru PJOK perlu mempertimbangkan variasi kegiatan yang lebih menarik. Hal ini sejalan dengan (Amaliah et al., 2024) yang menekankan pentingnya stimulasi gerak yang tepat serta (Simamora et al., 2024) yang melaporkan bahwa aktivitas senam dapat mendukung perkembangan motorik kasar anak sekolah dasar.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa senam dan aktivitas gerak terstruktur berpotensi mendukung perkembangan kemampuan motorik anak menurut (Aulia & Kartiko, 2017) melalui penelitian tentang senam irama pada anak autistik hipoaktif, membahas penggunaan senam sebagai dorongan agar anak lebih aktif bergerak dan mengembangkan motorik kasarnya. Peran kegiatan senam dalam menstimulasi perkembangan fisik dan motorik anak, termasuk koordinasi dan keseimbangan (Atqiya, 2024). Sdangkan menurut (Simamora et al., 2024) juga melaporkan bahwa aktivitas senam berpengaruh terhadap perkembangan motorik kasar, termasuk koordinasi pada anak sekolah dasar. Meskipun penelitian-penelitian tersebut memberikan landasan yang relevan, pengaruh pembelajaran SAIH terhadap empat komponen motorik kasar siswa kelas IV di SDN Bangkingan II/442 Surabaya masih perlu dikaji secara khusus karena karakteristik peserta, bentuk kegiatan, dan lokasi penelitiannya berbeda.

Untuk mengetahui pengaruh perlakuan secara lebih terukur, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental nonequivalent control group design*, yaitu membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang berasal dari kelas yang telah terbentuk. Penelitian melibatkan 60 siswa kelas IV melalui teknik *total sampling*, dengan 30 siswa kelas IVA sebagai kelompok eksperimen dan 30 siswa kelas IVB sebagai kelompok kontrol. Pengukuran dilakukan melalui empat instrumen, yaitu *V-Sit and Reach Test* untuk kelentukan (French et al., 2016), *Wall Toss Test* untuk koordinasi mata dan tangan (Cahayani et al., 2023), *Stork Stand Test* untuk keseimbangan statis (Risangdiptya & Ambarwati, 2016), serta lari zig-zag untuk kelincahan (Umam & Ali, 2026). Keempat tes tersebut dilaksanakan sebelum dan sesudah perlakuan agar perubahan kemampuan siswa dapat dibandingkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Unsur kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian SAIH

secara khusus terhadap empat komponen motorik kasar siswa kelas IV di sekolah tersebut, bukan hanya pada aspek kebugaran jasmani, aktivitas fisik, atau pembentukan karakter yang lebih sering dibahas dalam penelitian terkait.

Berdasarkan permasalahan tersebut, perlakuan SAIH dilaksanakan selama lima minggu dengan 12 kali pertemuan perlakuan, tiga kali dalam seminggu, dan durasi dua sesi masing-masing delapan menit pada setiap pertemuan. Pelaksanaan program diawali dengan pengukuran *pretest*, dilanjutkan pemberian SAIH kepada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tetap mengikuti pembelajaran PJOK seperti biasa, kemudian diakhiri dengan *posttest*. Pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan digunakan untuk mengetahui perubahan kelentukan, koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran SAIH terhadap keempat komponen motorik kasar siswa kelas IV SDN Bangkingan II/442 Surabaya. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru PJOK dalam memilih kegiatan pembelajaran yang menarik dan terstruktur serta memberikan informasi ilmiah mengenai potensi SAIH dalam mendukung perkembangan motorik kasar siswa sekolah dasar.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *quasi-experimental* tipe *nonequivalent control group design* (Utami & Simbolon, 2023). Berikut desaign penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 2.1 Desaign Penelitian

E 01	x	02
K 03		04

Keterangan :

O1 = Nilai pretest kelompok eksperimen

O2 = Nilai postest kelompok eksperimen

O3 = Nilai pretest kelompok kontrol

O4 = Nilai postest kelompok kontrol

X= Perlakuan berupa Senam Anak Indonesia Hebat

Pelaksanaan penelitian diawali dengan *pretest* untuk mengetahui kemampuan awal motorik kasar siswa, kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa Senam Anak Indonesia Hebat, dan kedua kelompok menjalani *posttest* menggunakan tes yang sama. Penelitian ini melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol agar hasil kedua kelompok dapat dibandingkan sehingga pengaruh perlakuan dapat diketahui dengan lebih jelas. Penelitian dilaksanakan di SDN Bangkingan II/442 Surabaya. Pengambilan data berlangsung pada bulan Juli sampai Agustus 2026.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SDN Bangkingan II/442 Surabaya tahun ajaran 2026/2027 yang berjumlah 60 siswa. Sampel ditentukan menggunakan teknik *total sampling*, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian (Sitohang, 2023). Kriteria inklusi meliputi siswa aktif kelas IV, berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, serta dalam keadaan sehat jasmani dan rohani saat mengikuti tes. Sampel terdiri atas 30 siswa kelas IVA sebagai kelompok eksperimen dan 30 siswa kelas IVB sebagai kelompok kontrol. Pengukuran dilakukan menggunakan delapan orang *tester*, yaitu dua orang pada setiap pos tes, yang bertugas memberikan instruksi, mengawasi pelaksanaan, mengukur hasil, dan mencatat skor siswa.

Sebelum perlakuan diberikan, seluruh siswa pada kedua kelompok menjalani *pretest* yang terdiri atas empat item tes untuk mengukur kelentukan, koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan. Kelompok eksperimen selanjutnya mengikuti program Senam Anak Indonesia Hebat selama lima minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu dan total 12 kali perlakuan, sedangkan kelompok kontrol mengikuti pembelajaran PJOK seperti biasa. Setiap pertemuan senam dilaksanakan selama dua sesi berdurasi delapan menit sesuai program penelitian. Perlakuan berupa Senam Anak Indonesia Hebat dipilih karena rangkaian gerak berirama ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan aktivitas fisik secara terstruktur dan menyenangkan. Setelah program selesai, kedua kelompok menjalani *posttest* dengan empat item tes yang sama agar perubahan hasil sebelum dan sesudah penelitian dapat dibandingkan.

Instrumen penelitian terdiri atas *V-Sit and Reach Test* untuk mengukur kelentukan dengan satuan sentimeter, *Wall Toss Test* untuk mengukur koordinasi berdasarkan jumlah tangkapan bola selama 30 detik, *Stork Stand Test* untuk mengukur keseimbangan dalam satuan detik, serta lari zig-zag untuk mengukur kelincahan dalam satuan detik

(Husein et al., 2024). Pada *V-Sit and Reach Test*, siswa duduk dengan kaki lurus dan menjangkau ke depan sejauh mungkin, kemudian jarak jangkauan dicatat dalam sentimeter. Pada *Wall Toss Test*, siswa melempar bola ke dinding dan menangkapnya kembali secara bergantian selama 30 detik, sedangkan jumlah tangkapan yang berhasil dicatat sebagai skor. Pada *Stork Stand Test*, siswa berdiri dengan satu kaki dan mempertahankan keseimbangan selama mungkin, sementara pada tes lari zig-zag siswa berlari melewati lintasan yang telah ditandai dan waktu tempuh dicatat menggunakan satuan detik. Data dikumpulkan melalui pengukuran langsung pada saat *pretest* dan *posttest*, pencatatan hasil pada lembar tes, observasi pelaksanaan, serta dokumentasi kegiatan penelitian.

Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial dengan bantuan SPSS untuk menggambarkan hasil tes serta menguji perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Prasetya & Wismanadi, 2022). Statistik deskriptif digunakan untuk menyajikan jumlah sampel, nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum, sedangkan uji normalitas Shapiro–Wilk digunakan untuk mengetahui distribusi data karena jumlah sampel setiap kelompok sebanyak 30 siswa (Isnaini et al., 2025). Kriteria uji normalitas adalah nilai signifikansi lebih dari 0,05 menunjukkan data berdistribusi normal, sedangkan nilai signifikansi kurang dari 0,05 menunjukkan data tidak berdistribusi normal (Mariawati, 2022). Karena data penelitian tidak seluruhnya berdistribusi normal, uji Mann–Whitney U digunakan untuk membandingkan hasil atau skor peningkatan antara dua kelompok yang saling independen, dengan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Seluruh pengujian menggunakan taraf signifikansi 5% atau 0,05, sehingga hasil dengan nilai *p* kurang dari 0,05 dinyatakan signifikan, sedangkan nilai *p* lebih besar dari 0,05 dinyatakan tidak signifikan.

3. HASIL

Penelitian ini melibatkan 60 siswa kelas IV SDN Bangkingan II/442 Surabaya, yang terdiri atas 30 siswa kelas IVA sebagai kelompok eksperimen dan 30 siswa kelas IVB sebagai kelompok kontrol. Berdasarkan statistik deskriptif kelompok eksperimen, nilai rata-rata kelentukan meningkat dari 4.727,33 menjadi 5.537,00, sedangkan nilai koordinasi menurun dari 4.560,87 menjadi 4.473,40. Nilai rata-rata keseimbangan juga menurun dari 4.995,70 menjadi 3.227,77, sementara kelincahan meningkat dari 4.967,40 menjadi 5.069,07 berdasarkan tabel statistik deskriptif. Pada kelompok kontrol, rata-rata kelentukan meningkat dari 5.272,60 menjadi 5.652,67, koordinasi dari 3.789,10 menjadi 5.057,97, keseimbangan dari 5.004,30 menjadi 5.155,77, dan kelincahan dari 5.032,50 menjadi 5.158,87. Statistik deskriptif juga memuat nilai minimum, maksimum, dan standar deviasi pada setiap tes, tetapi angka serta satuannya perlu diperiksa kembali karena beberapa nilai dalam tabel tampak kehilangan tanda desimal dan terdapat perbedaan angka kelincahan pretest pada bagian dokumen yang berbeda.

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Pretest Eksperimen

Variabel	Pretest			
	Min	Max	Mean	Sd
V-Sit and Reach (cm)	2712	7172	4727.33	1248.021
Wall Toss Tess (sec)	50	7182	4560.87	1726.763
Stork Stand Test (sec)	3754	6727	4995.70	879.945
Lari zig-zag (cm)	3703	8164	5537.00	930.923
V-Sit and Reach (cm)	2712	7172	4727.33	1248.021

Berdasarkan hasil diatas, menunjukkan bahwa kelompok eksperimen menunjukkan perubahan yang bervariasi setelah menjalani program latihan. Kemampuan kelentukan (*V-Sit and Reach*) nilai rata-rata 4.727,33 cm. Sedangkan kemampuan keseimbangan (*Stork Stand Test*), di mana nilai rata-ratanya 4.995,70 detik. Sementara itu, koordinasi (*Wall Toss Test*) mengalami jumlah tangkapan dari 4.560,87 dalam waktu 30 detik. Untuk kelincahan (*Lari Zig-Zag*) mendapatkan nilai rata-rata 5.537,00 detik.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif Posttest Eksperimen

Variabel	Pretest			
	Min	Max	Mean	Sd
V-Sit and Reach (cm)	3703	8164	5537.00	930.923

Wall Toss Tess (sec)	50	7910	4473.40	2193.781
Stork Stand Test (sec)	2421	4278	3227.77	597.603
Lari zig-zag (cm)	3214	6779	5069.07	1019.941
V-Sit and Reach (cm)	3703	8164	5537.00	930.923

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, berikut gambaran hasil *posttest* buat kelompok eksperimen menunjukkan perubahan yang bervariasi setelah menjalani program latihan. Kemampuan kelentukan (*V-Sit and Reach*) mengalami peningkatan yang lumayan dengan adanya kenaikan nilai rata-rata dari 4.727,33 cm menjadi 5.537,00 cm, yang diikuti oleh tingkat kemampuan antarpeserta yang semakin merata. Sebaliknya, kemampuan keseimbangan (*Stork Stand Test*) mengalami penurunan paling drastis, di mana nilai rata-ratanya anjlok dari 4.995,70 detik menjadi 3.227,77 detik.

Sementara itu, koordinasi (*Wall Toss Test*) mengalami jumlah tangkapan penurunan tipis dari 4.560,87 dalam waktu 30 detik menjadi 4.473,40 dalam waktu 30 detik . Untuk kelincahan (*Lari Zig-Zag*), angkanya turun dari 5.537,00 detik menjadi 5.069,07 detik yang berarti terjadi peningkatan kelincahan jika tes ini dihitung berdasarkan waktu tempuh yang semakin cepat. Dengan demikian, program latihan terbukti efektif meningkatkan kelentukan dan kelincahan, tetapi belum optimal untuk keseimbangan dan koordinasi.

Tabel 4. Hasil Analisis Deskriptif Pretest Kontrol

Variabel	Pretest			
	Min	Max	Mean	Sd
V-Sit and Reach (cm)	4199	7172	5272.60	568.666
Wall Toss Tess (sec)	50	6819	3789.10	2405.256
Stork Stand Test (sec)	3541	7225	5004.30	1122.614
Lari zig-zag (cm)	3386	7173	5032.50	1092.964
V-Sit and Reach (cm)	4199	7172	5272.60	568.666

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, hasil pretes kelompok kontrol. Hal ini nilai rata-rata (*mean*) dari *pretest* pada keempat variabel: kelentukan (*V-Sit and Reach*) yaitu 5.272,60 cm, koordinasi (*Wall Toss Test*) 3.789,10 dalam waktu 30 detik, keseimbangan (*Stork Stand Test*) 5.004,30 detik, dan kelincahan (*Lari Zig-Zag*) 5.032,50 detik.

Tabel. Hasil Analisis Deskriptif Posttest Kontrol

Variabel	Pretest			
	Min	Max	Mean	Sd
V-Sit and Reach (cm)	4694	7172	5652.67	485.771
Wall Toss Tess (sec)	50	6819	5057.97	1542.639
Stork Stand Test (sec)	3684	7325	5155.77	1137.843
Lari zig-zag (cm)	3283	7773	5158.87	1243.001
V-Sit and Reach (cm)	4694	7172	5652.67	485.771

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, hasil pretes dan postest kelompok kontrol menunjukkan bahwa program latihan berhasil meningkatkan seluruh kemampuan fisik peserta. Hal ini terlihat dari kenaikan nilai rata-rata (*mean*) dari *pretest* ke *posttest* pada keempat variabel: kelentukan (*V-Sit and Reach*) naik dari 5.272,60 cm menjadi 5.652,67cm, koordinasi (*Wall Toss Test*) melonjak dari 3.789,10 dalam waktu 30 detik menjadi 5.057,97 dalam waktu 30 detik, keseimbangan (*Stork Stand Test*) meningkat dari 5.004,30 detik menjadi 5.155,77 detik, dan kelincahan (*Lari Zig-Zag*) naik dari 5.032,50 detik menjadi 5.158,87 detik.

Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro–Wilk terhadap data pretest dan posttest dari kedua kelompok, dengan kriteria nilai signifikansi lebih dari 0,05 menunjukkan data berdistribusi normal, sedangkan nilai kurang dari 0,05 menunjukkan data tidak berdistribusi normal. Pada kelompok eksperimen, data pretest kelentukan, keseimbangan, dan kelincahan berdistribusi normal dengan nilai signifikansi masing-masing 0,088; 0,062; dan 0,916, sedangkan koordinasi tidak normal dengan nilai 0,015. Pada posttest kelompok eksperimen, kelentukan dan kelincahan berdistribusi normal dengan nilai 0,059 dan 0,379, sedangkan koordinasi dan keseimbangan tidak normal dengan nilai 0,010 dan 0,003. Pada kelompok kontrol, data pretest kelentukan, koordinasi, dan keseimbangan tidak normal dengan nilai 0,002; 0,000; dan 0,011, sedangkan kelincahan normal dengan nilai 0,197; hasil posttest menunjukkan pola serupa, yaitu kelentukan 0,002, koordinasi 0,000, dan

keseimbangan 0,018 tidak normal, sementara kelincahan 0,181 berdistribusi normal. Karena tidak seluruh data memenuhi asumsi normalitas, uji hipotesis menggunakan Mann–Whitney U untuk membandingkan kedua kelompok, dengan hasil kelentukan sebesar 0,107, koordinasi 0,123, keseimbangan 0,015, dan kelincahan 0,941; berdasarkan batas signifikansi 0,05, hanya keseimbangan yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Tabel 3. Hasil Uji Shapiro Wilk Kelompok Eksperimen

Test of Normality						
	Pretest			Posttest		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SR	.939	30	.088	.933	30	.059
WTT	.910	30	.015	.902	30	.010
SS	.934	30	.062	.378	30	.003
ZZR	.984	30	.916	.963	30	.379

Jika dilihat hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* pada 30 siswa di *pretest*, variabel SR dapet nilai signifikansi 0,088, variabel SS dapet 0,062, dan variabel ZZR dapet 0,916. Karena ketiga angka ini semuanya lebih besar dari batas minimal 0,05, itu artinya data buat SR, SS, sama ZZR menunjukkan bahwa data tersebar secara normal. Sementara itu, variabel WTT dapet nilai signifikansi 0,015. Karena angka ini ternyata lebih kecil dari 0,05, bisa disimpulkan kalau data *pretest* buat variabel WTT ini tidak berdistribusi normal.

Sedangkan hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk pada postest*, variabel SRPO memperoleh nilai signifikansi 0,059 dan variabel ZZRPO memperoleh 0,379. Karena dua-duanya masih di atas 0,05, data buat SRPO sama ZZRPO maka data berdistribusi normal. Sedangkan variabel lainnya. Variabel WTTPO dapet nilai signifikansi 0,010 dan SSPO dapet 0,003. Nah, karena nilai kedua variabel ini berada di bawah batas 0,05, artinya data *posttest* buat WTTPO dan SSPO terbukti tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Shapiro Wilk Kelompok Kontrol

Test of Normality						
	Pretest			Posttest		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SR	.871	30	.002	.870	30	.002
WTT	.790	30	.000	.722	30	.000
SS	.904	30	.011	.913	30	.018
ZZR	.953	30	.197	.951	30	.181

Hasil uji *Shapiro-Wilk* pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa variabel ZZRK dapet nilai signifikansi 0,197 angka menunjukkan lebih besar dari 0,05, data buat variabel ZZRK ini dinyatakan data berdistribusi normal. Sedangkan variabel SRK mendapat nilai 0,002, WTTK bahkan kurang dari 0,001, dan SSK dapet 0,011. Karena ketiga angka ini di bawah batas 0,05, artinya data *pretest* SRK, WTTK, dan SSK terbukti tidak berdistribusi normal.

Sedangkan Hasil uji *Shapiro-Wilk*-nya pada postest menunjukkan bahwa variabel ZZRKPO dapet nilai signifikansi 0,181. Karena angkanya masih lebih besar dari batas 0,05, data variabel ZZRKPO ini tergolong data berdistribusi normal. Berbeda dengan tiga variabel lainnya yang mendapatkan hasil yang bawah standar normalitas. Variabel SRKPO dapet 0,002, WTTKPO dapet di bawah 0,001, dan SSKPO dapet 0,018. Karena semua angka lebih kecil dari 0,05, jadi data *posttest* buat SRKPO, WTTKPO, dan SSKPO disimpulkan tidak berdistribusi normal.

Setelah dilakukan uji normalitas, diketahui bahwa sebagian data penelitian tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji nonparametrik Mann–Whitney U untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada setiap komponen motorik kasar. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi sebesar 0,05. Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan, sedangkan jika nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Berikut adalah hasil Uji Mann Whitney:

Tabel 3. Hasil Uji Mann Whitney

Test Statistics[a]	
Asymp. Sig. (2-tailed)	
SRPR	.107
WTTPR	.123
SSPR	.015
ZZRPO	.941

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan Mann–Whitney U, diketahui bahwa komponen kelentukan memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,107, koordinasi sebesar 0,123, keseimbangan sebesar 0,015, dan kelincahan sebesar 0,941. Dengan taraf signifikansi 0,05, hanya komponen keseimbangan yang menunjukkan perbedaan signifikan karena nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05. Sementara itu, komponen kelentukan, koordinasi, dan kelincahan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan karena nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, hasil pengujian menunjukkan bahwa

perbedaan yang signifikan ditemukan pada komponen keseimbangan, sedangkan pada ketiga komponen lainnya belum ditemukan bukti statistik yang cukup untuk menyatakan adanya perbedaan.

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) terhadap kemampuan motorik kasar siswa kelas IV SDN Bangkingan II/442 Surabaya. Penelitian dilaksanakan selama lima minggu, dengan minggu pertama untuk pretest, minggu kedua hingga keempat untuk perlakuan, dan minggu kelima untuk posttest, dengan total 12 kali pertemuan. Hasil uji Mann–Whitney menunjukkan bahwa perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditemukan pada komponen keseimbangan dengan nilai signifikansi 0,015. Sementara itu, kelentukan memperoleh nilai signifikansi 0,107, koordinasi 0,123, dan kelincahan 0,941, sehingga ketiga komponen tersebut belum menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Perbedaan hasil ini diduga berkaitan dengan karakteristik gerakan SAIH, lama perlakuan, kemampuan awal siswa, serta kebiasaan aktivitas fisik yang berbeda-beda.

Pada komponen kelentukan yang diukur menggunakan V-Sit and Reach, hasil uji menunjukkan belum terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kondisi ini diduga karena gerakan peregangan dalam SAIH belum memberikan rangsangan yang cukup spesifik untuk meningkatkan kelentukan secara optimal, sedangkan latihan peregangan yang terarah dapat memberikan stimulus berbeda terhadap fleksibilitas tubuh (Lestari et al., 2025). Pada komponen koordinasi mata dan tangan yang diukur melalui Wall Toss Test, nilai signifikansi 0,123 juga menunjukkan belum adanya perbedaan yang signifikan, kemungkinan karena gerakan SAIH lebih banyak melatih koordinasi tubuh secara umum daripada keterampilan melempar dan menangkap bola (Pristiwanto et al., 2022). Pada komponen keseimbangan yang diukur menggunakan Stork Stand Test, ditemukan perbedaan signifikan dengan nilai 0,015, sedangkan komponen kelincahan melalui zig-zag run belum menunjukkan perbedaan signifikan dengan nilai 0,941. Dengan demikian, konsistensi pelaksanaan perlakuan selama 12 pertemuan menjadi bagian penting dalam mengevaluasi program, tetapi kekhususan latihan, durasi, dan kesesuaian gerakan dengan instrumen tes juga diduga berperan terhadap perbedaan hasil setiap komponen.

Hasil pada komponen keseimbangan sejalan dengan penelitian (Awanis et al., 2024) sebagaimana dirujuk dalam naskah ini, mengenai manfaat kegiatan senam atau latihan keseimbangan terhadap kestabilan tubuh anak. Penelitian ini memiliki konteks khusus, yaitu melibatkan siswa kelas IV SDN Bangkingan II/442 Surabaya dengan perlakuan SAIH selama lima minggu dan total 12 pertemuan, sedangkan perbedaan subjek, lokasi, durasi, dan program latihan penelitian terdahulu perlu dipastikan berdasarkan artikel aslinya. Secara fisiologis, gerakan yang melibatkan perubahan posisi dan pengendalian postur diduga melatih koordinasi sistem saraf dengan otot untuk mempertahankan kestabilan tubuh. Rangsangan gerak yang dilakukan secara berulang juga berpotensi membantu siswa beradaptasi dalam mengendalikan posisi tubuh selama melakukan aktivitas fisik. Selain itu, kondisi lingkungan seperti ruang gerak, kenyamanan tempat, dan kesempatan berlatih dapat memengaruhi fokus serta kualitas pelaksanaan gerakan, meskipun faktor-faktor tersebut tidak diukur secara khusus dalam penelitian ini.

Perbedaan hasil pada setiap komponen motorik kasar juga dapat berkaitan dengan keragaman karakteristik individu siswa. Setiap anak memiliki kemampuan awal, kebiasaan bergerak, pengalaman olahraga, serta kesempatan bermain yang berbeda, sehingga respons terhadap perlakuan tidak selalu sama (Dina Hura et al., 2024). Selain itu, pola asuh dan kebiasaan aktivitas di luar sekolah dapat memengaruhi kesempatan anak untuk mengembangkan keterampilan geraknya. Pertumbuhan fisik dan pemenuhan gizi juga diduga berkaitan dengan perbedaan kemampuan fisik antarsiswa (Purbosari et al., 2026). Namun, karena faktor-faktor tersebut tidak seluruhnya diukur dalam penelitian ini, pengaruhnya perlu dipahami sebagai kemungkinan penjelas dan bukan sebagai penyebab yang telah dibuktikan secara langsung.

Perbedaan hasil antar-komponen juga perlu dipahami berdasarkan karakteristik instrumen tes yang digunakan. V-Sit and Reach mengukur kelentukan melalui jangkauan tubuh, Wall Toss Test menilai koordinasi mata dan tangan melalui kemampuan menangkap bola, Stork Stand Test mengukur kemampuan mempertahankan posisi berdiri satu kaki, sedangkan zig-zag run mengukur kelincahan saat mengubah arah gerak. Gerakan SAIH yang mencakup peregangan, perubahan posisi, dan gerakan dinamis mungkin memberikan rangsangan yang berbeda terhadap masing-masing kemampuan tersebut (Hartono & Ristanto, 2026). Sementara itu, keterampilan koordinasi mata dan tangan serta kelincahan dapat memerlukan latihan yang lebih spesifik, seperti melempar dan menangkap bola atau melakukan perubahan arah dengan cepat (Pristiwanto et al., 2022). Oleh karena itu, hasil yang belum signifikan pada beberapa komponen menunjukkan bahwa perbedaan antara kelompok belum terbukti secara statistik, bukan berarti siswa sama sekali tidak mengalami perubahan kemampuan.

Pembelajaran SAIH penting diterapkan di sekolah dasar sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik yang menyenangkan dan terstruktur untuk mendukung perkembangan motorik kasar siswa. Kemampuan motorik kasar meliputi kelentukan, koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan yang diperlukan dalam pembelajaran PJOK maupun aktivitas sehari-hari (Victoria & Mustafa, 2025). Gerakan berirama dalam SAIH memberikan kesempatan kepada siswa untuk menggerakkan berbagai bagian tubuh secara teratur sekaligus membangun kebiasaan aktif (Purbosari et al., 2026). Selain itu, SAIH dipandang sebagai program yang dapat menstimulasi otot besar serta mendukung pembentukan karakter peserta didik melalui kegiatan bersama (Ilyas et al., 2026). Meskipun demikian, agar keempat komponen motorik kasar dapat dikembangkan secara lebih menyeluruh, pembelajaran SAIH sebaiknya dilengkapi dengan latihan khusus yang sesuai dengan kebutuhan setiap komponen.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menafsirkan hasilnya. Pertama, penelitian hanya melibatkan 60 siswa kelas IV dari satu sekolah, yaitu SDN Bangkingan II/442 Surabaya, sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasikan kepada siswa di sekolah lain. Kedua, kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan kelas yang telah terbentuk, yaitu kelas IVA dan IVB, sehingga pengacakan individu tidak dilakukan dan kesetaraan kemampuan awal kedua kelompok tidak dapat dipastikan sepenuhnya. Ketiga, perlakuan berlangsung selama lima minggu dengan total 12 pertemuan, sehingga penelitian ini belum dapat menjelaskan apakah perubahan kemampuan dapat bertahan dalam jangka panjang. Keempat, aktivitas fisik di luar sekolah, kualitas istirahat, asupan gizi, serta tingkat kesungguhan siswa selama mengikuti perlakuan tidak dapat dikontrol sepenuhnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditemukan pada komponen keseimbangan, sedangkan kelentukan, koordinasi mata dan tangan, serta kelincahan belum menunjukkan perbedaan yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa hasil penerapan SAIH perlu ditinjau berdasarkan komponen motorik yang diukur, bukan hanya dari pelaksanaan senam secara keseluruhan. Nilai signifikansi yang belum mencapai 0,05 tidak serta-merta membuktikan bahwa kemampuan siswa sama sekali tidak mengalami perubahan, tetapi menunjukkan bahwa perbedaan antarkelompok belum terbukti signifikan secara statistik. Penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan durasi perlakuan yang lebih panjang, pengukuran kondisi awal yang lebih cermat, serta penambahan latihan khusus untuk kelentukan, koordinasi mata dan tangan, dan kelincahan. Dengan demikian, efektivitas SAIH dalam mendukung perkembangan motorik kasar siswa sekolah dasar dapat dikaji secara lebih menyeluruh.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, pembelajaran Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) menunjukkan hasil yang berbeda pada setiap komponen motorik kasar siswa kelas IV SDN Bangkingan II/442 Surabaya. Hasil uji Mann–Whitney menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada komponen keseimbangan dengan nilai signifikansi 0,015, sedangkan kelentukan (0,107), koordinasi mata dan tangan (0,123), serta kelincahan (0,941) tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, pengaruh pembelajaran SAIH yang signifikan ditemukan pada komponen keseimbangan, tetapi belum terbukti signifikan pada ketiga komponen lainnya. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan SAIH perlu dievaluasi berdasarkan karakteristik setiap komponen motorik kasar yang diukur.

Guru PJOK dapat menjadikan SAIH sebagai salah satu variasi pembelajaran untuk mendukung aktivitas fisik dan perkembangan motorik kasar siswa, dengan melengkapinya menggunakan latihan khusus untuk meningkatkan kelentukan, koordinasi mata dan tangan, serta kelincahan. Pelaksanaan latihan sebaiknya dilakukan secara konsisten dengan memperhatikan ketepatan gerakan, keterlibatan aktif siswa, dan evaluasi berkala menggunakan instrumen tes yang sesuai. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas dari beberapa sekolah, memperpanjang durasi perlakuan, serta mengontrol aktivitas fisik di luar pembelajaran agar hasil yang diperoleh lebih menyeluruh. Selain itu, penggunaan kelompok yang lebih sebanding dan pengukuran lanjutan dapat membantu menjelaskan pengaruh SAIH terhadap perkembangan motorik kasar siswa dalam jangka panjang.

REFERENSI

Amaliah, A., Muzakki, M., & Saudah, S. (2024). Meningkatkan Fisik Motorik Kasar Anak Melalui Kreasi Senam Ceria Di RA Al-Hijrah Desa Hampalit, Kec. Katingan Hilir, Kab. Katingan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, *2*(3), 491–495. https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i3.847

Atqiya, Q. (2024). *PELAKSANAAN KEGIATAN SENAM DALAM MENSTIMULASI PERKEMBANGAN FISIK MOTORIK ANAK USIA DINI*.

Aulia, F., & Kartiko, D. C. (2017). *PENINGKATAN MOTORIK KASAR PADA ANAK AUTISTIK HIPOAKTIF MELALUI SENAM IRAMA DI SLB ARYA SATYA HATI PASURUAN*. *05*.

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

Awanis, A., Maria Febyana Boan, & Lilik Ariyanti. (2024). PENINGKATAN KEMAMPUAN KESEIMBANGAN ANAK PRASEKOLAH DENGAN SENAM IRAMA. *Physio Journal*, *4*(2), 53–59. https://doi.org/10.30787/phy.jou.v4i2.1534

Cahayani, I. G., Destriana, D., & Aryanti, S. (2023). LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP HASIL KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL ACADEMY WOMEN BIGREDS PALEMBANG. *Journal of Sport Science and Fitness*, *9*(1), 27–33. https://doi.org/10.15294/jssf.v9i1.68740

Dina Hura, Yanti Jernih Gea, & Selvin Syukur Gea. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik Kasar Anak 3-5 Tahun di Desa Lasara Sawo Kecamatan Sawo Kabupaten Nias. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, *2*(1), 213–222. https://doi.org/10.61132/obat.v2i2.264

French, G., Grayson, C., Sanders, L., Williams, T., & Ward, M. (2016). A Comparative Analysis of the Traditional Sit-and-Reach Test and the R.S. Smith Sit-and-Reach Design. *Data Analysis*, *17*.

Hartono, N. A., & Ristanto, K. O. (2026). Pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Sekolah Dasar. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, *7*(1), 333–340. https://doi.org/10.46838/spr.v7i1.1055

Ilyas, M. B., Hasyim, M. Q., & Hasanuddin, M. I. (2026). EDUKASI POLA HIDUP SEHAT MELALUI KEGIATAN SENAM PROGRAM KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN 7 KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.

Isnaini, M., Afgani, M. W., Haqqi, A., & Azhari, I. (2025). *Teknik Analisis Data Uji Normalitas*.

Lestari, B., Pranoto, A., Hariyanto, A., Yosika, G. F., Siantoro, G., Andriana, L. M., Avandi, R. I., Zalillah, S. I., & Yuhantini, E. F. (2025). Ascertaining the Effectiveness of Strength-Aerobic Combined Exercise in Improving Body Composition among Obese Women: A Randomized Controlled Trial. *Physical Education Theory and Methodology*, *25*(2), 398–406. https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.2.22

Mariawati, M.-. (2022). Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani Dalam Mengoptimalkan Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, *9*(2), 82. https://doi.org/10.33394/gjpok.v9i2.6582

Nahason Sitohang & Muslimin Muslimin. (2023). Pengaruh Kepuasan Konsumen Terhadap Pendapatan Home Industri Almah Cake Di Kaliabang Nangka Kota Bekasi. *Jurnal of Management and Social Sciences*, *1*(4), 183–188. https://doi.org/10.59031/jmsc.v1i4.373

Prasetya, M. R. A., & Wismanadi, H. (2022). *MOTIVASI ORANG TUA DALAM MENGIKUTSERTAKAN ANAKNYA PADA KLUB BOLA BASKET BASHARA*. *10*(01).

Pratama, D. B., Rabbani, E. N., Maulani, S. A., Javana, C., Nurfajrin, A. R., Humayroh, Z. O., Rahma, G., & Mulyana, A. (2025). *Pendidikan Jasmani sebagai Fondasi Pembentukan Perilaku Sehat pada Siswa Sekolah Dasar*. *9*.

Pristiwanto, T. R., Hidayatullah, F., & Handayani, H. Y. (2022). *Implementasi Wall Toss Test Secara Daring Untuk Mengukur Aspek Kebugaran Jasmani Koordinasi Mata Dan Tangan Pada Siswa Smpn 1 Bangkalan*.

Purbosari, P. M., Fitriyanto, C. R., Oktavia, D. A., Noviyanto, R. W., & Meytasari, N. A. (2026). Implementasi Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Pembentukan Karakter Tanggung Jawab Siswa di Sekolah Dasar Negeri Jombor 01. *Education Journal : Journal Educational Research and Development*, *10*(1), 79–93. https://doi.org/10.31537/ej.v10i1.2826

Risangdiptya, G., & Ambarwati, E. (2016). *PERBEDAAN ANTARA KESEIMBANGAN TUBUH SEBELUM DAN SESUDAH SENAM PILATES PADA WANITA USIA MUDA*. *5*(4).

Sinaga, Y. E., & Aguss, R. M. (2021). KEMAMPUAN MOBILITAS GERAK ANAK USIA DINI 4 SAMPAI 5 TAHUN MELALUI GERAKAN-GERAKAN SENAM. *Journal of Arts and Education*, *1*(1). https://doi.org/10.33365/jae.v1i1.32

Umam, K., & Ali, J. S. (2026). *TES PENGUKURAN DAN EVALUASI: PROFIL KONDISI FISIK*

SISWA-SISWI KELAS V SD 1 TANJUNG KARANG. *13*.

Utami, W. D., & Simbolon, N. (2023). *PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN STAD TERHADAP HASIL BELAJAR TEMA 4 SUB TEMA 2 KELAS V SD*.

Victoria, A., & Mustafa, P. S. (2025). Program Pembentukan Kesegaran Jasmani dalam Gerak: Peningkatan Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan, Kelentukan, dan Keseimbangan. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *5*(1), 1–10. https://doi.org/10.69503/medika.v5i1.984