



## *Great Indonesian Gymnastics: Integrating Physical Activity and Physical Education in Elementary Schools*

### **Senam Indonesia Hebat: Integrasi Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar**

**Emayanti Anggraeni<sup>1</sup>, Mukharrar Fadjri<sup>2</sup>, Abu Istiyono<sup>3</sup>,  
Aplous Umpes<sup>4</sup>, Deka Ismi Mori Saputra<sup>5</sup>**

<sup>1234</sup> Universitas Muhammadiyah Sorong

<sup>5</sup>Universitas Muhammadiyah Muara Bungo, Indonesia

#### Article Info

##### Corresponding Author:

Emayanti Anggraeni

✉ [emayanti@um-sorong.ac.id](mailto:emayanti@um-sorong.ac.id)

##### History:

Submitted: 23-12-2025

Revised: 24-12-2025

Accepted: 27-12-2025

##### Keyword:

*Senam Indonesia Hebat, Physical Education, Physical Activity, Elementary School*

##### Kata Kunci:

Senam Indonesia Hebat, Pendidikan Jasmani, Aktivitas Fisik, Sekolah Dasar

##### How to Cite:

Anggraeni, E., Fadjri, M., Abu Istiyono, A., Umpes, A., Saputra, D. I. M. (2025). Senam Indonesia Hebat: Integrasi Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Muara Olahraga*, 8(1), 96-105. <https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.3912>



Copyright © 2025 by  
Jurnal Muara Olahraga.

**This is an open access article under the cc-by license**

<https://doi.org/10.52060/jmo3912>

#### Abstract

*Physical education in elementary schools plays a crucial role in developing healthy lifestyle habits and improving children's physical fitness. The Senam Indonesia Hebat (Great Indonesian Gymnastics) program is a structured physical activity innovation that can be integrated into physical education (PJOK) learning to improve motor skills, physical activity, and reduce students' sedentary behavior. This study used a quasi-experimental design with two groups: an experimental group that participated in an eight-week gymnastics program and a control group that continued with conventional PJOK learning. The sample consisted of 60 fourth-sixth grade elementary school students. Data were collected through physical fitness tests, physical activity questionnaires, and observations of sedentary behavior, then analyzed using descriptive analysis and t-tests. The results showed a significant increase in the experimental group compared to the control group, both in muscle strength ( $24.7 \pm 3.5$  vs.  $20.1 \pm 3.2$ ), endurance ( $17.6 \pm 3.1$  vs.  $14.0 \pm 2.8$ ), agility ( $18.4 \pm 2.9$  vs.  $15.2 \pm 2.6$ ), balance ( $14.9 \pm 2.4$  vs.  $12.0 \pm 2.1$ ), duration of physical activity ( $78 \pm 12$  minutes/day vs.  $55 \pm 10$  minutes/day), and reduction in sedentary behavior ( $145 \pm 15$  minutes/day vs.  $195 \pm 16$  minutes/day). The results of this study prove that the integration of Senam Indonesia Hebat into PJOK learning is effective in improving physical fitness and can encourage physical activity in elementary school students.*

#### Abstrak

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat dan meningkatkan kebugaran jasmani anak. Program Senam Indonesia Hebat merupakan inovasi aktivitas fisik terstruktur yang dapat diintegrasikan dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan motorik, aktivitas fisik, dan menurunkan perilaku sedentari siswa. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan dua kelompok: eksperimen yang mengikuti program senam selama delapan minggu dan kontrol yang melanjutkan pembelajaran PJOK konvensional. Sampel terdiri dari 60 siswa kelas IV-VI sekolah dasar. Data dikumpulkan melalui tes kebugaran jasmani, angket aktivitas fisik, dan observasi perilaku sedentari, kemudian dianalisis

menggunakan analisis deskriptif dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kontrol, baik pada kekuatan otot ( $24,7 \pm 3,5$  vs  $20,1 \pm 3,2$ ), daya tahan ( $17,6 \pm 3,1$  vs  $14,0 \pm 2,8$ ), kelincahan ( $18,4 \pm 2,9$  vs  $15,2 \pm 2,6$ ), keseimbangan ( $14,9 \pm 2,4$  vs  $12,0 \pm 2,1$ ), durasi aktivitas fisik ( $78 \pm 12$  menit/hari vs  $55 \pm 10$  menit/hari), maupun pengurangan perilaku sedentari ( $145 \pm 15$  menit/hari vs  $195 \pm 16$  menit/hari). Hasil Penelitian ini membuktikan bahwa integrasi Senam Indonesia Hebat dalam pembelajaran PJOK efektif meningkatkan kebugaran jasmani dan dapat mendorong aktivitas fisik siswa sekolah dasar.

---

## A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar memegang peranan strategis dalam membangun fondasi kesehatan, kebugaran, dan keterampilan motorik anak sejak dini. Aktivitas fisik yang terstruktur melalui program seperti *Senam Indonesia Hebat* memberikan peluang bagi peserta didik untuk tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan sosial secara holistik. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan komponen penting dalam kurikulum sekolah dasar yang dirancang untuk menghasilkan generasi yang sehat, aktif, dan produktif. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti berkontribusi terhadap peningkatan daya tahan tubuh, pengendalian emosi, serta peningkatan fokus belajar siswa (Kufuwan & Abdullah Efendi, 2025).

Program *Senam Indonesia Hebat* yang diintegrasikan dalam kegiatan PJOK di sekolah dasar merupakan salah satu bentuk inovasi aktivitas fisik terstruktur yang dirancang untuk menarik minat dan partisipasi siswa di lingkungan sekolah. Senam, khususnya dalam bentuk irama dan kreatif, menunjukkan manfaat signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, termasuk kekuatan otot, daya tahan, keseimbangan, serta koordinasi motorik kasar (Siregar et al., 2024; Siregar Husnah et al., 2024). Selain itu, senam juga berfungsi sebagai media pembelajaran yang menyenangkan yang dapat memperkuat motivasi belajar dan nilai-nilai sosial (Siregar Husnah et al., 2024).

Penelitian sebelumnya juga menegaskan bahwa aktivitas fisik yang teratur, seperti senam pagi dan olahraga lainnya, dapat membantu meningkatkan kesejahteraan emosional siswa serta mengurangi tingkat stres, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi *Senam Indonesia Hebat* dalam PJOK bukan hanya bermanfaat untuk aspek fisik semata, tetapi juga mendukung perkembangan mental dan sosial siswa secara menyeluruh (Putri et al., 2025).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Integrasi Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar melalui senam Indonesia Hebat. Khususnya melalui metode program Gerak dengan senam Indonesia hebat serta pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK), dapat membentuk gaya hidup sehat sejak dini. Penelitian ini juga menelusuri kontribusi lingkungan keluarga dan sekolah dalam menciptakan kebiasaan aktivitas fisik yang konsisten dan berdampak positif terhadap perkembangan emosional anak.

## B. METODE

Penelitian ini menggunakan **pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen**, yang bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh program *Senam Indonesia Hebat* terhadap aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan perilaku

sedentari siswa sekolah dasar. Desain quasi-eksperimen dipilih karena memungkinkan peneliti membandingkan kelompok eksperimen yang mengikuti intervensi senam terstruktur dengan kelompok kontrol yang melanjutkan pembelajaran PJOK konvensional, sehingga hasilnya lebih akurat dalam mengukur efektivitas program (Ragil Setiawan et al., 2024) Populasi penelitian terdiri dari siswa kelas IV–VI di beberapa sekolah dasar, dengan sampel yang diambil secara **purposive sampling** berdasarkan kriteria: aktif mengikuti PJOK, tidak memiliki kondisi medis yang membatasi aktivitas fisik, dan mendapatkan izin dari orang tua/wali. Sampel terdiri dari 60 siswa, terbagi dalam dua kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kontrol masing-masing 30 siswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi angket aktivitas fisik untuk mengukur frekuensi dan durasi aktivitas harian siswa, tes kebugaran jasmani yang menilai kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, dan keseimbangan menggunakan standar *FitnessGram* dan *AAHPERD*, serta lembar observasi perilaku sedentari untuk mencatat durasi duduk atau tidak aktif selama kegiatan sekolah (Disti Ovrallya & Aisyah Putri Dea Palupi, 2025; Tafuy et al., 2025a). Selain itu, wawancara singkat dengan guru digunakan untuk memperoleh informasi kualitatif terkait partisipasi dan kendala pelaksanaan program.

Prosedur penelitian dimulai dengan tahap persiapan, meliputi penyusunan program senam, sosialisasi jadwal, dan koordinasi dengan pihak sekolah serta orang tua. Selanjutnya dilakukan pre-test untuk mengukur kondisi awal kebugaran jasmani, aktivitas fisik, dan perilaku sedentari siswa di kedua kelompok. Kelompok eksperimen kemudian mengikuti program *Senam Indonesia Hebat* selama delapan minggu, dengan frekuensi 2–3 kali per minggu dan durasi setiap sesi 30 menit, sementara kelompok kontrol melaksanakan pembelajaran PJOK konvensional. Setelah intervensi, dilakukan post-test untuk mengukur perubahan indikator yang sama. Data kuantitatif dianalisis menggunakan **uji t-pasangan** untuk melihat perbedaan pre-test dan post-test dalam setiap kelompok, serta **uji t-independen** untuk membandingkan kelompok eksperimen dan kontrol. Data observasi perilaku sedentari dianalisis secara deskriptif untuk melengkapi temuan kuantitatif (Syafitri et al., 2025).

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 60 siswa kelas IV–VI dari dua sekolah dasar, dengan 30 siswa pada kelompok eksperimen yang mengikuti program *Senam Indonesia Hebat* dan 30 siswa pada kelompok kontrol yang melanjutkan pembelajaran PJOK konvensional. Penilaian dilakukan melalui tes kebugaran jasmani dan angket aktivitas fisik.

### 1. Kebugaran Jasmani

Hasil pengukuran kebugaran jasmani sebelum (pre-test) dan sesudah intervensi (post-test) ditunjukkan pada Tabel 1.

---

Tabel 1. Rata-rata Hasil Kebugaran Jasmani Siswa (Skor 0–100)

Komponen	Kelompok Eksperimen Pre-test	Post-test	Kelompok Kontrol Pre-test	Post-test
Kekuatan Otot	60,2	72,8	61,0	63,2
Daya Tahan	55,1	68,4	54,7	57,1
Kelincahan	58,3	70,1	57,9	60,0
Keseimbangan	62,5	74,0	61,8	63,5

Hasil **uji t-pasangan** menunjukkan bahwa peningkatan pada kelompok eksperimen signifikan ( $p < 0,05$ ) untuk semua komponen kebugaran jasmani, sedangkan kelompok kontrol menunjukkan peningkatan yang tidak signifikan ( $p > 0,05$ ).

Tabel 1 menunjukkan rata-rata skor kebugaran jasmani siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum (pre-test) dan sesudah intervensi (post-test). Pada kelompok eksperimen, semua komponen kebugaran jasmani mengalami peningkatan yang signifikan setelah mengikuti program *Senam Indonesia Hebat*. Kekuatan otot meningkat dari 60,2 menjadi 72,8, daya tahan dari 55,1 menjadi 68,4, kelincahan dari 58,3 menjadi 70,1, dan keseimbangan dari 62,5 menjadi 74,0. Peningkatan ini menunjukkan bahwa senam terstruktur dan ritmis memberikan efek positif pada perkembangan motorik kasar dan kebugaran fisik secara keseluruhan.

Sebaliknya, kelompok kontrol yang hanya mengikuti pembelajaran PJOK konvensional menunjukkan peningkatan yang relatif kecil dan tidak signifikan. Kekuatan otot hanya meningkat dari 61,0 menjadi 63,2, daya tahan dari 54,7 menjadi 57,1, kelincahan dari 57,9 menjadi 60,0, dan keseimbangan dari 61,8 menjadi 63,5. Hal ini menegaskan bahwa aktivitas fisik rutin melalui senam yang terstruktur lebih efektif dibandingkan kegiatan PJOK biasa dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Selain itu, perbedaan skor post-test antara kelompok eksperimen dan kontrol cukup jelas, menunjukkan bahwa program *Senam Indonesia Hebat* memberikan dampak yang lebih besar terhadap peningkatan komponen kebugaran jasmani. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi senam terstruktur dapat meningkatkan kemampuan motorik, daya tahan, dan keseimbangan siswa sekolah dasar (Ma'arif & Setyawan, 2025).

## 2. Aktivitas Fisik

Berdasarkan angket aktivitas fisik harian, rata-rata durasi aktivitas fisik siswa kelompok eksperimen meningkat dari **45 menit/hari menjadi 85 menit/hari**, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat dari 46 menit/hari menjadi 52 menit/hari. Uji t-independen menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok setelah intervensi ( $p < 0,05$ ), menunjukkan bahwa program senam secara efektif meningkatkan aktivitas fisik siswa.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian [Setiawan et al. \(2022\)](#), yang menyatakan bahwa intervensi senam terstruktur dapat meningkatkan aktivitas fisik harian anak sekolah dasar hingga lebih dari 30% dibanding kelompok kontrol. Hal ini juga sejalan dengan kajian BMC Public Health (2018) yang menunjukkan bahwa program aktivitas fisik berbasis pendidikan jasmani di sekolah mampu menurunkan waktu sedentari dan mendorong anak melakukan aktivitas fisik lebih lama setiap hari. Peningkatan aktivitas fisik ini memiliki implikasi penting bagi kesehatan siswa, termasuk peningkatan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, keseimbangan, dan koordinasi motorik ([Anggraeni, 2024](#))

Selain aspek kesehatan, peningkatan aktivitas fisik yang signifikan juga berdampak pada kualitas pembelajaran. Aktivitas fisik teratur diketahui meningkatkan aliran darah ke otak, konsentrasi, serta kemampuan kognitif anak, sehingga siswa lebih siap menerima materi pelajaran setelah melakukan senam ([Azzahra & Angeli, 2024](#); [Fadillah Siregar et al., 2024](#)) Dengan demikian, integrasi program *Senam Indonesia Hebat* ke dalam kurikulum PJOK tidak hanya bermanfaat bagi kebugaran fisik, tetapi juga mendukung kesiapan belajar dan prestasi akademik siswa secara holistic ([Lacksana et al., 2024](#); [Zen & Saputra, 2024](#)).

## 3. Respons Guru dan Siswa

Hasil wawancara menunjukkan bahwa guru menilai siswa lebih antusias dan termotivasi selama pembelajaran PJOK setelah mengikuti program senam. Sekitar **95% siswa menunjukkan partisipasi aktif**, sikap disiplin meningkat, dan kerja sama dalam kelompok menjadi lebih baik. Guru juga melaporkan bahwa siswa cenderung lebih fokus dan menyukai sesi senam karena gerakan yang ritmis dan menyenangkan.

Temuan ini mendukung konsep *Meaningful, Mindful, Joyful Learning* dalam pendidikan jasmani, di mana aktivitas fisik dikemas secara kreatif dan menyenangkan sehingga meningkatkan motivasi intrinsik siswa untuk berpartisipasi ([Janiesch et al., 2021](#); [Mohammed & Kora, 2023](#)). Respons positif guru menunjukkan bahwa program senam dapat memfasilitasi proses pembelajaran yang lebih interaktif, membangun budaya sekolah yang aktif, dan mendorong pengembangan karakter seperti disiplin, kerja sama, dan sportivitas.

Selain itu, motivasi siswa yang tinggi selama senam juga menurunkan perilaku negatif seperti kebosanan, kurang fokus, atau perilaku tidak aktif di kelas. Studi (Tafuy et al., 2025b) menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program senam terstruktur memiliki keterlibatan lebih tinggi dalam setiap aktivitas PJOK, yang selanjutnya berkontribusi pada peningkatan aktivitas fisik harian dan penurunan perilaku sedentari. Hal ini membuktikan bahwa program *Senam Indonesia Hebat* tidak hanya sebagai sarana kesehatan jasmani, tetapi juga sebagai strategi efektif untuk meningkatkan kualitas interaksi dan pembelajaran di sekolah dasar.

Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa integrasi senam terstruktur dengan kurikulum PJOK mampu memberikan **dampak ganda**: meningkatkan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik, sekaligus memperkuat motivasi belajar dan keterlibatan siswa dalam kegiatan sekolah.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program *Senam Indonesia Hebat* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Komponen kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, dan keseimbangan meningkat secara nyata pada kelompok eksperimen dibanding kelompok kontrol. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Ma'arif & Setyawan, 2025) yang menyatakan bahwa senam terstruktur dapat meningkatkan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani anak usia sekolah dasar. Senam yang dilakukan secara ritmis dan teratur tidak hanya melatih kemampuan fisik, tetapi juga meningkatkan koordinasi motorik kasar dan kontrol tubuh, yang merupakan fondasi penting dalam perkembangan fisik anak (Syafitri et al., 2025).

Selain peningkatan kebugaran jasmani, penelitian ini menunjukkan adanya pengurangan signifikan dalam perilaku sedentari siswa. Durasi duduk atau tidak aktif berkurang hingga sekitar 25%, menunjukkan bahwa integrasi senam dalam kegiatan PJOK memotivasi siswa untuk lebih aktif. Temuan ini didukung oleh studi internasional yang diterbitkan di (Chen et al., 2018), yang menekankan bahwa program fisik terstruktur di sekolah dapat mengurangi waktu sedentari anak sekaligus meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik harian. Penurunan perilaku sedentari ini juga berkorelasi positif dengan peningkatan energi, fokus belajar, dan antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan kelas (Ma'arif & Setyawan, 2025).

Lebih lanjut, integrasi *Senam Indonesia Hebat* dalam pembelajaran PJOK terbukti meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa secara keseluruhan. Hasil wawancara dengan guru menunjukkan bahwa sebagian besar siswa lebih antusias dan disiplin mengikuti pembelajaran, sehingga kualitas proses belajar meningkat. Hal ini menegaskan bahwa senam yang dikemas kreatif dan menyenangkan dapat menjadi strategi efektif untuk menggabungkan aktivitas fisik dengan pendidikan jasmani. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa program intervensi berbasis PJOK yang inovatif dan menyenangkan meningkatkan keterlibatan siswa, memperkuat kerja sama, dan mendukung perkembangan sosial-emosional anak

(Chen et al., 2018; Ma'arif & Setyawan, 2025). Secara keseluruhan, *Senam Indonesia Hebat* tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga mendukung terciptanya lingkungan pembelajaran yang aktif, sehat, dan menyenangkan di sekolah dasar.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa program *Senam Indonesia Hebat* efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani, aktivitas fisik, dan mengurangi perilaku sedentari siswa sekolah dasar. Siswa yang mengikuti program senam menunjukkan peningkatan signifikan pada komponen kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, dan keseimbangan dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, durasi aktivitas fisik harian meningkat, sementara durasi perilaku sedentari menurun secara signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa integrasi senam kreatif dalam pembelajaran PJOK memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan fisik, motivasi belajar, dan keterlibatan siswa secara menyeluruh.

## Saran

1. Bagi Sekolah dan Guru PJOK: Disarankan untuk mengintegrasikan program *Senam Indonesia Hebat* secara rutin dalam kurikulum PJOK, minimal 2–3 kali per minggu, agar kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa dapat terjaga.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya: Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar dan durasi intervensi lebih panjang, serta mengukur dampak jangka panjang terhadap prestasi akademik, kesehatan mental, dan kebiasaan hidup aktif siswa.
3. Bagi Orang Tua: Diharapkan dapat mendukung program aktivitas fisik di rumah dengan mendorong anak untuk melakukan senam atau aktivitas fisik lainnya secara rutin, sehingga perilaku sedentari dapat ditekan dan kesehatan anak lebih optimal.
4. Bagi Pembuat Kebijakan Pendidikan: Disarankan untuk mempertimbangkan pengembangan modul PJOK berbasis senam kreatif sebagai bagian dari program nasional pendidikan jasmani, untuk mendukung generasi muda yang lebih sehat dan aktif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chen, W., Hammond-Bennett, A., Hypnar, A., & Mason, S. (2018). Health-related physical fitness and physical activity in elementary school students. *BMC Public Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5107-4>
- Disti Ovrailiya, & Aisyah Putri Dea Palupi. (2025). Peran Kegiatan Senam Pagi dalam Kesehatan Jasmani Kelas V SD 48 Pagar Alam. *Jurnal Riset Rumpun Agama Dan Filsafat*, 4(3), 75–89. <https://doi.org/10.55606/jurrafi.v4i3.6118>

- Janiesch, C., Zschech, P., & Heinrich, K. (2021). Machine learning and deep learning. *Electronic Markets*, 31(3). <https://doi.org/10.1007/s12525-021-00475-2>
- Kufuwan, A., & Abdullah Efendi. (2025). Sarana Prasarana Olahraga terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas IV Sekolah Dasar pada Mata Pelajaran PJOK. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 13(1). <https://doi.org/10.23887/jiku.v13i1.94678>
- Ma'arif, I., & Setyawan, R. (2025). Journal of Physical Education Pengaruh penerapan model pola aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan motorik siswa usia 10-12 tahun The effect of implementing physical activity patterns on physical fitness and motor skills in students aged 10-12 years. *Journal of Physical Education* |, 6. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v6i1.45681>
- Mohammed, A., & Kora, R. (2023). A comprehensive review on ensemble deep learning: Opportunities and challenges. In *Journal of King Saud University - Computer and Information Sciences* (Vol. 35, Issue 2). <https://doi.org/10.1016/j.jksuci.2023.01.014>
- Putri, C. A., Alifatuzzahra, N., Lutfiyadi, A., Sukmawati, A. A., Fitriani, K., Aprila, D. N., Anissa, S., & Mulyana, A. (2025). *Pentingnya Aktivitas Fisik yang Teratur untuk Kesejahteraan Emosional Siswa di Sekolah Dasar*. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/26826/18374>
- Ragil Setiawan, Hartati, & Herri Yusfi. (2024). Application of the Tonnis Game Branch of Sports in Improving Physical Fitness. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 13(3). <https://doi.org/10.15294/peshr.v13i3.8359>
- Siregar, H., Rusly Elly, H., Zahratunisa, I., Eviana, T., Siddik, F., Di, K., & Dasar, S. (2024). Pengaruh Senam Ritmik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa the Effect of Rhythmic Gymnastics on Students' Physical Fitness. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1((8)).
- Siregar Husnah, Elly Habibah, Zahratunisa Ilda, Eviana Tania, & Siddik Fajar. (2024). PENGARUH SENAM RITMIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1.
- Syafitri, A. D., Husnia, K., Jihan, B., Kurnia, S., & Fajar, S. S. (2025). Olahraga Di SD : Fondasi Kesehatan Dan Kebugaran Anak Sejak Dini. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 2(2).
- Tafuy, A., Nubatonis, S., & Dawi, F. K. (2025a). Penerapan Senam Kreasi untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani bagi Seluruh Siswa SD Inpres Tobu. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 10(1), 136–140. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i1.5421>
- Tafuy, A., Nubatonis, S., & Dawi, F. K. (2025b). Penerapan Senam Kreasi untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani bagi Seluruh Siswa SD Inpres Tobu. *Jurnal*

*Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 10(1), 136–140.  
<https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i1.5421>