



Students' Perceptions and Obstacles Towards the Implementation of Aerobic Exercises in Physical And Social Culture Learning at Schools Banda Aceh

Persepsi dan Hambatan Siswa terhadap Pelaksanaan Senam Aerobik dalam Pembelajaran PJOK di Sekolah Banda Aceh

Mahlil Fajri, Novia Rozalini, Hendry Fadly, Dicky Imam Bahesty

^{1 3 4} Universitas Serambi Mekkah, Indonesia.

²Universitas Bina Bangsa Getsempena, Indoneisa.

Article Info

Corresponding Author:

Mahlil Fajri

✉ mahlil.fajri@serambimekkah.ac.id

History:

Submitted: 15-10-2025

Revised: 25-11-2025

Accepted: 15-12-2025

Keyword: *Aerobic gymnastics; perception and obstacles; Physical Education Learning.*

Kata Kunci: Senam aerobik; persepsi dan hambatan; Pembelajaran Penjas.

How to Cite:

Fajri, M., Rozalini, N., Fadly, H., Bahesty, D. I. (2025). Persepsi dan Hambatan Siswa terhadap Pelaksanaan Senam Aerobik dalam Pembelajaran PJOK di Sekolah Banda Aceh. Jurnal Muara Olahraga, 8(1), 106-118. <https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.3744>



Copyright © 2025 by
Jurnal Muara Olahraga.

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

 <https://doi.org/10.52060/jmo3744>

Abstract

Aerobic gymnastics in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) has the potential to improve physical fitness, enthusiasm for learning, and student participation. These obstacles include limited time during PJOK hours, inadequate facilities and space, students' lack of self-confidence, lack of motivation, and teachers' limited ability to provide interesting learning variations. This study aims to determine students' perceptions and identify obstacles regarding the implementation of aerobic gymnastics as part of PJOK learning in Banda Aceh schools. This type of research uses a survey method with a questionnaire instrument, the number of respondents is 100 students from several schools in Banda Aceh using the Stratified Random Sampling technique. Descriptive statistical analysis to describe students' perceptions and obstacles towards the implementation of aerobic gymnastics in PJOK learning. The results of the study students have a positive view of the benefits of aerobic gymnastics, especially in the aspects of health and fitness, increased concentration, and a pleasant learning environment. However, the most frequently experienced challenges are limited time for PJOK lessons, inadequate facilities and space, and students' shyness or low motivation, especially when having to perform movements with complicated choreography or when performing in front of friends. that positive views are significantly related to motivation and frequency of participation in aerobic gymnastics.

Abstrak

Senam aerobik dalam pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki kemungkinan untuk memperbaiki kebugaran fisik, semangat belajar, serta partisipasi siswa. Hambatan tersebut meliputi keterbatasan waktu pada jam PJOK, fasilitas dan ruang yang tidak memadai, rasa kurang percaya diri siswa, minimnya motivasi, serta keterbatasan kemampuan guru dalam memberikan variasi pembelajaran yang menarik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi siswa dan mengidentifikasi hambatan mengenai pelaksanaan senam aerobik sebagai bagian dari pembelajaran PJOK di sekolah Banda Aceh. Jenis penelitian ini menggunakan metode survey dengan instrument kuisioner, jumlah responden 100 siswa dari beberapa sekolah yang ada di Banda Aceh menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan persepsi serta

hambatan siswa terhadap pelaksanaan senam aerobik dalam pembelajaran PJOK. Hasil penelitian siswa memiliki pandangan baik mengenai keuntungan dari senam aerobik, terutama dalam aspek kesehatan dan kebugaran, peningkatan konsentrasi, serta lingkungan pembelajaran yang menyenangkan. Namun, tantangan yang paling sering dialami adalah waktu pelajaran PJOK yang terbatas, fasilitas dan ruang yang tidak memadai, dan rasa malu atau rendahnya motivasi siswa, terutama saat harus melakukan gerakan dengan koreografi yang rumit atau ketika tampil di depan teman-teman. bahwa pandangan positif berhubungan secara signifikan dengan motivasi dan frekuensi keikutsertaan dalam senam aerobik.

A. Pendahuluan

Kegiatan senam aerobik dalam proses belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) salah satu peran penting dan krusial dalam upaya membangun kebugaran fisik siswa, meningkatkan semangat belajar, serta mendorong partisipasi aktif siswa di sekolah. Aktivitas ini tidak hanya berperan sebagai alat untuk berolahraga, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran yang menarik dan mendukung perkembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa (Sherif, Aryanto, dan Wahyono n.d.) bahwa kebugaran jasmani merupakan sebuah "Total Fitness" yang mencakup kebugaran dan Kesehatan jasmani yang merupakan bagian penunjang dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Selanjutnya (Kapti dan Winarno 2022) Pendidikan jasmani berfungsi sebagai sarana untuk mengajarkan anak dalam aspek fisik dan mental, guna mendorong transformasi dan peningkatan pengetahuan serta membentuk karakter yang positif untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Senam aerobik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani memiliki peran strategis dan multidimensi dalam pendidikan siswa. Kegiatan ini tidak hanya sekadar aktivitas olahraga biasa, melainkan menjadi sarana pembelajaran komprehensif yang memberikan kontribusi signifikan dalam aspek perkembangan Fisik, Aspek Pembelajaran Penjas dan Aspek Perkembangan Holistik yang mencakup Afektif, kognitif dan Psikomotor. Berdasarkan hal itu senam aerobik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani berfungsi sebagai media transformatif yang tidak hanya melatih aspek fisik dan kesehatan, tetapi juga membentuk karakter serta meningkatkan kualitas mental siswa secara menyeluruh untuk mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang relevan (Ruiz-ranz 2025) bahwa Pentingnya menyusun program olahraga yang efisien dan sesuai yang dapat diterapkan pada remaja agar mereka dapat meraih manfaat signifikan terhadap kesehatan mental mereka. (Nurulita et al. 2025) penelitian ini menyimpulkan bahwa program senam aerobik selama 8 minggu berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani remaja, baik dalam hal daya tahan kardiovaskular (tes lari 12 menit) maupun kekuatan otot tubuh bagian atas (tes push-up). Peningkatan yang signifikan pada kedua tes ini menunjukkan bahwa senam aerobik efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani remaja di Kota Makassar.

Implementasi senam aerobik di lingkungan sekolah masih mengalami kendala yang cukup kompleks, baik dari segi internal maupun eksternal. Hambatan tersebut

meliputi keterbatasan waktu pada jam PJOK, fasilitas dan ruang yang tidak memadai, rasa kurang percaya diri siswa, minimnya motivasi, serta keterbatasan kemampuan guru dalam memberikan variasi pembelajaran yang menarik. (Sekolah, Kawasan, dan Dan 2025) dalam penelitiannya menunjukkan keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran PJOK karena didukung oleh fasilitas yang lengkap dan berkualitas. Keaktifan ini mendorong peningkatan hasil belajar terutama dalam aspek keterampilan (psikomotorik). (Sidiq, Gustiawati, dan Kurniawan 2025) ketimpangan akses terhadap fasilitas olahraga, stereotip gender yang membatasi keterlibatan siswa, serta kurangnya dukungan untuk siswa dengan kebutuhan fisik khusus. Dampaknya meliputi penurunan kepercayaan diri, kesenjangan dalam pengembangan keterampilan fisik, dan rendahnya minat terhadap aktivitas fisik jangka Panjang. Dilihat dari sudut pandang siswa, masih banyak yang memandang kegiatan senam aerobik hanya sebagai latihan rutin tanpa memahami manfaatnya terhadap kebugaran dan konsentrasi belajar. Persepsi negatif ini dapat mempengaruhi tingkat keterlibatan siswa, karena sikap dan motivasi terhadap aktivitas fisik terbukti berkorelasi kuat dengan partisipasi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani disekolah. (Kanhaya et al. 2024) implementasi senam ke dalam pendidikan jasmani dapat mengintegrasikan aktivitas fisik yang terarah bagi siswa Sekolah Dasar dalam konteks Pendidikan. Hal ini menekankan bahwa pentingnya menjaga keselarasan dalam Gerak tubuh dan pikiran sehat dalam Upaya memajukan potensi kognitif siswa dengan mengintegrasikan aktivitas fisik yang terstruktur dengan baik dalam pembelajaran Pendidikan jasmani disekolah. Studi terdahulu terkait dengan kajian minat siswa terhadap aktivitas senam aerobik masih minim dan masih jarang ditemukan, terutama dalam konteks daerah seperti di kota Banda Aceh. Berdasarkan hal tersebut penelitian ini dapat memberikan gambaran empiris mengenai persepsi dan hambatan siswa secara aktual terhadap pelaksanaan senam aerobik di sekolah, dapat Menjadi dasar pertimbangan bagi guru PJOK dan pihak sekolah dalam memperbaiki strategi pembelajaran yang lebih menarik, efektif, dan sesuai kondisi siswa. penelitian ini juga diharapkan memberikan kontribusi teoritis terhadap pengembangan ilmu pendidikan jasmani, serta kontribusi praktis dalam peningkatan kualitas pembelajaran PJOK di Indonesia, khususnya di Kota Banda Aceh.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif. Metode survei dipilih untuk mengumpulkan data secara sistematis mengenai minat siswa terhadap senam aerobik dalam pembelajaran Pendidikan jasmani serta hambatan-hambatan yang dihadapi dalam pelaksanaannya. Penelitian survei ini bertujuan untuk memberikan gambaran empiris yang komprehensif tentang kondisi aktual di lapangan, khususnya di sekolah-sekolah di Kota Banda Aceh. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 bulan meliputi: 1) tahap Persiapan instrument penelitian, 2) pengumpulan data, 3) Analisis data, dan 4) penyusunan Laporan penelitian. Populasi penelitian ini merupakan siswa SMP dan SMA di Kota Banda Aceh yang mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani dan kegiatan senam aerobik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Stratified Random Sampling* (Febriyanti 2023) populasi dibagi atas beberapa bagian (sub populasi). Teknik ini dengan melakukan Penggolongan populasi ini berdasarkan ciri tertentu dari populasi tersebut untuk keperluan penelitian. Dalam penelitian ini sampel ditentukan dengan ciri 1) Siswa aktif mengikuti kegiatan pembelajaran penjas, 2) Pernah mengikuti kegiatan senam aerobik dalam pembelajaran PJOK minimal satu semester, 3) Bersedia menjadi responden penelitian dengan ijin kepala sekolah. Menentukan jumlah sampel menggunakan rumus slovin (Agung Santoso 2023).

:

$$n = \frac{1}{1 + (N(e)^2)} \cdot N$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = margin of error (10% atau 0,1)

Dimana,

$$(e)^2 = (0.10)^2 = 0.01$$

$$N \times (e)^2 = 5000 \times 0.01 = 50$$

$$1 + \frac{N}{(e)^2} = 51$$

$$n = \frac{1}{1 + (N(e)^2)} \cdot N = \frac{1}{1 + (5000/51)} = 98,039 = 100$$

distribusi sampel 7-10 sekolah Tingkat SMA dipilih secara purposif mewakili zona geografis Banda Aceh, masing-masing sekolah terdiri dari 50-70 siswa, penentuan

sampel berdasarkan ciri khusus yang dapat menjawab permasalahan penelitian.

Teknik pengumpulan data menggunakan instrument Kuisisioner terstruktur dengan indikator yang tertera pada tabel berikut:

Tabel. 1 Indikator Pernyataan kuisisioner

NO	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	BUTIR PERNYATAAN	Skala Penilaian			
				STS	TS	R	S
				1	2	3	4
1	Minat	Ketertarikan siswa terhadap kegiatan senam Aerobik	(1) Saya merasa senang mengikuti kegiatan senam aerobik				
			(2) Saya tertarik mempelajari gerakan-gerakan baru dalam senam aerobik				
			(3) Saya fokus memperhatikan gerakan yang diajarkan guru saat senam aerobik				
			(4) Saya memperhatikan dengan seksama demonstrasi gerakan yang ditunjukkan oleh guru				
		Partisipasi aktif siswa	(5) Saya memperhatikan dan mendengarkan koreksi yang diberikan guru terhadap gerakan saya				
			(6) Saya aktif mengikuti setiap gerakan senam aerobik dengan semangat				
			(7) Saya berusaha melakukan gerakan senam aerobik dengan maksimal sesuai kemampuan saya				
			(8) Saya memahami bahwa senam aerobik bermanfaat untuk kebugaran tubuh				
	Hambatan	Keasadaran siswa akan manfaat kegiatan senam aerobik disekolah	(9) Saya merasa malu saat melakukan gerakan senam aerobik di depan teman-teman				
			(10) Saya merasa malas mengikuti pelajaran PJOK jika kegiatan yang dilakukan adalah senam aerobik				
			(11) Saya merasa tidak cukup kuat untuk melakukan seluruh rangkaian gerakan senam aerobik dengan baik				
			(12) Saya merasa senam aerobik tidak memberikan manfaat yang berarti bagi kebugaran saya				
		Fasilitas	(13) Fasilitas olahraga di sekolah saya kurang memadai untuk kegiatan senam aerobik.				
			(14) Sekolah saya belum memiliki alat bantu (seperti speaker/musik) yang mendukung pelaksanaan senam aerobik				
			(15) Guru Pendidikan jasmani disekolah saya jarang menggunakan media atau alat bantu yang menarik dalam kegiatan senam aerobik.				
			(16) Kegiatan senam aerobik sering dipersingkat karena adanya				

	kegiatan lain disekolah saya
	(17) Saya merasa waktu latihan senam aerobik tidak cukup untuk mempelajari semua gerakan
	(18) Saya merasa bosan karena gerakan senam aerobik yang diajarkan selalu sama setiap pertemuan
Hambatan sosial	(19) Saya merasa senam aerobik lebih cocok dilakukan oleh siswa perempuan dibanding laki-laki.
	(20) Saya malu mengikuti senam aerobik karena senam biasanya hanya dilakukan oleh siswa perempuan
	(21) Saya merasa kurang percaya diri melakukan senam aerobik di depan banyak orang

Tabel.2 Skala Penilaian Variabel pertanyaan kuisisioner Minat dan Hambatan

Skor/ Nilai pernyataan positif	Kategori	Skor/ Nilai Pernyataan Negatif
4	Setuju	1
3	Ragu-ragu	2
2	Tidak Setuju	3
1	Sangat Tidak Setuju	4

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survey, Metode ini merupakan perpaduan deskripsi yang mendalam dengan analisis kuantitatif yang terstruktur, metode ini juga memungkinkan peneliti untuk tidak hanya menggambarkan fenomena secara detail, tetapi juga mengukur dan menganalisisnya secara numerik. Sugiyono (2016: 7) dalam (Iii dan Penelitian 2016) Metode deskriptif digunakan untuk membuat gambaran atau deskripsi secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fenomena yang ada, selanjutnya penelitian deskriptif kualitatif menggambarkan variabel secara apa adanya didukung dengan data-data berupa angka yang dihasilkan dari keadaan sebenarnya. Penelitian ini mengumpulkan data melalui metode survey berupa angket Kuisisioner yang diberikan kepada siswa dengan variabel penelitian Persepsi Dan Hambatan Siswa Terhadap Pelaksanaan Senam Aerobik Dalam Pembelajaran Pjok di Sekolah Banda Aceh.

Adapun tahapan analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan dengan statistik deskriptif yaitu memberi gambaran terhadap persepsi siswa (X1) yang bertujuan untuk menunjukkan hasil analisis setiap indikator persepsi siswa dan

Analisis deskriptif Variabel Hambatan Siswa (X2). Selanjutnya data yang diperoleh dan dikelompokkan berdasarkan kategorinya masing-masing dan dikonversikan dalam tabel skala penilaian berikut:

Tabel. 3 Konversi Skor Penilaian

No	Mean Indikator	Rentang Nilai Rata-Rata	Kategori
1	$X \geq (Mi + 1,5 SDi)$	3,26 – 4,00	Sangat Baik
2	$Mi \leq X < (Mi + 1,5 SDi)$	2,51 – 3,25	Baik
3	$(Mi - 1,5 SDi) \leq X < Mi$	1,76 – 2,50	Kurang
4	$X < (Mi - 1,5 SDi)$	1,00 – 1,75	Sangat Kurang

Sumber: (Rozalini 2023)

Data yang telah dikategorisasikan dilanjutkan dengan mencari persentase untuk mencari persentase karakteristik responden menggunakan rumus persentase berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

P = Persentase %

f = Frekuensi

n = Jumlah data

100 % = Bilangan Tetap

Penulisan metode berisikan desain penelitian, tempat dan waktu, populasi dan sampel, teknik pengukuran data, dan analisis data.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh melalui data persepsi siswa yang dilakukan senam aerobik selama pembelajaran PJOK. Terdapat temuan bahwa Sebagian besar siswa memiliki pandangan positif terhadap kegiatan senam aerobik responden menyatakan bahwa senam aerobik memberikan manfaat yang signifikan terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh. Aktivitas senam aerobik juga membantu meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, dan memberikan efek relaksasi setelah melakukan kegiatan belajar disekolah.

Berikut data hasil persepsi siswa terhadap pelaksanaan senam aerobik dalam pembelajaran PJOK disekolah;

Tabel. 4. Hasil Persepsi minat siswa dalam mengikuti kegiatan senam Aerobik dalam pembelajaran PJOK.

No	Indikator Pertanyaan	Rata-rata	Kategori
1	Ketertarikan siswa terhadap kegiatan senam	3,49	Sangat baik

Aerobik				
2	Perhatian siswa dalam mengikuti kegiatan senam aerobik	3,35	Sangat baik	
3	Partisipasi aktif siswa	3,22	Baik	
4	Keasadaran siswa akan manfaat kegiatan senam aerobik disekolah	3,45	Sangat baik	
$\sum \bar{X}$	Jumlah Nilai Rata-rata	3,37	Sangat baik	

Interpretasi hasil dari persepsi siswa dalam mengikuti kegiatan senam aerobik dalam pembelajaran PJOK disekolah memperoleh nilai rata-rata keseluruhan dari (3.37) yaitu berada pada kategori Sangat Baik, hal ini menunjukkan bahwa siswa di sekolah SMA Negeri kota Banda Aceh memiliki minat dan persepsi positif terhadap kegiatan senam aerobik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani (PJOK). Persepsi Ketertarikan siswa (3.49) merupakan indikator tertinggi yang menunjukkan bahwa kegiatan senam aerobik ini merupakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan bagi siswa. indikator kesadaran akan manfaat kegiatan senam (3.35) membuktikan bahwa siswa memahami bahwa kegiatan senam aerobik memiliki peran penting dalam menjaga kebugaran jasmani siswa. sementara itu dalam penelitian ini indikator partisipasi aktif siswa sedikit lebih rendah (3.22) dalam kategori Baik menunjukkan masih adanya siswa yang belum terlibat secara optimal dalam kegiatan senam, hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor yaitu rasa malu dan kurangnya variasi gerakan.

Tabel. 5. Hasil Persepsi Hambatan siswa dalam mengikuti kegiatan senam Aerobik dalam pembelajaran PJOK.

No	Indikator Pertanyaan	Nilai Rata-rata	Kategori
1	Hambatan personal (kepercayaan diri, motivasi kemampuan fisik dan persepsi negative)	3.25	Baik
2	Fasilitas	2.67	Baik
3	Pembelajaran disekolah	2.67	Baik
4	Hambatan sosial	3.50	Sangat Baik
$\sum \bar{X}$	Jumlah Nilai Rata-rata	3.03	Baik

Hasil penelitian dari empat indikator utama yang mampu menjawab rumusan masalah penelitian ini memperoleh nilai rata-rata keseluruhan (3.03) pada kategori Baik. Hal ini menggambarkan bahwa secara umum hambatan yang dirasakan siswa dalam mengikuti kegiatan senam aerobik tergolong rendah, artinya siswa mampu mengikuti kegiatan dengan cukup baik meskipun masih terdapat beberapa kendala

atau hambatan pada saat melakukan kegiatan senam aerobik. Indikator hambatan personal dengan nilai rata-rata (3.25) pada kategori baik artinya Sebagian besar siswa memiliki kepercayaan diri dan motivasi yang cukup baik dalam mengikuti kegiatan senam. Namun Sebagian siswa masih mengalami kendala seperti kurangnya kemampuan secara fisik, dan merasa kelelahan. Indikator penilaian fasilitas menunjukkan nilai rata-rata 2.67 dengan kategori baik. Berdasarkan hasil penilaian ini menunjukkan bahwa ketersediaan sarana dan prasarana untuk pelaksanaan kegiatan senam ini masih perlu ditingkatkan. Beberapa sekolah masih belum memiliki ruang terbuka yang memadai, alat dan sound system untuk kegiatan senam masih belum tersedia. Berdasarkan indikator penilaian dalam pembelajaran disekolah memperoleh nilai rata-rata 2.67 dengan kategori baik artinya pembelajaran senam aerobik disekolah sudah berjalan cukup baik, namun masih perlu dilakukan lebih optimal. Hal ini disebabkan adanya tantangan dalam perencanaan waktu, variasi gerakan, dan metode pembelajaran yang digunakan oleh guru masih belum optimal. menurut teori (basuki n.d.) bahwa Kreativitas sebagai proses yang asli, berkualitas tinggi, keterbukaan ide-ide dan eksplorasi yang tidak diketahui dan tidak mudah dikelola. Berdasarkan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa model dan metode belajar yang kreatif dapat menjadi salah satu faktor pendukung dalam menjawab hambatan siswa mengikuti kegiatan senam aerobik.

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dengan indikator ketertarikan siswa terhadap senam aerobik menunjukkan bahwa siswa memiliki ketertarikan yang sangat tinggi terhadap kegiatan senam aerobik. Siswa menilai bahwa kegiatan ini menyenangkan, dinamis, dan memberikan suasana belajar yang berbeda dari aktivitas olahraga seperti biasanya. Temuan ini sejalan dengan (Nur n.d.) bahwa; terdapat pengaruh yang signifikan senam aerobik terhadap minat belajar siswa. berdasarkan hal ini dengan tingginya ketertarikan siswa dalam kegiatan senam aerobik merupakan salah satu bentuk kegiatan yang efektif untuk meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran PJOK.

Indikator perhatian siswa dalam mengikuti kegiatan senam aerobik menunjukkan bahwa siswa memiliki Tingkat perhatian dan fokus yang sangat baik hal ini disebabkan karena kegiatan senam aerobik tidak hanya melibatkan aktivitas Gerak tubuh tetapi juga melibatkan koordinasi antara irama music dan Gerak.

(Rahayu Dewi 2020) Salah satu upaya yang perlu dilakukan untuk mewujudkan kebugaran jasmani yaitu dengan melakukan senam aerobik secara rutin. Senam aerobik secara rutin diharapkan akan dapat menolong peserta didik dalam meningkatkan kebugaran jasmani lewat pengenalan dan pengembangan sikap positif serta memahami kemampuan gerak yang dimilikinya. Senam aerobik yang dilakukan secara rutin diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Partisipasi aktif siswa termasuk dalam kategori baik, hal ini bahwa meskipun sebagian besar siswa antusias dalam mengikuti aktivitas senam aerobik namun, masih terdapat beberapa siswa yang belum berpartisipasi secara optimal. Hal ini tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu rasa malu, kurang percaya diri, atau motivasi ketika melakukan gerakan di depan teman-teman. Selain itu, kurangnya variasi gerakan juga dapat menjadi penyebab menurunkan tingkat partisipasi aktif siswa dalam mengikuti kegiatan senam aerobik.

Analisis secara keseluruhan hasil persepsi minat siswa terhadap kegiatan senam aerobik dalam pembelajaran PJOK menggambarkan bahwa siswa memiliki pandangan yang positif dan antusias. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Yuliani dan Kunci 2025) pembelajaran PJOK berbasis aktivitas aerobik dapat meningkatkan motivasi, kebugaran, dan suasana belajar yang menyenangkan di sekolah dasar. Selain itu, pandangan positif siswa terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat motivasi mereka untuk berpartisipasi aktif.

Secara keseluruhan untuk hasil penilaian persepsi siswa tentang indikator hambatan siswa dalam menjalani kegiatan senam aerobik menegaskan bahwa terdapat hambatan secara teknis dan personal, meskipun demikian kegiatan senam ini masih diminati dan dapat dilaksanakan dengan baik di sekolah. Upaya peningkatan fasilitas, pengelolaan waktu yang efektif serta penerapan model pembelajaran yang inovatif dan kreatif sangat diperlukan untuk mengatasi hambatan siswa dalam menjalani kegiatan senam aerobik.

Kesimpulan

Kesimpulan hasil analisis data mengenai persepsi minat dan hambatan siswa dalam menjalani kegiatan senam aerobik di sekolah Banda Aceh bahwa: 1) persepsi minat siswa terhadap kegiatan senam berada pada kategori sangat baik dengan indikasi bahwa siswa memiliki pandangan positif terhadap senam aerobik, baik dari

segi Kesehatan, kebugaran dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan.
 2) hambatan siswa berdasarkan empat indikator pertanyaan terkait kegiatan senam aerobik disekolah memperoleh nilai rata-rata pada kategori baik artinya secara umum hambatan yang dirasakan siswa tergolong rendah dan siswa mampu mengikuti kegiatan dengan cukup baik.

Daftar Pustaka

- Ardinnata & Mashud , 2023). Oleh karena itu , penelitian ini bertujuan untuk menganalisis isu eksklusivitas dalam pembelajaran PJOK di sekol” 24(2): 354–65.
- Agung Santoso. 2023. “Rumus Slovin : Panacea Masalah Ukuran Sampel ?” *Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma* 4(2). <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/suksma/article/view/6434>.
- basuki. *Model Pembelajaran Kreatif Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. ed. sriyanti. Nagrak, Benteng, Warudoyong, Sukabumi: cv haura utama. <https://eprints.upjb.ac.id/id/eprint/842/1/C.1.a.1>). File Buku, .pdf.
- Febriyanti, Bilqisth Natasya. 2023. “Teknik pengambilan sampel.” : 1–17.
- lii, B A B, dan A Pendekatan Penelitian. 2016. “No Title.”
- Kanahaya, Deswita, Haya Khaerunisa, Indah Nurul Hakiki, dan Nabillah Mujahadah. 2024. “Menyelaraskan Tubuh dan Pikiran: Manfaat Kognitif Memasukkan Senam ke dalam Pendidikan Jasmani.” 3: 3669–84.
- Kapti, Jalesatrio, dan Masyuri Eko Winarno. 2022. “Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas SMP : Literature Review.” 4(3): 258–67.
- Nur, Novi. “Pengaruh Senam Aerobik terhadap Minat Belajar Siswi Putri Kelas X SMA Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal.” 4(3): 1144–54.
- Nurulita, Retno Farhana et al. 2025. “Jurnal dunia pendidikan.” 5: 2394–2401.
- Rahayu Dewi, Muhamad Sazeli Rifki. 2020. “PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA.” *Jurnal Stamina* 3(6). <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/516>.
- Rozalini, Putri. 2023. “HUBUNGAN PROGRAM LATIHAN DENGAN KETEGUHAN MENTAL TANDING ATLET ANGGAR ACEH BESAR.”

<https://repository.bbg.ac.id/handle/2211>

4(2).

<https://repository.bbg.ac.id/handle/2211>.

Ruiz-ranz, Eva. 2025. "Physical activity , exercise , and mental health of healthy adolescents : A review of the last 5 years." 7(March 2024): 161–72.

Sekolah, Pada, D I Kawasan, dan Perdesaan Dan. 2025. "Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI) Homepage : <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOKI> ANALISIS PERBANDINGAN SARANA DAN PRASARANA PJOK." 6(1): 80–87.

Sherif, Name, Juniar Aryanto, dan Muhammad Wahyono. "Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Terhadap Hasil Belajar PJOK Di Sekolah Dasar Volume 5 Nomor 2 | NOVEMBER 2024 Volume 5 Nomor 2 | NOVEMBER 2024." 5(NOVEMBER 2024): 104–9.

Yuliani, Susi, dan Kata Kunci. 2025. "Penerapan Model Problem Based Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa di SMPN 2 Airpura." 2(1).