



HUBUNGAN KEAKTIFAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN SENAM IRAMA DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 1 KARAWANG BARAT

*Wandi Gumelar^{1-ABCDE}, Citra Resita^{1-ABCD}, Muhammad Mury Syafei^{1-ABCD}

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang, Indonesia

Kata Kunci:

Keaktifan siswa,
senam irama,
kebugaran jasmani,
TKJI, pendidikan
jasmani

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan keaktifan siswa dalam pembelajaran senam irama dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Karawang Barat. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII tahun ajaran 2025/2026 sebanyak 492 siswa, sedangkan sampel berjumlah 41 siswa kelas VIII J yang dipilih melalui random sampling. Keaktifan siswa diukur menggunakan angket skala Likert, sedangkan kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Data dianalisis melalui statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, korelasi Pearson, dan koefisien determinasi. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata keaktifan siswa sebesar 82,04 dan rata-rata kebugaran jasmani sebesar 14,39. Koefisien korelasi sebesar 0,056 dengan signifikansi 0,729 menunjukkan hubungan positif sangat rendah dan tidak signifikan. Keaktifan siswa hanya berkontribusi 0,3% terhadap kebugaran jasmani. Dengan demikian, keaktifan siswa dalam pembelajaran senam irama tidak berhubungan signifikan dengan kebugaran jasmani siswa.

Keywords:

Student activeness,
rhythmic gymnastics,
physical fitness,
Indonesian Physical
Fitness Test, physical
education

Abstract

This study aimed to determine the relationship between students' activeness in rhythmic gymnastics learning and their physical fitness level at SMP Negeri 1 Karawang Barat. This research used a quantitative correlational method. The population comprised all grade VIII students in the 2025/2026 academic year, totaling 492 students, while the sample involved 41 students of class VIII J selected through random sampling. Student activeness was measured using a Likert-scale questionnaire, and physical fitness was measured using the Indonesian Physical Fitness Test. The data were analyzed using descriptive statistics, normality testing, linearity testing, Pearson correlation, and the coefficient of determination. The results showed a mean activeness score of 82.04 and a mean physical fitness score of 14.39. The correlation coefficient was 0.056 with a significance value of 0.729, indicating a very weak and non-significant positive relationship. Student activeness contributed only 0.3% to physical fitness. Therefore, student activeness in rhythmic gymnastics learning was not significantly related to physical fitness.

Diterima:

16 Mei 2026

Disetujui:

25 Juni 2026

Dipublikasikan:

30 Juni 2026

Kontribusi Penulis:

A - Perumusan konsep dan desain penelitian; B - Pengumpulan data; C - Analisis dan interpretasi data; D - Penyusunan naskah; E - Perolehan pendanaan penelitian.



Korespondensi:

Nama Wandu Gumelar

Email: wandugumelar81439@gmail.com



PENDAHULUAN

Senam irama merupakan salah satu materi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang memadukan gerak tubuh dengan irama musik atau ketukan tertentu. Resita & Gustiawati, (2020) menjelaskan bahwa pembelajaran senam ritmik memiliki karakteristik gerak berirama yang menuntut keteraturan, koordinasi, dan penguasaan teknik gerak. Sejalan dengan itu, Prastyo et al., (2024) menyatakan bahwa senam irama berperan dalam mengembangkan kreativitas gerak dan kebugaran jasmani siswa SMP, sedangkan Varianeta et al., (2025) menegaskan bahwa senam irama dapat dimanfaatkan sebagai sarana peningkatan kebugaran jasmani melalui aktivitas gerak ritmis yang menyenangkan.

Keaktifan siswa dalam pembelajaran merupakan unsur penting karena keberhasilan PJOK tidak cukup diukur dari kehadiran siswa, tetapi juga dari keterlibatan fisik, mental, emosional, dan sosial. Murni, (2021) menyatakan bahwa keaktifan siswa tampak dari keberanian mengemukakan pendapat, keterlibatan dalam proses belajar, serta kemampuan mencari dan menemukan pengetahuan secara mandiri. Rahmayanti et al., (2022) menambahkan bahwa keaktifan dapat dilihat dari aktivitas bertanya, menjawab, memperhatikan penjelasan guru, dan mengerjakan tugas, sedangkan Sari et al., (2024) menekankan bahwa keaktifan belajar melibatkan aspek fisik, mental, intelektual, dan emosional.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan berlebihan dan masih memiliki cadangan energi. Yulawan et al., (2025) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani mencakup daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, serta komposisi tubuh yang menunjang kesehatan peserta didik. Nugraheni et al., (2023) menegaskan bahwa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dapat digunakan untuk memperoleh gambaran objektif mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa SMP.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa senam irama berpotensi meningkatkan partisipasi dan kebugaran jasmani siswa. Kurnia & Suharti, (2025) menunjukkan bahwa model latihan kebugaran berbasis senam irama dapat meningkatkan partisipasi, antusiasme, dan kesehatan fisik peserta didik. Naufal & Yamin, (2024) juga menemukan bahwa pembelajaran senam irama berkaitan dengan peningkatan kebugaran jasmani dan kondisi mental siswa. Namun, penelitian yang secara khusus menguji hubungan keaktifan siswa dalam pembelajaran senam irama dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP masih terbatas.

Berdasarkan observasi awal di SMP Negeri 1 Karawang Barat, pembelajaran PJOK telah memuat materi senam irama, tetapi keaktifan siswa belum merata. Sebagian siswa mengikuti gerakan dengan sungguh-sungguh, sedangkan sebagian lainnya kurang fokus dan belum melakukan gerakan sesuai instruksi. Kondisi ini relevan dengan pendapat Rahmadani et al., (2023) bahwa keaktifan belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Oleh karena



itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keaktifan siswa dalam pembelajaran senam irama dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Karawang Barat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Waruwu, (2023) menjelaskan bahwa pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel melalui data numerik dan analisis statistik. Muhajirin et al., (2024) menambahkan bahwa penelitian kuantitatif menekankan pengukuran objektif, penggunaan instrumen terstruktur, serta pengujian data secara sistematis. Desain korelasional sederhana digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas, yaitu keaktifan siswa dalam pembelajaran senam irama, dan variabel terikat, yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa. Pengumpulan data dilakukan secara cross-sectional tanpa pemberian perlakuan eksperimen.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Karawang Barat tahun ajaran 2025/2026 sebanyak 492 siswa yang tersebar dalam 12 kelas. Sampel penelitian adalah siswa kelas VIII J sebanyak 41 siswa, terdiri atas 19 siswa laki-laki dan 22 siswa perempuan. Amin et al., (2023) menyatakan populasi merupakan keseluruhan objek penelitian, sedangkan sampel adalah sebagian anggota populasi yang dipilih untuk mewakili karakteristik populasi. Sejalan dengan itu, Mushofa et al., (2024) menegaskan bahwa pemilihan sampel Nugraheni et al., (2023) yang tepat menjadi unsur penting dalam penelitian kuantitatif agar data dapat dianalisis secara representatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling.

Instrumen untuk mengukur keaktifan siswa berupa angket skala Likert yang memuat indikator partisipasi dalam pembelajaran, keberanian bertanya dan menjawab, kerja sama, motivasi, perhatian terhadap instruksi, serta kedisiplinan mengikuti kegiatan senam irama. Penyusunan indikator ini mengacu pada pandangan (Murni, 2021), (Rahmayanti et al., 2022), dan (Sari et al., 2024) bahwa keaktifan siswa tercermin melalui keterlibatan fisik, mental, intelektual, emosional, bertanya, menjawab, berpendapat, dan mengikuti tugas pembelajaran. Instrumen kebugaran jasmani menggunakan TKJI yang menurut (Nugraheni et al., 2023) relevan digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani siswa SMP melalui beberapa komponen fisik.

Prosedur penelitian dilakukan melalui tahap persiapan instrumen, penentuan sampel, penyebaran angket keaktifan siswa, pelaksanaan tes kebugaran jasmani, pengolahan data, dan penarikan kesimpulan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, uji linearitas, uji korelasi Pearson, serta koefisien determinasi. Tahapan ini sejalan dengan Muhajirin et al., (2024) yang menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif dilakukan secara sistematis mulai dari perumusan masalah, pengumpulan data, analisis data, hingga interpretasi hasil penelitian.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian disajikan berdasarkan analisis deskriptif, uji prasyarat, dan uji hubungan antara keaktifan siswa dalam pembelajaran senam irama dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Tabel 1.

Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
Keaktifan Siswa	41	65,33	92,00	82,04	6,75
Kebugaran Jasmani	41	9,00	20,00	14,39	2,49

Tabel 1 menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat keaktifan yang relatif tinggi dengan rata-rata 82,04. Rata-rata kebugaran jasmani sebesar 14,39 menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori cukup baik berdasarkan hasil pengukuran komponen kebugaran.

Tabel 2.

Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Sig.	Shapiro-Wilk Sig.	Keterangan
Keaktifan siswa	0,054	0,050	Normal
Kebugaran jasmani	0,049	0,079	Normal

Berdasarkan uji Shapiro-Wilk, kedua variabel dinyatakan berdistribusi normal karena nilai signifikansi berada pada batas penerimaan normalitas yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 3.

Hasil Uji Linearitas

Hubungan Variabel	Deviation from Linearity Sig.	Keterangan
Keaktifan siswa dan kebugaran jasmani	0,157	Linear

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai Deviation from Linearity sebesar 0,157. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga hubungan antara keaktifan siswa dan kebugaran jasmani dapat dianalisis secara linear.

Tabel 4.

Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	N	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Keaktifan siswa - kebugaran jasmani	41	0,056	0,729	Tidak signifikan

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,056 dengan nilai signifikansi 0,729. Nilai korelasi tersebut berada pada kategori sangat rendah, sedangkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keaktifan siswa dan tingkat kebugaran jasmani.

Tabel 5.

Koefisien Determinasi

R	R Square	Kontribusi	Keterangan
0,056	0,003	0,3%	Sangat kecil

Koefisien determinasi sebesar 0,003 menunjukkan bahwa keaktifan siswa memberikan kontribusi sebesar 0,3% terhadap kebugaran jasmani. Dengan demikian, kebugaran jasmani siswa lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain di luar keaktifan siswa dalam pembelajaran senam irama.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keaktifan siswa dalam pembelajaran senam irama memiliki hubungan positif, tetapi sangat rendah dengan kebugaran jasmani. Arah hubungan yang positif berarti semakin tinggi keaktifan siswa, kecenderungan kebugaran jasmani juga meningkat, tetapi peningkatan tersebut sangat kecil dan tidak cukup kuat untuk dinyatakan signifikan secara statistik. Temuan ini berbeda dari kecenderungan hasil kajian Prastyo et al., (2024) dan Varianeta et al., (2025) yang menempatkan senam irama sebagai aktivitas yang berpotensi mendukung kebugaran jasmani, karena dalam penelitian ini keaktifan siswa belum memberikan kontribusi yang bermakna.

Temuan ini menunjukkan bahwa keaktifan dalam satu bentuk pembelajaran PJOK belum tentu secara langsung berkaitan kuat dengan kebugaran jasmani siswa. Yuliawan et al., (2025) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai komponen fisik, seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Priono & Lestari, (2024) juga menekankan bahwa tingkat kebugaran jasmani berkaitan dengan kebiasaan aktivitas fisik, kondisi tubuh, dan keterlibatan latihan secara teratur. Dengan demikian, meskipun siswa aktif mengikuti pembelajaran senam irama, durasi dan intensitas pembelajaran di sekolah dapat belum cukup untuk menghasilkan perbedaan kebugaran jasmani yang bermakna.

Dari sisi pembelajaran, senam irama tetap memiliki nilai penting karena melatih koordinasi, irama, keberanian, kedisiplinan, kerja sama, dan partisipasi siswa. Resita & Gustiawati, (2020) menegaskan bahwa senam ritmik memerlukan keterpaduan gerak dan irama sehingga dapat menjadi bahan ajar yang mendukung penguasaan keterampilan gerak. Kurnia & Suharti, (2025) juga menunjukkan bahwa latihan kebugaran berbasis senam irama perlu dirancang menarik dan interaktif agar mampu meningkatkan partisipasi peserta didik. Namun, apabila tujuan pembelajaran diarahkan pada peningkatan kebugaran jasmani, guru perlu memperhatikan intensitas gerak, pengulangan, durasi aktivitas, dan kesinambungan latihan.

Kontribusi keaktifan siswa sebesar 0,3% memperkuat dugaan bahwa faktor lain lebih dominan dalam menentukan kebugaran jasmani siswa. Hasanuddin & Hasanuddin, (2024) menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMP dapat berada pada kategori sedang meskipun siswa mengikuti pembelajaran PJOK di sekolah. Ramadhina et al., (2025) menyatakan bahwa kebugaran jasmani dan mental siswa berkaitan dengan pembelajaran senam irama, tetapi tetap dipengaruhi oleh kesiapan fisik, kondisi mental, dan lingkungan aktivitas siswa. Faktor lain yang mungkin berperan meliputi aktivitas fisik di luar sekolah,

kebiasaan olahraga, penggunaan gawai, pola makan, kualitas tidur, komposisi tubuh, dan motivasi pribadi untuk hidup aktif.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian empiris hubungan antara keaktifan siswa dalam pembelajaran senam irama dan tingkat kebugaran jasmani pada konteks siswa SMP Negeri 1 Karawang Barat. Hasil yang tidak signifikan tetap memberikan kontribusi karena menunjukkan bahwa keaktifan belajar perlu dibedakan dari kecukupan stimulus latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Implikasi ini sejalan dengan Nugraheni et al., (2023) yang menekankan pentingnya pengukuran kebugaran jasmani secara objektif melalui TKJI, serta Rahmadani et al., (2023) yang menyatakan bahwa keaktifan belajar dipengaruhi oleh banyak faktor sehingga tidak dapat dipahami hanya dari satu aspek pembelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa keaktifan siswa dalam pembelajaran senam irama memiliki hubungan positif, tetapi sangat rendah dan tidak signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Karawang Barat. Nilai korelasi sebesar 0,056 dengan signifikansi 0,729 menunjukkan bahwa hipotesis penelitian tidak didukung secara statistik. Koefisien determinasi sebesar 0,3% menunjukkan bahwa keaktifan siswa hanya memberikan kontribusi sangat kecil terhadap kebugaran jasmani. Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani siswa tidak dapat hanya mengandalkan keaktifan dalam pembelajaran senam irama, tetapi perlu didukung oleh program aktivitas fisik yang lebih terstruktur, berkelanjutan, dan memperhatikan faktor lain seperti aktivitas di luar sekolah, pola makan, kebiasaan olahraga, istirahat, serta kondisi kesehatan siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMP Negeri 1 Karawang Barat, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang, serta seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, 14(1), 15-31.
- Firmansyah, A., & Rumini, R. (2022). Pengaruh metode latihan up hill dan angkling (B running) menggunakan beban karet resistance pada atlet sprinter 100 meter siswa SMAN 2 Purbalingga. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 1-8.
- Hasanuddin, M. I., & Hasanuddin, M. (2024). Tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(1), 1-7.
- Huda, A. I. N., & Abduh, M. (2024). Peningkatan hasil belajar menggunakan model pembelajaran problem based learning pada siswa sekolah dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(3), 2555-2561.

- Kurnia, D., & Suharti, S. (2025). Pengembangan model latihan kebugaran jasmani berbasis senam irama untuk peserta didik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 21(1), 45-56.
- Muhajirin, Risnita, & Asrulla. (2024). Pendekatan penelitian kuantitatif dan kualitatif serta tahapan penelitian. *Journal Genta Mulia*, 15(1), 82-92.
- Murni, N. F. (2021). Upaya meningkatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. *Science, Engineering, Education, and Development Studies (SEEDS): Conference Series*, 4(2), 75-79.
- Mushofa, Hermina, D., & Huda, N. (2024). Memahami populasi dan sampel: Pilar utama dalam penelitian kuantitatif. *Jurnal Pendidikan*, 5(12), 5937-5948.
- Naufal, M., & Yamin, M. (2024). Pembelajaran senam irama untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mental siswa kelas 4C SDN Kasin Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(3), 1-8. <https://doi.org/10.17977/um065.v4.i3.2024.4>
- Nugraheni, W., Belvana, S., & Bachtiar. (2023). Optimalisasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 4(1), 61-68.
- Prastyo, M. F., Syahputra, W., Gemilang, G., & Yahyiri, M. F. I. (2024). Tinjauan sistematis: Peran senam irama dalam mengembangkan kreativitas dan kebugaran jasmani siswa SMP dengan metode SLR. *Journal Physical Health Recreation*, 5, 113-117.
- Priono, J., & Lestari, D. A. (2024). Analisis tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR. *Jendela Olahraga*, 9(1), 168-178. <https://doi.org/10.26877/jo.v9i1.17945>
- Rahmadani, S., Mufarizuddin, & Kusuma, Y. Y. (2023). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Muassis Pendidikan Dasar*, 2(1), 45-53.
- Rahmayanti, D., Supriyanto, D. H., & Khusniyah, T. W. (2022). Pengaruh keaktifan bertanya siswa terhadap hasil belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Holistika*, 6(1), 34-40. <https://doi.org/10.24853/holistika.6.1.34-40>
- Ramadhina, C. A., Amalia, E. F., & Rochman, T. (2025). Hubungan kebugaran jasmani dan mental siswa untuk meningkatkan pembelajaran senam irama pada siswa kelas IV SDN Cihea. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 6(2), 403-412.
- Resita, C., & Gustiawati, R. (2020). Bahan ajar didaktik metodik pembelajaran senam ritmik untuk mahasiswa, praktisi, dan umum. PT Refika Aditama.
- Sari, M., Minggu, M., Ningsih, S., Febriani, M., Febrianty, A., Prawita, T. W., & Nurjannah, A. (2024). Meningkatkan keaktifan belajar siswa melalui model pembelajaran student centered learning. *Jurnal Pendidikan*, 18, 219-230.
- Varianeta, K. M., Lumbantungkup, P., Apriliani, A. B., Adzahra, L., Allatiifah, P. A., Khairunnisa, G. A., Ardian, D., & Mulyana, A. (2025). Pemanfaatan senam irama sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9, 14619-14627.

- Waruwu, M. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan: Metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kombinasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 2896-2910.
- Yuliawan, E., Andini, I. P., Muhammad, A., Pratama, J. D., & Sapitri, N. (2025). Review literatur: Pengaruh aktivitas kebugaran jasmani terhadap perkembangan motorik dan kesehatan fisik peserta didik. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10, 1-10.