

Motivasi Siswa terhadap Penerapan Senam Aerobik di Sekolah Semi Militer SMA Titian Teras Jambi

Riska Sinaga[✉], Ahmad Muzaffar¹, Mohd. Adrizal¹

¹Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

Corresponding author*

Email: ikaa6248@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 2026-05-09
Direvisi: 2026-05-19
Diterima: 2026-05-21
Diterbitkan: 2026-05-24

Keywords:

student motivation; aerobics;
semi-military school; physical
education; physical fitness

Abstract

This study aims to determine the level of student motivation towards the implementation of aerobic exercise as a physical fitness activity at the semi-military school of SMA Negeri Titian Teras H. Abdurrahman Sayoeti Jambi. The low variation of physical activity in the routine morning exercise program which has been dominated by Healthy Indonesian Children's Exercise is the background for this study. The method used is descriptive quantitative with a survey approach. The study population was all grade X students of SMA Negeri Titian Teras Jambi, with a sample of 100 students selected through a purposive sampling technique based on their active participation in morning exercise activities. The research instrument was a questionnaire with a Likert scale of 1–5 consisting of 40 valid statements, with a Cronbach's Alpha reliability value of 0.982. The results showed that the average overall score was 103.67 out of an ideal score of 175 (59.24%), which placed the level of student motivation in the sufficient to high category. A total of 91.0% of students were in the moderate to high motivation category, with 49.0% in the moderate category, 34.0% in the high category, and 8.0% in the very high category. Only 9.0% of students were in the low motivation category, and none were in the very low category. These findings indicate that aerobic exercise receives a positive response from students and has great potential to be developed as a superior fitness program in semi-military educational environments.

Kata Kunci:

motivasi siswa; senam aerobik;
sekolah semi militer; pendidikan
jasmani; kebugaran jasmani

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan tingkat motivasi siswa terhadap penerapan senam aerobik sebagai kegiatan kebugaran jasmani di sekolah semi militer SMA Negeri Titian Teras H. Abdurrahman Sayoeti Jambi. Rendahnya variasi aktivitas fisik dalam program senam pagi rutin yang selama ini didominasi oleh Senam Anak Indonesia Sehat menjadi latar belakang dilakukannya penelitian ini. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri Titian Teras Jambi, dengan sampel sebanyak 100 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan keaktifan mengikuti kegiatan senam pagi. Instrumen penelitian berupa angket (kuesioner) dengan skala Likert 1–5 yang terdiri dari 40 butir pernyataan valid, dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,982. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor keseluruhan tingkat motivasi siswa pada kategori cukup hingga tinggi. Sebanyak 91,0% siswa berada pada kategori motivasi cukup ke atas, dengan rincian 49,0% kategori cukup, 34,0% kategori tinggi, dan 8,0% kategori sangat tinggi. Hanya 9,0% siswa berada pada kategori motivasi rendah, dan tidak ada siswa pada kategori sangat

rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa senam aerobik mendapat respons positif dari siswa dan berpotensi besar untuk dikembangkan sebagai program kebugaran unggulan di lingkungan pendidikan semi militer.

Copyright (c) 2026 Riska Sinaga, Ahmad Muzaffar, Mohd. Adrizal
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



✉ **Alamat korespondensi:**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

How to cite:

Sinaga, R., Muzaffar, A., & Adrizal, M. (2026). Motivasi Siswa terhadap Penerapan Senam Aerobik di Sekolah Semi Militer SMA Titian Teras Jambi. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(2), 556-562.
<https://doi.org/10.46838/spr.v7i2.1143>

PENDAHULUAN

Olahraga memainkan peran penting dalam pembentukan sumber daya manusia Indonesia karena berkontribusi pada peningkatan kualitas fisik, mental, dan karakter bangsa. Dalam pendidikan, Olahraga adalah bagian penting dari pendidikan jasmani karena tidak hanya berkonsentrasi pada peningkatan kemampuan fisik siswa, tetapi juga mempengaruhi psikologi, emosi, sosial, dan sikap disiplin siswa (Andriansyah et al., 2025). Keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani sangat dipengaruhi oleh bentuk dan variasi aktivitas fisik yang diterapkan aktivitas yang menarik dan bervariasi terbukti mampu meningkatkan motivasi serta partisipasi aktif siswa (Mumtazza et al., 2024).

Secara teoretis, olahraga merupakan suatu proses terorganisir yang mencakup berbagai kegiatan untuk mengembangkan potensi fisik dan mental individu, dengan tujuan membentuk manusia Indonesia yang utuh dan berkualitas berdasarkan nilai-nilai Pancasila. Olahraga juga memiliki dimensi rekreatif yang dimaknai sebagai aktivitas yang memberikan kesenangan, mengurangi kejenuhan, serta memulihkan kondisi fisik dan psikologis seseorang (Wijayanto, 2024). Komponen rekreasi inilah yang menjadi salah satu komponen penting dalam mendorong orang untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan (Hasyim & Ilham Aksir, 2025).

Kondisi psikologis yang dikenal sebagai motivasi dapat didefinisikan sebagai dorongan yang mendorong seseorang untuk melakukan atau tidak melakukan suatu aktivitas (Farida, 2021). Dalam ranah pendidikan jasmani, motivasi dibedakan menjadi dua jenis utama: motivasi intrinsik yang muncul dari dalam diri individu seperti rasa senang, kepuasan, dan keinginan meningkatkan kemampuan serta motivasi ekstrinsik yang berasal dari luar,

seperti penghargaan, tekanan lingkungan, atau kewajiban sosial. Dua jenis utama motivasi dalam pendidikan jasmani adalah ekstrinsik (Elma, 2023). Serta yang dari luar, seperti penghargaan, tekanan lingkungan, atau kewajiban sosial dalam diri individu, seperti rasa senang, kepuasan, dan keinginan untuk meningkatkan kemampuan (Simatupang & Tan, 2025). Perpaduan keduanya menjadi penentu utama keberhasilan keterlibatan siswa dalam program aktivitas fisik di sekolah (Zaeriyah, 2022). Penelitian Masesara (Masesara et al., 2024) menegaskan bahwa motivasi yang kuat berkorelasi positif dengan tingkat partisipasi dan kemanfaatan aktivitas fisik bagi siswa.

Senam aerobik merupakan rangkaian gerakan fisik yang dilakukan secara ritmis, teratur, dan berkelanjutan dengan memanfaatkan sistem energi aerobik, di mana oksigen menjadi komponen utama dalam produksi energi selama aktivitas (Darsi, 2018). Dalam pelaksanaannya, senam aerobik selalu diiringi musik yang disesuaikan dengan ritme gerakan, dimulai dari pemanasan, latihan inti, hingga pendinginan. senam aerobik dirancang secara sadar, terencana, dan sistematis sehingga mampu memajukan kebugaran fisik, mengasah keterampilan, dan membentuk nilai karakter positif peserta didik (Khairi et al., 2025).

SMA Negeri Titian Teras H. Abdurrahman Sayoeti merupakan sekolah berasrama yang didirikan pada 14 Juli 1994 oleh Gubernur Jambi, H. Abdurrahman Sayoeti, dan berlokasi di Jl. Raya Jambi-Ma. Bulian KM. 21 Pijoan, Kabupaten Muaro Jambi. Sekolah ini menerapkan sistem semi militer dengan pendekatan pembelajaran yang menekankan kedisiplinan dan pembentukan karakter. Program studi berlangsung mulai pukul 07.00 hingga 16.00 dengan berbagai kegiatan tambahan di luar jam pelajaran, sehingga kondisi fisik prima siswa menjadi

kebutuhan yang sangat penting. Dalam konteks semi militer ini, nilai-nilai keteraturan, tanggung jawab, dan semangat juang dapat menjadi faktor pendorong motivasi ekstrinsik yang kuat, namun tanpa program yang variatif, motivasi intrinsik siswa berpotensi menurun seiring waktu.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru pendidikan jasmani di SMA Negeri Titian Teras Jambi, diketahui bahwa kegiatan senam pagi masih menggunakan Senam Anak Indonesia Sehat yang dilaksanakan rutin setiap minggu sebelum proses belajar mengajar. Meskipun telah menjadi program tetap, fenomena yang muncul menunjukkan adanya kejenuhan di kalangan siswa akibat pola gerakan yang relatif sama dan kurang bervariasi, sehingga sebagian siswa mengikuti kegiatan senam hanya sebatas pemenuhan kewajiban. Hasil wawancara dengan siswa memperlihatkan adanya kebutuhan dan harapan terhadap penerapan senam aerobik sebagai alternatif kegiatan yang lebih menarik, energik, dan bervariasi.

Berbagai penelitian sebelumnya mendukung potensi senam aerobik dalam meningkatkan motivasi siswa. Taufikurrahman et al., (2025) membuktikan bahwa penerapan senam aerobik mampu meningkatkan semangat belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Sa'adah et al., (2023) menemukan pengaruh positif senam aerobik terhadap minat belajar siswi SMA. Tingginya minat dan motivasi siswa sekolah dasar dalam mengikuti senam aerobik. motivasi masyarakat mengikuti senam aerobik cukup tinggi, didorong oleh faktor psikologis dan sosial. Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji motivasi siswa terhadap penerapan senam aerobik di lingkungan sekolah semi militer masih sangat terbatas, padahal karakteristik sekolah semi militer berbeda secara signifikan dari sekolah umum (Norita et al., 2024).

Berdasarkan latar belakang, kajian teori, dan penelitian relevan yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui tingkat motivasi siswa terhadap penerapan senam aerobik dalam kegiatan senam pagi di sekolah semi militer SMA Negeri Titian Teras Jambi; dan (2) mengetahui respons serta tingkat ketertarikan siswa terhadap penerapan senam aerobik sebagai kegiatan kebugaran jasmani yang lebih dinamis dan menarik. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi kontribusi ilmiah dalam pengembangan program pendidikan jasmani di sekolah semi militer serta referensi bagi guru olahraga dalam merancang program kebugaran yang lebih

efektif dan sesuai karakteristik siswa.

METODE

Metode dan Desain

Metode deskriptif kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Sugiyono (2019) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif berasal dari filsafat positivisme dan digunakan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu menggunakan instrumen penelitian yang standar. Metode ini dipilih karena penelitian ini berfokus pada menunjukkan kondisi motivasi siswa secara faktual dengan data yang dapat diukur dan dianalisis secara statistik.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri Titian Teras Jambi yang aktif mengikuti kegiatan senam pagi. Sampel berjumlah 100 siswa kelas X yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria pemilihan sampel adalah: (1) berstatus sebagai siswa aktif SMA Negeri Titian Teras Jambi; (2) merupakan siswa kelas X; dan (3) aktif mengikuti kegiatan senam pagi secara rutin.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa angket (kuesioner) yang disusun berdasarkan tiga variabel utama: (1) penerapan senam aerobik, mencakup indikator perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan; (2) manfaat senam aerobik, meliputi aspek fisik, psikologis, dan sosial; serta (3) hambatan penerapan senam aerobik, mencakup kendala sarana prasarana dan keterbatasan waktu. Instrumen menggunakan skala Likert dengan lima alternatif jawaban: Sangat Setuju (SS) = 5, Setuju (S) = 4, Kurang Setuju (KS) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) = 1 untuk pernyataan positif, dengan penilaian terbalik untuk pernyataan negatif.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Metode korelasi Product Moment Pearson digunakan untuk menjalankan uji validitas. Dalam situasi di mana $N = 100$, derajat kebebasan $df = 98$, dan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, butir pernyataan dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel. Nilai r tabel adalah 0,094. Dari empat puluh pernyataan, setiap satunya dinyatakan valid dengan nilai r hitung antara 0,619 dan 0,921. Sebuah instrumen dinyatakan sangat reliabel dengan nilai 0,982 (lebih dari 0,70) dalam uji reliabilitas menggunakan rumus

Alpha Cronbach (Sugiyono, 2019).

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan menghitung distribusi frekuensi dan persentase jawaban responden pada setiap butir pernyataan menggunakan rumus $P = (F/N) \times 100\%$. Kategori tingkat motivasi dibagi menjadi lima tingkatan berdasarkan rentang skor: Sangat Rendah (35–63), Rendah (64–91), Cukup (92–119), Tinggi (120–147), dan Sangat Tinggi (148–175).

HASIL

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Dalam pengujian validitas empat puluh pernyataan, seluruh butir adalah valid dengan nilai r hitung di atas r tabel (0,194). Nilai r hitung tertinggi adalah 0,921 pada butir P40, dan nilai r hitung terendah adalah 0,619 pada

butir P27. Instrumen tersebut dinyatakan sangat konsisten dan reliabel dalam mengukur variabel yang diteliti; uji reliabilitas menggunakan metode Cronbach's Alpha menghasilkan koefisien sebesar 0,982, jauh melampaui batas minimum 0,70. Nilai tinggi ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat kuat, sehingga data yang dihasilkan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi Siswa

Berdasarkan data dari 100 responden, diperoleh skor minimum 40, skor maksimum 166, rata-rata (mean) 103,67, dan simpangan baku 25,17. Nilai rata-rata setara dengan 59,24% dari skor ideal 175, menempatkan motivasi siswa pada kategori cukup hingga tinggi. Distribusi frekuensi kategori motivasi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi Siswa

Kategori Motivasi	Rentang Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Rendah	35 – 63	0	0,0
Rendah	64 – 91	9	9,0
Cukup	92 – 119	49	49,0
Tinggi	120 – 147	34	34,0
Sangat Tinggi	148 – 175	8	8,0
Total	–	100	100,0

Analisis Deskriptif Per Butir Pernyataan

Analisis deskriptif terhadap 40 butir pernyataan menunjukkan nilai rata-rata (mean) dalam rentang 3,52 hingga 3,90, seluruhnya masuk kategori "Setuju" pada Skala Likert.

Pola distribusi jawaban secara konsisten menunjukkan dominasi pada kategori Setuju (skor 4), diikuti Kurang Setuju (skor 3), kemudian Sangat Setuju (skor 5). Rekapitulasi nilai mean per variabel disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Rekapitulasi Nilai Mean Per Variabel Penelitian

Variabel	Indikator	Rata-rata Mean
Penerapan Senam Aerobik	Perencanaan, Pelaksanaan, Evaluasi	3,80
Manfaat Senam Aerobik	Fisik, Psikologis, Sosial	3,77
Hambatan Penerapan	Sarana Prasarana, Waktu/Jadwal	3,69
Keseluruhan (Overall)	Semua Variabel	3,75

Butir pernyataan dengan nilai mean tertinggi adalah butir 17 dan 38 (mean = 3,90). Butir 17 berkaitan dengan keyakinan siswa terhadap manfaat senam aerobik bagi aktivitas harian, dengan 70% responden memberikan jawaban positif dan hanya 1% negatif. Butir 38 terkait waktu pelaksanaan senam, mencatatkan jawaban positif tertinggi sebesar 72%. Sebaliknya, butir 39 memiliki mean terendah (3,52) dengan proporsi jawaban Kurang Setuju sebesar 45%, mengindikasikan adanya hambatan pada aspek manajemen jadwal.

PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi siswa kelas X SMA Negeri Titian Teras Jambi terhadap penerapan senam aerobik berada pada kategori cukup hingga tinggi (mean = 103,67; 59,24% dari skor ideal). Meskipun nilai ini belum mencapai kategori tinggi secara penuh, perlu dicermati bahwa 91% siswa berada di atas ambang batas kategori rendah suatu indikator yang secara substantif menunjukkan penerimaan positif terhadap program ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian

Taufikurrahman et al., (2025) yang menyimpulkan bahwa senam aerobik mampu meningkatkan semangat belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Norita et al., (2024) juga menemukan bahwa motivasi mengikuti senam aerobik cukup tinggi, didorong oleh faktor psikologis dan sosial.

Tingginya motivasi siswa 91,0% berada pada level cukup ke atas tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sekolah semi militer yang secara sistematis menanamkan nilai kedisiplinan, keteraturan, dan semangat kebugaran jasmani sebagai bagian dari pembentukan karakter. Namun demikian, perlu dibedakan antara motivasi yang murni intrinsik dengan kepatuhan yang dilandasi oleh norma institusional. Dalam konteks semi militer, partisipasi dalam senam pagi merupakan bagian dari rutinitas wajib, sehingga nilai mean yang tinggi bisa jadi sebagian mencerminkan kepatuhan normatif daripada ketertarikan yang genuinly intrinsik. Hal ini diperkuat oleh distribusi jawaban yang lebih didominasi kategori "Setuju" daripada "Sangat Setuju", mengindikasikan penerimaan yang positif namun belum antusias. Masesara tentang korelasi positif antara kekuatan motivasi dengan tingkat partisipasi dalam kegiatan fisik (Masesara et al., 2024).

Motivasi intrinsik siswa tercermin dari kesadaran untuk menjaga kebugaran tubuh yang diperkuat oleh manfaat nyata yang dirasakan secara fisik (peningkatan kebugaran dan stamina), psikologis (pengurangan stres dan peningkatan konsentrasi belajar), dan sosial (penguatan kebersamaan dan solidaritas antar siswa) (Sugiharto, A., & Husamah, 2024). Sari et al., (2026) membuktikan bahwa senam aerobik memberikan dampak positif yang komprehensif tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga sosial dan psikologis peserta. Sementara itu, motivasi ekstrinsik dibentuk oleh aturan sekolah, dorongan guru, dan budaya peer group yang mendorong keikutsertaan aktif.

Dari aspek penerapan program, siswa menilai bahwa kegiatan senam aerobik telah direncanakan dan dilaksanakan dengan baik (mean 3,80). Nilai mean yang konsisten di atas 3,60 pada butir-butir manfaat mengindikasikan bahwa siswa benar-benar merasakan dampak positif dari partisipasi mereka (Khairi et al., 2025). Relevansi senam aerobik dengan konteks semi militer terlihat dari penilaian siswa terhadap keteraturan dan sistematika pelaksanaan yang selaras dengan nilai-nilai keteraturan yang ditanamkan dalam kultur sekolah (Wasan, 2024).

Meskipun demikian, masih terdapat 9,0% siswa pada kategori motivasi rendah yang perlu mendapat perhatian. Aspek hambatan, khususnya keterbatasan sarana prasarana dan manajemen jadwal, tercermin dari nilai mean terendah pada butir 39 (mean = 3,52) dengan proporsi jawaban Kurang Setuju sebesar 45%. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor struktural yaitu ketersediaan fasilitas dan konsistensi jadwal merupakan variabel moderator yang secara signifikan dapat menekan motivasi siswa meskipun secara umum persepsi terhadap manfaat senam aerobik sudah positif. Dengan kata lain, motivasi yang terbentuk belum sepenuhnya bersifat stabil; ia rentan terhadap gangguan logistik. Hal ini menegaskan pentingnya intervensi berbasis sistem, bukan hanya pendekatan pedagogis semata, untuk mempertahankan motivasi jangka panjang. Inovasi dalam penyajian program senam, sebagaimana ditunjukkan Zaeriyah terbukti mampu meningkatkan motivasi belajar secara signifikan, sehingga variasi konten perlu menjadi agenda rutin sekolah (Zaeriyah, 2022).

Terdapat beberapa keterbatasan penelitian yang perlu diakui. Pertama, desain penelitian yang bersifat deskriptif non-eksperimental membatasi kemampuan untuk menarik kesimpulan kausal antara penerapan senam aerobik dan peningkatan motivasi. Kedua, penggunaan purposive sampling pada siswa yang aktif mengikuti senam pagi berpotensi menimbulkan selection bias, sehingga hasil penelitian mungkin tidak merepresentasikan motivasi seluruh populasi siswa secara utuh. Ketiga, instrumen angket yang bersifat self-report rentan terhadap social desirability bias, di mana siswa cenderung memberikan jawaban yang dianggap sesuai harapan sekolah. Keempat, cakupan penelitian hanya terbatas pada satu sekolah dengan karakter semi militer yang khas, sehingga generalisasi temuan ke sekolah umum lain perlu dilakukan dengan kehati-hatian. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain eksperimen atau longitudinal, dengan sampel yang lebih representatif, guna memverifikasi hubungan sebab-akibat antara program senam aerobik dan peningkatan motivasi serta kebugaran jasmani siswa secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa: Pertama, motivasi siswa kelas X SMA Negeri Titian Teras Jambi terhadap penerapan senam aerobik berada pada

kategori cukup hingga tinggi dengan rata-rata skor 103,67 (59,24% dari skor ideal 175). Distribusi motivasi menunjukkan 49,0% siswa pada kategori cukup, 34,0% tinggi, 8,0% sangat tinggi, dan 9,0% rendah, serta tidak ada siswa pada kategori sangat rendah. Secara kumulatif, 91,0% siswa memiliki motivasi pada level cukup ke atas.

Kedua, respons dan ketertarikan siswa terhadap senam aerobik bersifat positif dengan nilai mean per butir berkisar 3,52–3,90 (seluruhnya kategori Setuju). Rata-rata persentase jawaban positif mencapai 63%, sementara jawaban negatif hanya 6%. Instrumen penelitian terbukti valid dan sangat reliabel (Cronbach's Alpha = 0,982).

Pihak sekolah disarankan untuk mempertahankan dan meningkatkan program senam aerobik dengan mengatasi hambatan sarana prasarana dan manajemen jadwal. Guru pendidikan jasmani disarankan untuk terus berinovasi dalam penyajian program yang lebih variatif dan menarik. Penelitian lanjutan dengan cakupan variabel yang lebih luas seperti hubungan motivasi dengan tingkat kebugaran jasmani atau prestasi akademik sangat direkomendasikan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Ahmad Muzaffar, S.Pd., M.Pd., yang bertindak sebagai pembimbing pertama, dan Bapak Mohd. Adrizal, S.Pd., M.Pd., yang bertindak sebagai pembimbing kedua, atas saran dan bimbingan yang sangat berharga. Selain itu, kepada kepala sekolah dan semua siswa SMA Negeri Titian Teras H. Abdurrahman Sayoeti Jambi yang telah memberikan izin dan fasilitas selama penelitian. Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada semua siswa Kelas X yang menunjukkan minat mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Selain itu, terima kasih kepada Dewan Editor Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga atas Bimbingan, Peluang, dan Evaluasi Akademik Yang Konstruktif Yang Mereka Berikan Untuk Penulisan Naskah Ini Untuk Menjadi Publikasi Yang Layak. Dukungan ini sangat penting untuk meningkatkan kualitas artikel.

REFERENSI

Andriansyah, R., Alwasi, M. N. D. I., Ramadhan, F. A., Zahra, E., & Riski, D. M. (2025). Strategi dan peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam membentuk karakter anak bangsa. *Jurnal Ilmiah*

Multidisiplin Ilmu, 2(2), 1–6.

- Darsi, H. (2018). Aerobic Low Impact. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2), 42–51.
- Elma, T. (2023). Motivasi Belajar Siswa Dalam Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Pada Masa Pandemi Covid 19. In *IKIP PGRI Pontianak*.
- Farida, N. (2021). Fungsi dan Aplikasi Motivasi dalam Pembelajaran. *Education and Learning Journal*, 2(2), 118. <https://doi.org/10.33096/eljour.v2i2.133>
- Hasyim, H., & Ilham Aksir, M. (2025). Peran Olahraga Rekreasi dalam Pembentukan Gaya Hidup Aktif dan Pencegahan Penyakit Tidak Menular. *Empiricism Journal*, 6(4), 1829–1838. <https://doi.org/10.36312/ej.v6i4.3773>
- Khairi, A., Naibaho, G. I., Ginting, F. X. M., Sinaga, D. S. T., Berutu, H. R., & Syahrohni, M. R. (2025). Kajian Literatur: Implementasi Pembelajaran Senam Aerobik sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMA. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(4), 571–577.
- Masesara, N., Yuniar, S. T., & Feranie, S. (2024). Tingkat Motivasi Siswa Kelas 7 terhadap Pembiasaan P5 Senam Pagi di SMPN 4 Lembang. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 278–284.
- Mumtazza, H. S., Pramanta, I. A. D., Kurniawan, D., Raubun, G. R. Y., & Hambali, B. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Partisipasi Siswa dalam Olahraga dan Kegiatan Fisik. *Integrated Sport Journal (ISJ)*, 2(2), 9–17.
- Norita, T. E., Dirgantoro, E. W., & Rahmadi. (2024). Motivasi Masyarakat Mengikuti Senam Aerobik. *Jurnal Penjakora*, 11(1), 58–66. <https://doi.org/10.23887/jurnalpenjakora.v11i1.73907>
- Sa'adah, N. N., Maufur, M., & Suriswo, S. (2023). Pengaruh Senam Aerobik terhadap Minat Belajar Siswi Putri Kelas X SMA Negeri 1 Pagerbarang Kabupaten Tegal. *Journal of Education Research*, 4(3), 1144–1154. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i3.372>
- Sari, Y. K., Kuncoro, B., Hakim, A. R., Muryadi, A. D., Wibowo, R. A., & Hidayat, T. (2026). *KEBUGARAN FISIK MASYARAKAT DI DESA JERUK KABUPATEN SAGEN*. 7(1), 797–804.

- Simatupang, J. K. N., & Tan, C. B. (2025). Motivasi dan Emosional Berperan Penting dalam Pembelajaran Pendidikan bagi Peserta Didik. *Jurnal Teologi Wesley*, 2(1).
- Sugiharto, A., & Husamah, H. (2024). Motivasi Siswa fase a dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar. *In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Biologi IX*, 10(1), 233–237.
- Sugiyono. (2019). Metode Pendekatan dan Jenis Penelitian. *In Metode Penelitian*. Kencana.
- Taufikurrahman, M., Andri Prasetyo, D., & Wachid Riqzal Firdaus, N. (2025). Penerapan Senam Aerobik dalam Meningkatkan Semangat Belajar Siswa pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Ateri Aktivitas Senam di Madrasah Tsanawiyah Al-Imamiyah Tahun 2023-2024. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(3), 3349–3357.
- Wasan, A. (2024). *Dimensi Sosiologi Pendidikan Jasmani Olahraga* (Vol. 2).
- Wijayanto, A. (2024). *Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani dalam Peningkatan Kesehatan dan Performa*. Akademia Pustaka.
- Zaeriyah, S. (2022). Peningkatan Motivasi Belajar Menggunakan Project Based Learning (PjBL) melalui Media Vlog Materi Senam Aerobik. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 7(1), 40–46. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v7i1.2>