Sindoro
CENDIKIA PENDIDIKAN
ISSN: 3025-6488

Vol. 18 No 8, Tahun 2026
Palagiarism Check 02/234/67/78

PENGARUH SENAM IRAMA TERHADAP PENGUASAAN GERAK DASAR SISWA KELAS V SDN SYEKH TUBAGUS ABDULLAH

Cecilia Rahmani[1], Budi Hendrawan[2], Mohammad Fahmi Nugraha[3]
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Email: rahmanicecilia5@gmail.com

abstrak

This study aims to determine the effect of rhythmic gymnastics on the mastery of basic movements of fifth-grade students at SDN Syekh Tubagus Abdullah. This research was motivated by the low mastery of students' basic movements, particularly in the aspects of coordination, flexibility, balance, and movement accuracy in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning. Rhythmic gymnastics learning is expected to improve students' basic movement abilities through a series of structured movements performed according to musical rhythms.

This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental method using a One Group Pretest-Posttest Design. The subjects of this study consisted of 37 fifth-grade students at SDN Syekh Tubagus Abdullah, selected using the total sampling technique. The research instruments were practical tests using observation sheets to assess the aspects of coordination, flexibility, balance, and movement accuracy, supported by interviews and documentation. Data analysis was conducted using the Shapiro-Wilk normality test and the Wilcoxon Signed Rank Test with the assistance of IBM SPSS Statistics.

The results showed that the average pretest score of 10.89 increased to 14.59 in the posttest, with an average difference of 3.70. The normality test results indicated that the pretest data were normally distributed with a significance value of 0.168 ($p > 0.05$), while the posttest data were not normally distributed with a significance value of 0.001 ($p < 0.05$). Therefore, the data analysis was continued using the Wilcoxon Signed Rank Test. The Wilcoxon test results showed a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating that H_0 was rejected and H_a was accepted. Therefore, it can be concluded that rhythmic gymnastics has a significant effect on the mastery of basic movements of fifth-grade students at SDN Syekh Tubagus Abdullah.

Keywords: *Rhythmic Gymnastics, Basic Movement Skills, Physical Education, Elementary School Students.*

Article History
Received: Juli 2026
Reviewed: Juli 2026
Published: Juli 2026

Plagirism Checker No 2635

Copyright : Author
Publish by : Sindoro



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, serta pembentukan karakter peserta didik di sekolah dasar. Melalui pembelajaran PJOK, siswa tidak hanya dituntut untuk memahami konsep olahraga, tetapi juga mampu menguasai berbagai keterampilan gerak dasar yang menjadi dasar dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Penguasaan gerak dasar pada siswa sekolah dasar meliputi kemampuan koordinasi, kelenturan, keseimbangan, dan ketepatan gerak yang perlu dikembangkan melalui kegiatan pembelajaran yang menarik dan sistematis.

Gerak dasar merupakan kemampuan awal yang harus dimiliki oleh setiap siswa karena menjadi dasar dalam melakukan berbagai aktivitas olahraga. Namun, dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK masih ditemukan beberapa permasalahan, salah satunya adalah rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan gerakan secara tepat dan terkoordinasi. Berdasarkan hasil observasi awal pada siswa kelas V SDN Syekh Tubagus Abdullah, ditemukan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam menguasai gerak dasar, terutama dalam melakukan gerakan yang membutuhkan koordinasi tubuh, keseimbangan, kelenturan, dan ketepatan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diperlukan suatu bentuk pembelajaran yang mampu memberikan pengalaman gerak secara aktif dan menyenangkan bagi siswa.

Salah satu aktivitas yang dapat digunakan untuk meningkatkan penguasaan gerak dasar siswa adalah senam irama. Senam irama merupakan aktivitas jasmani yang mengombinasikan rangkaian gerakan tubuh dengan irama musik secara teratur dan berkesinambungan. Melalui kegiatan senam irama, siswa dapat melatih koordinasi antara gerakan tubuh dan irama, meningkatkan fleksibilitas tubuh, melatih keseimbangan, serta mengembangkan ketepatan dalam melakukan suatu gerakan. Selain itu, pembelajaran senam irama juga dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa karena dilakukan melalui aktivitas yang menyenangkan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas senam dapat memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan kemampuan motorik siswa sekolah dasar. Latihan gerak yang dilakukan secara berulang dan terstruktur melalui senam mampu meningkatkan kemampuan koordinasi, keseimbangan, serta keterampilan motorik siswa. Oleh karena itu, penerapan senam irama dalam pembelajaran PJOK dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi rendahnya penguasaan gerak dasar siswa.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam irama terhadap penguasaan gerak dasar siswa kelas V SDN Syekh Tubagus Abdullah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai efektivitas penerapan senam irama dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa serta menjadi bahan pertimbangan bagi guru PJOK dalam memilih metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *preeksperimental One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian dilaksanakan di SDN Syekh Tubagus Abdullah pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Subjek penelitian terdiri atas 37 siswa kelas V yang dipilih menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Perlakuan yang diberikan berupa pembelajaran senam irama yang dilakukan secara terstruktur untuk meningkatkan penguasaan gerak dasar siswa yang meliputi aspek koordinasi, kelenturan, keseimbangan, dan ketepatan gerak.

Data penelitian dikumpulkan melalui tes praktik, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Instrumen penelitian berupa lembar observasi penilaian keterampilan gerak dasar yang digunakan untuk mengukur kemampuan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam irama. Penilaian dilakukan berdasarkan indikator penguasaan gerak dasar, yaitu koordinasi, kelenturan, keseimbangan, dan ketepatan gerak. Instrumen penelitian telah melalui uji

validitas dan reliabilitas untuk mengetahui kelayakan instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data.

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistics. Analisis data diawali dengan uji normalitas *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui distribusi data. Berdasarkan hasil uji normalitas, data tidak seluruhnya berdistribusi normal sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan taraf signifikansi 0,05. Uji tersebut digunakan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran senam irama terhadap penguasaan gerak dasar siswa kelas V SDN Syekh Tubagus Abdullah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan penguasaan gerak dasar siswa kelas V SDN Syekh Tubagus Abdullah setelah diberikan perlakuan berupa pembelajaran senam irama. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, nilai rata-rata siswa mengalami peningkatan dari 10,89 pada saat *pretest* menjadi 14,59 pada saat *posttest*, dengan peningkatan rata-rata sebesar 3,70 poin. Hal tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti pembelajaran senam irama, kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar mengalami peningkatan.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data penelitian terlebih dahulu diuji menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pretest* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,168 ($p > 0,05$), sedangkan data *posttest* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa data tidak seluruhnya berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil uji Wilcoxon memperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* penguasaan gerak dasar siswa. Selain itu, hasil analisis *ranks* menunjukkan bahwa sebanyak 37 siswa mengalami peningkatan nilai (Positive Ranks = 37), tidak terdapat siswa yang mengalami penurunan nilai (*Negative Ranks = 0*), dan tidak terdapat siswa yang memiliki nilai tetap (*Ties = 0*).

Peningkatan penguasaan gerak dasar siswa setelah mengikuti pembelajaran senam irama dapat terjadi karena aktivitas senam irama melibatkan berbagai komponen keterampilan gerak, seperti koordinasi, kelenturan, keseimbangan, dan ketepatan gerakan. Rangkaian gerakan yang dilakukan secara berulang dan mengikuti irama musik memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kontrol tubuh serta memperbaiki kemampuan melakukan gerakan secara teratur dan terarah.

Dalam pembelajaran PJOK, aktivitas fisik yang dilakukan secara langsung melalui praktik gerak memiliki peran penting dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa. Senam irama memberikan pengalaman belajar yang aktif sehingga siswa tidak hanya memahami gerakan secara konsep, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk mempraktikkan dan mengevaluasi kemampuan geraknya. Dengan demikian, penerapan senam irama dapat menjadi salah satu alternatif pembelajaran PJOK dalam meningkatkan penguasaan gerak dasar siswa sekolah dasar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh senam irama terhadap penguasaan gerak dasar siswa kelas V SDN Syekh Tubagus Abdullah, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam irama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan gerak dasar siswa. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata hasil penguasaan gerak dasar siswa antara *pretest* dan *posttest*, yaitu dari 10,89 sebelum diberikan perlakuan menjadi 14,59 setelah diberikan perlakuan berupa pembelajaran senam irama.

Hasil uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,001 < 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam irama terhadap penguasaan gerak dasar siswa kelas V SDN Syekh Tubagus Abdullah. Pembelajaran senam irama membantu siswa meningkatkan kemampuan koordinasi, kelenturan, keseimbangan, dan ketepatan gerak melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur, berulang, dan mengikuti irama musik.

DAFTAR PUSTAKA

Budi, D. R., & Suherman, A. (2020). Pengaruh aktivitas senam irama terhadap keterampilan motorik siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 16*(2), 120–129.

Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (8th ed.). McGraw-Hill Education.

Haryanto. (2022). Keefektifan senam irama yang menggunakan musik dalam meningkatkan keterampilan gerakan dasar pada siswa SD. *Jurnal Pendidikan Olahraga, 11*(1), 55–63.

Hidayat, Y. (2021). Pembelajaran senam irama dalam meningkatkan koordinasi gerak siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga, 10*(1), 45–53.

Mahendra, A. (2017). *Teori belajar gerak*. Universitas Pendidikan Indonesia Press.

Maksum, A. (2021). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Unesa University Press.

Nurhasan. (2019). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Universitas Terbuka.

Pratiwi, N., & Setiawan, I. (2022). Efektivitas senam irama terhadap peningkatan keseimbangan dan kelenturan siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, 21*(1), 67–75.

Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Widiastuti. (2021). *Tes dan pengukuran olahraga*. Rajawali Pers.