



## Pengaruh Senam Berirama Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV SDN 025 Palembang

Muhammad Rizki Alfando<sup>1\*</sup>, Ilham Arvan Junaidi<sup>1</sup>, Rury Rizhardi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Palembang, Indonesia

\*Corresponding Author's e-mail: [Rizki83Alfando@gmail.com](mailto:Rizki83Alfando@gmail.com)

### Article History:

Received: June 10, 2026

Revised: June 23, 2026

Accepted: June 30, 2026

### Keywords:

Motor Skills, Rhythmic  
Gymnastics

**Abstract:** *The problem in this study is the low motoric abilities of students of SDN 025 Palembang. This study aims to determine whether there is an Effect of Rhythmic Gymnastics on the Motoric Abilities of Fourth Grade Students of SDN 025 Palembang. This study uses quantitative Pre-Experimental research with a One Group Pretest-Posttest design. The population in this study were all fourth grade students of SDN 025 Palembang and the sample in the study was the fourth grade class. B. Data collection techniques in this study were tests used to measure students' motoric abilities. Hypothesis testing used a paired sample t-test. Based on the results of the hypothesis test calculation, a significance value (Sig. 2-tailed) of  $0.000 < 0.05$  was obtained. This indicates that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. So it can be concluded that there is an effect of rhythmic gymnastics on the motoric abilities of fourth grade students of SDN 025 Palembang.*

Copyright © 2026, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



*How to cite:* Alfando, M. R., Junaidi, I. A., & Rizhardi, R. (2026). Pengaruh Senam Berirama Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV SDN 025 Palembang. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 5(6), 3083–3094. <https://doi.org/10.55681/sentri.v5i6.6755>

## PENDAHULUAN

Pendidikan bukan sekadar transfer informasi akademik, melainkan sebuah proses pembentukan manusia seutuhnya yang menyentuh aspek lahiriah maupun batiniah. Melalui sistem yang terencana, pendidikan seharusnya mampu mencetak individu yang memiliki keseimbangan antara kecerdasan intelektual dan kematangan spiritual. Hal ini sejalan dengan pandangan (Rahman, dkk., 2022, p. 1) yang menegaskan bahwa pendidikan adalah upaya sadar untuk membangun potensi diri sehingga peserta didik memiliki kekuatan spiritual, akhlak mulia, serta kemampuan pengendalian diri yang bermanfaat bagi kehidupan bermasyarakat.

Oleh karena itu, pencapaian tujuan pendidikan tidak hanya berfokus pada pengembangan aspek kognitif dan afektif, tetapi juga menekankan pengembangan aspek psikomotorik peserta didik. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengembangkan aspek tersebut yaitu melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang dilaksanakan secara sistematis dan terencana di sekolah.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik sebagai sarana untuk mencapai perubahan holistik pada individu, mencakup aspek fisik, mental, hingga emosional. Sejalan dengan hal tersebut, Azizah dan Efendi, (2025, p. 2) menegaskan bahwa pendidikan jasmani adalah pilar krusial dalam sistem pendidikan yang memberikan

kesempatan bagi siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik yang sistematis.

Aktivitas fisik yang terstruktur terbukti mampu mengoptimalkan perkembangan kemampuan motorik, yang berperan penting dalam pertumbuhan fisik serta kesiapan akademik siswa sekolah dasar. Melalui rancangan gerak yang sistematis dan berkelanjutan, pendidikan jasmani yang berkualitas memungkinkan siswa untuk berkembang secara menyeluruh, baik dalam ranah fisik, mental, sosial, maupun emosional.

Seaton dalam Sormin, dkk., (2024, p. 3559) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan, aspek sosial, serta nilai keindahan. Kebugaran jasmani mencakup beberapa komponen, yaitu kebugaran fisik, kebugaran organik, dan kebugaran motorik. Kebugaran fisik berkaitan dengan kondisi tubuh, seperti ukuran dan perbandingan tubuh, hubungan antar tulang, komposisi lemak dan otot, serta tinggi dan berat badan. Sementara itu, kebugaran organik berhubungan dengan efisiensi fungsi organ-organ tubuh, antara lain jantung, paru-paru, hati, ginjal, dan organ lainnya. Adapun kebugaran motorik berkaitan dengan kemampuan gerak yang meliputi kelincahan, kekuatan, keseimbangan, dan kelentukan seseorang. Azizah dan Efendi, (2025, p. 2) juga mengemukakan bahwa pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan, kebugaran jasmani, dan keterampilan motorik peserta didik, sekaligus menanamkan nilai-nilai positif seperti kerja sama, sportivitas (*fair play*), dan kedisiplinan. Dalam pelaksanaannya, pendidikan jasmani mencakup dua komponen utama, yaitu pembelajaran teori dan pembelajaran praktik. Pembelajaran teori meliputi pemahaman mengenai anatomi tubuh, fisiologi, serta konsep dan teori olahraga, sedangkan pembelajaran praktik menekankan pada aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan secara langsung oleh siswa. Oleh karena itu, pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam sistem pendidikan karena berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan peserta didik serta mendorong terbentuknya pola hidup sehat.

Menurut Agung, (2024, p. 2738) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kemampuan motorik peserta didik kurang berkembang. Faktor tersebut meliputi, faktor internal dari dalam diri siswa, seperti sifat pemalu, pendiam, serta kurangnya motivasi atau kecenderungan malas bergerak. Faktor guru, yaitu penyajian kegiatan pembelajaran yang minim aktivitas gerak dan bersifat monoton. Faktor orang tua dan lingkungan keluarga yang kurang menyukai aktivitas olahraga sehingga tidak mendukung pengulangan kegiatan motorik yang telah diajarkan di sekolah. Serta, keterbatasan alokasi waktu pembelajaran akibat adanya lima aspek pengembangan dasar, yaitu Nilai Agama dan Moral, Sosial Emosional, Bahasa, Kognitif, dan Seni. Sudjiono dalam Hura, dkk., (2024, p. 216) juga mengemukakan bahwa sistem saraf memiliki peranan utama dalam menentukan efektivitas penggunaan gerak pada anak. Selain faktor tersebut, lingkungan juga berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan motorik. Dorongan untuk melakukan gerakan dapat muncul akibat adanya rangsangan dari lingkungan sekitar, misalnya ketika anak melihat benda atau mainan yang menarik, sehingga mendorongnya untuk bergerak mendekati objek tersebut. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu bentuk kegiatan pembelajaran yang mampu membantu meningkatkan kemampuan motorik siswa.

Salah satu kegiatan pembelajaran yang dinilai efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik adalah melalui aktivitas senam irama. Senam berirama melibatkan

rangkaian gerakan tubuh yang dilakukan secara terstruktur dan selaras dengan irama musik, sehingga menuntut keterpaduan antara gerakan tangan, kaki, dan anggota tubuh lainnya. Melalui aktivitas ini, siswa dilatih untuk mengoordinasikan gerakan tubuh secara terpadu, berulang, dan terarah, sehingga dapat meningkatkan kemampuan koordinasi motorik secara bertahap.

Pembelajaran senam memberikan stimulasi melalui gerakan yang sistematis dan berulang sehingga meningkatkan kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, serta fleksibilitas tubuh anak (Yunita et al., 2024, p. 471). Senam irama atau senam ritmik adalah bentuk kegiatan fisik yang mampu mendukung secara optimal perkembangan anak (Martiana, 2024, p. 2). Hasani et al., (2024, p. 33) juga mengemukakan bahwa Senam irama, yang juga dikenal sebagai senam ritmik merupakan cabang olahraga yang mengombinasikan gerakan tubuh selaras dengan irama musik.

Kemampuan motorik merupakan kemampuan individu dalam mengoordinasikan gerakan tubuh dengan memanfaatkan kelompok otot besar untuk melakukan berbagai aktivitas, seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, dan menendang. Kegiatan senam berperan penting dalam mengembangkan kemampuan motorik karena melibatkan rangkaian gerak yang terstruktur, terkoordinasi, dan berulang, sehingga dapat meningkatkan kekuatan, keseimbangan, kelincahan, serta koordinasi tubuh anak. Selain itu, aktivitas senam juga mendukung perkembangan fungsi saraf dan otak yang berkaitan dengan pengendalian gerak, sehingga secara tidak langsung berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi dan kesiapan belajar anak (Azizah dan Efendi, 2025, p. 3).

Kemampuan motorik diartikan sebagai kapasitas seseorang yang berhubungan dengan pelaksanaan suatu keterampilan gerak yang cenderung menetap setelah masa kanak-kanak (Putra, 2023, p. 546). Selanjutnya, kemampuan motorik tersebut berfungsi sebagai dasar bagi perkembangan berbagai keterampilan. Dengan demikian, kemampuan motorik pada siswa sekolah dasar merupakan aspek yang sangat penting dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah, karena menjadi fondasi dalam mengembangkan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Perkembangan motorik yang optimal merupakan fondasi penting bagi perkembangan anak usia sekolah dasar. Kemampuan motorik yang baik memungkinkan anak untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan fisik, belajar keterampilan baru, dan mengembangkan rasa percaya diri (Suriani, 2024, p. 58). Senam berirama, sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik yang terstruktur, telah terbukti efektif dalam meningkatkan berbagai aspek kemampuan motorik, termasuk koordinasi, keseimbangan, dan kelenturan (Susilawati dan Hidayat, 2023, p. 160). Gerakan-gerakan ritmis yang dilakukan dalam senam berirama melatih sistem saraf dan otot untuk bekerja sama secara efisien, sehingga meningkatkan kontrol tubuh dan kemampuan gerak (Wahyuni dan Rahmawati, 2024, p. 112).

Berdasarkan hasil observasi pada siswa kelas IV SDN 025 Palembang, ditemukan bahwa kemampuan motorik siswa belum berkembang secara optimal. Hal ini dapat dilihat dari siswa yang belum mampu mengikuti garis lurus dengan stabil, kesulitan menangkap dan melempar bola sesuai target, serta belum mampu melakukan lompatan secara optimal.

Kondisi tersebut terlihat nyata saat pelaksanaan permainan tradisional salah satunya permainan tapak gunung, di mana sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuh. Selain itu, proses pembelajaran belum berjalan kondusif karena siswa cenderung lebih banyak bermain secara tidak terstruktur dibandingkan

mengikuti instruksi gerak yang diberikan. Fenomena ini mendasari dugaan bahwa tanpa arahan dan latihan gerak yang sistematis, potensi motorik kasar siswa tidak akan terstimulasi dengan baik.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Shadikin, dkk., (2024) di TK Miftahul Ulum menunjukkan bahwa senam irama memainkan peran penting dalam meningkatkan perkembangan motorik dan kebugaran fisik siswa sekolah dasar. Dengan melakukan latihan secara teratur, siswa dapat meningkatkan koordinasi tubuh, kelincahan, dan daya tahan fisik. Selain itu, melakukan senam membuat siswa lebih aktif dan bersemangat untuk berpartisipasi dalam pembelajaran. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Yunita, dkk., (2024) di SD Desa Wowoli menunjukkan bahwa pembelajaran senam yang terstruktur dan teratur efektif dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar dan kebugaran fisik siswa. Senam juga membantu membangun motivasi belajar siswa dan membiasakan mereka untuk menjalani gaya hidup sehat sejak usia dini. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sembiring, dkk., (2025) di SDN 013 Bongan juga menyatakan bahwa senam irama dapat meningkatkan kebugaran fisik siswa, seperti fleksibilitas, koordinasi, dan daya tahan fisik. Aktivitas ini menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, meningkatkan partisipasi siswa, dan membantu membangun kepercayaan diri dan keterampilan kerja tim.

Berdasarkan ketiga penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa senam irama memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran dan kemampuan motorik siswa sekolah dasar. Kegiatan senam yang dilakukan secara rutin dan terstruktur dapat meningkatkan koordinasi gerak, kelincahan, serta daya tahan fisik siswa. Selain itu, senam irama juga membuat pembelajaran lebih menyenangkan, meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa, serta membantu menumbuhkan rasa percaya diri dan kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah mengungkapkan bahwa kegiatan senam irama maupun senam kebugaran jasmani memberikan dampak positif terhadap kemampuan motorik siswa sekolah dasar, namun terdapat beberapa batasan yang perlu digaris bawahi. Sebagian penelitian belum menjelaskan secara rinci model atau jenis senam yang paling efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa. Selain itu, frekuensi dan durasi pelaksanaan senam pada penelitian terdahulu masih terbatas sehingga peningkatan motorik belum mencapai hasil yang maksimal. Penelitian sebelumnya juga cenderung berfokus pada jenjang kelas tertentu, sehingga efektivitas senam belum dapat digeneralisasikan untuk kelompok siswa dengan karakteristik pembelajaran yang berbeda. Dengan demikian, masih diperlukan penelitian lanjutan yang mengeksplorasi pelaksanaan senam secara lebih sistematis, terstruktur, serta sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa agar hasil peningkatan motorik dapat lebih optimal.

Oleh karena itu, saya memilih judul **“Pengaruh Senam Berirama Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV SDN 025 Palembang”** karena senam berirama memiliki potensi untuk membantu meningkatkan kemampuan motorik melalui gerakan yang terstruktur dan mengikuti irama. Penelitian ini diharapkan dapat mengatasi keterbatasan penelitian sebelumnya dengan menerapkan senam secara lebih teratur dan sesuai dengan karakteristik siswa kelas IV.

## LANDASAN TEORI

### 2.1 Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran merupakan berbagai cara atau teknik dalam menyampaikan materi pelajaran yang digunakan oleh guru ketika menyajikan bahan ajar, baik kepada siswa secara perorangan maupun dalam bentuk kelompok (Mubarok, dkk., 2024, p. 272). Menurut Wulandari, (2022, p. 73) metode pembelajaran merupakan cara yang digunakan guru dalam menerapkan rencana pembelajaran yang telah dirancang ke dalam bentuk aktivitas pembelajaran yang nyata dan praktis guna mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Hidayat, dkk., dalam Iswara dan Bayhaqi, (2024, p. 5987) juga mengemukakan bahwa, metode pembelajaran aktif dan kreatif merupakan pendekatan pembelajaran di mana pendidik menentukan satu atau beberapa metode yang sesuai dengan topik utama materi pembelajaran serta melibatkan seluruh siswa secara aktif dalam proses pembelajaran.

### 2.2 Hakikat Senam

Senam adalah aktivitas latihan tubuh yang dilakukan secara terstruktur dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisik individu (Siregar, dkk., 2024, p. 147). Sementara itu menurut (Atqiya dan Pratama, 2024, p. 13), senam adalah salah satu cabang olahraga yang melibatkan serangkaian gerakan yang memerlukan kekuatan, kecepatan, dan keselarasan fisik yang teratur. Berdasarkan kedua pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa senam merupakan suatu aktivitas atau cabang olahraga yang dilakukan melalui rangkaian gerakan terstruktur dan terkoordinasi, yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik serta melatih kekuatan, kecepatan, dan keselarasan tubuh.

### 2.3 Hakikat Kemampuan Motorik

Motorik mencakup seluruh aktivitas gerak tubuh, baik gerakan internal yang tidak tampak maupun gerakan eksternal yang dapat diamati. Gerakan internal meliputi proses penerimaan rangsangan oleh indera, pengiriman rangsangan melalui saraf sensorik ke otak, pengolahan serta pengambilan keputusan di otak, hingga penyampaian perintah melalui saraf motorik ke otot. Sementara itu, gerakan eksternal merupakan gerakan yang terlihat secara langsung (*movement*). *Motor ability* merujuk pada kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerakan, sedangkan motorik merupakan tahap awal terjadinya gerakan tersebut (Reswari, 2022, p. 16). Kemampuan motorik diartikan sebagai kapasitas seseorang yang berhubungan dengan pelaksanaan suatu keterampilan gerak yang cenderung menetap setelah masa kanak-kanak (Putra, 2023, p. 546). Selanjutnya, kemampuan motorik tersebut berfungsi sebagai dasar bagi perkembangan berbagai keterampilan. Dengan demikian, kemampuan motorik pada siswa sekolah dasar merupakan aspek yang sangat penting dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah, karena menjadi fondasi dalam mengembangkan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif *Pre-Experimental* dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Populasi merupakan cakupan generalisasi yang meliputi objek atau subjek dengan kualitas serta karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk diteliti lebih lanjut, sehingga dapat diperoleh dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2022, p. 80). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas IV SDN 025 Palembang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*. Teknik ini dipilih karena populasi penelitian tersusun dalam kelompok-

kelompok kelas. Melalui teknik *cluster random sampling*, peneliti menentukan sampel dengan cara mengundi kelas-kelas yang tersedia, sehingga setiap kelas memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel penelitian tanpa memisahkan siswa dari kelompok kelas asalnya di sekolah.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, tes digunakan untuk mengukur kemampuan motorik siswa sekolah dasar, yang meliputi koordinasi mata dan tangan, kelincahan gerak, kekuatan otot lengan, koordinasi dan daya ledak otot tungkai, kelentukan tubuh, serta koordinasi dan kekuatan otot tubuh. Instrumen tes yang digunakan terdiri dari tes melempar pada sasaran, lari bolak-balik, *push up*, lompat jauh tanpa awalan, tes kelentukan togo dan pinggang, serta tes telungkup dan bangun. Keenam tes tersebut dipilih karena sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa SD dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah. Pada teknik analisis data ini, data dianalisis dengan melakukan uji prasyarat terlebih dahulu sebelum pengujian hipotesis dilakukan. Uji prasyarat yang dimaksud meliputi uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak, serta uji homogenitas untuk menguji kesamaan atau keseragaman varians antar kelompok data yang diteliti.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain (*one group pretest-posttest design*) yang hanya melibatkan satu kelas, yaitu kelas IV. B sebagai sampel penelitian. Penelitian ini dilaksanakan dalam **3 kali pertemuan**, yang terdiri atas kegiatan *pretest*, pemberian perlakuan (*treatment*), dan *posttest*.

Berdasarkan data hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh, terlihat adanya perbedaan kemampuan motorik siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa senam berirama. Untuk mengetahui gambaran kemampuan motorik siswa secara lebih rinci, maka dilakukan analisis deskriptif yang meliputi nilai *mean*, *median*, dan standar deviasi dari hasil *pretest* dan *posttest*. Berikut tabel hasil analisis deskriptif kemampuan motorik siswa kelas IV SD Negeri 025 Palembang.

**Tabel 1.** Hasil Uji Analisis Deskriptif

Descriptives		Statistic	Std. Error
HASIL KEMAMPUAN MOTORIK SISWA	PRETEST	Mean	50.0323
		95% Confidence Interval for Mean	47.9999
		Lower Bound	
		Upper Bound	52.0646
		5% Trimmed Mean	50.0000
		Median	50.0000
		Variance	30.699
		Std. Deviation	5.54066
		Minimum	38.00
		Maximum	63.00
		Range	25.00
	Interquartile Range	8.00	

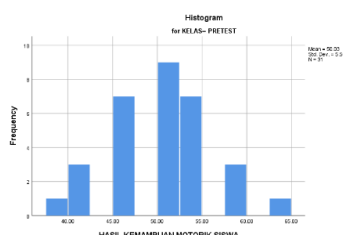
	Skewness	.080	.421
	Kurtosis	.019	.821
POSTTES	Mean	79.5484	1.05120
T	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	77.4015
		Upper Bound	81.6952
	5% Trimmed Mean	79.5538	
	Median	79.0000	
	Variance	34.256	
	Std. Deviation	5.85286	
	Minimum	67.00	
	Maximum	92.00	
	Range	25.00	
	Interquartile Range	8.00	
	Skewness	.039	.421
	Kurtosis	-.243	.821

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data *pretest* dan *posttest*, diperoleh gambaran kemampuan motorik siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa senam berirama. Pada tahap *pretest*, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 50,03 dengan nilai median sebesar 50,00. Nilai minimum yang diperoleh siswa adalah 38 dan nilai maksimum sebesar 63, dengan standar deviasi sebesar 5,54. Data tersebut menunjukkan bahwa kemampuan motorik awal siswa masih berada pada kategori yang relatif sedang.

Setelah diberikan perlakuan berupa senam berirama, hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik siswa. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata (*mean*) yang meningkat menjadi 79,54 dengan nilai median sebesar 79,00. Nilai minimum yang diperoleh siswa sebesar 67 dan nilai maksimum sebesar 92, dengan standar deviasi sebesar 5,85. Peningkatan nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa setelah mengikuti senam berirama menjadi lebih baik dibandingkan sebelum diberikan perlakuan.

Berdasarkan perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*, dapat diketahui bahwa kemampuan motorik siswa mengalami peningkatan setelah diterapkannya senam berirama dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam berirama memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan motorik siswa kelas IV SD Negeri 025 Palembang. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai perbedaan kemampuan motorik siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, data tersebut disajikan dalam bentuk grafik berikut:

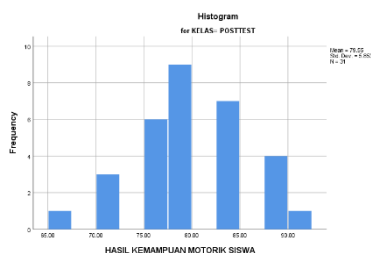
### 1) Grafik Hasil *Pretest* Kemampuan Motorik Siswa



**Gambar 1.** Grafik Hasil *Pretest* Kemampuan Motorik Siswa

Berdasarkan grafik histogram hasil *pretest*, terlihat bahwa kemampuan motorik siswa sebelum diberikan perlakuan berupa senam berirama memiliki sebaran nilai yang cukup bervariasi. Frekuensi tertinggi berada pada rentang nilai 50,00–52,50, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan motorik pada kategori sedang. Nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh adalah sebesar 50,03 dengan standar deviasi sebesar 5,541 dari total 31 siswa ( $N = 31$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan awal siswa cukup beragam namun tetap berpusat di area nilai rata-rata.

**2) Grafik Hasil *Posttest* Kemampuan Motorik Siswa**



**Gambar 2. Grafik Hasil *Posttest* Kemampuan Motorik Siswa**

Berdasarkan grafik histogram hasil *posttest*, terlihat bahwa kemampuan motorik siswa setelah diberikan perlakuan berupa senam berirama mengalami peningkatan. Frekuensi tertinggi berada pada rentang nilai 77,50–80,00, sehingga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memperoleh hasil yang baik setelah mengikuti kegiatan senam berirama. Nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh sebesar 79,55 dengan standar deviasi sebesar 5,85 ( $N = 31$ ) menunjukkan bahwa hasil kemampuan motorik siswa setelah perlakuan berada pada kategori tinggi dengan sebaran data yang cukup bervariasi.

Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan, kemampuan motorik, siswa mengalami peningkatan dibandingkan sebelum perlakuan. Dengan demikian, hasil *posttest* menunjukkan bahwa senam berirama memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan motorik siswa kelas IV SD Negeri 025 Palembang.

**Uji Normalitas**

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Tests of Normality**

KELAS		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HASIL KEMAMPUAN MOTORIK SISWA	PRETEST	.147	31	.084	.959	31	.280
	POSTTEST	.150	31	.073	.958	31	.253

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas menggunakan SPSS 26 melalui *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) untuk data *pretest* adalah sebesar 0,280 > 0,05 dan untuk data *posttest* sebesar 0,253 > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

## Uji Homogenitas

**Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas  
Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL KEMAMPUAN MOTORIK SISWA	Based on Mean	.168	1	60	.684
	Based on Median	.076	1	60	.784
	Based on Median and with adjusted df	.076	1	59.798	.784
	Based on trimmed mean	.177	1	60	.676

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas dengan bantuan SPSS 26, diperoleh nilai signifikansi yaitu 0,684 dengan  $\alpha = 0,05$ . Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikan yang digunakan yaitu  $0,684 > 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variansi data antar kelompok adalah homogen.

## Uji Hipotesis

**Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis**

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan *Paired Samples Test* menggunakan SPSS

### Paired Samples Test

		Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST POSTTEST 2	-63.2903	15.44571	59.36785	67.21280	32.2651		.000

26, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan senam berirama terhadap kemampuan motorik siswa kelas IV SDN 025 Palembang.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam berirama terhadap kemampuan motorik siswa kelas IV SD Negeri 025 Palembang. Kemampuan motorik dalam penelitian ini dimaknai sebagai kemampuan gerak dasar siswa yang meliputi koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kelenturan yang diperoleh melalui aktivitas fisik. Kemampuan motorik merupakan aspek penting dalam perkembangan fisik anak karena berhubungan langsung dengan keterampilan gerak dan aktivitas sehari-hari siswa. Menurut Sari, dkk., (2023, p. 145), kemampuan motorik merupakan indikator penting dalam menilai perkembangan fisik dan keterampilan gerak anak usia sekolah dasar.

Senam berirama yang digunakan dalam penelitian ini merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan dengan mengikuti irama musik serta gerakan yang terstruktur. Senam berirama dirancang untuk melatih koordinasi gerak tubuh, keseimbangan, serta kelincahan siswa melalui aktivitas yang menyenangkan dan sistematis. Dalam pelaksanaannya, siswa mengikuti gerakan secara bersama-sama

sehingga tercipta suasana belajar yang aktif dan partisipatif. Rahmawati, dkk., (2024, p. 210) juga mengemukakan bahwa aktivitas senam berirama dapat meningkatkan keterlibatan siswa serta melatih koordinasi gerak secara efektif.

Berdasarkan hasil observasi selama proses pembelajaran, terlihat bahwa siswa menunjukkan peningkatan keaktifan dan antusiasme setelah diberikan perlakuan berupa senam berirama. Siswa tampak lebih bersemangat dalam mengikuti kegiatan, mampu mengikuti gerakan dengan lebih baik, serta menunjukkan perkembangan dalam koordinasi dan keseimbangan tubuh. Perubahan tersebut terjadi karena senam berirama melibatkan gerakan tubuh secara aktif dan berulang yang dipadukan dengan irama musik sehingga siswa lebih mudah mengikuti setiap gerakan. Selain itu, suasana pembelajaran yang menyenangkan membuat siswa lebih termotivasi untuk bergerak dan berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Putri, (2022, p. 87) juga mengemukakan bahwa aktivitas fisik seperti senam dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan motorik siswa setelah diberikan perlakuan senam berirama. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan hasil pretest dan posttest yang menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata kemampuan motorik siswa. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa senam berirama memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan motorik siswa karena siswa memperoleh latihan gerak secara terarah, berulang, dan konsisten selama proses pembelajaran berlangsung. Aktivitas gerak yang dilakukan secara terus-menerus membantu siswa meningkatkan koordinasi tubuh, keseimbangan, dan kelincahan gerak. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, dkk., (2024) yang menyatakan bahwa senam berirama efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa sekolah dasar. Selain itu, Hidayat, dkk., (2025) juga mengemukakan bahwa latihan gerak berirama mampu meningkatkan koordinasi dan keseimbangan secara signifikan pada anak usia sekolah. Dengan demikian, hasil penelitian ini relevan dengan penelitian sebelumnya yang sama-sama menunjukkan bahwa aktivitas gerak berirama memberikan dampak positif terhadap perkembangan motorik siswa sekolah dasar.

Meskipun demikian, dalam pelaksanaan penelitian terdapat beberapa hambatan yang dihadapi peneliti. Beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam mengikuti gerakan secara tepat karena kemampuan motorik awal siswa yang berbeda-beda. Selain itu, terdapat siswa yang kurang percaya diri dan belum mampu menyesuaikan gerakan dengan irama musik secara maksimal. Hambatan lainnya yaitu keterbatasan waktu pembelajaran sehingga latihan gerakan belum dapat dilakukan secara lebih intensif. Namun demikian, hambatan tersebut dapat diatasi dengan memberikan contoh gerakan secara berulang, arahan yang lebih jelas, serta motivasi kepada siswa agar lebih aktif dalam mengikuti kegiatan senam berirama.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal karena nilai yang diperoleh untuk data *pretest* adalah sebesar  $0,462 > 0,05$  dan untuk data *posttest* sebesar  $0,277 > 0,05$ . Selanjutnya, hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa diperoleh nilai signifikansi yaitu  $0,056$  dengan  $\alpha = 0,05$ . Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikan yang digunakan yaitu  $0,056 > 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa varians data antar kelompok adalah homogen.

Dengan terpenuhinya syarat tersebut, maka data penelitian layak untuk dianalisis menggunakan uji statistik parametrik yaitu uji *Paired Samples t-test*. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  yang menunjukkan

bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan senam berirama terhadap kemampuan motorik siswa.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam berirama mampu meningkatkan kemampuan motorik siswa serta menciptakan suasana pembelajaran yang lebih aktif, menyenangkan, dan bermakna. Oleh karena itu, senam berirama dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif kegiatan pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa sekolah dasar. Lestari, dkk., (2022, p. 67) juga mengemukakan bahwa aktivitas gerak berirama sangat efektif dalam mendukung perkembangan motorik anak secara optimal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa senam berirama berpengaruh signifikan terhadap kemampuan motorik siswa kelas IV SD Negeri 025 Palembang. Hal ini dibuktikan dari hasil uji hipotesis menggunakan uji *Paired Samples t-test* yang menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam berirama merupakan salah satu aktivitas pembelajaran yang efektif dan dapat digunakan sebagai alternatif dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa, khususnya dalam aspek koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kelenturan pada siswa sekolah dasar.

## DAFTAR REFERENSI

1. Agung, C. H. (2024). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar melalui Kegiatan Senam Irama ( SMA Muhammadiyah Wonosobo Tahun Ajaran. *Jurnal UMJ*, 2737–2742.
2. Azizah dan Efendi. (2025). Pengaruh Senam Irama Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Dan Kognitif Siswa SD N 1 MINDAHAN. *Journal Penjaskesrek*, 12(1), 1–14.
3. Hasani, I., Wahyudi, E., dan Bayu, A. T. (2024). Analisis Penerapan Senam Irama di SDIT Raflesia untuk Kebugaran dan Kreativitas Siswa. *Journal Sportology*, 1(2), 33–40.
4. Hura, D., Gea, Y. J., Dan Gea, S. S. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik Kasar Anak 3-5 Tahun di Desa Lasara Sawo Kecamatan Sawo Kabupaten Nias. *Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(1), 213–222.
5. Martiana, D. Y. (2024). The Influence of Rhythmic Gymnastics Activities on Gross Motor Development. *Journal of Art and Creativity in Early Childhood Education*, 1(1), 1–6.
6. Putra, Y. A., Saputra, M., Rozi, M. F., dan Pratama, N. Z. (2023). Pengaruh Metode Induktif Dan Metode Deduktif Terhadap Kemampuan Motorik Siswa. *Jurnal Terakreditasi SINTA 5*, 6(1), 545–558.
7. Rahman, A. B. P., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., Dan Yumriani. (2022). Pengertian pendidikan, ilmu pendidikan dan unsur-unsur pendidikan. *Journal Unismuh*, 2(1), 1–8.
8. Sembiring, H. M. S. B., Ndruru, C. T., Sitinjak, P., Jhosephine, J., dan Ginting, E. E. (2025). Peningkatan Kebugaran Tubuh Siswa Melalui Senam Irama Sekolah Dasar. *Journal Puan Indonesia*, 7(1), 143–150.

9. Shadikin, M. F., Sugianto, D., dan Ayu, W. (2024). Analisis Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Kegiatan Senam Irama. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 1(4), 97–104.
10. Sormin, E. G., Nabila, F., Reni, M. N., Simatupang, T. A. R. (2024). Pengaruh Pendidikan Olahraga SD Bagi Perkembangan Mental dan Fisik. *JURNAL INTELEK INSAN CENDIKIA*, 1(8), 3558–3564.
11. Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
12. Suriani. (2024). Pengaruh senam ritmik terhadap perkembangan motorik kasar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 55–62.
13. Suriani, I. (2025). Senam Ritmik dan Pengembangan Keterampilan Motorik Kasar pada Siswa Sekolah Dasar Kelas Dua. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(6), 2391–2400. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i5.7044>
14. Susilawati dan Hidayat. (2023). Senam berirama sebagai upaya peningkatan koordinasi dan keseimbangan motorik siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2), 155–163.
15. Wahyuni dan Rahmawati. (2024). Pembelajaran senam berirama berbasis musik terhadap kemampuan koordinasi motorik siswa SD. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 12(1), 108–116.
16. Yunita, A., Pangulu, N. J., Yulinda, A. Z., dan Syam, S. (2024). Peningkatan Keterampilan Motorik Melalui Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar di Desa Wowoli. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 1–6. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i2.488>