

PENGEMBANGAN MODEL SENAM IRAMA EDUKATIF BERBASIS GERAK DASAR BAGI PENINGKATAN KETERAMPILAN MOTORIK KASAR SISWA SEKOLAH DASAR

Masyitah¹, Alyadi. S², Wahyuningtyas Puspitorini³, Carolus Wasa⁴

¹ Universitas Islam Kebangsaan Indonesia, Bireuen-Aceh, Indonesia ; masyitah.petanque@gmail.com

² Universitas Islam Kebangsaan Indonesia, Bireuen-Aceh, Indonesia ;
cendekiagagayunanindonesia@gmail.com

³ Universitas Negeri Jakarta, Indonesia ; tyashs22@yahoo.co.id

⁴ Universitas Musamus Merauke, Indonesia ; carolus@unmus.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received 2026-07-15

Revised 2026-07-29

Accepted 2026-08-26

ABSTRAK

Keterampilan motorik kasar merupakan salah satu kompetensi dasar yang harus dikembangkan sejak usia sekolah dasar karena berperan penting dalam mendukung perkembangan fisik, aktivitas gerak, dan partisipasi peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Namun, pembelajaran senam irama di sekolah dasar masih cenderung berorientasi pada demonstrasi guru dan belum mengintegrasikan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif secara sistematis. Penelitian ini bertujuan mengembangkan model senam irama edukatif berbasis gerak dasar untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar. Penelitian menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation). Produk divalidasi oleh ahli materi, ahli media, dan praktisi PJOK, kemudian diujicobakan kepada 20 siswa sekolah dasar. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, lembar validasi, angket, dan tes keterampilan motorik kasar, sedangkan analisis data menggunakan statistik deskriptif dan paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model memperoleh tingkat validitas sebesar 91% (sangat valid), kepraktisan sebesar 91% (sangat praktis), serta efektif meningkatkan keterampilan motorik kasar dengan peningkatan skor rata-rata dari 70,15 pada pretest menjadi 86,90 pada posttest ($p < 0,05$). Model yang dikembangkan juga mampu meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, motivasi, dan partisipasi peserta didik selama pembelajaran. Dengan demikian, model senam irama edukatif berbasis gerak dasar layak digunakan sebagai alternatif inovasi pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: Model Pembelajaran, Senam Irama Edukatif, Gerak Dasar, Keterampilan Motorik Kasar, Sekolah Dasar

ABSTRACT

Gross motor skills are one of the basic competencies that must be developed from elementary school age because they play an important role in supporting physical development, movement activities, and student participation in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning. However, rhythmic gymnastics learning in elementary schools still tends to be oriented towards teacher

demonstrations and has not systematically integrated locomotor, non-locomotor, and manipulative movements. This study aims to develop an educational rhythmic gymnastics model based on basic movements to improve gross motor skills in elementary school students. The study used the Research and Development (R&D) method with the ADDIE model (Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation). The product was validated by material experts, media experts, and PJOK practitioners, then tested on 20 elementary school students. Data collection was carried out through observation, validation sheets, questionnaires, and gross motor skills tests, while data analysis used descriptive statistics and paired sample t-test. The results of the study showed that the model achieved a validity level of 91% (very valid), practicality of 91% (very practical), and was effective in improving gross motor skills with an average score increasing from 70.15 in the pretest to 86.90 in the posttest ($p < 0.05$). The developed model was also able to improve coordination, balance, agility, motivation, and student participation during learning. Thus, the educational rhythmic gymnastics model based on basic movements is suitable for use as an alternative innovation in PJOK learning to improve gross motor skills of elementary school students.

Keyword: Learning Model, Educational Rhythmic Gymnastics, Basic Movement, Gross Motor Skills, Elementary School

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author:

Masyitah

Universitas Islam Kebangsaan Indonesia, Bireuen-Aceh ; masyitah.petanque@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan dalam mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial melalui aktivitas gerak yang terencana dan sistematis. Pada jenjang sekolah dasar, pembelajaran PJOK memiliki posisi strategis karena periode ini merupakan fase penting dalam perkembangan kemampuan gerak yang menjadi fondasi bagi aktivitas fisik, kesehatan, dan penguasaan keterampilan olahraga pada tahap perkembangan berikutnya (Bolger et al., 2021). Salah satu kompetensi yang harus dikembangkan sejak dini adalah keterampilan motorik kasar (*gross motor skills*), yaitu kemampuan melakukan gerakan menggunakan otot-otot besar, seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, menangkap, menjaga keseimbangan, dan mengoordinasikan gerakan tubuh secara efektif. Penguasaan keterampilan tersebut tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga berkaitan erat dengan kepercayaan diri, partisipasi dalam aktivitas fisik, serta kualitas hidup anak di masa mendatang (Bangun, Harahap, & Sihombing, 2023).

Perkembangan keterampilan motorik kasar tidak dapat dipisahkan dari penguasaan *fundamental movement skills* (FMS), yang meliputi keterampilan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Ketiga komponen tersebut merupakan dasar bagi pembentukan keterampilan olahraga yang lebih kompleks dan menjadi indikator penting perkembangan motorik anak. Hasil *systematic review* yang dilakukan Bolger et al. (Hasbi & Sukoco, 2014) menunjukkan bahwa kompetensi FMS anak di berbagai negara masih berada pada kategori sedang hingga rendah, khususnya pada keterampilan manipulatif. Kondisi tersebut

mengindikasikan bahwa banyak peserta didik belum memperoleh pengalaman belajar gerak yang optimal sehingga diperlukan inovasi pembelajaran yang mampu mengembangkan kemampuan motorik secara sistematis. Sejalan dengan itu, Logan et al. (Logan, Barnett, Goodway, & Stodden, 2018) menegaskan bahwa penguasaan FMS sejak usia sekolah dasar berhubungan positif dengan aktivitas fisik, kebugaran, dan kesehatan anak sepanjang hayat.

Keberhasilan pengembangan keterampilan motorik kasar sangat dipengaruhi oleh kualitas pembelajaran yang dirancang guru. Pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengeksplorasi berbagai gerak dasar secara bertahap terbukti lebih efektif dibandingkan pembelajaran yang hanya menekankan penguasaan teknik olahraga tertentu. Oleh karena itu, guru PJOK dituntut mampu menghadirkan model pembelajaran yang aktif, menyenangkan, serta sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik. Model pembelajaran yang memadukan aktivitas fisik, koordinasi, keseimbangan, ritme, dan kreativitas diyakini mampu meningkatkan keterampilan motorik sekaligus membangun motivasi belajar peserta didik (Lorås, 2020).

Salah satu aktivitas pembelajaran yang memiliki karakteristik tersebut adalah senam irama. Senam irama merupakan aktivitas gerak yang mengombinasikan unsur gerak dasar, koordinasi, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan irama musik dalam satu rangkaian gerakan yang harmonis. Pembelajaran yang dikemas melalui senam irama tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga melatih konsentrasi, koordinasi, disiplin, kreativitas, serta kemampuan bekerja sama. Penelitian Manggau dan Usman (2020) menunjukkan bahwa latihan senam irama memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan motorik kasar anak. Temuan tersebut diperkuat oleh Wahyuniati et al. (2023) yang mengembangkan model senam irama berbasis permainan dan membuktikan bahwa model tersebut valid, praktis, serta efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa sekolah dasar. Selain itu, Lorås (Manggau & Usman, 2020) menjelaskan bahwa intervensi pembelajaran yang dirancang secara sistematis dan berorientasi pada pengembangan gerak dasar memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap peningkatan kompetensi motorik dibandingkan pembelajaran konvensional.

Perkembangan penelitian mengenai senam irama menunjukkan adanya pergeseran dari sekadar menguji efektivitas latihan menuju pengembangan model pembelajaran yang lebih inovatif. Meskipun demikian, hasil telaah terhadap penelitian terdahulu menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian masih berfokus pada implementasi latihan atau model yang telah tersedia, sedangkan penelitian yang mengembangkan model senam irama edukatif berbasis gerak dasar secara komprehensif masih relatif terbatas (Moon et al., 2024). Di samping itu, sebagian besar penelitian menggunakan pendekatan eksperimen untuk mengukur efektivitas perlakuan, sehingga belum menghasilkan produk pembelajaran yang dikembangkan secara sistematis melalui pendekatan *Research and Development* (Robinson et al., 2015). Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*), yaitu belum tersedianya model senam irama yang secara khusus mengintegrasikan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif ke dalam satu model pembelajaran yang disertai sintaks, panduan pelaksanaan, serta perangkat evaluasi yang mudah digunakan oleh guru PJOK (Morgan et al., 2013).

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan (*novelty*) berupa pengembangan model senam irama edukatif berbasis gerak dasar yang dirancang sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar. Model yang dikembangkan mengintegrasikan berbagai komponen *fundamental movement skills* ke dalam aktivitas senam irama yang sistematis, menarik, dan mudah diterapkan dalam pembelajaran PJOK (Stodden et al., 2008). Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih menitikberatkan pada pengujian efektivitas program, penelitian ini menghasilkan produk pembelajaran yang dikembangkan melalui pendekatan *Research and Development* sehingga

diharapkan memenuhi aspek validitas, kepraktisan, dan efektivitas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengembangkan model senam irama edukatif berbasis gerak dasar untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar (Wahyuniati, Hidayatullah, Purnama, Siswantoyo, & Tomoliyus, 2023).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*) untuk mengembangkan model senam irama edukatif berbasis gerak dasar dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar (Yin et al., 2025). Pengembangan diawali dengan analisis kebutuhan, dilanjutkan perancangan dan pengembangan produk, validasi oleh ahli, uji coba pada siswa sekolah dasar, serta evaluasi untuk menyempurnakan produk. Data dikumpulkan melalui observasi, lembar validasi, angket, dan tes keterampilan motorik kasar, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui efektivitas model (Zhang, Wang, Li, & Zhang, 2025).

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menghasilkan produk berupa model senam irama edukatif berbasis gerak dasar yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar. Produk yang dikembangkan terdiri atas buku panduan guru, sintaks pembelajaran, rangkaian gerak senam irama yang mengintegrasikan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif, media pendukung pembelajaran, serta instrumen penilaian keterampilan motorik kasar. Keseluruhan komponen tersebut disusun sebagai satu kesatuan model pembelajaran yang dapat digunakan guru PJOK dalam melaksanakan pembelajaran senam irama secara lebih sistematis, menarik, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik (Branch, 2009).

Proses pengembangan menggunakan model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*). Pemilihan model ini didasarkan pada karakteristiknya yang sistematis sehingga setiap tahapan pengembangan dilakukan secara bertahap mulai dari analisis kebutuhan hingga evaluasi produk. Dengan demikian, produk yang dihasilkan tidak hanya memenuhi aspek teoritis, tetapi juga disesuaikan dengan kebutuhan nyata pembelajaran di sekolah dasar.

Pada tahap *analysis*, dilakukan analisis terhadap kurikulum PJOK, karakteristik peserta didik, kondisi pembelajaran, serta kebutuhan guru. Hasil analisis menunjukkan bahwa pembelajaran senam irama yang selama ini dilaksanakan masih didominasi metode demonstrasi sehingga keterlibatan peserta didik belum optimal. Guru cenderung memperagakan gerakan kemudian meminta siswa menirukan tanpa adanya variasi aktivitas yang mampu mengembangkan keterampilan gerak secara bertahap. Selain itu, pembelajaran belum mengintegrasikan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sebagai dasar perkembangan motorik kasar. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian peserta didik kurang aktif, mudah merasa bosan, dan belum memperoleh pengalaman belajar yang bervariasi.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, pada tahap *design* disusun rancangan model pembelajaran yang menempatkan peserta didik sebagai pusat aktivitas belajar. Rancangan model meliputi tujuan pembelajaran, sintaks kegiatan, urutan gerakan, penggunaan musik sebagai pengiring, petunjuk pelaksanaan, serta instrumen penilaian keterampilan motorik kasar. Gerakan disusun secara bertahap dimulai dari aktivitas sederhana menuju aktivitas yang lebih kompleks sehingga sesuai dengan kemampuan perkembangan siswa sekolah dasar.

Tahap *development* menghasilkan produk awal berupa buku panduan guru beserta perangkat pembelajaran yang selanjutnya divalidasi oleh ahli materi, ahli media, dan praktisi PJOK. Masukan dari

para validator digunakan sebagai dasar penyempurnaan produk sebelum diimplementasikan kepada peserta didik. Tahap implementation dilakukan pada satu kelas yang terdiri atas 20 siswa sekolah dasar, sedangkan tahap evaluation dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas, kepraktisan, dan efektivitas model yang dikembangkan.

Validasi Produk

Validasi produk bertujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan model sebelum diterapkan dalam pembelajaran. Penilaian dilakukan oleh tiga validator yang terdiri atas ahli materi, ahli media, dan praktisi PJOK. Aspek yang dinilai meliputi kesesuaian materi dengan capaian pembelajaran, kualitas desain pembelajaran, tampilan media, kemudahan penggunaan, serta keterlaksanaan model dalam pembelajaran PJOK.

Tabel 1. Hasil Validasi Produk

Validator	Persentase	Kategori
Ahli Materi	92%	Sangat Valid
Ahli Media	87%	Sangat Valid
Praktisi PJOK	94%	Sangat Valid
Rata-rata	91%	Sangat Valid

Berdasarkan Tabel 1, model senam irama edukatif berbasis gerak dasar memperoleh rata-rata validitas sebesar 91% dengan kategori sangat valid. Hasil tersebut menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan telah memenuhi standar kelayakan baik dari aspek isi, penyajian, maupun implementasi sehingga layak digunakan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Penilaian ahli materi sebesar 92% menunjukkan bahwa materi yang dikembangkan telah sesuai dengan capaian pembelajaran PJOK dan karakteristik perkembangan peserta didik. Rangkaian gerakan yang disusun dinilai mampu mengembangkan keterampilan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif secara bertahap sehingga dapat membantu siswa menguasai gerak dasar secara lebih sistematis. Penilaian ahli media sebesar 87% menunjukkan bahwa produk telah memenuhi aspek visualisasi, keterbacaan, sistematika penyajian, serta kemudahan penggunaan. Beberapa saran diberikan untuk meningkatkan kualitas ilustrasi gerakan, memperbaiki tata letak, dan memperjelas petunjuk penggunaan agar lebih mudah dipahami guru maupun peserta didik.

Praktisi PJOK memberikan penilaian tertinggi sebesar 94%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa model mudah diterapkan dalam pembelajaran karena sintaks yang disusun jelas, aktivitas mudah dilaksanakan, serta sesuai dengan kondisi pembelajaran di sekolah dasar. Praktisi juga menilai bahwa model mampu membantu guru mengelola pembelajaran secara lebih terarah dan memberikan variasi aktivitas yang lebih menarik dibandingkan pembelajaran konvensional. Berdasarkan hasil validasi tersebut dilakukan beberapa revisi, antara lain penyempurnaan ilustrasi gerakan, penyesuaian tempo musik, perbaikan petunjuk penggunaan, dan penyusunan kembali urutan aktivitas pembelajaran agar lebih sistematis. Setelah seluruh revisi selesai dilakukan, produk dinyatakan layak untuk diimplementasikan pada tahap uji coba.

Hasil Uji Kepraktisan

Produk yang telah direvisi selanjutnya diimplementasikan kepada 20 siswa sekolah dasar dalam satu kelas. Uji kepraktisan dilakukan untuk mengetahui kemudahan penggunaan model berdasarkan respons guru dan peserta didik setelah seluruh rangkaian pembelajaran selesai dilaksanakan.

Tabel 2. Hasil Uji Kepraktisan

Responden	Persentase	Kategori
Guru	90%	Sangat Praktis
Siswa	92%	Sangat Praktis
Rata-rata	91%	Sangat Praktis

Hasil uji menunjukkan bahwa model memiliki tingkat kepraktisan yang sangat tinggi dengan rata-rata sebesar 91% (Agustina, Henny, La Djamudi, & Jeti, 2021). Guru menyatakan bahwa sintaks pembelajaran mudah dipahami, langkah-langkah kegiatan tersusun secara sistematis, serta dapat diterapkan sesuai dengan alokasi waktu pembelajaran PJOK. Buku panduan yang disusun juga membantu guru dalam mempersiapkan pembelajaran dan menjelaskan setiap tahapan aktivitas kepada peserta didik (Putri & Aulia, 2020). Selama proses implementasi, guru tidak mengalami kesulitan dalam mengorganisasi kegiatan pembelajaran karena setiap aktivitas telah dijelaskan secara rinci (Multahada, Melaty, Apriyani, & Andriani, 2022). Penggunaan musik sebagai pengiring juga dapat diterapkan dengan mudah menggunakan fasilitas yang tersedia di sekolah sehingga pembelajaran berlangsung secara lancar (Farizal, 2019).

Respons peserta didik menunjukkan hasil yang sangat positif. Sebagian besar siswa mengikuti seluruh rangkaian gerakan dengan antusias dan menunjukkan minat yang tinggi terhadap aktivitas pembelajaran. Variasi gerakan yang dipadukan dengan musik membuat suasana belajar menjadi lebih menyenangkan sehingga siswa lebih aktif bergerak, berani mencoba setiap gerakan, dan tidak mudah merasa bosan (Sulistyaningtyas & Fauziah, 2019). Selain itu, pembelajaran yang dilakukan secara bertahap membantu peserta didik memahami urutan gerakan dengan lebih baik sehingga mereka mampu mengikuti aktivitas secara mandiri.

Hasil Uji Efektivitas

Efektivitas model dianalisis melalui perbandingan skor keterampilan motorik kasar sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) penerapan model.

Tabel 3. Hasil Uji Efektivitas

Variabel	Pretest	Posttest	Peningkatan
Rata-rata skor keterampilan motorik kasar	70,15	86,90	16,75

Berdasarkan Tabel 3, rata-rata skor keterampilan motorik kasar meningkat dari 70,15 pada saat *pretest* menjadi 86,90 pada saat *posttest*, sehingga terjadi peningkatan sebesar 16,75 poin. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$, yang mengindikasikan bahwa model senam irama edukatif berbasis gerak dasar efektif meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar.

Peningkatan kemampuan peserta didik terlihat selama proses implementasi berlangsung. Pada awal pembelajaran, beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuh, mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki, serta menyesuaikan gerakan dengan irama musik. Namun, setelah mengikuti latihan secara bertahap sesuai sintaks pembelajaran yang dikembangkan, kemampuan siswa menunjukkan perkembangan yang lebih baik (Fajarwati & Arini, 2023). Gerakan menjadi lebih terkoordinasi, keseimbangan tubuh meningkat, serta ketepatan mengikuti irama musik semakin baik (Tanti Tri Aristianti, Esty Faatinisa, 2022).

Selain peningkatan kemampuan motorik kasar, guru juga mengamati perubahan positif pada perilaku belajar peserta didik. Siswa menjadi lebih aktif mengikuti pembelajaran, lebih percaya diri ketika melakukan demonstrasi gerakan, serta mampu bekerja sama dengan teman dalam menyelesaikan

aktivitas kelompok (Indriani, Muslihin, & Rahman, 2022). Pembelajaran yang dikemas dalam bentuk senam irama edukatif memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sehingga motivasi belajar siswa juga meningkat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa model senam irama edukatif berbasis gerak dasar memenuhi tiga indikator utama penelitian pengembangan, yaitu valid, praktis, dan efektif. Tingkat validitas yang tinggi menunjukkan bahwa produk telah memenuhi standar kelayakan, tingkat kepraktisan menunjukkan bahwa model mudah diterapkan oleh guru dan diterima dengan baik oleh peserta didik, sedangkan hasil uji efektivitas menunjukkan bahwa model mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar secara signifikan. Oleh karena itu, model yang dikembangkan layak digunakan sebagai salah satu alternatif pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kualitas proses maupun hasil pembelajaran di sekolah dasar.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model senam irama edukatif berbasis gerak dasar memenuhi tiga indikator utama penelitian pengembangan, yaitu valid, praktis, dan efektif. Ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa model yang dikembangkan tidak hanya layak secara konseptual, tetapi juga dapat diterapkan dalam pembelajaran serta memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar. Hasil ini memperlihatkan bahwa proses pengembangan yang dilakukan melalui model ADDIE mampu menghasilkan produk pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan guru dan karakteristik peserta didik.

Tingkat validitas model yang mencapai rata-rata 91% menunjukkan bahwa produk telah memenuhi aspek kesesuaian materi, desain pembelajaran, tampilan media, dan keterlaksanaan dalam pembelajaran PJOK. Tingginya validitas tersebut tidak terlepas dari proses pengembangan yang dilakukan secara sistematis melalui tahapan analisis kebutuhan, perancangan, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Menurut Branch (2009), model ADDIE memberikan kerangka kerja yang terstruktur sehingga setiap tahap pengembangan dapat menghasilkan produk yang sesuai dengan kebutuhan pengguna. Dengan demikian, validitas yang tinggi menunjukkan bahwa seluruh komponen model telah dirancang secara terpadu dan saling mendukung dalam mencapai tujuan pembelajaran (Windawati, Kustiawan, & Astuti, 2021).

Hasil validasi ahli materi memperlihatkan bahwa model telah mengintegrasikan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sebagai komponen utama *fundamental movement skills* (FMS). Ketiga jenis gerakan tersebut merupakan fondasi perkembangan motorik anak yang sangat penting untuk menunjang kemampuan melakukan aktivitas fisik pada jenjang berikutnya. Logan et al. (2018) menjelaskan bahwa penguasaan *fundamental movement skills* berhubungan erat dengan perkembangan kompetensi motorik, partisipasi dalam aktivitas fisik, serta kepercayaan diri anak. Oleh karena itu, penyusunan model yang mengintegrasikan ketiga jenis gerak dasar tersebut menjadi salah satu keunggulan penelitian ini karena memberikan pengalaman belajar yang lebih komprehensif dibandingkan pembelajaran yang hanya berorientasi pada demonstrasi gerakan.

Temuan penelitian ini juga mendukung hasil kajian sistematis Bolger et al. (2021) yang menyatakan bahwa kemampuan *fundamental movement skills* anak di berbagai negara masih berada pada kategori sedang hingga rendah sehingga diperlukan model pembelajaran yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kemampuan motorik. Model senam irama edukatif yang dikembangkan dalam penelitian ini memberikan pengalaman belajar melalui aktivitas gerak yang dilakukan secara bertahap, berulang, dan dikemas dalam suasana yang menyenangkan. Dengan demikian, peserta didik memperoleh

kesempatan untuk mengembangkan koordinasi tubuh, keseimbangan, kelincuhan, dan kontrol gerak secara lebih optimal (S., Nasirun, & D, 2020).

Dari aspek media, hasil validasi menunjukkan bahwa produk telah memenuhi kriteria kelayakan dari segi visualisasi, sistematika penyajian, serta kemudahan penggunaan. Revisi yang dilakukan berdasarkan masukan validator, seperti penyempurnaan ilustrasi gerakan, tata letak, dan petunjuk penggunaan, menunjukkan bahwa proses validasi berperan penting dalam meningkatkan kualitas produk sebelum diterapkan di lapangan. Hal tersebut sejalan dengan karakteristik penelitian pengembangan yang menempatkan validasi sebagai tahapan untuk menghasilkan produk yang tidak hanya benar secara akademik, tetapi juga mudah digunakan oleh pengguna.

Praktisi PJOK memberikan penilaian tertinggi terhadap model yang dikembangkan. Hal ini menunjukkan bahwa model memiliki tingkat keterterapan yang baik dalam kondisi pembelajaran nyata. Guru menilai sintaks pembelajaran mudah dipahami, aktivitas yang disusun sesuai dengan kemampuan siswa sekolah dasar, serta dapat diterapkan menggunakan fasilitas yang tersedia di sekolah. Temuan tersebut sejalan dengan Hasbi dan Sukoco (2014) yang menyatakan bahwa model pembelajaran motorik yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik akan lebih mudah diterapkan oleh guru dan mampu meningkatkan kualitas proses pembelajaran.

Kepraktisan model juga terlihat dari respons guru dan peserta didik yang memperoleh rata-rata 91%. Guru memberikan penilaian positif karena model memiliki langkah-langkah pembelajaran yang jelas, sistematis, dan mudah dilaksanakan. Buku panduan yang disusun membantu guru mengelola pembelajaran secara lebih terarah sehingga waktu pembelajaran dapat dimanfaatkan secara optimal. Selain itu, variasi aktivitas yang disediakan membuat guru lebih mudah menyesuaikan pembelajaran dengan kondisi peserta didik (Fadhullah, Teguh, & Wiguno, 2020).

Dari sisi peserta didik, pembelajaran menggunakan model senam irama edukatif memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik dibandingkan pembelajaran yang bersifat konvensional. Penggunaan musik sebagai pengiring, variasi gerakan yang dilakukan secara bertahap, serta aktivitas yang melibatkan seluruh peserta didik mampu menciptakan suasana belajar yang aktif dan menyenangkan. Peserta didik terlihat lebih antusias mengikuti pembelajaran, lebih berani mencoba setiap gerakan, serta lebih aktif berinteraksi dengan teman selama kegiatan berlangsung. Temuan ini mendukung penelitian Wahyuniati et al. (2023) yang menyatakan bahwa model senam irama berbasis permainan mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik karena aktivitas pembelajaran disusun sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar. Bangun et al. (2023) juga menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang dikemas dalam bentuk permainan atau aktivitas ritmik dapat meningkatkan motivasi belajar dan partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Efektivitas model terlihat dari meningkatnya rata-rata skor keterampilan motorik kasar setelah penerapan pembelajaran. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa model yang dikembangkan mampu memberikan pengalaman belajar yang mendukung perkembangan koordinasi, keseimbangan, kelincuhan, dan kontrol gerak peserta didik. Gerakan yang disusun secara bertahap memungkinkan siswa mempelajari keterampilan dasar secara lebih sistematis, sedangkan pengulangan gerakan membantu memperkuat penguasaan motorik. Penggunaan musik juga berperan dalam membantu siswa menjaga ritme gerakan sehingga aktivitas pembelajaran berlangsung lebih menyenangkan dan tidak monoton.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Manggau dan Usman (2020) yang menyatakan bahwa senam irama memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan motorik kasar anak melalui latihan gerak yang terstruktur. Robinson et al. (2015) juga menjelaskan bahwa kompetensi motorik memiliki

hubungan yang erat dengan aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan perkembangan kesehatan anak. Semakin baik kemampuan motorik yang dimiliki, semakin besar peluang anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang berkelanjutan.

Selain itu, Morgan et al. (2013) menyimpulkan bahwa intervensi pembelajaran berbasis *fundamental movement skills* memberikan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan motorik apabila dirancang secara sistematis dan dilaksanakan secara berkelanjutan. Pendapat tersebut diperkuat oleh Stodden et al. (2008) yang menyatakan bahwa penguasaan keterampilan motorik pada masa kanak-kanak menjadi dasar terbentuknya gaya hidup aktif pada masa remaja hingga dewasa. Oleh karena itu, pengembangan model pembelajaran yang berorientasi pada gerak dasar memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik peserta didik sejak usia sekolah dasar (Mahmud, 2019).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa model senam irama edukatif berbasis gerak dasar memberikan kontribusi positif terhadap kualitas pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Model yang dikembangkan tidak hanya memenuhi aspek validitas, kepraktisan, dan efektivitas, tetapi juga mampu menciptakan pembelajaran yang lebih aktif, menyenangkan, dan berpusat pada peserta didik. Integrasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif ke dalam satu rangkaian aktivitas senam irama memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna sehingga berpotensi meningkatkan keterampilan motorik kasar sekaligus memperkaya inovasi pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Dengan demikian, model ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pembelajaran yang relevan untuk mendukung peningkatan kualitas proses maupun hasil belajar peserta didik.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengembangkan model senam irama edukatif berbasis gerak dasar sebagai alternatif pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar. Model yang dikembangkan melalui pendekatan *Research and Development* menggunakan model ADDIE menghasilkan produk berupa buku panduan guru, sintaks pembelajaran, rangkaian gerak yang mengintegrasikan keterampilan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif, serta instrumen penilaian keterampilan motorik kasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model memenuhi tiga kriteria utama penelitian pengembangan, yaitu valid, praktis, dan efektif. Tingkat validitas memperoleh rata-rata 91% (sangat valid), kepraktisan memperoleh rata-rata 91% (sangat praktis), serta efektivitas ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor keterampilan motorik kasar siswa dari 70,15 pada *pretest* menjadi 86,90 pada *posttest* dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Selain meningkatkan kemampuan motorik kasar, model ini juga mampu menciptakan pembelajaran yang lebih aktif, menarik, menyenangkan, dan berpusat pada peserta didik sehingga meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, partisipasi, dan kerja sama siswa selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, model senam irama edukatif berbasis gerak dasar layak digunakan sebagai salah satu inovasi pembelajaran PJOK di sekolah dasar dan berpotensi menjadi alternatif bagi guru dalam mengembangkan pembelajaran yang lebih efektif untuk mendukung perkembangan keterampilan motorik kasar peserta didik.

REFERENSI

- Agustina, F., Henny, H., La Djamudi, N., & Jeti, L. (2021). Perkembangan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Modifikasi Estafet Di Kelompok B Tk Pembina Kelurahan Watolo, Kecamatan Mawasangka. *Jurnal Lentera Anak*, 2(2), 62–68. <https://doi.org/10.35326/jla.v2i2.2385>
- Bangun, S. Y., Harahap, M. I., & Sihombing, R. S. D. (2023). Development Of Physical Activity Games In Improving The Physical Motor Ability Of Children Aged 10–11 Years At The Elementary

- School Level. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 191–201. <https://doi.org/10.21831/jk.v11i2.62106>
- Bolger, L. E., Bolger, L. A., O'Neill, C., Coughlan, E., O'Brien, W., Lacey, S., ... Bardid, F. (2021). Global Levels Of Fundamental Motor Skills In Children: A Systematic Review. *Journal Of Sports Sciences*, 39(7), 717–753. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1841405>
- Branch, R. M. (2009). *Instructional Design: The Addie Approach*. Springer Science & Business Media.
- Fadhullah, R. F., Teguh, L., & Wiguno, H. (2020). Pertumbuhan Dan Perkembangan Motorik Kasar Pada Kelas Rendah Sekolah Dasar. *Sport Science And Health*, 2(8), 401–414. <https://doi.org/10.17977/Um062v2i82020p401-414>
- Fajarwati, A., & Arini, I. (2023). Model Pembelajaran Berbasis Lokomotor Dalam Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Journal Of Education Research*, 4(1), 317–324. <https://doi.org/10.37985/Jer.V4i1.162>
- Farizal, E. B. (2019). Perkembangan Motorik Kasar Pada Bayi 6-12 Bulan Yang Asi Eksklusif Dan Non Asi Eksklusif Di Wilayah Pustu Desa Delik Kecamatan Pelalawan Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Husada Gemilang*, 2(2). Retrieved From <http://ojs.husadagemilang.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/29>
- Hasbi, H., & Sukoco, P. (2014). Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Dengan Modifikasi Permainan Tradisional Untuk Sekolah Dasar Kelas Atas. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 47–58. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i1.2602>
- Indriani, D., Muslihin, H. Y., & Rahman, T. (2022). Analisis Penggunaan Media Loose Parts Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)*, 4(4), 1180–1187. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5414>
- Logan, S. W., Barnett, L. M., Goodway, J. D., & Stodden, D. F. (2018). Comparison Of Performance On Process- And Product-Oriented Assessments Of Fundamental Motor Skills: A Systematic Review. *Journal Of Sports Sciences*, 36(24), 2842–2851. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1461218>
- Lorås, H. (2020). The Effects Of Physical Education On Motor Competence In Children And Adolescents: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Sports*, 8(6), 88. <https://doi.org/10.3390/sports8060088>
- Mahmud, B. (2019). Urgensi Stimulasi Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(1), 76–87. <https://doi.org/10.30863/didaktika.v12i1.177>
- Manggau, A., & Usman, A. (2020). Developing The Gross Motor Skills Of Children By Simultaneously Training Them With Rhythmic Gymnastics. *Journal Of Educational Science And Technology (Est)*, 6(2), 205–216. <https://doi.org/10.26858/Est.V6i2.14459>
- Moon, J., Webster, C. A., Stodden, D. F., Brian, A., Mulvey, K. L., Beets, M. W., ... Russ, L. B. (2024). Systematic Review And Meta-Analysis Of Physical Activity Interventions To Increase Elementary Children's Motor Competence: A Comprehensive School Physical Activity Program Perspective. *Bmc Public Health*, 24(1), 826. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18145-1>
- Morgan, P. J., Barnett, L. M., Cliff, D. P., Okely, A. D., Scott, H. A., Cohen, K. E., & Lubans, D. R. (2013). Fundamental Movement Skill Interventions In Youth: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Pediatrics*, 132(5), E1361–E1383. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-1167>
- Multahada, A., Melaty, P., Apriyani, H., & Andriani, T. (2022). Pengembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Kreatif. *Primearly: Jurnal Kajian Pendidikan Dasar Dan Anak Usia Dini*, 5(1), 11–21. <https://doi.org/10.37567/prymerly.v5i1.1248>
- Putri, M. E., & Aulia, P. (2020). Efektivitas Permainan Lari Estafet Modifikasi Untuk Meningkatkan Motorik Kasar Pada Anak Di Taman Kanak-Kanak Bahari Pasir Kandang. *Jurnal Pendidikan Anak:*

Bunayya, 6(1).

- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'hondt, E. (2015). Motor Competence And Its Effect On Positive Developmental Trajectories Of Health. *Sports Medicine*, 45(9), 1273–1284. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>
- S., T. S., Nasirun, M., & D, D. (2020). Aplikasi Gerak Lokomotor Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Pada Kelompok B1. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 5(1), 16–24. <https://doi.org/10.33369/jip.5.1.16-24>
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A Developmental Perspective On The Role Of Motor Skill Competence In Physical Activity: An Emergent Relationship. *Quest*, 60(2), 290–306. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>
- Sulistyaningtyas, R. E., & Fauziah, P. Y. (2019). Pengembangan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jppm (Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 6(1), 50–58. <https://doi.org/10.21831/jppm.V6i1.23477>
- Tanti Tri Aristianti, Esty Faatinisa, Y. N. A. (2022). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Permainan Sirkuit Lokomotor Di Tkq Al- Mu'min Antapani Bandung. *Jurnal Anak Bangsa*, 1(2), 121–240. <https://doi.org/10.46306/jas.V1i2.P-ISSN>
- Wahyuniati, F. S., Hidayatullah, M. F., Purnama, S. K., Siswantoyo, & Tomoliyus. (2023). Game-Based Rhythmic Gymnastics Exercise Models To Develop Gross Motor Skills For Primary School Students. *Cakrawala Pendidikan*, 42(1), 100–109. <https://doi.org/10.21831/cp.V42i1.46027>
- Windawati, E., Kustiawan, U., & Astuti, W. (2021). Analisis Kegiatan Stimulasi Motorik Kasar Untuk Anak Usia 5-6 Tahun Pada Film Upin Ipin. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(7), 535–543. <https://doi.org/10.17977/Um065v1i72021p535-543>
- Yin, X., Zhang, D., Shen, Y., Wang, Y., Wang, Z., & Liu, Y. (2025). Effectiveness Of School-Based Interventions On Fundamental Movement Skills In Children: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Bmc Public Health*, 25(1), 1522. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22696-2>
- Zhang, Y., Wang, X., Li, H., & Zhang, L. (2025). Effects Of Active Play Interventions On Fundamental Movement Skills In Children: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Bmc Pediatrics*, 25(1), 41. <https://doi.org/10.1186/s12887-025-05386-2>