

HUBUNGAN PEMBELAJARAN GERAKAN DASAR SENAM RITMIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP ISLAM AL MUMTAAZ

Ridho Saputra Alyan¹, Rekha Ratri Julianti², Dikdik Fauzi Dermawan³

¹PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang

²PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang

³PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang

¹Sridho454@gmail.com, ²rekharatri@gmail.com,

³Dfauzi.Dermawan@fkip.unsika.ac.id.

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between learning basic rhythmic gymnastics movements and physical fitness of students at Al Mumtaaz Islamic Middle School. Rhythmic gymnastics is a physical activity that combines body movements with musical rhythms systematically so that it can help improve students' coordination, balance, agility, endurance, and strength. However, the implementation of rhythmic gymnastics learning in schools is still not optimal due to the lack of variety in learning methods and low student interest in participating in learning activities, thus impacting students' physical fitness levels. This study uses a quantitative approach with a correlational method to determine the relationship between the variables of learning basic rhythmic gymnastics movements (X) and physical fitness (Y). The study population was 23 students of Al Mumtaaz Islamic Middle School in the 2025/2026 academic year with a sampling technique using total sampling. The research instruments were observation sheets to assess the ability of basic rhythmic gymnastics movements and physical fitness tests to measure students' physical condition. The data analysis technique used Pearson Product Moment correlation. The results of the study showed a significant relationship between learning basic rhythmic gymnastics movements and students' physical fitness. Students with good physical fitness tend to perform rhythmic gymnastics movements better, characterized by precise technique, coordination, balance, rhythmic alignment, and continuity. This research is expected to serve as a reference for physical education teachers in developing more effective and engaging rhythmic gymnastics lessons.

Keywords: correlation, physical fitness, rhythmic gymnastics movement learning

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pembelajaran gerakan dasar senam ritmik dengan kebugaran jasmani siswa SMP Islam Al Mumtaaz. Senam ritmik merupakan aktivitas fisik yang memadukan gerakan tubuh dengan irama musik secara sistematis sehingga dapat membantu meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, daya tahan, dan kekuatan tubuh siswa. Namun, pelaksanaan pembelajaran senam ritmik di sekolah masih belum optimal karena kurangnya variasi metode pembelajaran serta rendahnya minat siswa dalam mengikuti aktivitas pembelajaran, sehingga berdampak pada tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara variabel pembelajaran gerakan

dasar senam ritmik (X) dan kebugaran jasmani (Y). Populasi penelitian berjumlah 23 siswa SMP Islam Al Mumtaaz tahun ajaran 2025/2026 dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen penelitian berupa lembar observasi untuk menilai kemampuan gerakan dasar senam ritmik dan tes kebugaran jasmani untuk mengukur kondisi fisik siswa. Teknik analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pembelajaran gerakan dasar senam ritmik dengan kebugaran jasmani siswa. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik cenderung mampu melakukan gerakan senam ritmik dengan lebih baik yang ditandai dengan ketepatan teknik, koordinasi gerak, keseimbangan, kesesuaian irama, dan kontinuitas gerakan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan pembelajaran senam ritmik yang lebih efektif dan menarik.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, korelasi, pembelajaran gerak senam ritmik

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam proses pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, kesehatan, dan karakter peserta didik melalui aktivitas fisik yang terencana. Menurut Mustofa P.S. (2022), pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada pengembangan kemampuan motorik, tetapi juga berperan dalam membentuk kesehatan, kebugaran jasmani, dan perkembangan sosial peserta didik. Salah satu aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat membantu meningkatkan kemampuan gerak dan kebugaran jasmani siswa adalah senam ritmik.

Senam ritmik merupakan aktivitas gerak yang dilakukan mengikuti irama musik atau ketukan

tertentu dengan memperhatikan unsur koordinasi, keluwesan, keseimbangan, dan kontinuitas gerakan. Dalam pembelajaran senam ritmik, siswa dituntut mampu melakukan berbagai gerakan secara teratur dan selaras dengan irama musik sehingga membutuhkan kemampuan fisik yang baik. Gerakan dasar senam ritmik seperti *single step*, *double step*, *V-step*, *high knee*, dan *jumping jack* memerlukan koordinasi tubuh, kekuatan otot, kelincahan, keseimbangan, serta daya tahan fisik yang optimal.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Menurut Sucahyo

Mas'an Al Wahid (2024), kebugaran jasmani berkaitan dengan kemampuan fisik seseorang yang meliputi daya tahan, kekuatan, kelincahan, kelenturan, dan keseimbangan. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan membantu siswa lebih mudah mengikuti aktivitas pembelajaran gerak, termasuk pembelajaran gerakan dasar senam ritmik.

Secara teoritis terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan kemampuan melakukan gerakan dasar senam ritmik. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik cenderung mampu melakukan gerakan dengan lebih optimal, tidak mudah lelah, dan memiliki koordinasi gerak yang lebih baik dibandingkan siswa dengan tingkat kebugaran rendah. Penelitian Hidayat (2022) menunjukkan bahwa aktivitas senam ritmik berkaitan dengan peningkatan kebugaran jasmani siswa, terutama pada aspek daya tahan dan kelincahan. Selain itu, penelitian Rahmawati (2023) menyatakan bahwa siswa dengan tingkat kebugaran jasmani tinggi memiliki kemampuan gerak dan hasil belajar PJOK yang lebih baik.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMP Islam Al Mumtaaz, ditemukan adanya perbedaan kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran gerakan dasar senam ritmik. Sebagian siswa mampu melakukan gerakan dengan baik dan sesuai irama, sedangkan sebagian lainnya mengalami kesulitan menjaga keseimbangan, cepat lelah, dan kurang mampu mengoordinasikan gerakan dengan irama musik. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang berbeda-beda.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Pembelajaran Gerakan Dasar Senam Ritmik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Islam Al Mumtaaz".

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel pembelajaran gerakan dasar senam ritmik dengan kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pearson Product Moment correlation*. Populasi dalam

penelitian ini adalah siswa SMP Islam Al Mumtaaz. Sampel penelitian berjumlah 23 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling.

Instrumen penelitian variabel pembelajaran gerakan dasar senam ritmik menggunakan lembar penilaian yang meliputi indikator penguasaan gerak, musicality, koordinasi gerak, dan kebugaran fisik. Sedangkan variabel kebugaran jasmani diukur menggunakan tes lari 1000 meter, push up 1 menit, sit up 1 menit, sit and reach, dan shuttle run 4 × 10 meter.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif memberikan gambaran atau deskripsi suatu data yang dilihat dari nilai minimum, maksimum, nilai rata-rata, dan standar deviasi (Ghozali, 2021). Statistik deskriptif ini sangat penting karena dapat menyajikan ukuran numerik, memberikan gambaran umum mengenai distribusi penyebaran data, dan menjelaskan seluruh perilaku data sampel atau variabel yang terdapat dalam penelitian ini sehingga lebih mudah di mengerti.

Tabel 1 Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Mini mum	Maxi mum	Mea n	Std. Devi ation
X	23	31.2 5	79.1 7	52.0 833	15.6 6598
Y	23	32.0 0	100. 00	69.9 130	20.1 0408
Valid N (listwi se)	23				

Sumber: Data diolah peneliti, 2026

Berdasarkan data pada tabel 1, dapat diketahui bahwa:

- a. Hasil pengolahan data menunjukkan pembelajaran gerakan dasar senam ritmik (X) memiliki nilai terendah 31,25, nilai tertinggi 79,17, nilai rata-rata 52,0833, dan standar deviasi 15,66598.
- b. Hasil pengolahan data menunjukkan kebugaran jasmani (Y) memiliki nilai terendah 32,00, nilai tertinggi 100,00, nilai rata-rata 69,9130, dan standar deviasi 20,10408.

2. Uji Normalitas

Uji ini bertujuan untuk menguji variabel independen dan dependen dalam model regresi memiliki distribusi normal atau tidak (Ghozali, 2021). Dalam penelitian

ini, peneliti menggunakan uji statistika dengan pengujian *Shapiro-Wilk*.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
X	.162	23	.123	.917	23	.059
Y	.081	23	.200*	.956	23	.396
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Sumber: Data diolah peneliti, 2026

Hasil uji normalitas yang disajikan pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa nilai signifikansi pembelajaran gerakan dasar senam ritmik (X) sebesar 0,059 dan nilai signifikansi kebugaran jasmani (Y) sebesar 0,396. Nilai signifikansi kedua variabel tersebut lebih besar dibanding tingkat kesalahan sebesar 5% atau 0,059 > 0,05 dan 0,0396 > 0,05 yang berarti data dalam penelitian ini terdistribusi dengan normal.

3. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel kebugaran jasmani (X) dengan pembelajaran gerakan dasar senam ritmik (Y) bersifat linear atau tidak. Uji linearitas

dilakukan melalui analisis *Test for Linearity*.

Tabel 3 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	7657.159	13	589.012	4.294	.017
		Linearity	2078.508	1	2078.508	15.111	.000
		Deviation from Linearity	5578.651	12	464.888	3.489	.038
	Within Groups	1234.667	9	137.852			
Total			8891.826	22			

Sumber: Data diolah peneliti, 2026

Berdasarkan hasil pengujian linearitas diatas menunjukkan bahwa nilai sig-Linearity hubungan variabel pembelajaran gerakan dasar senam ritmik dengan kebugaran jasmani lebih kecil dari 0,05 sehingga uji linearitas terpenuhi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara hubungan variabel pembelajaran gerakan dasar senam ritmik dengan kebugaran jasmani.

4. Uji Hipotesis (Analisis Korelasi)

Untuk mengetahui hubungan antara kebugaran pembelajaran gerakan dasar senam ritmik (X) dengan kebugaran jasmani (Y), digunakan uji korelasi sesuai karakteristik data. Karena data berdistribusi normal, maka digunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Korelasi *Pearson* atau sering disebut Korelasi Product Moment (KPM) merupakan alat uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis asosiatif (uji hubungan) dua variabel bila datanya berskala interval atau rasio. KPM dikembangkan oleh Karl Pearson. KPM merupakan salah satu bentuk statistik parametris karena menguji data pada skala interval atau rasio. *Pearson r correlation* biasa digunakan untuk mengetahui hubungan pada dua variabel. Korelasi dengan *Pearson* ini mensyaratkan data berdistribusi normal.

**Tabel 4 Hasil Uji Hipotesis
(Analisis Korelasi)**

Correlations			
		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.483*
	Sig. (2-tailed)		.019

	N	23	23
Y	Pearson Correlation	.483*	1
	Sig. (2-tailed)	.019	
	N	23	23
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).			

Sumber: Data diolah peneliti, 2026

Pada penelitian di atas setelah melalui analisa data dengan menggunakan Uji Korelasi *Pearson* (Product Moment) diketahui bahwa signifikansinya adalah sebesar 0,019, karena signifikansi < 0,05 maka hipotesis diterima. Jadi terdapat hubungan yang signifikan antara pembelajaran gerakan dasar senam ritmik dengan kebugaran Jasmani.

5. Interpretasi Koefisien Korelasi

Hasil koefisien korelasi (r) diinterpretasikan untuk mengetahui tingkat kekuatan hubungan antara variabel X dan Y. Interpretasi koefisien korelasi dapat mengacu pada kriteria berikut:

**Tabel 5 Hasil Interpretasi Koefisien
Korelasi**

Nilai r	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat Kuat

Sumber: Data diolah peneliti, 2026

Berdasarkan hasil di atas, diperoleh r hitung 0,483. Dengan demikian, tingkat hubungan antara pembelajaran gerakan dasar senam ritmik dengan kebugaran jasmani termasuk kategori sedang karena berada diantara nilai 0,40-0,599. Berdasarkan hasil di atas, diperoleh r hitung 0,483. Dengan demikian, tingkat hubungan antara pembelajaran gerakan dasar senam ritmik dengan kebugaran jasmani termasuk kategori sedang karena berada diantara nilai 0,40-0,599.

6. Koefisien Determinasi

Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi pembelajaran gerakan dasar senam ritmik (X) terhadap kebugaran jasmani (Y), digunakan koefisien determinasi (KD).

**Tabel 6 Hasil Koefisien
Determinasi**

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.483 ^a	.234	.197	18.01232

a. Predictors: (Constant), X
b. Dependent Variable: Y

Sumber: Data diolah peneliti, 2026

Hasil pada tabel 6 menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,234. Angka tersebut mengandung arti bahwa kontribusi pembelajaran gerakan dasar senam ritmik terhadap kebugaran jasmani sebesar 23,4%.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan pembelajaran gerakan dasar senam ritmik dengan kebugaran jasmani siswa, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pembelajaran gerakan dasar senam ritmik dengan kebugaran jasmani siswa. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan hasil uji korelasi Pearson Product Moment yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,019 lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,019 < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima.

Hasil penelitian juga menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,483 yang berada pada kategori hubungan sedang. Nilai tersebut menunjukkan bahwa

pembelajaran gerakan dasar senam ritmik memiliki hubungan positif terhadap kebugaran jasmani siswa. Artinya, semakin baik kemampuan siswa dalam melakukan gerakan dasar senam ritmik, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa. Sebaliknya, apabila kemampuan siswa dalam melakukan gerakan dasar senam ritmik rendah, maka tingkat kebugaran jasmani siswa juga cenderung rendah.

Pembelajaran gerakan dasar senam ritmik dalam penelitian ini meliputi berbagai gerakan seperti *single step*, *double step*, *V-step*, *high knee*, dan *jumping jack* yang dilakukan mengikuti irama musik. Gerakan-gerakan tersebut melibatkan hampir seluruh anggota tubuh sehingga mampu melatih koordinasi gerak, keseimbangan, daya tahan, kelincahan, dan kekuatan otot siswa. Aktivitas gerak yang dilakukan secara berulang dan teratur dalam pembelajaran senam ritmik memberikan pengaruh terhadap peningkatan kondisi fisik siswa sehingga kebugaran jasmani menjadi lebih baik.

Selain itu, hasil koefisien determinasi menunjukkan nilai sebesar 0,234 atau 23,4%. Hal ini

berarti pembelajaran gerakan dasar senam ritmik memberikan kontribusi sebesar 23,4% terhadap kebugaran jasmani siswa, sedangkan sisanya sebesar 76,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Faktor-faktor tersebut dapat berupa pola makan, aktivitas olahraga di luar sekolah, gaya hidup sehat, motivasi siswa, kualitas istirahat, kondisi kesehatan, serta lingkungan sosial dan keluarga.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran gerakan dasar senam ritmik memiliki hubungan yang signifikan dan memberikan kontribusi positif terhadap kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, pembelajaran senam ritmik dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Dyana, P. (2024). *Senam*.
- Muin, A. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Resita, C., & Gustiawati, R. (2020). *Bahan Ajar Didaktik Metodik Pembelajaran Senam Ritmik*

- untuk Mahasiswa, Praktisi, dan Umum. *PT. Refika Aditama*.
- Rubiana, I., Mulyana, F. R., Herliana, M. N., & Soraya, N. (2021). *Meningkatkan Imunitas Tubuh Melalui Senam Umum Ditengah*.
- Sari, M. (2021). *PEMBELAJARAN SENAM IRAMA AEROBIK*.
- Yoel Octobe Purba, Fadhilaturrahmi Fadhilaturrahmi, Jesica Triani Purba, K. W. A. S. (2021). *TEKNIK UJI INSTRUMEN PENELITIAN PENDIDIKAN*.
- AF Damayanti, A. H. (2021). *Sejarah senam dan jenis-jenis senam di SD/MI*. 4(2), 208–222.
- Andika, N. O. (2024). *ANALISIS KEMAMPUAN PESERTA DIDIK DALAM MENIRU GERAK SENAM AEROBIK PADA VIDEO YOUTUBE PEMBELAJARAN PJOK SMP NEGERI 5 JEPARA*.
- Aulia, W., Suryansah, S., & Januarto, O. B. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), 94–102.
<https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p94-102>
- Aurana Zahro El Hasbi, Rima Damayanti, Dina Hermina, H. M. (2023). *PENELITIAN KORELASIONAL (Metodologi Penelitian Pendidikan)*. 2(6), 784–808.
- Dewi, M. S., Hendrayana, Y., Gumilar, A., & Hambali, B. (2025). *Analisis kebugaran siswa disabilitas pada fase a , fase c , dan d*. 13(1), 425–434.
- Dewi, R., Rifki, M. S., Kesehatan, J., & Padang, U. N. (2020). *PENGARUH.SENAM.AEROBIK.TERHADAP.TINGKAT .KEBUGARAN.JASMANI SISWA*. 3, 398–416.
- Eka, W., Si, M., & Jambi, U. (2022). *MAKALAH METODOLOGI PENELITIAN DESAIN PENELITIAN (RESEARCH DESIGN)*.
- Ella H. Tumuloto, Sri Novaria Ningsih Muda, Sahrul Pakaya, A., & Puluhulawa. (2024). *Pengembangan Senam Aerobik Fun and Healthy Together pada Mahasiswa Angkatan 2023*. 1(3), 180–195.
- Fred, M. (2023). *Definisi Dan Teori Pendekatan , Strategi , Dan Metode Pembelajaran*. 2(1), 20–

31. Heka Maya Sari Br Sembiring. (2024). *Penyuluhan senam aerobik pada masyarakat di perumahan milala rumah tengah medan*. 6(1), 333–340.
- Mustofa P.S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/1720><http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/download/1720/1358>
- Rahayu, A. (2025). *Metode Penelitian dan Pengembangan (R&D): Pengertian, Jenis dan Tahapan*. 4(3), 459–470. <https://doi.org/10.54259/diajar.v4i3.5092>
- Saebani, B. A. (2024). *Metode penelitian*. 4(4).
- Siregar, R. F., Handayani, R., Sarah, Z., & Napitupulu, B. (2024). *Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar dan Kognitif Anak Melalui Senam Irama di SD PAB 12 Sampali*. 5, 171–174.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., & Panatap, J. (2024). *Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka)*. 3(1), 1–12.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). *Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 1, 13–23.