

**PENGEMBANGAN SENAM SUPER KIDS CERIA PADA PEMBELAJARAN PJOK
AKTIVITAS RITMIK SISWA KELAS V SD NEGERI 1 NGAWENSARI**

Tarisa Alienda¹, Donny Anhar Fahmi², Titis Nurina³

¹²³Universitas PGRI Semarang

tarisaalienda158@gmail.com¹, donnyanhar@upgris.ac.id², titisnurina@upgris.ac.id³

Coessponding Author. E-mail: tarisaalienda158@gmail.com

Abstract

This study was conducted to design and develop the Super Kids Ceria Gymnastics model as an innovative approach to rhythmic activity learning for elementary school students. The research applied a Research and Development (R&D) design based on the Borg and Gall development framework. The study took place at SD N 1 Ngawensari, involving 20 fifth-grade students in the small-scale trial and 115 students from grades I to VI in the large-scale implementation. Data were gathered using expert validation instruments, student response questionnaires, observation sheets, and pretest–posttest pulse rate measurements. The findings indicated that expert validation achieved an average score of 77.00%, categorized as Good. The small-scale trial resulted in a score of 80.69% (Good category), while the large-scale trial demonstrated an improved result of 84.90%, classified as Very Good. Furthermore, the paired sample t-test produced a significance value of 0.000 (<0.05), confirming a statistically significant increase in students' pulse rates after participating in the gymnastics activity. Therefore, the Super Kids Ceria Gymnastics model can be considered both appropriate and effective as a rhythmic learning strategy in elementary school physical education.

Keywords: Physical Education, Rhythmic Activity, Creative Gymnastics, Elementary School

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk merancang dan mengembangkan model Senam Super Kids Ceria sebagai pendekatan inovatif dalam pembelajaran aktivitas ritmik bagi siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan desain *Research and Development* (R&D) yang mengacu pada kerangka pengembangan *Borg* dan *Gall*. Penelitian dilaksanakan di SD N 1 Ngawensari dengan melibatkan 20 siswa kelas V pada uji coba skala kecil dan 115 siswa kelas I sampai kelas VI pada uji coba skala besar. Data dikumpulkan melalui instrumen validasi ahli, angket respon siswa, lembar observasi, serta pengukuran denyut nadi sebelum dan sesudah (*pretest–posttest*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa validasi ahli memperoleh rata-rata skor sebesar 77,00% dengan kategori Baik. Uji coba skala kecil memperoleh skor 80,69% (kategori Baik), sedangkan uji coba skala besar menunjukkan peningkatan hasil sebesar 84,90% dengan kategori Sangat Baik. Selain itu, uji *paired sample t-test* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 (<0,05), yang mengonfirmasi adanya peningkatan denyut nadi siswa yang signifikan secara statistik setelah mengikuti kegiatan senam. Oleh karena itu, model Senam Super Kids Ceria dapat dinyatakan layak dan efektif sebagai strategi pembelajaran aktivitas ritmik dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Kata kunci: Pendidikan Jasmani, Aktivitas Ritmik, Senam Kreasi, Sekolah Dasar

Received: 2026-02-26

Accepted: 2026-03-05

Published: 2026-03-08

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses rangkaian kegiatan melalui pengajaran, pelatihan, dan pembelajaran untuk mencapai tujuan mengubah sikap dan perilaku orang (Pratomo & Wijayanti, 2022). Hal ini kontras dengan topik yang menekankan teori dan pengetahuan tanpa komponen fisik, pendidikan jasmani sangat menekankan latihan fisik untuk mengembangkan kebugaran, keterampilan motorik, dan kesehatan umum (Jeong & So, 2020).

Dalam konteks sekolah dasar, pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting karena pada usia 6–12 tahun terjadi perkembangan motorik yang pesat. Aktivitas fisik yang tepat dapat membantu meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kelincuhan, dan daya tahan tubuh siswa. Dengan tujuan meningkatkan perkembangan dan kebugaran siswa melalui latihan fisik, karakter dan pendidikan jasmani merupakan komponen penting pendidikan (Muhtar dkk., 2021).

Pembelajaran PJOK perlu dirancang dengan menyediakan aktivitas fisik yang sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, sehingga pada setiap jenjang pendidikan mereka mampu mengembangkan keterampilan belajar secara optimal (Kurnia et al., 2025). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang diselenggarakan di sekolah memiliki peranan penting karena memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik, olahraga, dan kesehatan yang dilaksanakan secara sistematis, termasuk pembelajaran materi senam ritmik sebagai bagian dari kurikulum (No'e et al., 2024). Pengembangan model senam yang inovatif dan bervariasi dapat diterapkan untuk menghadirkan suasana pembelajaran yang lebih menarik, sehingga kemampuan koordinasi gerak peserta didik dapat meningkat karena mereka lebih antusias dan tidak mudah merasa jenuh dalam mengikuti aktivitas senam ritmik (Armayta Dwi Tadita et al., 2025).

Kerja sama, keberanian, ketaatan, rasa hormat, akuntabilitas, dan menumbuhkan kegembiraan dan kebahagiaan adalah beberapa karakteristik yang dicontohkan oleh pendidikan jasmani (Woro & Handayani, 2020). Untuk menciptakan individu yang sehat, bugar dengan kepribadian sporty dan semangat atletik, pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang menggunakan gerakan untuk meningkatkan potensi siswa (Pelajaran dkk., 2022). Pada intinya, peningkatan aktivitas fisik akan membantu siswa menjadi lebih bugar secara fisik (Jasmani et al., n.d.2021).

Memotivasi siswa dengan aktivitas berirama dapat meningkatkan keterlibatan. Dengan demikian, model senam sekolah dasar harus disesuaikan dengan kebutuhan mereka. Latihan senam yang meningkatkan otot besar, koordinasi, kelincuhan, dan keseimbangan tubuh, seperti berlari, melompat, dan menyeimbangkan, dapat membantu mengembangkan kemampuan motorik kasar (Sutapa, 2022). Senam dan aerobik adalah contoh latihan ritmis yang mengajarkan gerakan ritmis untuk meningkatkan kebugaran, fleksibilitas, dan kesehatan secara keseluruhan serta kontrol tubuh yang efektif dalam kehidupan sehari-hari. (Palmizal et al., 2020).

Penerapan model pendidikan gerak dalam aktivitas ritmik mampu menciptakan suasana pembelajaran PJOK yang lebih menarik, serta dapat diterapkan pada materi pola langkah sehingga memberikan manfaat bagi peserta didik tidak hanya pada aspek motorik, tetapi juga pada ranah kognitif dan afektif (Yulfita et al., 2018). Pemahaman yang menyeluruh mengenai makna dan aspek kesenangan anak dalam pendidikan jasmani sangat diperlukan agar guru PJOK memiliki pedoman praktis dalam mengembangkan dan meningkatkan strategi pembelajaran di Sekolah Dasar (Fajri et al., 2025). Pada masa sekarang, pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak di Indonesia. Melalui pendidikan, anak memperoleh pengetahuan dan keterampilan sebagai bekal di masa depan sehingga mampu menjadi individu yang mandiri dan tidak bergantung pada orang lain (Khoirun Najib, 2024).

Aktivitas ritmik yang dilakukan dengan benar dan teratur dalam waktu yang cukup dapat memberikan manfaat besar. Beberapa manfaat tersebut antara lain menciptakan suasana pelajaran yang menyenangkan, meningkatkan kondisi emosional siswa, merangsang system saraf secara optimal yang mendukung proses pendidikan, mendorong anak untuk bergerak aktif, menciptakan relaksi atau ketenangan. Meskipun aktivitas ritmik ini mirip dengan senam pada umumnya, keunikan terletak pada adanya elemen ritme yang membuat gerakannya selaras dengan musik. Jadi senam ritmik menggabungkan kebugaran, keindahan, dan keselarasan gerakan tubuh dengan irama music. Dalam praktiknya, senam ritmik fokus pada beberapa hal penting seperti, ritme, kelenturan tubuh, dan kelancaran gerakan.

Senam merupakan aktivitas latihan fisik yang dirancang secara terstruktur dan sistematis untuk mengembangkan kemampuan gerak lokomotor serta manipulatif guna membentuk perkembangan individu secara harmonis (Vania Aurellia Azzahra et al., 2024). Senam memiliki peranan penting dalam meningkatkan pelurusan atau sikap tubuh, penguasaan gerak, serta kesadaran terhadap fungsi tubuh secara menyeluruh. Keterampilan yang dikembangkan melalui aktivitas senam ritmik bersifat mendasar karena menjadi fondasi bagi kemampuan gerak secara umum (Hardika & Fuzita, 2022). Senam irama memiliki beberapa komponen utama, antara lain kelenturan, keluwesan, serta fleksibilitas tubuh. Kemampuan melakukan rangkaian gerakan yang luas dan bervariasi menjadi faktor penting dalam pelaksanaannya. Selain itu, kesinambungan antar gerakan serta kesesuaian dengan irama musik berperan besar dalam menghasilkan penampilan yang harmonis dan estetis (Siregar et al., 2024).

Senam ritmik, dibantu dengan tepuk tangan, musik, atau suara lainnya, dilakukan dengan atau tanpa bantuan (Sukmawati dkk., 2021). Senam yang menggabungkan aspek olahraga dengan faktor lain, seperti budaya dan tari, dikenal sebagai senam kreatif (Nomor, 2022). Senam ini dikembangkan berdasarkan kecerdasan pengembangnya. Senam kreatif memungkinkan pengembangan gerakan senam fundamental dan dapat menggabungkan berbagai gaya musik tanpa dibatasi pada satu genre tertentu (Setiawan dkk., 2022). Dampak latihan ritmik terhadap peningkatan kesehatan jantung dan kebugaran siswa dapat dinilai dengan mengambil pengukuran denyut jantung sebelum dan sesudah senam.

Karena guru hanya menggunakan gerakan yang sudah ditetapkan tanpa variasi, pengamatan di sekolah menunjukkan bahwa kelas senam ritmik membosankan. Selain itu, siswa merasa kesulitan untuk menguasai latihan senam ritmik, terutama dalam hal mengingat gerakan dan mengatur waktu pola gerakan, seperti ayunan lengan dan kaki, dengan iringan musik. Karena tantangan-tantangan ini, para siswa kurang termotivasi dan tertarik untuk mengikuti latihan senam ritmik. Program senam Super *Kids Ceria* berupaya menanamkan rasa gembira, kebugaran, dan motivasi tinggi pada anak-anak dengan mewujudkan tema-tema yang kuat, penuh semangat, energik, dan menyenangkan. Tujuan senam Super *Kids Ceria* adalah untuk membangkitkan tubuh dan jiwa, menyalakan semangat dan kebahagiaan setiap siswa.

Senam Super *Kids Ceria* diciptakan oleh para peneliti karena menggunakan komponen gerakan yang diambil dari gerakan dasar senam ritmik. Hal ini menghasilkan gerakan yang lincah, mendebarkan, dan menarik yang dapat mencerahkan suasana hati selama kelas senam ritmik. Peneliti mengembangkan Senam Super *Kids Ceria* dengan cara, peneliti menyusun lirik lagu “Senam Super *Kids Ceria*” dengan bantuan teknologi *Artificial Intelligence* (AI). AI digunakan sebagai alat bantu untuk menghasilkan lirik yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar, yaitu sederhana, ceria, dan mudah diingat. Lirik yang dihasilkan kemudian diseleksi dan disunting kembali oleh peneliti agar sesuai dengan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani. Selanjutnya, lirik tersebut dipadukan dengan aransemennya menggunakan aplikasi *Suno Music*. Peneliti menentukan tempo dan irama yang sesuai dengan aktivitas ritmik agar mendukung peningkatan denyut nadi siswa selama senam. Musik yang dihasilkan disesuaikan dengan rangkaian gerakan (pemanasan, inti, dan pendinginan) sehingga terbentuk produk akhir berupa audio senam yang siap digunakan dalam uji coba.

Pengembangan Senam Super *Kids Ceria* ini memberikan pengalaman gerak yang menarik dan menyenangkan bagi siswa sekolah dasar. Rangkaian gerakan yang dikombinasikan dengan musik yang ceria dan ritmis mampu meningkatkan motivasi siswa untuk bergerak aktif. Siswa memperoleh kesehatan, koordinasi motorik, kelincahan, keseimbangan, dan kepercayaan diri dalam pendidikan jasmani melalui latihan senam yang teratur. Senam Super *Kids Ceria* memiliki tiga tahapan: pemanasan, penguatan otot inti, dan pendinginan. Senam Super *Kids Ceria*, sebuah inovasi pembelajaran pendidikan jasmani yang menggunakan gerakan ritmis dan musik ceria untuk memotivasi, meningkatkan kebugaran, dan melibatkan siswa, sedang dikembangkan oleh para peneliti.

METODE

Penelitian dan pengembangan (R&D) digunakan dalam investigasi ini. Penelitian dan pengembangan menciptakan produk dan menguji kelayakan serta efektivitasnya sebelum diterima secara luas. Penelitian ini bertujuan untuk menciptakan atau meningkatkan suatu produk (Darmawan dkk., 2022). Penelitian ini mengeksplorasi paradigma pengembangan senam ritmik. Peneliti menggunakan pendekatan *Borg* dan *Gall* untuk pengembangan. Model ini bertujuan untuk menghasilkan produk atau model yang sesuai dengan kebutuhan aktivitas program (Wantoro dkk., 2023). Model *Borg & Gall* berisi 10 fase pengembangan (Saputra dkk., 2023). Dalam penelitian ini, seluruh tahapan pengembangan telah dilaksanakan, mulai dari pengumpulan informasi awal, perencanaan, pengembangan produk awal, validasi oleh ahli, revisi produk, uji coba skala kecil, revisi lanjutan, uji coba skala besar, revisi produk akhir, hingga tahap diseminasi. Pada tahap akhir, produk *Senam Super Kids Ceria* yang telah dinyatakan layak dan efektif dipublikasikan melalui platform digital YouTube sebagai bentuk penyebarluasan agar dapat dimanfaatkan secara lebih luas.

Penelitian ini dilakukan di SD N 1 Ngawensari, sebuah sekolah dasar. Dua puluh siswa kelas lima berpartisipasi dalam penelitian skala kecil. Sekitar 115 siswa kelas I hingga VI berpartisipasi dalam uji coba yang lebih luas. Baik data kualitatif maupun kuantitatif dikumpulkan untuk penelitian ini. Kuesioner dengan temuan validasi dari spesialis pembelajaran dan senam, serta umpan balik tertulis dan verbal tentang produk pertama yang sedang dikembangkan, digunakan untuk mengumpulkan data kualitatif. Uji coba produk memberikan data kuantitatif. Temuan survei siswa kelas lima dan pra-uji dan pasca-uji, yang mencakup pengukuran denyut nadi sebelum dan sesudah senam, digunakan untuk mengumpulkan data kuantitatif dalam penelitian skala kecil dengan anak-anak kelas lima. Informasi kuantitatif dikumpulkan dari kuesioner siswa dan hasil penilaian dalam penelitian yang lebih luas yang melibatkan siswa kelas satu hingga enam di SD N 1 Ngawensari. Untuk memastikan kelayakan dan efektivitas produk yang dibuat, statistik deskriptif yang dinyatakan sebagai persentase digunakan untuk memeriksa data dari hasil validasi dan pengujian. Data kuantitatif dianalisis dengan teknik perhitungan persentase untuk mengetahui tingkat kelayakan produk. Persentase diperoleh dengan membandingkan jumlah skor yang dicapai dengan skor maksimum yang mungkin diperoleh, kemudian dikalikan 100 persen. Secara matematis dapat dituliskan rumus ($P = f/n \times 100\%$). Penentuan efektivitas produk tidak hanya didasarkan pada adanya perubahan nilai, tetapi juga mempertimbangkan peningkatan respons fisiologis siswa selama aktivitas berlangsung. Salah satu indikator yang digunakan adalah denyut nadi, yang dibandingkan dengan zona latihan yang dihitung dari denyut nadi maksimal (220 dikurangi usia). Aktivitas dinyatakan efektif apabila denyut nadi siswa berada pada rentang 60–85% dari denyut nadi maksimal, yang menunjukkan bahwa kegiatan termasuk dalam intensitas latihan yang sesuai untuk pembelajaran PJOK.

Tabel 1. *Klasifikasi Persentase Penilaian*

No	Persentase	Kategori Persentase	Makna
1	81%-100%	Sangat Baik	Sangat Layak
2	61%-80%	Baik	Layak
3	41%-60%	Cukup Baik	Cukup Layak
4	<40%	Kurang Baik	Tidak Layak

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian adalah siswa SD di Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal Provinsi Jawa Tengah. *Super Kids Ceria Gymnastics* adalah kurikulum unik untuk siswa sekolah dasar yang menggabungkan rutinitas senam dasar dengan aktivitas ritmis. Senam yang menarik, dinamis, dan mudah diikuti meningkatkan keterlibatan siswa dalam kelas pendidikan jasmani. *Super Kids Ceria Gymnastics* terdiri dari tiga bagian: pemanasan, penguatan otot inti, dan pendinginan. Tahap pemanasan bertujuan menyiapkan otot dan persendian sebelum melakukan aktivitas utama. Tahap inti berisi rangkaian gerakan koordinatif dan ritmik yang melatih kebugaran jasmani, kelincahan, serta konsentrasi gerak. Tahap pendinginan bertujuan mengembalikan kondisi tubuh secara bertahap setelah melakukan aktivitas fisik.

Musik pengiring pada senam ini menggunakan lagu yang liriknya dibuat dengan bantuan teknologi kecerdasan buatan (AI), sedangkan aransemen musik diproduksi menggunakan aplikasi *Suno Music* sehingga menghasilkan irama ceria, sederhana, dan mudah diingat anak. Pemilihan musik dilakukan agar gerakan lebih menarik, meningkatkan motivasi bergerak, serta membantu siswa mengikuti tempo gerakan dengan baik. Senam ini dapat dilakukan di lapangan maupun di dalam ruangan dengan bantuan pengeras suara agar seluruh peserta dapat mengikuti irama secara serempak. Dengan irama yang jelas dan gerakan yang sederhana, siswa mampu melakukan gerakan secara sinkron dan harmonis sesuai tempo musik.

Validasi Ahli Senam dan Ahli Pembelajaran terhadap Pengembangan Senam *Super Kids Ceria*.

Sebelum pengembangan produk awal *Super Kids Ceria Gymnastics* diuji dalam skala kecil, para ahli memvalidasi draf produk untuk menentukan efektivitas dan kelemahannya. “Produk awal yang dibuat akan dievaluasi (divalidasi) terlebih dahulu oleh satu ahli senam (Heri Masmur Sembiring, S.Pd., M.Pd), dan Ahli Pembelajaran (Tian Setyawan, S.Pd), dengan kualifikasi sebagai berikut: (1) Heri Masmur Sembiring, S.Pd., M.Pd merupakan dosen di FIK UNIMED, (2) Tian Setyawan, S.Pd adalah guru pendidikan jasmani SD N 1 Ngawensari.”

Tabel 2. Hasil Validasi Ahli

No	Ahli Senam dan Ahli Pembelajaran	Hasil Persentase Penilaian	Keterangan
1	Heri Masmur Sembiring, S.Pd., M.Pd	71,00%	Baik
2	Tian Setyawan, S.Pd	83,00%	Sangat Baik
	Rata-Rata	77,00%	Baik

Penilaian kuesioner oleh para ahli senam dan pembelajaran menemukan rata-rata "Baik" sebesar 77,00%. Dengan demikian, Senam Super *Kids Ceria* sebagai program senam ritmik dalam pendidikan jasmani dapat dilanjutkan ke pengujian skala kecil.

Uji Coba Skala Kecil

Setelah produk pengembangan Senam Super *Kids Ceria* dinyatakan valid oleh para ahli serta dilakukan perbaikan sesuai saran, tahap berikutnya yaitu pelaksanaan uji coba kepada peserta didik secara langsung. Sebelum diterapkan pada populasi yang lebih luas, produk terlebih dahulu diuji melalui uji coba kelompok terbatas (skala kecil).

Pada tanggal 3 Februari 2026, 20 siswa kelas lima dari SD Negeri 1 Ngawensari berpartisipasi dalam studi skala kecil. Kegiatan ini dilakukan dalam dua pertemuan, yang pertama diadakan pada tanggal 26 Januari 2026, untuk menilai efektivitas gerakan tersebut, mengidentifikasi masalah, respon siswa terhadap pembelajaran, serta tingkat keberanian senam dalam kegiatan pendidikan jasmani.

Kuesioner siswa, lembar observasi, dan lembar penilaian siswa tentang Senam Super *Kids Ceria* dan denyut nadi sebelum dan sesudah senam digunakan untuk menentukan penilaian siswa dari uji coba skala kecil di SD N 1 Ngawensari.

Berdasarkan Hasil Uji Coba Skala Kecil Kuesioner Lembar Penilaian Siswa Kelas V, menurut hasil uji coba skala kecil nilai persentase sebesar 80,69% siswa kelas lima memilih kemajuan Super *Kids Ceria Gymnastics*, yang merupakan hasil yang (Baik). Temuan ini menunjukkan bahwa para siswa menyukai peningkatan senam, menganggap instruksinya mudah dipahami, dan menyukai musiknya. Secara keseluruhan, nilai persentase tersebut mengindikasikan bahwa Senam Super *Kids Ceria* layak digunakan sebagai aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa sekolah dasar. Senam mampu menarik perhatian siswa sehingga mereka aktif bergerak dan terlibat selama kegiatan berlangsung. Namun demikian, berdasarkan hasil pengamatan selama uji coba skala kecil, masih ditemukan beberapa kendala yang dialami siswa, terutama pada bagian gerakan inti dan pendinginan. Sebagian siswa mengalami kesulitan dalam mengingat urutan gerakan karena jumlah variasi gerakan yang cukup banyak. Kondisi ini menyebabkan beberapa siswa perlu menyesuaikan diri dan membutuhkan pengulangan agar mampu mengikuti gerakan dengan lebih lancar. Berdasarkan temuan tersebut, dilakukan revisi terhadap produk dengan menyederhanakan struktur gerakan dan menyesuaikan tingkat kompleksitasnya agar lebih mudah dipahami dan diikuti oleh siswa sekolah dasar. Penyederhanaan ini

difokuskan pada pengurangan variasi gerakan yang terlalu rumit serta penyesuaian transisi antar gerakan. Setelah dilakukan perbaikan, produk diujicobakan kembali pada skala besar.

Tabel 3. Hasil Uji Coba Skala Kecil Denyut Nadi Sebelum Senam dan Sesudah Senam

<i>Paired Samples Statistics</i>					
					<i>Std. Error</i>
		<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Mean</i>
<i>Pair 1</i>	<i>Pretest</i>	63.55	20	2.605	.583
	<i>Posttest</i>	84.75	20	6.146	1.374

<i>Paired Samples Test</i>							<i>Sig. (2-</i>		
<i>Paired Differences</i>					<i>t</i>	<i>df</i>	<i>tailed)</i>		
		<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>							
		<i>Std. Deviat</i>	<i>ion</i>	<i>Mean</i>	<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
<i>Mean</i>	<i>ion</i>	<i>Mean</i>	<i>Lower</i>	<i>Upper</i>					
<i>Pair 1</i>	<i>Pretest - Posttest</i>	-21.200	5.386	1.204	-23.721	-18.679	-17.602	19	.000

Jumlah sampel sebanyak 20 siswa dan deviasi standar 2,605, rata-rata denyut nadi sebelum pelaksanaan senam (pretest) adalah 63,55 denyut per menit. Setelah mengikuti Senam *Super Kids Ceria*, rata-rata denyut nadi meningkat menjadi 84,75 denyut per menit dengan deviasi standar 6,146. Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 21,20 denyut per menit setelah perlakuan.

Selanjutnya, uji t sampel berpasangan digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Hasil analisis menunjukkan nilai t sebesar -17,602 dengan derajat kebebasan (df) 19 dan nilai signifikansi dua arah (Sig.) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara denyut nadi sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima.

Jika dibandingkan dengan denyut nadi maksimal siswa usia 10-11 tahun yang dihitung menggunakan rumus $220 - \text{usia}$ (209 denyut per menit), maka zona latihan (60–85 denyut nadi maksimal) berada pada rentang 125–178 denyut per menit. Rata-rata denyut nadi sebesar 84,75 denyut per menit belum mencapai zona latihan tersebut, sehingga aktivitas senam tergolong dalam intensitas ringan. Meskipun demikian, peningkatan yang signifikan secara statistik menunjukkan adanya respons fisiologis terhadap aktivitas yang diberikan. Interval kepercayaan 95% berada pada rentang -23,721 hingga -18,679, yang menunjukkan bahwa peningkatan denyut nadi terjadi secara konsisten pada seluruh sampel penelitian.

Uji Coba Skala Besar

Sebuah eksperimen ekstensif dilakukan untuk membuktikan kegunaan Senam Super *Kids Ceria* dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. SD N 1 Ngawensari di Kecamatan Ringinarum, Kabupaten Kendal, melaksanakan eksperimen skala besar ini. Dalam uji coba skala besar di SD N 1 Ngawensari pada kelas I hingga VI dengan 115 siswa, data dikumpulkan dari kuesioner siswa, lembar observasi, dan lembar penilaian siswa tentang Senam Super *Kids Ceria*.

Tabel 4. Hasil Uji Coba Skala Besar Kuesioner Lembar Penilaian Siswa Kelas I Sampai VI

No	Kelas	Persentase
1	Siswa Kelas I	85,54%
2	Siswa Kelas II	85,81%
3	Siswa Kelas III	85,23%
4	Siswa Kelas IV	83,61%
5	Siswa Kelas V	83,19%
6	Siswa Kelas VI	86,01%
	Total rata-rata	84,90%

Data agregat menunjukkan bahwa produk Senam Super *Kids Ceria* memiliki tingkat keberhasilan 84,90%, yang termasuk dalam kategori Sangat Baik, berdasarkan temuan pengolahan data dalam uji coba ekstensif yang dilakukan pada anak-anak kelas I hingga VI. Temuan ini menunjukkan bahwa semua tingkatan kelas sekolah dasar dapat memperoleh manfaat yang sama dari model senam yang telah dibuat. Perbedaan persentase antar kelas relatif kecil sehingga mengindikasikan bahwa tingkat kesulitan gerakan, tempo musik, serta rangkaian aktivitas yang meliputi pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan telah sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik. Siswa mampu mengikuti gerakan dengan baik, memahami instruksi yang diberikan, serta menunjukkan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

Tingginya nilai persentase juga menandakan bahwa penggunaan musik yang ceria dan gerakan yang sistematis mampu meningkatkan motivasi belajar siswa. Peserta didik terlihat lebih antusias, tidak mudah merasa bosan, serta dapat melakukan koordinasi gerak secara lebih terarah. Hal ini membuktikan bahwa Senam Super *Kids Ceria* tidak hanya menarik secara visual, tetapi juga efektif dalam membantu proses pembelajaran aktivitas ritmik pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian, berdasarkan rata-rata persentase sebesar 84,90% dapat dinyatakan bahwa produk pengembangan Senam Super *Kids Ceria* memenuhi kriteria (Sangat Baik) dan layak digunakan sebagai alternatif model pembelajaran aktivitas ritmik di sekolah dasar.

PEMBAHASAN

Penelitian dan pengembangan Senam Super *Kids* Ceria mencakup eksperimen skala kecil dan skala besar. Kedua fase tersebut memastikan kepraktisan produk dan gerakan yang sesuai untuk siswa sekolah dasar. Pada fase pengujian skala kecil, 80,69% siswa kelas lima menilai "Baik". Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun produk tersebut secara umum sesuai untuk tujuan pendidikan, sejumlah masalah terkait implementasi tetap ada. Sebagian siswa mengalami kesulitan mengikuti urutan gerakan terutama pada bagian inti dan pendinginan karena rangkaian gerakan dinilai cukup panjang. Beberapa murid harus mengulang instruksi untuk menyinkronkan gerakan dengan musik. Hal ini menunjukkan bahwa metodologi pembelajaran tersebut menarik tetapi perlu dikembangkan agar lebih mudah dipahami dan diikuti oleh semua siswa. Berdasarkan hasil evaluasi pada skala kecil, dilakukan revisi terhadap produk, terutama pada penyederhanaan transisi gerakan, penyesuaian tempo musik, serta penataan kembali urutan gerakan agar lebih sistematis. Perbaikan tersebut bertujuan untuk meningkatkan kemudahan belajar, memperjelas alur gerakan, serta mengurangi kemungkinan siswa mengalami kebingungan saat mengikuti senam.

Setelah dilakukan perbaikan, produk diujicobakan kembali pada tahap skala besar kepada siswa kelas I sampai kelas VI. Hasil pengujian menunjukkan peningkatan nilai rata-rata menjadi 84,90% dengan kategori (Sangat Baik). Seluruh peserta didik mampu mengikuti kegiatan senam dengan lebih lancar dan menunjukkan keterlibatan aktif selama pembelajaran berlangsung. Perbedaan nilai antar kelas relatif kecil sehingga menunjukkan bahwa tingkat kesulitan gerakan telah sesuai dengan tahap perkembangan siswa dari kelas rendah hingga kelas tinggi. Pembaruan produk meningkatkan kualitas pembelajaran dari "Baik" dalam skala kecil menjadi "Sangat Baik" dalam skala besar. Siswa tampak lebih mudah mengikuti arahan, mencocokkan gerakan dengan musik, dan lebih terlibat. Ini menunjukkan bahwa pendekatan senam menarik dan efektif untuk pembelajaran ritme.

Riset pengembangan menunjukkan bahwa Senam Super *Kids* Ceria (Super *Kids* Ceria) dapat meningkatkan keterlibatan siswa, koordinasi gerakan, dan motivasi belajar di kelas Pendidikan Jasmani (PJOK). Produk yang dihasilkan memenuhi persyaratan kelayakan dan dapat digunakan sebagai paradigma pembelajaran ritme alternatif di sekolah dasar.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan Senam *Super Kids Ceria* tidak hanya meningkatkan partisipasi siswa, tetapi juga memberikan dampak terhadap respons fisiologis berupa peningkatan denyut nadi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Rellyana et al., 2025) tentang pengembangan Senam Membara dalam pembelajaran aktivitas senam ritmik pada siswa SMA/SMK di Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang, yang menyatakan bahwa penggunaan musik dan rangkaian gerak ritmik mampu meningkatkan keterlibatan serta motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Kesamaan temuan tersebut memperkuat bahwa pengembangan model senam berbasis musik dan gerakan terstruktur dapat mendukung efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, Senam Super Kids Ceria cocok untuk pendidikan jasmani, olahraga, dan kelas kesehatan di sekolah dasar. Produk ini menerima peringkat 80,69% selama fase uji coba skala kecil, yang berarti "Baik". Hasil ini menunjukkan bahwa model senam dapat digunakan untuk mengajar, tetapi siswa masih mengalami kesulitan mengingat urutan gerakan dan menyesuaikan diri dengan musik. Oleh karena itu dilakukan perbaikan pada penyusunan rangkaian gerakan, transisi antar gerakan, serta penyesuaian tempo agar lebih mudah diikuti. Setelah dilakukan revisi, produk diujicobakan kembali pada tahap skala besar kepada siswa kelas I sampai kelas VI dan memperoleh rata-rata persentase sebesar 84,90% dengan kategori (Sangat Baik).

Temuan ini menunjukkan bahwa penyempurnaan meningkatkan kualitas produk. Siswa mengikuti latihan dengan lebih baik, memahami instruksi, dan berpartisipasi dengan lebih antusias. Hasil uji efektivitas menunjukkan adanya peningkatan denyut nadi yang signifikan setelah pelaksanaan senam. Temuan ini mengindikasikan bahwa produk yang dikembangkan mampu memberikan stimulus aktivitas fisik kepada siswa serta meningkatkan keterlibatan dalam pembelajaran. Dengan demikian, Senam *Super Kids Ceria* dinyatakan "Sangat Layak" dan efektif digunakan sebagai media pembelajaran aktivitas ritmik pada mata pelajaran PJOK di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Armayta Dwi Tadita, Dwi Gansar Santi Wijayanti, Agus Pujiyanto, & Ipang Setiawan. (2025). Pengembangan Senam *Animal Ceria* Dalam Pembelajaran Aktivitas Senam Ritmik Pada Siswa SD Kecamatan Karangnom Kabupaten Klaten. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 6(1), 83–94. <https://doi.org/10.15294/inapes.v6i1.19422>
- Darmawan, A., Soenyoto, T., Putri, D. T., & Sholeh, W. (2022). *Pengembangan sistem penjurian berbasis virtual pada senam artistik putra Development of a Virtual Based Judging System for Men ' s Artistic Gymnastics. I*, 179–188.
- Fajri, A., Yulisatria, G., Malasari, C. A., Dongoran, M. F., & Siregar, F. S. (2025). Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG) STRATEGIES IN PHYSICAL EDUCATION AT PRIMARY SCHOOLS : A LITERATURE. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13, 97–111.
- Hardika, N., & Fuzita, M. (2022). Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Berbasis Senam Ritmik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 263–272. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i2.3295>
- Jasmani, S.-P., Rekreasi, K., & Olahraga, F. I. (n.d.). *TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN AKTIVITAS FISIK SISWA SEKOLAH Lailatur Rohmah **, Heryanto Nur Muhammad. 1–9.
- Jeong, H., & So, W. (2020). *Di ffi culties of Online Physical Education Classes in Middle and High School and an E ffi cient Operation Plan to Address Them*.
- Khoirun Najib, M. (2024). Implementasi Pendekatan Pembelajaran Cultural Responsive Teaching (Crt)

- Bagi Abk Materi Senam Irama. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 5(2), 81–90. <https://doi.org/10.53869/jpas.v5i2.223>
- Kurnia, A. W., Harwanto, & Suharti. (2025). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Melalui Senam Irama Pelajar Pancasila. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 10(2), 212–217. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i2.5847>
- Muhtar, T., Supriyadi, T., Lengkana, A. S., Hadist, S., & Cukarso, I. (2021). *Character Education in Physical Education Learning Model : A Bibliometric Study on 2011-2020 Scopus Database*. 9(6), 1189–1203. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090613>
- No'e, F. M., Ngga'a, P. N., & Lengo, M. D. (2024). Strategi Pembelajaran Aktivitas Ritmik di SD Negeri Sakteo Kecamatan Mollo Tengah. *Jurnal Sport & Science* 45, 06(02), 26–33. <https://ejournal.upg45ntt.ac.id/jic/index>
- Nomor, V. (2022). *Jambura Arena of Physical Education and Sports DEVELOPMENT OF REGIONAL CREATIVE GYSMS THROUGH OF SOCIAL*. 1, 1–9. <https://doi.org/10.37905/japes.v1i1.16626>
- Palmizal, A., Pujianto, D., Agung, A., & Putra, N. (2020). *Development of a Creative Gymnastics Model to Improve Basic Locomotor Movements for Students in Elementary School*. 8, 78–84. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080714>
- Pelajaran, P., Jasmani, P., & Dan, O. (2022). *PIOR: Jurnal Pendidikan Olahraga*. 01(01), 9–13.
- Pratomo, W., & Wijayanti, D. (2022). *Taman Cendekia : Jurnal Pendidikan Ke-SD-an Teachers ' strategy in growing students ' ethical manners through civic education in class IV SDN Tegalgede 3 Karanganyar*. 6(1), 24–30.
- Rellyana, S. N., Gansar, D., & Wijayanti, S. (2025). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengembangan Senam Membara Dalam Pembelajaran Aktivitas Senam Ritmik Pada Siswa SMA / SMK Di Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang*. 6(1), 60–71.
- Saputra, *Noviardi, Karwono Karwono, Muhfahroyin Muhfahroyin, And Alvina Putri Purnama Sari,2023. "Pengembangan Multimedia Interaktif Pembelajaran Ekosistem Berbasis Android Menggunakan Model Borg Dan Gall." *Biolova* 4(1).Doi:10.24127/Biolova.V4i1.3375
- Setiawan, A., Ilham, I., & Harjono, H. S. (2022). *PENGEMBANGAN VIDEO PEMBELAJARAN SENAM KREASI MELAYU JAMBI PADA SMA NEGERI 12 KOTA JAMBI*. 3(2), 689–695.
- Siregar, H., Elly, H. R., Zahratunisa, I., Eviana, T., & Siddik, F. (2024). *JASMANI SISWA THE EFFECT OF RHYTHMIC GYMNASTICS ON STUDENTS ' PHYSICAL FITNESS*. 8, 3210–3216.
- Sukmawati, N., Dlis, F., & Pelana, R. (2021). *The Effectiveness of the Application of the Cheerful and Creative Children ' s Gymnastics Model to Improve the Physical Fitness of Kindergarten Children*. 9(6), 1109–1117. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090605>
- Sutapa, P. (2022). *Pengaruh Senam Si Buyung dan Senam Irama Ceria Terhadap Kemampuan Motorik Kasar*. 6(4), 3369–3380. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2373>
- Vania Aurellia Azzahra, Dinda Ayu Lestari, Syahwa Ananda Aulia, Maulida Aldora Fahira, & Burhan Hambali. (2024). Jenis Jenis Aktivitas Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2),

56–65. <https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3581>

- Wantoro, A., Susilo, E. A., & Niam, F. (2023). The Pengembangan Latihan Senam Tabata terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Santri di Pondok Pesantren Nurul Ulum Sutojayan Blitar. *Patria Educatational Journal (PEJ)*, 2(4), 30–44. <https://doi.org/10.28926/pej.v2i4.370>
- Woro, O., & Handayani, K. (2020). *The Movement Form Of Traditional Game (Buja Kadanda) “ Dou Mbojo ” Related To Physical Education Values*. 9(1), 57–62.
- Yulfita, N., Mahendra, A., & Nahduddin, D. (2018). Implementasi Model Pendidikan Gerak Dalam Pembelajaran Aktivitas Ritmik Pola Langkah Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.17509/tegar.v2i1.13778>