



<p>Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan</p>	<p>RUANG LINGKUP PEMBAHASAN ARTIKEL SUDAH SANGAT DALAM, PEMBAHASAN SUDAH SANGAT DETAIL.</p>
<p>Kecukupan dan kemutakhiran data/informasi dan metodologi</p>	<p>METODOLOGI YANG DIGUNAKAN PADA PENELITIAN SUDAH TEPAT. DATA YANG DISAJIKAN SANGAT JELAS.</p>
<p>Kelengkapan unsur dan kualitas Penerbit</p>	<p>PENERBIT DENGAN JURNAL MAENPO (JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI) SANGAT KOMPETEN TERAKREDITASI SINTA 4.</p>

Tanggal Review, 05 Juli 2022

Penilai



KASRI MAN

NIDN : 0318027002  
Unit kerja : UHAMKA  
Bidang Ilmu : Pendidikan Jasmani  
Jabatan Akademik (KUM) : Lektor (200)  
Pendidikan Terakhir : S3 Pendidikan Olahraga



Original Article

## Efektivitas senam irama melalui zoom cloud meeting pada siswa Sekolah dasar

### *The effectiveness of rhythmic gymnastics through video zoom cloud meetings for elementary school students*

Khavisa Pranata<sup>1</sup>, Arum Fatayan<sup>2</sup>, Sartika Ayu<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah PROF.DR.Hamka, Indonesia

[khavisapranata@uhamka.ac.id](mailto:khavisapranata@uhamka.ac.id)<sup>1</sup> [arum\\_fatayan@uhamka.ac.id](mailto:arum_fatayan@uhamka.ac.id)<sup>2</sup> [sartikaayu16022000@gmail.com](mailto:sartikaayu16022000@gmail.com)<sup>3</sup>

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pembelajaran senam irama melalui *zoom cloud meeting* pada siswa sekolah dasar di masa pandemi Covid-19 melalui penggunaan aplikasi *zoom cloud meeting*. Metode yang dipergunakan ialah metode kuantitatif dengan desain eksperimen yang digunakan yaitu *post-tes only control design*. Teknik pengambilan sampel yang dipergunakan ialah *sampling jenuh*. Jumlah sampel dalam penelitian ini yakni 61 siswa, yakni berupa dari 30 siswa kelas eksperimen dan 31 siswa kelas kontrol. Uji instrumen dalam studi ini melalui penggunaan uji validitas dan uji reliabilitas. Terdapat efektivitas yang signifikan hasil belajar siswa dalam mata pelajaran penjas materi pembelajaran senam irama menggunakan media aplikasi *zoom*. Penelitian ini melalui penggunaan teknik pengumpulan data berupa angket dan dokumentasi. Teknik analisis data yang dipergunakan untuk mengolah data yakni uji prasyarat analisis terdiri uji normalitas dan homogenitas, serta analisis akhir yakni berbentuk uji hipotesis yakni uji keefektifan (uji-T). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran melalui *zoom cloud meeting* efektif, interaktif bisa menunjang pembelajaran jarak jauh, mempermudah anak didik dalam menyerap materi pembelajaran yang disampaikan pendidik dikarenakan waktunya bersamaan.

**Kata kunci:** Efektivitas; Senam Irama; Video Zoom Cloud Meeting.

#### ABSTRACT

*This study aims to determine the effectiveness of learning rhythmic gymnastics using a zoom cloud meeting for elementary school students during the Covid-19 pandemic using the zoom cloud id application. The method used is a quantitative method with an experimental design used, namely a post-test only control design. The sampling technique used is saturated sampling. The sample in this study amounted to 61 students, consisting of 30 students in the experimental class and 31 students in the control class. The instrument test in this study used validity and reliability tests. There is a significant effectiveness of student learning outcomes in physical education subjects, rhythmic gymnastics learning materials using the zoom application media. This study uses data collection techniques in the form of questionnaires and documentation. The data analysis technique used in processing the data is the analysis prerequisite test including the normality and homogeneity test, and the final analysis is in the form of hypothesis testing, namely the effectiveness test (T-test). The results of the study show that learning with video conferencing is effective, interactive, can support*

---

*distance learning, making it easier for students to absorb the learning material delivered by educators because it is more real time.*

**Key words:** *Effectiveness; Rhythmic gymnastics; Zoom Cloud Meeting Videos*

---

*Received: 2022-04-25; Accepted: 2022-06-30; Published: 2022-06-30*

---

© 2022 Universitas suryakencana, e-ISSN : 2721-7175(online), p-ISSN : 2089-2341 (cetak)



Jurnal Maempo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, this work in Universitas suryakencana is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## PENDAHULUAN

Olahraga ialah bentuk kegiatan fisik dapat dilakukan secara terorganisir serta terprogram yang dimana dalam pergerakannya menyertakan gerak tubuh secara berulang ulang untuk meningkatkan kesehatan jiwa dan raga (Ifa Khoiria Ningrum & Olivia Dwi Cahyani, 2022). Senam dapat dikatakan sebagai olahraga yang melibatkan gerakan berdasarkan kecepatan, kekuatan dan keselarasan fisik. Tujuan senam adalah untuk menghibur diri sendiri dan menenangkan pikiran” (Kinanti, 2004). Dalam hal ini latihan teknis memerlukan gerakan fisik tertentu dengan ritme dan kreativitas tertentu untuk mengendurkan otak dan pikiran serta memulihkan kesehatan. Untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari. Dalam ini senada pada penelitian yang dilaksanakan sebelumnya yang menyatakan bahwa bagian perkembangan pada anak memiliki keterkaitan satu sama lain, maka bagian perkembangan anak harus dikemas dengan berbagai kegiatan yang menggembirakan. Seperti bagian perkembangan yang harus distimulus ialah perkembangan fisik motorik.

Perkembangan ini menjadi landasan bagi anak dalam menanggapi respon dengan gerakan, seperti menendang, menggerakkan leher, kaki dihentakkan dan berbagai gerak tubuh yang merupakan bagian dari perkembangan fisik yang banyak memiliki manfaat (Arie Paramitha & Sutapa, 2019 dan Abdillah, 2019). Manfaat yang dibuktikan dengan sebuah penelitian yang menyatakan bahwa pengembangan penguasaan motorik anak dapat memberikan dampak positif terhadap proses kegiatan belajar siswa disekolah (Samodra, 2021) dan penguasaan motorik yang baik dapat membuat anak lebih mandiri dalam melakukan aktivitas pembelajaran disekolah (Sutini & Rahmawati, 2015). Meningkatkan kinerja atletik

anak. Hal ini akan membantu anak berkembang nantinya saat melakukan aktivitas. Kemampuan motorik ini merupakan pematangan gerak tubuh dan berkembangnya unsur-unsur kontrol, kemampuan motorik seorang anak tidak berkembang tanpa pematangan kontrol motorik, kontrol motorik tidak maksimal tanpa kekuatan fisik, dan kebugaran jasmani, tidak dapat dicapai. tanpa kekuatan fisik sekolah dasar. Aktivitas.. (Riyanto & Syamsudin, 2021).

Selain itu, sejumlah negara di dunia (termasuk Indonesia) terkena dampak pandemi COVID-19. Penyebaran virus COVID-19 sangat cepat, yaitu menyebar di kalangan anak-anak dan lansia berumur di atas 60 tahun, dalam ini diakibatkan menurunnya sistem imun pada usia 60 tahun dan sistem imun yang masih sangat rapuh pada usia dini. Maka al tersebut, menjadi aspek terpenting bagi seseorang dalam menjaga imun agar senantiasa memiliki fisik yang sehat. Berdasarkan temuan dari peneliti terdahulu yang membuktikan bahwa kegiatan fisik kurang 10 menit belum dikira cukup untuk memberikan manfaat bagi fisik seseorang, WHO merekomendasikan untuk melakukan kegiatan fisik selama 60 menit dengan memperhatikan kecukupan secara frekuensi, waktu dan intensitas (Prakoso et al., 2021). Berolahraga dengan teratur dan juga benar dapat bermanfaat untuk meningkatkan kekebalan tubuh terutama mengurangi nyeri (Siagian et al., 2019) dan keluargapun sangat berpengaruh sebagai bentuk dukungan terhadap keaktifan dalam berpartisipasi (Yuniartika & Muhammad, 2020).

Pembelajaran jarak jauh (PJJ) adalah metode pembelajaran yang memisahkan guru dari siswa. Dalam Pasal 1 (15) Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, pembelajaran jarak jauh menggunakan berbagai sumber belajar untuk memisahkan siswa dari guru untuk belajar menggunakan teknologi, komunikasi, dan media lainnya, itu adalah pendidikan yang harus dilakukan. Pembelajaran jarak jauh juga dikenal sebagai e-learning. E-learning yaitu aplikasi yang membantu mengatasi kendala antara guru serta siswa terutama dalam hal ruang dan waktu. Metode pembelajaran jarak jauh dilaksanakan berdasarkan empat elemen pendidikan: pendidikan umum, peningkatan pengetahuan tentang apa yang diajarkan pendidik, pengajaran pedagogi dan perkembangan anak, dan pengajaran ruang kelas yang lebih baik. Keterampilan seorang pendidik dalam memberikan materi senam harus dikuasai dengan berpedoman khusus seperti memiliki buku

panduan ajar senam atau mempelajari penilaian *code of point* dimana tujuan dari penilaian *code of point* salah satunya adalah untuk meningkatkan penguasaan bagian bagian tubuh jika terjadi kesalahan kesalahan dalam menggerakkan tubuh yang meliputi keluwesan gerakan, sistematis gerakan serta menyelaraskan musik pengiring, hal ini dilakukan agar terhindar dari gerakan gerakan yang mengakibatkan cedera pada tubuh anak (Sugihartono, 2020 dan Malasari & Juntara, 2021).

Dalam memilih media pembelajaran teknologi berbasis internet untuk siswa sekolah dasar perlu dipertimbangkan secara matang, dikarenakan bisa berdampak negatif bagi anak apabila digunakan secara tidak benar. Penggunaan teknologi pada pembelajaran juga perlu mempertimbangkan sejumlah hal, yaitu *window of opportunity* yang terpenting pada kehidupan anak usia dini

Pembelajaran jarak jauh menjadikan siswa sekolah dasar harus belajar secara konferensi video. Pembelajaran konferensi video diharapkan mampu menggantikan pembelajaran yang biasanya dilakukan di kelas dengan mengadakan pertemuan tatap muka secara virtual menggunakan aplikasi yang terhubung ke Internet. (Pamungkas, 2021). Penggunaan video konferensi pada pembelajaran jarak jauh bisa membantu siswa dan pengajar terus berinteraksi tatap muka, bahkan saat mereka tidak berada dalam jarak dekat.

Diantara aplikasi yang memberi sarana interaksi tatap muka pendidik serta siswa secara virtual dengan penggunaan video konferensi melalui PC atau laptop atau Telepon pintar yakni *Zoom Cloud Meeting*. Penggunaan *Meeting* dalam aplikasi ini dapat memberi kapasitas 1000 peserta bersama dalam konfrensi virtual. *Apps are free to download*, gratis namun bersifat fungsional, terdapat fitur diantaranya panggilan *calls*, *webinars*, presentasi, dan masih terdapat sejumlah fitru lainnya. Aplikasi ini dianggap berkualitas tinggi, hal ini bisa dibuktikan pada perusahaan yang telah memasuki *wealth 500* telah bmempergunakan pelayanan ini Penelitian yang relevan terkait efektivitas sebuah pengajaran menggunakan video animasi, media audio visual dan media film yang masih memiliki kesamaan dengan pengajaran melalui video conference yakni dapat memudahkan pendidik dalam menyampaikan materi dan memberikan dampak positif bagi peserta didik

sebagai penerima materi dimasa pandemi covid 19 (Pranata et al., 2022 dan Pranata, 2021 dan Pranata & Yulianti, 2021).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan menggunakan pendekatan deskriptif dan kuantitatif yang berfungsi untuk mengungkap sesuatu. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu kegiatan untuk mendapatkan informasi yang komprehensif tentang suatu peristiwa atau keadaan suatu variabel. Teknik yang dipergunakan pada studi ini ialah teknik sampling jenuh.

Sampling jenuh ialah teknik menentukan sampel jika seluruh anggota populasi dipergunakan sebagai sampel. Ukuran sampel merupakan jumlah individu yang diperlukan pada sebuah penelitian dan termasuk dalam aspek penting dalam sebuah penelitian. Ukuran sampel merupakan jumlah individu yang diperlukan dalam sebuah penelitian dan termasuk dalam aspek penting dalam sebuah penelitian. Berdasarkan uraian teknik sampling jenuh di atas, maka peneliti mendapatkan jumlah sampel yang diambil dari dua kelas, yakni berjumlah 30 siswa.

Materi pelajaran yang dipilih peneliti dalam melaksanakan studi ini ialah materi untuk kelas IV SD tentang “Efektivitas Pembelajaran Senam Irama Melalui Video Zoom Cloud Meeting”. Materi tersebut dipilih dikarenakan terdapat sejumlah siswa yang kurang aktif pada aktifitas olahraga lebih tepatnya senam. Terlebih, kondisi pandemi yang saat ini terjadi. Maka dari itu, materi ini sangat tepat untuk diteliti, karena pandemi yang sedang terjadi. Materi ini akan membahas mengenai senam irama, apakah efektif pembelajaran senam irama menggunakan video zoom.

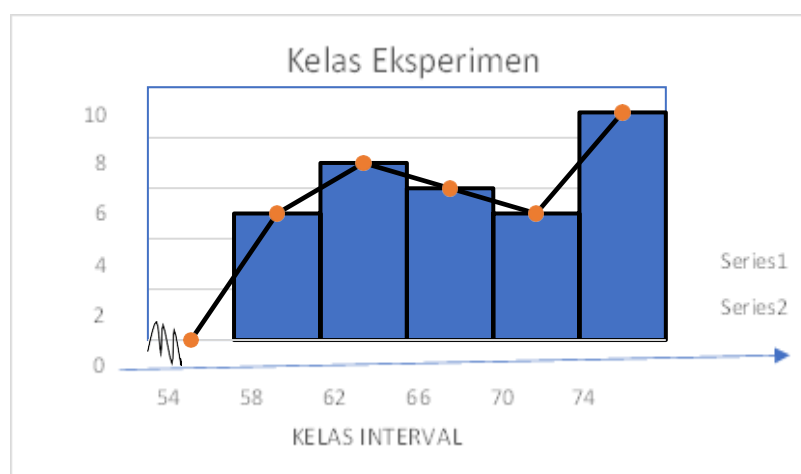
Metode pengumpulan data penelitian eksperimen ini menggunakan pre-test dan post-test untuk memahami informasi yang disampaikan selama pembelajaran berbasis video conference menggunakan aplikasi Zoom cloud conferencing, dan melalui video conference yaitu dengan mengecek angket jawaban pembelajaran fragmen anak. Zoom aplikasi awan. Pretest dan posttest dirancang melalui tanya jawab yang disajikan dalam bentuk gambar di Microsoft Word agar anak dapat dengan mudah memberikan jawaban. Jika Anda menggunakan pre-test dan post-test, hal ini dilakukan dengan membagikan file ke pendamping anak Anda dalam bentuk Microsoft Word. Pendamping menemani anak saat dia menyelesaikan tugas

dan mengirimkannya kembali ke guru. Pre-test dan post-test bisa menjadikan siswa mengintegrasikan pengetahuan sebelum memperoleh informasi atau pengetahuan baru, sehingga materi yang diajarkannya bisa berdasarkan pada kemampuan siswa itu sendiri, atau adanya sebuah penyesuaian kognitif siswa pada sebuah materi baru apabila materi tersebut belum dipahaminya (Effendi, 2016).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Kelas Eksperimen merupakan kelas yang menggunakan media video Aplikasi Zoom dan diberikan post test berupa angket. Subjek penelitian ini Kelas IV A digunakan sebagai kelas eksperimen. Berdasarkan data hasil post test angket yang telah dilakukan terhadap efektivitas pembelajaran senam irama kelas eksperimen yaitu diperoleh data hasil post test angket efektivitas pembelajaran senam irama dengan jumlah 30 siswa didapatkan nilai tertinggi 73 dan nilai terendah 57, melalui perolehan rentang nilai data tersebut dan merujuk pada Kriteria Struges di mana  $k = 1 + 3,3 \text{ Log}(n)$  maka tabel distribusi siswa sebagai berikut daftar distribusi frekuensi di atas, untuk memudahkan membaca dan menyimpulkan posttest angket pada penelitian kelas eksperimen. Maka data distribusi frekuensi ini bisa dibuat kedalam bentuk grafik histogram dan poligon sebagai berikut.



Gambar 1. Grafik Homogen dan Poligon



Pengujian hipotesis persyaratan dilakukan berdasarkan, perolehan asil pengujian hipotesis. Persyaratan analisis meliputi uji homogenitas melalui penggunaan uji fisher dan uji normalitas dengan uji liliefors diketahui bahwa kedua kelas yaitu eksperimen I dan eksperimen II berada pada distribusi normal dan homogeny atau komdisi varian sama, sehingga bisa dilanjut melalui uji hipotesis penelitian dengan penggunaan uji-T.

Ketentuan uji-t adalah apabila  $t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$ , Maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hasil perhitungan didapatkan  $t\text{-hitung} = 0,9513$  dan  $t\text{-tabel} = 1,8347$  melalui tingkat  $Sig \alpha = 0,05$  atau 5%. Terlihat bahwa hasil yang peroleh  $t\text{-hitung} = 0,9513 < 1,8347$   $t\text{-tabel}$  menyebabkan  $H_o$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Tabel 1. Hasil Uji t

T hitung	T tabel
0,9513	1,8347

Berdasarkan tabel hasil perhitungan terlihat bahwa hasil yang diperoleh  $t\text{-hitung} = 0,9513 < 1,8347$   $t\text{-tabel}$  menyebabkan  $H_o$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga bisa disimpulkan bahwasanya memiliki pengaruh yang signifikansi antar efektivitas pembelajaran senam irama melalui video zoom cloud meeting.

Hasil perhitungan menunjukkan terlihat adanya efektivitas pembelajaran siswa terlihat setelah diberikan perlakuan/treatment yang berada pada masing- masing kelas melalui google from. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas pembelajaran senam irama melalui video *zoom cloud meeting* pada siswa sekolah dasar.

### **Pembahasan**

Peneliti melakukan penelitian di Sekolah Dasar melalui penggunaan kelas eksperimen dan kelas kontrol, penelitian berjalan dengan baik, pemberian materi di kelas eskperimen maupun kelas kontrol menggunakan *zoom Cloud meeting* dan video pembelajaran, hanya saja pemberian tugasnya saja yang berbeda yaitu kelas eksperimen menggunakan aplikasi Zoom atau diberi perlakuan dan sedangkan kelas

kontrol diberikan tugas menggunakan google formulir sebagaimana biasa guru wali kelas lakukan. Efektivitas pembelajaran senam irama dengan menggunakan posttest angket sebanyak 20 butir pernyataan berdasarkan indikator efektivitas belajar bagi siswa kelas IV A dan IV B. Pelaksanaan pembelajaran di SDN Pekayon 09 Pagi dilaksanakan kurang lebih selama empat hari. Pembelajaran dilakukan dengan menggunakan masing-masing media pembelajaran yang digunakan. Setelah proses pembelajaran selesai maka peneliti bertujuan untuk melihat dan mengukur efektivitas pembelajaran senam irama.

Tabel 2. Prosedur Pembelajaran

Tahap Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Moda dan Alat
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru mengucapkan salam dan memotivasi siswa agar terus menjaga kesehatannya dan mengajak, aturan zoom, berdoa sebelum pembelajaran dimulai.</li> <li>2. Bersama-sama menyanyikan lagu Indonesia Raya.</li> <li>3. Apersepsi.</li> <li>4. Penyampaian tentang tujuan pembelajaran.</li> <li>5. Penyampaian kegiatan yang akan dilalui peserta didik selama pembelajaran.</li> <li>6. Menyanyikan lagu motivasi belajar( ice breaking) Peserta didik mengamati tayangan video lagu “Semangat Belajar PPJ”</li> </ol>	Daring Zoom
Kegiatan Inti Stimulasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik mengamati tayangan video pembelajaran.</li> <li>2. Peneliti menjelaskan manfaat dari video yang sudah ditayangkan</li> </ol>	
Pengumpulan Data	Peserta didik mempraktikkan dan memvideokan tayangan video yang sudah di sampaikan	Daring Zoom
Pengolahan Data	Mendiskusikan hasil temuan masing-masing dengan orang tua ataupun teman jika memungkinkan.	
Verifikasi	Masing-masing individu mengirimkan hasil video lewa WA.	

Generalisasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Secara bersamaan siswa menyusun kesimpulan hasil diskusi.</li> <li>2. Guru mengkonfirmasi dan penguatan pada tayangan video, dan memberikan penghargaan atau apresiasi</li> <li>3. Evaluasi</li> </ol>
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa merangkum materi ajar dengan bimbingan dan bantuan guru.</li> <li>2. Mendorong siswa untuk melakukan refleksi terhadap proses dan hasil belajar.</li> <li>3. Guru memberi umpan balik pada proses dan hasil belajar.</li> <li>4. Penyampaian pesan moral yang t erkait dengan materi.</li> <li>5. Guru mmenjelaskan perencanaan kegiatan pembelajaran dalam pertemuan selanjutnya.</li> <li>6. Mengakhiri pembelajaran dengan berdoa</li> </ol>

Dari hasil penelitian maka harus diuji dengan persyaratan analisis yang berupa uji normalitas dan uji homogenitas, maka dapat dilihat bahwasanya efektivitas belajar dari kedua kelas tersebut berada dalam distribusi normal dan homogeny. Sehingga dapat menguji hipotesis penelitian melalui penggunaan Uji-t. Didapatkan hasil perhitungan dengan nilai (thitung) sebesar 0,9513 dalam taraf  $\alpha = 0,05$  dan (t-tabel) sebanyak 1,8347. Karena t-hitung lebih besar dibanding t-tabel yaitu  $0,9513 < 1,8347$  bisa diambil simpulan bahwasanya ( $H_0$ ) ditolak yang berarti ada efektivitas pembelajaran senam irama melalui video zoom cloud meeting pada siswa kelas IV di SDN Pekayon 09 Pagi.

Berdasarkan hasil penelitian ini sekaligus dapat membuktikan bahwa terdapat efektivitas pembelajaran senam irama melalui video zoom cloud meeting yang merupakan sebuah kebetulan, melainkan dikarenakan adanya sebuah perlakuan yang diberikan ada kelas eksperimen. Dalam ini kelas eksperimen yakni kelas IV A mendapatkan nilai rata-rata lebih tinggi yaitu 62,76 nilai tertingginya ialah 73 dan nilai terendah 57. Sementara kelas kontrol memiliki nilai rata-rata sebanyak 62,77 nilai tertingginya ialah 73 dan nilai terendah 54. Hasil studi ini menunjukkan bahwasanya hampir semua siswa kelas eksperimen yang menggunakan media pembelajaran zoom mendapat nilai tinggi.

Oleh karenanya, bisa dinyatakan bahwasanya efektivitas pembelajaran dalam menggunakan media zoom di kelas IV A sebagai kelas eksperimen bisa dianggap mengalami keberhasilan dalam penerapannya pada sebuah proses pembelajaran karena media pembelajaran ini belum pernah mereka gunakan sebelumnya dan hampir semua siswa belum mengetahuinya, serta media pembelajar zoom memiliki tampilan dan fitur yang menarik sehingga peserta didik merasa penasaran dan membuat rasa ingin tahu siswa meningkat serta dapat membuat pembelajaran terasa menyenangkan. Maka dengan adanya inovasi media pembelajaran media zoom ini dapat menarik perhatian siswa dalam pembelajaran senam irama. Hal yang selaras berdasarkan temuan dari penelitian sebelumnya menyatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dibutuhkan pembelajaran yang pakem ( pembelajaran yang aktif inovatif dan menyenangkan) hingga dari padanya memodifikasi pembelajaran olahraga ataupun permaian lebih baik untuk pembelajaran yang efektif (Dinata & Daniyantara, 2019). Suatu peningkatan pada penelitian ini sebab penelitian sebelumnya menyatakan bahwa kegiatan pembelajaran dengan metode asynchrinous berada dalam kategori cukup (Rahman et al., 2021).

## SIMPULAN

Terdapat Efektifitas yang signifikansi hasil belajar siswa kelas II dalam mata pelajaran penjas materi senam irama melalui *zoom cloud Meeting* ini dapat berimplikasi terhadap pembelajaran anak usia dasar sehingga anak mengetahui materi pembelajaran senam irama yang sesuai dengan konsep senam irama dan dapat menerapkannya secara baik dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Berbasis Permainan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 138–147. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1446>
- Arie Paramitha, M. V., & Sutapa, P. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sirkuit Untuk Meningkatkan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Golden Age*, 3(01), 1–15. <https://doi.org/10.29408/goldenage.v3i01.1336>
- Dinata, K., & Daniyantara, D. (2019). *Model Pengembangan Permainan Peresean Dalam Meningkatkan Minat Olahraga Tradisional Pada Siswa Kelas X Di*

- Sma Negeri 1 Praya Timur ulang tahun disetiap Kabupaten salah satunya Kabupaten Lombok Tengah . maupun remaja . Remaja ialah usia Sekolah Menengah Atas.* 3(1), 27–42.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.519>
- Ifa Khoiria Ningrum, & Olivia Dwi Cahyani. (2022). Implementing a Healthy Lifestyle with Joint Fitness Gymnastics During the Post Covid 19 Period in Banjarsari Village. *Gandrung: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 324–328. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v3i1.1797>
- Malasari, C. A., & Juntara, P. E. (2021). Development Of Basic Gymnastics Course Textbooks For Students Of Physical Education. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 120–127. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i1.14478>
- Pamungkas, J. (2021). Identification of missing eastern cultural values during the Covid-19 pandemic in early childhood learning. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 7(3), 495–498.
- Prakoso, bayu budi, Suroto, Buqini, A., & Priadana, benny widya. (2021). *Identifikasi Pola Makan, Indeks Massa Tubuh, Dan Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Matakuliah Pendidikan Jasmani Dan Kebugaran.* 10(01), 43–56.  
<https://doi.org/10.31571/jpo.v10i1.2092>
- Pranata, K. (2021). Efektivitas Penggunaan Media Film Animasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Menulis Cerita. *Jurnal Basicedu*, 5(3), 1271–1276.
- Pranata, K., Dewi, H. L., & Zulherman. (2022). Efektivitas Video Animasi Berbasis Animaker Terhadap. *Jurnal Tunas Bangsa*, 9(1), 11–17.
- Pranata, K., & Yulianti, A. (2021). Efektivitas Media Audio Visual Pada Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Penjaskes Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah ADIRAGA*, 7(2), 63–76.
- Rahman, L., Rihatno, T., & Nurdin, F. (2021). Analysis Of Physical Education Instruction Using Asynchronous Method On A Distance Learning System. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(04), 216–222.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.21009/GJIK.124.01>
- Riyanto, P., & Syamsudin, S. (2021). The Effect of Physical Education to Improve Motor Competence of Elementary School Children. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 6(2), 213–221. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i2.1221>
- Samodra, Y. T. J. (2021). Persepsi motorik siswa sekolah dasar kelas 3, 4, dan 5. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 67–81.  
<https://doi.org/10.31571/jpo.v10i1.2738>
- Siagian, M. L., Syanif, A. H., Sukur, A. W., Baga, M. D., & Rayuni, N. ketut emi. (2019). The Effect of Ergonomic Gymnastics on Joint Pain in Community-Dwelling Elderly. *Jurnal Ners*, 14(3).
- Sugihartono, T. (2020). Code Of Point Dan Rubrik Penilaian Senam Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 18(1), 1–11.
- Sutini, A., & Rahmawati, M. (2015). Mengembangkan kemampuan motorik halus anak melalui model pembelajaran bals. *Cakrawala Dini*, 5(2), 49–60.
- Yuniartika, W., & Muhammad, F. (2020). Family Support on the Activities of Elderly Hypertension Patients in Elderly Gymnastics Activities. *Jurnal Ners*, 14(3), 354. <https://doi.org/10.20473/jn.v14i3.17213>