Volume 6, No. 1, 2026, pp. 128-132

HJSE
Holistic Journal of Sport Education
E-ISSN: 2809-9974
https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas
DOI: 10.52434/penjas.v5i2.44138

HUBUNGAN GERAK DASAR SENAM IRAMA DENGAN SELF-REGULATION SISWA KELAS VII SMPIT INSAN HARAPAN KARAWANG

*Fafa Puji Nastiti[1-ABCDE], Citra Resita[1-CDE], Muhammad Mury Syafei[1-CDE]
[1]Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Jawa Barat, Indonesia.

Kata Kunci:
Self-Regulation, Senam Irama, Gerak Dasar, Pendidikan Jasmani

Abstrak

Rendahnya ketuntasan KKM PJOK (12,90%) mengindikasikan belum optimalnya *self-regulation* siswa, sehingga penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan penguasaan gerak dasar senam irama dengan tingkat *self-regulation* siswa kelas VII SMPIT Insan Harapan Karawang. Penelitian kuantitatif korelasional ini melibatkan 31 siswa kelas VII B yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi (13 indikator) dan angket berskala Likert (17 butir), kemudian dianalisis dengan korelasi *Pearson Product Moment* dan regresi linear sederhana. Hasil menunjukkan hubungan positif signifikan pada tingkat sedang (R=0,441; p=0,013 < 0,05), dengan kontribusi sebesar 19,4% terhadap *self-regulation* siswa. Disimpulkan bahwa senam irama berdampak positif terhadap peningkatan *self-regulation*. Penelitian ini berkontribusi merekomendasikan senam irama sebagai instrumen pendidikan untuk membentuk kedisiplinan dan kemandirian perilaku siswa, bukan sebatas kecakapan motorik.

Keywords:
Self-Regulation, Rhythmic Gymnastics, Basic Movement, Physical Education

Abstract

The low rate of students meeting the Minimum Mastery Criteria (KKM) in Physical Education (12.90%) indicates that student self-regulation is not yet optimal; therefore, this study aimed to determine the relationship between mastery of basic rhythmic gymnastics movements and the self-regulation levels of 7th-grade students at SMPIT Insan Harapan Karawang. This quantitative correlational study involved 31 students from class VII B, selected via purposive sampling. Data were collected using an observation sheet (13 indicators) and a Likert-scale questionnaire (17 items), then analyzed using Pearson Product-Moment correlation and simple linear regression. The results revealed a significant positive relationship of moderate strength (R=0.441; p=0.013 < 0.05), with rhythmic gymnastics mastery contributing 19.4% to student self-regulation. It is concluded that rhythmic gymnastics has a positive impact on enhancing self-regulation. This study contributes by recommending rhythmic gymnastics as an educational tool to foster discipline and behavioral independence in students, extending beyond mere motor skill development.

Diterima: 29 Juni 2026 | **Disetujui:** 4 Agustus 2026 | **Dipublikasikan:** 11 Agustus 2026

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Kontribusi Penulis:
A - Perumusan konsep dan desain penelitian; B - Pengumpulan data; C - Analisis dan interpretasi data; D - Penyusunan naskah; E – Perolehan pendanaan penelitian

Korespondensi:
Fafa Puji Nastiti
Email: 2210631070061@student.unsika.ac.id

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran krusial dalam mendukung tumbuh kembang siswa, tidak hanya dari aspek fisik tetapi juga dalam membangun karakter dan kedisiplinan peserta didik (Sidik Siregar et al., 2024). Melalui aktivitas fisik yang terstruktur, siswa diharapkan dapat mengembangkan berbagai kompetensi meliputi keterampilan motorik, sportivitas, dan disiplin diri. Peran guru PJOK dalam pembentukan karakter peserta didik telah ditekankan sebagai faktor penting dalam proses pendidikan khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (Zaidan et al., 2025). Selain itu, peran guru PJOK dan motivasi belajar terbukti berpengaruh terhadap hasil belajar siswa (Kris Dwi Purnomo, Rony M Rizal, 2025).

Self-regulation merupakan kemampuan fundamental yang memungkinkan siswa mengatur proses belajarnya secara mandiri, menetapkan tujuan pribadi, serta menghadapi berbagai kendala yang muncul selama pembelajaran (Tira Febriani, 2021). Kemampuan ini mencakup beberapa dimensi meliputi perencanaan, pemantauan, motivasi diri, pengendalian emosi, dan evaluasi diri(Sa'idah & Habibi, 2025). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa self-regulation berkaitan erat dengan grit siswa, di mana ketekunan dalam belajar sangat menentukan kemampuan mengendalikan diri (Arza et al., 2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi self-regulation pada remaja meliputi aspek internal seperti pengetahuan dan kemampuan metakognitif, serta faktor eksternal berupa lingkungan belajar yang mendukung (Wahyuni, 2022). Lingkungan teman sebaya dan self-regulation juga terbukti berpengaruh terhadap motivasi belajar (Siliwangi, 2024). Penelitian lain menunjukkan adanya hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan kematangan karier peserta didik (Tabelak1 et al., 2024).

Senam irama merupakan perpaduan berbagai gerak jasmani yang diiringi oleh lantunan musik, di mana kunci utamanya terletak pada sinkronisasi antara gerakan tubuh dan ketukan musik (Delsi D. Gobel et al., 2024). Keterampilan motorik kasar siswa dapat ditingkatkan secara efektif melalui keterlibatan aktif seluruh anggota tubuh dalam kegiatan senam irama (Hidayat et al., 2023)Peningkatan keterampilan motorik melalui rangkaian gerakan senam terbukti mendorong peserta didik menjadi lebih terampil, aktif, dan kreatif (Prodyanatasari et al., 2023). Pelaksanaan senam dalam pembelajaran PJOK tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran, tetapi juga sebagai sarana pengembangan gerak fundamental (Mansoer & Mulia, 2025). Pembelajaran senam irama menjadi sarana penting bagi peserta didik untuk menyalurkan antusiasme fisik sekaligus mengasah kemampuan motorik dasar secara sistematis (Ulfah et al., 2021).

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Senam memiliki sejarah panjang dan di era modern telah bertransformasi menjadi elemen krusial dalam sistem pendidikan (Sahgal, 2024). Secara konseptual, senam didefinisikan sebagai latihan jasmani terstruktur yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan tubuh melalui proses pelatihan yang sistematis (Faridah et al., 2022). Pada era modern, senam memiliki aturan baku di mana gerakannya harus direncanakan secara matang dan disesuaikan dengan kebutuhan spesifik individu (Natasya Nurul Lathifa et al., 2024). Implementasi senam irama di sekolah telah terbukti berkontribusi terhadap pembentukan karakter dan kreativitas siswa (Haryanto et al., 2025).

Berdasarkan hasil observasi pada siswa kelas VII di SMPIT Insan Harapan Karawang, capaian dalam mata pelajaran PJOK masih tergolong rendah. Data menunjukkan bahwa hanya 12,90% (4 siswa) yang berhasil mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 80, sementara 87,10% lainnya (27 siswa) belum tuntas dengan rata-rata kelas hanya 67,35. Rendahnya capaian ini diduga kuat disebabkan oleh kurangnya kemampuan self-regulation siswa dalam mengelola motivasi internal, mempertahankan konsentrasi, dan mendisiplinkan gerakan secara mandiri.

Kesenjangan penelitian (*research gap*) yang teridentifikasi adalah masih terbatasnya kajian empiris yang secara spesifik menghubungkan aktivitas jasmani terstruktur dengan aspek psikologis *self-regulation* pada remaja awal. Penelitian terdahulu, seperti kajian (Arza et al., 2022), memang telah membahas *self-regulation*, namun variabel yang diteliti masih terbatas pada sesama domain psikologis seperti *grit* atau daya juang pada siswa jenjang SMA. Di sisi lain, penelitian mengenai senam irama selama ini lebih banyak berfokus pada dampak motorik dan kebugaran fisik semata. Oleh karena itu, kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan ranah fisik dan psikologis, dengan menganalisis sejauh mana elemen koordinasi gerak dan kendali tubuh secara mandiri dalam senam ritmik mampu berintegrasi dengan fase-fase regulasi diri (perencanaan, pemantauan, motivasi, pengendalian emosi, dan evaluasi diri) pada siswa kelas VII SMP.

Berdasarkan rasionalisasi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji hubungan antara penguasaan gerak dasar senam irama dengan tingkat self-regulation siswa kelas VII SMPIT Insan Harapan Karawang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk mengkaji arah dan signifikansi hubungan antara dua variabel tanpa adanya manipulasi terhadap variabel (Saenong, 2025). Variabel yang diteliti meliputi gerak dasar senam irama sebagai variabel bebas (X) dan self-regulation sebagai variabel terikat (Y).

Populasi dalam penelitian ini meliputi seluruh siswa kelas VII di SMPIT Insan Harapan Karawang tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 60 orang, terdiri atas

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

kelas VII A (29 siswa) dan kelas VII B (31 siswa). Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling,* yaitu metode penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu (Syaputra, 2022). Kelas VII B dipilih sebagai sampel karena telah menyelesaikan seluruh materi dasar senam irama dan memiliki tingkat keaktifan yang stabil dalam mengikuti pembelajaran praktik. Pemilihan ini juga didasarkan pada rekomendasi guru mata pelajaran PJOK. Kriteria inklusi mengharuskan seluruh partisipan dalam keadaan sehat secara fisik, tidak memiliki hambatan gerak, serta bersedia mengikuti seluruh tahapan penelitian secara sukarela. Instrumen yang baik harus mampu mengukur sesuatu secara tepat dan menghasilkan data yang konsisten (Permatasari et al., 2025).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen. Pertama, lembar observasi penilaian praktik senam irama yang terdiri atas 13 indikator dengan rentang skor 1-4, mencakup aspek penguasaan gerak, musikalitas, koordinasi gerak, dan penampilan umum. Gerakan dasar yang dinilai meliputi: gerakan kaki (*marching, heel touch, single step, double step, V step, leg curl, knee up, jogging, jumping jack*) dan gerakan ayunan lengan (*bicep curl, rowing, upright row, overhand, open the window, arm swing, chest pull*) sesuai acuan bahan ajar senam ritmik (Resita & Gustiawati, 2020). Kedua, angket *self-regulation* berskala *Likert* dengan rentang skor 1-4, terdiri atas 17 butir pernyataan positif dan negatif yang diadaptasi dari instrumen *self-regulated learning* yang telah tervalidasi (Sa'idah & Habibi, 2025). mencakup dimensi perencanaan, pemantauan, motivasi diri, pengendalian emosi, dan evaluasi diri. Pengumpulan data dilaksanakan pada jam pembelajaran PJOK reguler. Pada fase penilaian fisik, siswa melakukan gerakan dasar senam irama secara berkelompok, namun peneliti mengevaluasi setiap partisipan secara individual menggunakan lembar observasi. Setelah tes praktik, partisipan mengisi angket self-regulation secara mandiri dan jujur.

Berikutnya, analisis data dilakukan melalui dua tahap (Millah et al., 2023). Pertama, analisis deskriptif meliputi nilai rata-rata, standar deviasi, skor minimum, dan skor maksimum. Kedua, analisis inferensial yang mencakup uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, uji linearitas, serta pengujian hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment dan regresi linear sederhana dengan bantuan IBM SPSS Statistics.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis deskriptif terhadap kedua variabel penelitian menunjukkan bahwa capaian siswa berada pada kategori baik. Ringkasan statistik deskriptif disajikan pada Tabel 1.

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Tabel 1.
Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Min	Maks	Mean	SD
Gerak Dasar Senam Irama	31	26	44	37,48	4,689
Self-Regulation	31	42	64	52,65	6,069

Berdasarkan Tabel 1, hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa capaian siswa pada kedua variabel secara umum berada pada kategori baik. Lebih lanjut, nilai standar deviasi yang relatif kecil dibandingkan dengan nilai rata-rata pada masing-masing variabel mengindikasikan bahwa kemampuan gerak dasar senam irama maupun tingkat *self-regulation* siswa memiliki sebaran data yang cukup homogen atau merata. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, dilakukan uji prasyarat analisis. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2.
Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Variabel	**Statistik**	**Sig**	**Ket**
Gerak Dasar Senam Irama	0,953	0,188	Normal
Self-Regulation	0,971	0,540	Normal

Berdasarkan Tabel 2, hasil pengujian *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data pada kedua variabel telah memenuhi asumsi normalitas karena nilai signifikansinya melampaui taraf signifikansi yang ditetapkan ($p > 0,05$). Dengan demikian, data tersebut layak untuk digunakan dalam analisis statistik parametrik. Selanjutnya, hasil uji linearitas disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3.
Hasil Uji Linearitas

Komponen	**F**	**Sig**
Linearity	5,866	0,029
Deviation from Linearity	0,667	0,773

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji prasyarat mengonfirmasi bahwa hubungan antara penguasaan gerak dasar senam irama dengan *self-regulation* siswa bersifat linear. Kesimpulan ini ditarik karena nilai signifikansi pada komponen *Linearity* telah memenuhi syarat kelayakan ($p < 0,05$), yang didukung pula oleh ketiadaan indikasi penyimpangan linear pada komponen *Deviation from Linearity* ($p > 0,05$). Terpenuhinya asumsi linearitas ini memberikan landasan metodologis yang sah untuk

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

melanjutkan pengujian hipotesis menggunakan analisis korelasi dan regresi linear sederhana, yang hasilnya disajikan pada Tabel 4 dan Tabel 5.

Tabel 4.
Hasil analisis korelasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Eror of the Estimate
0,441	**0,194**	**0,166**	**5,541**

Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis korelasi *Pearson* menunjukkan bahwa tingkat keeratan hubungan antara penguasaan gerak dasar senam irama dengan *self-regulation* siswa berada pada kategori sedang. Lebih lanjut, dari nilai koefisien determinasi dapat diinterpretasikan persentase kontribusi positif dari aktivitas senam irama terhadap pembentukan *self-regulation* siswa, sementara sebagian besar sisanya (sebesar 80,6%) dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar ruang lingkup penelitian ini.

Tabel 5.
Hasil uji analisis korelasi

Variasi	**Sum of Squares**	**df**	**Mean Square**	**F**	**Sig**
Regression	214,658	1	214,658	6,991	0,013
Residual	890,439	29	30,705		
Total	1105,097	30			

Berdasarkan Tabel 5, pengujian signifikansi model (*ANOVA*) membuktikan bahwa hubungan korelasi yang terbentuk antara kedua variabel tersebut bermakna secara statistik ($p < 0,05$). Ketercapaian taraf signifikansi ini memberikan dasar pengambilan keputusan untuk menolak hipotesis nol (H0) dan menerima hipotesis alternatif (Ha). Hal ini menegaskan bahwa penguasaan gerak dasar senam irama memiliki hubungan yang nyata dan teruji dengan tingkat *self-regulation* siswa kelas VII SMPIT Insan Harapan Karawang.

Tabel 6.
Hasil Uji Linearitas

Parameter	**Hasil**
Jumlah Sampel	31 siswa
Rata-rata Gerak Dasar Senam Irama	35,48
Rata-rata *Self-Regulation*	52,65
Koefisien Korelasi ®	0,441
Koefisien Determinasi (R^2)	0,194
Kontribusi Variabel X terhadap Y	19,4
Nilai Signifikansi	0,013
Keputusan Hipotesis	Ha diterima, H0 ditolak
Tingkat Hubungan	Sedang

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

PEMBAHASAN

Adanya hubungan positif yang signifikan antara gerak dasar senam irama dengan *self-regulation* siswa menunjukkan bahwa semakin baik penguasaan gerak dasar senam irama, maka semakin tinggi pula tingkat *self-regulation* mereka. Temuan ini konsisten dengan karakteristik aktivitas senam irama yang tidak sekadar berorientasi pada gerakan fisik semata, melainkan melibatkan koordinasi neurologis dan proses kognitif tinggi. Iringan ritme dan musik terbukti mampu merangsang fokus dan konsentrasi belajar siswa (M Fahim Anasih, 2025), sekaligus melatih sinkronisasi antara fungsi pendengaran dan motorik (Arifah, 2025). Selama latihan, siswa secara aktif dituntut untuk memusatkan perhatian, mengontrol transisi gerakan agar selaras dengan ketukan, serta melakukan evaluasi diri secara mandiri atas kesalahan gerak yang terjadi (Delsi D. Gobel et al., 2024) Tuntutan kontrol tubuh yang terstruktur dan berkelanjutan ini secara alami menumbuhkan komponen-komponen kunci *self-regulation* siswa.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan kajian (Arza et al., 2022) yang menegaskan bahwa *self-regulation* berkaitan erat dengan ketekunan dan kedisiplinan individu dalam mengendalikan perilaku. Sifat repetitif dan teratur dari latihan senam irama secara tidak langsung membentuk disiplin internal serta tanggung jawab pribadi siswa (Sinaga et al., 2025) Secara psikologis, proses pembelajaran senam irama yang mengalir ini memfasilitasi lima dimensi inti *self-regulation* (Sa'idah & Habibi, 2025) yakni perencanaan (*planning*), pemantauan (*monitoring*), motivasi diri, pengendalian emosi, hingga evaluasi diri (*self-evaluation*) saat siswa berusaha menyelaraskan kemampuan fisiknya dengan target ketuntasan gerak.

"Koefisien korelasi sedang (R = 0,441) mengindikasikan bahwa penguasaan gerak dasar senam irama memiliki hubungan yang bermakna namun tidak dominan terhadap self-regulation. Temuan ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa keterampilan motorik kasar siswa dapat ditingkatkan secara efektif melalui keterlibatan aktif seluruh anggota tubuh dalam kegiatan senam irama (Agung, 2024). Peningkatan keterampilan motorik melalui gerakan senam terbukti mendorong siswa menjadi lebih terampil, aktif, dan kreatif (Prodyanatasari et al., 2023). Pelaksanaan senam dalam pembelajaran PJOK tidak hanya meningkatkan komponen kebugaran, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pengembangan gerak fundamental (Mansoer & Mulia, 2025). Fungsi ganda dari senam irama ini meningkatkan kapabilitas fisik sekaligus regulasi perilaku kognitif menjelaskan hubungan signifikan yang ditemukan dalam penelitian ini.

Peran pembelajaran senam irama dalam menumbuhkan self-regulation juga dapat dipahami melalui kontribusi pendidikan jasmani yang lebih luas terhadap perkembangan siswa. Pembelajaran senam irama menjadi sarana penting bagi peserta didik untuk menyalurkan antusiasme fisik sekaligus mengasah kemampuan motorik dasar secara sistematis (Ulfah et al., 2021). Implementasi senam irama di sekolah telah terbukti berkontribusi terhadap pembentukan karakter dan kreativitas

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

siswa (Haryanto et al., 2025). Penelitian mengenai potensi senam dan aktivitas ritmik dalam mengembangkan keterampilan motorik juga telah menekankan manfaat holistik dari aktivitas tersebut bagi pertumbuhan siswa (Zahra et al., 2024). Temuan-temuan ini secara kolektif mendukung premis bahwa aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh terstruktur dan koordinasi berirama dapat menjadi wahana untuk mengembangkan kapabilitas self-regulation siswa.

Meskipun kontribusi efektif gerak dasar senam irama ditemukan sebesar 19,4%, hasil ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas senam irama memainkan peran penting dalam menumbuhkan kemampuan self-regulation siswa. Self-regulation tidak berkembang secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh berbagai pengalaman belajar (Tira Febriani, 2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi self-regulation mencakup aspek internal seperti pengetahuan dan kemampuan metakognitif, serta faktor eksternal termasuk lingkungan belajar (Wahyuni, 2022). Dalam konteks penelitian ini, sifat terstruktur dan menuntut kedisiplinan dari latihan senam irama berfungsi sebagai faktor eksternal yang kondusif dalam mendukung perkembangan self-regulation. Sisa 80,6% dapat dikaitkan dengan faktor-faktor lain di luar cakupan penelitian ini, seperti lingkungan keluarga, motivasi akademik, dan dukungan sosial.

Implikasi teoretis dari penelitian ini memperkuat pandangan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani memiliki dimensi psikologis yang signifikan, tidak hanya sebatas pengembangan keterampilan motorik. Adapun implikasi praktisnya, temuan ini memberikan dasar empiris bagi guru PJOK untuk memanfaatkan aktivitas senam irama sebagai media pengembangan *self-regulation* siswa. Peran guru PJOK dalam pembentukan karakter telah ditekankan sebagai hal yang sangat penting pada jenjang SMP (Zaidan et al., 2025) dan integrasi aktivitas senam irama ke dalam kurikulum PJOK menyediakan jalur praktis untuk mencapai tujuan tersebut. Pentingnya PJOK dalam mendukung tumbuh kembang anak (Sidik Siregar et al., 2024) semakin memperkuat signifikansi pengintegrasian aktivitas seperti senam irama yang secara simultan mengembangkan kompetensi fisik dan *self-regulation* psikologis. Terlepas dari temuan positif tersebut, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Keterbatasan utama terletak pada besaran kontribusi gerak dasar senam irama yang hanya memengaruhi 19,4% *self-regulation* siswa.

Hal ini mengindikasikan bahwa 80,6% sisanya dipengaruhi oleh variabel eksternal yang tidak diteliti dalam kajian ini, seperti lingkungan keluarga, pola asuh, tingkat motivasi, dan kondisi sosial siswa. Selain itu, jangkauan populasi dan sampel yang dilibatkan masih relatif kecil karena hanya terbatas pada satu institusi pendidikan. Oleh karena itu, penelitian mendatang disarankan untuk memperluas ukuran sampel dan menguji variabel-variabel tambahan tersebut guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terkait pembentukan *self-regulation* siswa.

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara penguasaan gerak dasar senam irama dengan tingkat self-regulation siswa kelas VII SMPIT Insan Harapan Karawang. Hubungan tersebut berada pada kategori sedang dengan koefisien korelasi sebesar 0,441 dan nilai signifikansi sebesar 0,013. Semakin baik siswa menguasai koordinasi gerak berirama, maka semakin tinggi pula tingkat self-regulation mereka. Penguasaan gerak dasar senam irama memberikan kontribusi sebesar 19,4% terhadap perkembangan self-regulation siswa, sedangkan 80,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar cakupan penelitian ini.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih jauh faktor-faktor eksternal lain yang mengisi 80,6% sisa pengaruh terhadap *self-regulation* siswa. Faktor-faktor yang perlu dieksplorasi tersebut meliputi lingkungan keluarga, pola asuh orang tua, motivasi belajar, karakteristik individu, hingga lingkungan dan faktor sosial. Lebih lanjut, untuk penelitian mendatang sangat direkomendasikan agar dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih luas, menggunakan variabel yang berbeda, atau menerapkan rancangan penelitian yang lebih komprehensif. Langkah-langkah pengembangan riset ini sangat krusial agar dapat memberikan gambaran yang jauh lebih mendalam, luas, dan utuh mengenai determinan-determinan yang berkaitan dengan pembentukan *self-regulation* pada peserta didik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Universitas Singaperbangsa Karawang, khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, atas dukungan dan fasilitas selama pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah dan Guru mata pelajaran PJOK SMPIT Insan Harapan Karawang yang telah memberikan izin dan membantu kelancaran proses pengumpulan data penelitian, serta seluruh siswa-siswi kelas VII B yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Agung, C. H. (2024). *Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar melalui Kegiatan Senam Irama (SMA Muhammadiyah Wonosobo Tahun Ajaran*. 2737–2742.

Arifah, N. (2025). *Pelaksanaan Senam Irama untuk Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini*. *8*(1), 207–215. https://doi.org/10.31004/aulad.v8i1.923

Arza, A., Wijaya, Z., Yusuf, M., & Fitriani, A. (2022). *Hubungan antara Grit dengan Regulasi Diri Dalam Belajar pada Siswa Kelas XII SMA Negeri The Correlation between Grit and Self-Regulation in Learning in Class XII Students of State High School*. *7*(1), 47–59.

Delsi D. Gobel, Yenti Juniarti, & Sulastya Ningsih. (2024). Pengaruh Senam Irama

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Terhadap Perkembangan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia 5-6 Tahun di TK Alkhairat Kecamatan Kota Utara Kota Gorontalo. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *2*(4), 38–51. https://doi.org/10.47861/khirani.v2i4.1327

Faridah, E., Kasih, I., & Nugroho, S. (2022). *Metode Praktis Belajar Senam Aktivitas Ritmik*. Penerbit Widina.

Haryanto, V., Ramadi, R., & Romadona, Z. (2025). *Implementasi Senam Irama dalam Pembentukan Karakter dan Kreativitas Siswa SMAN 8 Tangerang Selatan*. 4467–4473.

Hidayat, S., Nurjanah, S., Utomo, E., & Purwanto, A. (2023). Perkembangan Pendidikan di Indonesia. *Tadbir Muwahhid*, *7*(1), 31–46. https://doi.org/10.30997/jtm.v7i1.7167

Kris Dwi Purnomo, Rony M Rizal, A. R. R. (2025). Peran Guru PJOK dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas Dan Olahraga*, *1*(2), 8–17.

M Fahim Anasih. (2025). Tingkat Minat Belajar Siswa Dalam Materi Senam Irama(Anak Indonesia Hebat) Dalam Pembelajaran PJOK. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *9*, 293–300.

Mansoer, Z., & Mulia, A. (2025). Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik AUD di Kelas Melalui Kegiatan Senam Irama. *Jurnal Cerlang PG PAUD*, *2*(02), 1–6.

Millah, A. S., Apriyani, Arobiah, D., Febriani, E. S., & Ramdhani, E. (2023). Analisis Data dalam Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, *1*(2), 140–153.

Natasya Nurul Lathifa, Khairil Anisa, Sri Handayani, & Gusmaneli Gusmaneli. (2024). Strategi Pembelajaran Kooperatif dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa Dan Pendidikan*, *4*(2), 69–81. https://doi.org/10.55606/cendikia.v4i2.2869

Permatasari, I. D., Sa, H., & Fahmi, A. S. (2025). Journal of Qualitative and Quantitative Research Teknik Penyusunan Variabel , Instrumen Penelitian Dan Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kuantitatif. *INTERDISIPLIN Journal of Qualitative and Quantitative Research*, *2*(1), 63–70.

Prodyanatasari, A., Purwasih, Y., & Fernanda, J. W. (2023). Sehat dan Bahagia dengan Senam Ceria bersama Siswa SDN Blimbing I Kabupaten Kediri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka (JPMB)*, *2*(1), 31–36. https://doi.org/10.58266/jpmb.v2i1.73

Resita, C., & Gustiawati, R. (2020). Bahan Ajar Didaktik Metodik Pembelajaran Senam Ritmik untuk Mahasiswa, Praktisi, dan Umum. *PT. Refika Aditama*.

Sa'idah, N., & Habibi, M. (2025). Pengembangan Instrument Self-Regulated Learning Pada Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial Siswa Sekolah Dasar. *ELSE (Elementary School Education Journal)*, *9*(1), 125–131. https://journal.um-surabaya.ac.id/pgsd/article/view/25094/9102

Saenong, B. (2025). *Penelitian Korelasional Dan Kausalitas: Pengertian, Proses Dasar,*

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Ragam, Dan Desain Penelitian Korelasional, Analisis Dan Interpretasi Data Basri saenong 1. *2014*.

Sahgal, A. (2024). SENAM. In *Вестник Росздравнадзора* (Vol. 4, Issue 1).

Sidik Siregar, F., Katherin, E., Saragih, O., Sabatini, P., Tarigan, B., Knia, Y., Siregar, D., & Ilmy, W. N. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Dalam Mendukung Tumbuh Kembang Anak di Sekolah Dasar. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *2*(10), 37–40. https://doi.org/

Siliwangi, U. (2024). *Pengaruh Lingkungan Teman Sebaya Dan Self-Regulation Terhadap Motivasi Belajar Pada Mahasiswa*. *4*(1), 1008–1017.

Sinaga, R., Putri, S., Nahor, A. B., Rapindo, J., & Tobing, O. L. (2025). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Senam Kreasi Pada Anak SD di Perumnas Simalingkar Medan*. *3*, 170–174.

Syaputra, A. (2022). *Implementasi Metode Random Sampling Pada Animasi Motion Graphic Herbisida dan Fungisida*. *11*, 142–147.

Tabelak1, V. M. F., Damayanti2, Y., & Mage, M. Y. C. (2024). *Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Kematangan Karier Pada Peserta Didik Kelas XI-XII SMa Kristen Pandhega Jaya*. *2*(2019), 49–58. https://doi.org/10.24246/jwp.v2i1.12547

Tira Febriani, Z. (2021). Pengembangan Self Regulation Peserta Didik Pada Pembelajaran Pendidikan Islam Di Smk Negeri 8 Padang. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, *1*, 9–17.

Ulfah, A. A., Dimyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis Penerapan Senam Irama dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *5*(2), 1844–1852. https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.993

Wahyuni, I. W. P. (2022). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja dalam Bersosialisasi*. *8*(1), 1–11.

Zahra, S., Iriani, A., & Salman, S. (2024). *Menggali Potensi Senam dan Ritmik dalam Pengembangan Keterampilan Motorik*. *4*, 1–10.

Zaidan, W., Rakhman, A., & Amirudin, A. (2025). *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Peran Guru PJOK dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Se-Kecamatan Martapura*. *6*(2), 312–322.

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut