Volume 6, No. 1, 2026, pp. 152-158

HJSE
Holistic Journal of Sport Education
E-ISSN: 2809-9974
https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas
DOI: 10.52434/penjas.v5i2.44157

HUBUNGAN KEMAMPUAN AKTIVITAS SENAM IRAMA TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN PJOK KELAS VIII SMP IT INSAN HARAPAN KARAWANG

Sekar Nasywa Oktavia[1-ABCDE], Citra Resita[1-ABCDE], Muhammad Mury Syafei[1-ABCDE]
[1]Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

Kata Kunci: Senam Irama, Hasil Belajar, PJOK, Korelasi, Psikomotor

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kemampuan aktivitas senam irama terhadap hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK kelas VIII SMP IT Insan Harapan Karawang. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 19 siswa kelas VIII B yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling.* Instrumen penelitian meliputi angket kognitif (30 butir), angket afektif kedisiplinan (30 butir), dan lembar penilaian psikomotor senam irama. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan pada 37 responden. Analisis data menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*, uji linearitas, dan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) hubungan antara kemampuan senam irama dengan hasil belajar afektif memperoleh r = 0,020 (tidak signifikan); (2) hubungan dengan hasil belajar kognitif memperoleh r = 0,216 (tidak signifikan); dan (3) hubungan dengan hasil belajar psikomotor memperoleh r = 1,000 dengan sig = 0,000 (sangat kuat dan signifikan). Secara keseluruhan, koefisien korelasi Pearson antara kemampuan senam irama dengan total hasil belajar sebesar r = 0,428 dengan nilai signifikansi 0,068. Disimpulkan bahwa kemampuan aktivitas senam irama memiliki hubungan yang sangat signifikan terhadap hasil belajar psikomotor, namun tidak signifikan terhadap aspek afektif dan kognitif siswa dalam pembelajaran PJOK.

Keywords: *Rhythmic Gymnastics, Learning Outcomes, Physical Education, Correlation, Psychomotor*

Abstract

This study aims to determine the relationship between rhythmic gymnastics ability and student learning outcomes in Physical Education (PE) learning for Grade VIII students at SMP IT Insan Harapan Karawang. The method used was a quantitative approach with a correlational design. The research sample consisted of 19 students from Grade VIII B, selected using purposive sampling technique. The research instruments included a cognitive questionnaire (30 items), an affective discipline questionnaire (30 items), and a psychomotor assessment rubric for rhythmic gymnastics. Validity and reliability testing were conducted on 37 respondents. Data analysis employed the Shapiro-Wilk normality test, linearity test, and Pearson Product Moment correlation test. The results showed that: (1) the relationship between rhythmic

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

gymnastics ability and affective learning outcomes yielded r = 0.020 (not significant); (2) the relationship with cognitive learning outcomes yielded r = 0.216 (not significant); and (3) the relationship with psychomotor learning outcomes yielded r = 1.000 with sig = 0.000 (very strong and significant). Overall, the Pearson correlation coefficient between rhythmic gymnastics ability and total learning outcomes was r = 0.428 with a significance value of 0.068. It is concluded that rhythmic gymnastics ability has a highly significant relationship with psychomotor learning outcomes, but not significant in relation to the affective and cognitive aspects of student learning outcomes in PE.

Diterima: 2 Juli 2026 **Disetujui:** 11 Agustus 2026 **Dipublikasikan:** 12 Agustus 2026

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

Korespondensi:
Sekar Nasywa Oktavia
Email: 2210631070102@student.unsika.ac.id

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran krusial dalam membentuk kompetensi motorik, kebugaran jasmani, serta karakter siswa di tingkat sekolah menengah. PJOK bukan sekadar aktivitas fisik tanpa arah, melainkan sebuah proses pendidikan terstruktur yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik secara fisik, mental, maupun emosional (Ilsya et al., 2024). Salah satu materi wajib dalam kurikulum PJOK di Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah aktivitas ritmik atau senam irama.

Senam irama menggabungkan elemen gerakan tubuh yang estetis dengan ketukan musik, yang tidak hanya bertujuan meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga aspek psikologis dan emosional siswa (Ramadhina et al., 2025). Melalui PJOK, peserta didik tidak hanya dilatih keterampilan gerak, tetapi juga dibiasakan mengembangkan karakter positif seperti disiplin, sportivitas, tanggung jawab, dan kerja sama (Putu et al., 2026). Namun, di lapangan kerap dijumpai tantangan di mana siswa kurang percaya diri atau kesulitan menyelaraskan koordinasi gerak dengan ritme musik, yang pada akhirnya memengaruhi capaian hasil belajar mereka secara keseluruhan (Munajiyah & Supriadi, 2025).

Isu utama yang dibahas dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar PJOK pada materi kemampuan aktivitas senam irama di kelas VIII SMP IT Insan Harapan Karawang. Berdasarkan hasil observasi, rata-rata nilai siswa berada pada rentang 65–70, dengan aspek sinkronisasi gerakan tangan dan kaki memperoleh nilai rata-rata 66, aspek transisi antar gerakan sebesar 68, dan kemampuan menyesuaikan gerakan dengan irama musik sebesar 67. Sekitar 60% siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan secara serasi dan berkelanjutan sesuai irama.

Pentingnya penguasaan aktivitas ritmik di tingkat sekolah menengah didasarkan pada kebutuhan perkembangan motorik remaja yang sedang berada

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

dalam masa transisi pertumbuhan. Pada fase ini, koordinasi gerak, keseimbangan, dan kelenturan tubuh memerlukan stimulasi yang konstan agar dapat berkembang secara optimal (Setiawan, 2025). Musik yang diintegrasikan dalam senam irama berfungsi sebagai panduan temporal sekaligus stimulator psikologis yang mampu meningkatkan motivasi intrinsik siswa saat bergerak (Prastyo et al., 2024). Ketika siswa mampu mengikuti ketukan dengan tepat, sistem motorik mereka bekerja secara lebih efisien, yang secara tidak langsung berdampak pada peningkatan kebugaran fungsional dan kesehatan kardiovaskular secara menyeluruh (Reza et al., 2022). Oleh karena itu, penguasaan materi ini menjadi indikator penting dalam mengukur keberhasilan aspek psikomotorik dalam kurikulum olahraga sekolah.

Meskipun senam irama memiliki manfaat yang sangat luas, proses pembelajarannya di sekolah sering kali menghadapi kendala sosiokultural dan psikologis, terutama pada remaja awal. Banyak siswa, khususnya siswa laki-laki, yang merasa canggung atau menganggap senam irama sebagai aktivitas yang kurang maskulin, sehingga memicu rendahnya partisipasi aktif di lapangan (Astuti, 2026). Di sisi lain, keterbatasan variasi metode pengajaran yang digunakan oleh guru sering kali membuat materi ini terasa monoton dan sulit dipahami oleh siswa yang memiliki kemampuan koordinasi awal yang rendah (Kemal, 2020). Masalah-masalah psikis seperti kecemasan akan penilaian kelompok dan rasa kurang percaya diri terhadap bentuk tubuh *(body image)* juga menjadi faktor penghambat yang signifikan, yang pada akhirnya tercermin pada rendahnya nilai evaluasi atau hasil belajar akhir siswa pada bab aktivitas ritmik ini (Diah, 2024).

Senam irama merupakan bentuk senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik dengan rangkaian gerakan yang terstruktur dan berkesinambungan. Kemampuan dalam melakukan senam irama menjadi faktor penting karena melibatkan koordinasi gerak yang kompleks antara tangan, kaki, dan bagian tubuh lainnya yang harus selaras dengan irama musik (Bahriyanto et al., 2025). Dalam konteks pembelajaran PJOK, kemampuan ini tidak hanya berpengaruh pada keterampilan gerak (psikomotor), tetapi juga pada pemahaman siswa terhadap materi (kognitif) serta sikap dan partisipasi siswa dalam pembelajaran (afektif).

Kebaruan (novelty) dalam penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan korelasional untuk menganalisis hubungan antara kemampuan aktivitas senam irama dengan hasil belajar PJOK secara komprehensif pada tiga ranah sekaligus (kognitif, afektif, psikomotor), serta dilakukan pada subjek siswa kelas VIII di SMP IT Insan Harapan yang merupakan sekolah berbasis Islam terpadu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris yang lebih spesifik terkait peran senam irama dalam meningkatkan hasil belajar siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasional guna menguji derajat hubungan dan arah hubungan antar variabel tanpa memberikan

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

perlakuan khusus kepada subjek penelitian (Irawan et al., 2024). Pendekatan korelasional dinilai tepat karena mampu mendeskripsikan secara objektif kekuatan hubungan keterkaitan antara penguasaan aspek motorik dengan hasil akhir capaian akademik siswa (Suwandaru & Hidayat, 2021).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP IT Insan Harapan yang berjumlah 48 siswa. Sampel yang digunakan adalah kelas VIII B yang berjumlah 19 siswa, diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan pertimbangan bahwa siswa yang dipilih memiliki kondisi fisik sehat dan dapat mengikuti kegiatan olahraga secara aktif.

Variabel bebas (X) adalah kemampuan aktivitas senam irama, yang diukur melalui penilaian praktik berdasarkan indikator kemampuan melakukan gerakan dasar senam irama (*marching, jogging, knee up, single step, double step, leg curl, toe touch, v-step, squat, jumping jack, dan kick*). Variabel terikat (Y) adalah hasil belajar siswa yang meliputi: (1) ranah kognitif — diukur melalui angket pengetahuan 26 butir valid; (2) ranah afektif — diukur melalui angket sikap kedisiplinan 27 butir valid; dan (3) ranah psikomotor — diukur melalui lembar observasi keterampilan gerak senam irama.

Uji instrumen dilakukan kepada 37 responden menggunakan *Microsoft Excel* dengan nilai r tabel sebesar 0,3246. Uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas *Shapiro-Wilk* (karena n < 50) dan uji linearitas. Hipotesis diuji menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan taraf signifikansi α = 0,05. Apabila Sig < 0,05 maka H_1 diterima, dan sebaliknya.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, nilai rata-rata kemampuan aktivitas senam irama sebesar 33,16 (SD = 1,951), dengan nilai terendah 30 dan tertinggi 36. Variabel hasil belajar siswa memiliki nilai rata-rata sebesar 293,16 (SD = 8,552), dengan nilai minimum 276 dan nilai maksimum 306.

Tabel 1.
Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	SD	Range
Kemampuan Senam Irama (X)	19	33,16	1,951	30–36
Hasil Belajar Siswa (Y)	19	293,16	8,552	276–306

Hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa variabel kemampuan aktivitas senam irama memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,108 dan variabel hasil belajar sebesar 0,712. Karena kedua nilai signifikansi > 0,05, maka data berdistribusi normal. Hasil uji linearitas pada nilai *Deviation from Linearity* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,232 (> 0,05), sehingga hubungan antara kedua variabel bersifat linear. Dengan demikian, analisis dapat dilanjutkan menggunakan korelasi Pearson Product Moment.

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

Tabel 2.
Hasil Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

Variabel	r	Sig.	Keterangan
Senam Irama – Afektif	0,020	0,934	Tidak Signifikan
Senam Irama – Kognitif	0,216	0,375	Tidak Signifikan
Senam Irama – Psikomotor	1,000	0,000	**Sangat Signifikan**
Senam Irama – Total Hasil Belajar	0,428	0,068	Tidak Signifikan

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan aktivitas senam irama memiliki hubungan yang sangat kuat dan signifikan terhadap hasil belajar psikomotor siswa (r = 1,000; sig = 0,000). Hal ini sejalan dengan berbagai kajian teori yang menyatakan bahwa senam irama merupakan aktivitas fisik yang secara langsung melatih koordinasi gerak, keseimbangan, kelenturan, ketepatan irama, dan kontinuitas Gerakan (Varianeta et al., 2025). Senam irama menggabungkan gerakan tubuh dengan musik yang menawarkan pendekatan menyenangkan dan dinamis untuk melatih kemampuan motorik siswa (Mursid, 2025).

Sebaliknya, hubungan antara kemampuan senam irama dengan hasil belajar kognitif (r = 0,216; sig = 0,375) dan afektif (r = 0,020; sig = 0,934) tidak signifikan. Hasil ini mengindikasikan bahwa pemahaman konseptual dan sikap siswa tidak semata-mata ditentukan oleh kemampuan praktik senam irama mereka. Aspek kognitif lebih dipengaruhi oleh proses pembelajaran teoritis dan metode penyampaian guru, sedangkan aspek afektif seperti kedisiplinan dipengaruhi oleh motivasi belajar, lingkungan sekolah, dan dukungan keluarga (Andrianto & Sulistiyo, 2022).

Secara keseluruhan, nilai korelasi Pearson antara kemampuan senam irama dengan total hasil belajar menunjukkan hubungan positif berkategori sedang (r = 0,428; sig = 0,068). Meskipun tidak signifikan secara statistik, kontribusi senam irama terhadap hasil belajar mencapai 18,32%. Perbedaan dengan penelitian terdahulu yang menemukan hubungan signifikan dapat disebabkan oleh keterbatasan ukuran sampel (n = 19), variasi kemampuan dasar siswa, keterbatasan waktu pembelajaran, serta kondisi psikologis dan motivasi siswa saat pengambilan data. Pembelajaran yang masih bersifat konvensional dan berpusat pada guru (teacher-centered) cenderung membuat siswa kurang aktif dan kurang termotivasi, sehingga berdampak pada pencapaian hasil belajar yang belum optimal (Ika, 2026).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan aktivitas senam irama memiliki hubungan yang berbeda terhadap setiap aspek hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK kelas VIII SMP IT Insan Harapan

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

Karawang. Kemampuan senam irama terbukti memiliki hubungan yang sangat kuat dan signifikan terhadap hasil belajar psikomotor (r = 1,000; sig = 0,000), namun tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar afektif (r = 0,020; sig = 0,934) maupun kognitif (r = 0,216; sig = 0,375). Secara keseluruhan, terdapat kecenderungan hubungan positif berkategori sedang antara kemampuan senam irama dengan total hasil belajar siswa (r = 0,428) dengan kontribusi sebesar 18,32%, meskipun tidak signifikan secara statistik. Guru PJOK disarankan untuk mengembangkan metode pembelajaran yang mengintegrasikan aspek kognitif dan afektif secara lebih terstruktur dalam kegiatan senam irama, serta memperluas cakupan penelitian serupa pada sampel yang lebih besar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Citra Resita, S.Pd., M.Pd. dan Muhammad Mury Syafei, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing, kepada pihak SMP IT Insan Harapan Karawang yang telah mengizinkan pelaksanaan penelitian, serta kepada seluruh siswa kelas VIII B yang telah bersedia menjadi responden penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Andrianto, J. R., & Sulistiyo, Y. W. (2022). Hubungan Kualitas Pembelajaran dan Minat Belajar Daring dengan Hasil Belajar PJOK selama Pandemi Covid-19: hubungan kualitas pembelajaran dan minat belajar daring dengan hasil belajar pjok selama pandemi covid-19. *JOURNAL RESPECS (Research Physical Education and Sports)*, *4*(2), 90–97.

Astuti, C. R. (2026). *Buku Ajar Teori Dan Praktik Permainan Anak Dan Aktivitas Ritmik: Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*. Goresan Pena.

Bahriyanto, A., Utomo, A. P., Sulaiman, A., & Dwi, A. Y. (2025). *Petanque Sports Coaching Clinic For Physical Education Teachers Of Muhammadiyah Senior High Schools / Vocational Schools In Jember Regency Coaching Clinic Cabang Olahraga Petanque Bagi Guru Pjok Sma / Smk Muhammadiyah Se-Kabupaten Jember. 3*(4), 114–120.

Diah, T. P. (2024). *Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas Xi Sman 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024*.

Ika, Y. (2026). The Teams Games Tournament (TGT) Learning Model to Improve The Combination of Rhythmic Movements of Indonesian Students: A Systematic Literature Review. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, *4*(1), 62–72.

Ilsya, M. N. F., Saputra, Y. E., Saefulah, D. I., & Rakhmat, C. (2024). Pendidikan Jasmani Berbasis Etnopedagogi: Menggali Nilai-Nilai Budaya Untuk Pembelajaran Holistik. *EDU RESEARCH*, *5*(4), 675–680.

Irawan, D. C., Aziz, M. Z., & Wibisono, I. G. A. B. (2024). Hubungan antara motivasi siswa dengan efektivitas pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani

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

olahraga dan kesehatan. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, *3*(2), 105–115.

Kemal, K. A. (2020). Model Pembelajaran Senam Irama Berbasis Media Pembelajaran Pada Siswa Smp. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif (JPJA)*, *3*(02), 61–68.

Munajiyah, N., & Supriadi, I. (2025). Analisis Efektivitas Pembelajaran Senam Irama Pada Siswa Kelas 11 Di Sman 4 Pandeglang. *Jurnal Pendidikan Dan Penelitian Eksistensial Kinestetik*, *1*(1, Mei), 52–55.

Mursid, M. (2025). Pelaksanaan Senam Irama untuk Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, *8*(1), 207–215.

Prastyo, M. F., Syahputra, W., Yahyiri, M. F. I., & Setyawan, D. (2024). Tinjauan Sistematis: Peran Senam Irama dalam Mengembangkan Kreativitas dan Kebugaran Jasmani Siswa SMP dengan Metode SLR. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, *5*(3), 113–117.

Putu, N., Sucita, D., & Pendidikan, U. (2026). *Implementasi Model Project-Based Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Pada Materi Aktivitas Ritmik Smk Kelas X*. *6*, 1–11. https://doi.org/10.38048/jor.v6i1.6277

Ramadhina, C. A., Amalia, E. F., & Rochman, T. (2025). Hubungan Kebugaran Jasmani Dan Mental Siswa Untuk Meningkatkan Pembelajaran Senam Irama Pada Siswa Kelas IV Sdn Cihea. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, *6*(2), 403–412.

Reza, Y., Zarwan, Z., Jonni, J., & Handayani, S. G. (2022). Pengaruh Pembelajaran Aktivitas Ritmik terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal JPDO*, *5*(6), 114–116.

Setiawan, R. (2025). Pengaruh Pembelajaran Motorik Dasar terhadap Koordinasi Gerak Siswa SDN 4 Lando. *Journal of Elementary Education Research*, *1*(2), 65–74.

Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *9*(1), 113–119.

Varianeta, K. M., Lumbantungkup, P., Apriliani, A. B., Adzahra, L., Allatiifah, P. A., Khairunnisa, G. A., Ardian, D., Mulyana, A., & Guru, P. (2025). Pemanfaatan Senam Irama sebagai Sarana untuk Meningkatkan Kebuagaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *9*(2), 14619–14627.

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